DHAMMADHARA JOURNAL OF BUDDHIST STUDIES

DJBS

วารสารธรรมธารา - ISSN 2651-2262 (Online)
Vol. 12 No.2 (Collection 23) July-December 2026

ธรรมธารา

Dhammadhara Journal of Buddhist Studies

ISSN 2651-2262 (Online)

DJBS

Dhammadhara Journal
of Buddhist Studies

ฉบับที่ 2 (23) กรกฎาคม - ธันวาคม พ.ศ. 2569
ศูนย์พุทธศาสตร์ศึกษา DCI

วารสารธรรมธารา
Dhammadhara Journal of Buddhist Studies

ลิขสิทธิ์ มูลนิธิสถาบันธรรมชัย

จัดทำโดย ศูนย์พุทธศาสตร์ศึกษา DCI

วัตถุประสงค์และขอบเขต

วารสารธรรมธารา (Dhammadhara Journal of Buddhist Studies, DJBS) ISSN 2651-2262 (Online) เป็นวารสารวิชาการทางพระพุทธศาสนาของมูลนิธิสถาบันธรรมชัย อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา อยู่ภายใต้การดำเนินงานของศูนย์พุทธศาสตร์ศึกษา DCI มีวัตถุประสงค์เพื่อการส่งเสริม สนับสนุน และเป็นแหล่งข้อมูลในการเผยแพร่ผลงานวิจัยและบทความวิชาการให้กับคณาจารย์ นักวิชาการ นักวิจัย และผู้สนใจ โดยมีเนื้อหาทางพระพุทธศาสนา 2 กลุ่ม คือ **กลุ่มที่ 1 พระพุทธศาสนาเชิงคัมภีร์** คือ มีการศึกษาวิจัยเนื้อหาในพระไตรปิฎกในภาษาต่าง ๆ เช่น ภาษาบาลี ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ ภาษาทิเบต ภาษาจีน ภาษาญี่ปุ่น เป็นต้น ประกอบด้วย คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาสายจารีตต่าง ๆ ประวัติศาสตร์ทางพระพุทธศาสนา **กลุ่มที่ 2 พระพุทธศาสนาเชิงประยุกต์** คือ การนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาไปประยุกต์เข้ากับศาสตร์สมัยใหม่ ประกอบด้วย งานวิจัยนวัตกรรมเชิงพุทธด้านมนุษยศาสตร์และด้านสังคมศาสตร์ เช่น ด้านปรัชญา ด้านประเพณีและวัฒนธรรมไทย ด้านจิตวิทยา ด้านการศึกษา ด้านศิลปกรรม ด้านเทคโนโลยี ด้านสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

ประเภทของบทความ

วารสารธรรมธาราเปิดรับบทความ 4 ประเภท คือ

1. บทความวิจัย มีการศึกษาวิจัยและมีรูปแบบโครงสร้างอย่างถูกต้องตามระเบียบวิธีวิจัย ประกอบด้วย ความเป็นมา(บทนำ) วัตถุประสงค์ แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง วิธีดำเนินการวิจัย ผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย องค์ความรู้ใหม่ บทสรุปและข้อเสนอแนะ

2. บทความวิชาการ มีการศึกษาค้นคว้าอย่างลึกซึ้ง แล้วนำเสนอความรู้ใหม่ที่ได้มีรูปแบบประกอบด้วย บทนำ เนื้อหา ความรู้ใหม่ที่ได้จากการศึกษา และบทสรุป

3. บทความแปลจากภาษาต่างประเทศ เป็นการนำงานวิจัย งานวิชาการ หนังสือที่เขียนเป็นภาษาต่างประเทศ แปลนำเสนอเป็นบทความเพื่อนำความรู้มาแลกเปลี่ยนเปิดมุมมองใหม่จากทัศนะของนักวิชาการต่างประเทศ ทั้งภาษาจีน ภาษาญี่ปุ่น ภาษาอังกฤษ ภาษาเยอรมัน เป็นต้น ทั้งนี้ต้องได้รับการยินยอมจากเจ้าของผลงานและสำนักพิมพ์ รวมทั้งผู้เขียนต้องนำเสนอมุมมองของตนเองต่องานชิ้นนั้นด้วย

4. บทความพิเศษจากผู้เชี่ยวชาญ เป็นผลงานเขียนจากนักวิชาการผู้ทรงคุณวุฒิระดับสูงทั้งในและต่างประเทศ ที่ได้รับการกลั่นกรองและอนุมัติจากบรรณาธิการและกองบรรณาธิการวารสารฯเรียบร้อยแล้ว เพื่อนำเสนองานเขียนให้ผู้อ่านได้รับประโยชน์สูงสุด

ทั้งนี้ บทความทุกประเภทกำหนดจำนวนคำรวมทั้งหมดไม่ควรเกิน 9,000 คำ และขอแนะนำให้มีรูปภาพ ตาราง หรือ แผนภูมิ จะช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจบทความได้ดีมากขึ้น

ระยะเวลาตีพิมพ์ ปีละ 2 ฉบับ

ฉบับที่ 1 มกราคม - มิถุนายน

ฉบับที่ 2 กรกฎาคม – ธันวาคม

ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์

พระพรหมวชิรปัญญาจารย์ (ทองดี สุรเตโช)
พระธรรมวชิรปัญญาจารย์ (เทียบ สิริญาโณ), รศ. ดร.
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จิรพัฒน์ ประพันธ์วิทยา
พระเผด็จ ทตฺตชีโว
พระเมธาวินัยรส (สุเทพ ปวิสิโก), รศ. ดร.
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประพจน์ อัศววิรุฬหการ
Professor Katsura Shoryu, Ph.D. (Hiroshima University, Hiroshima, Japan)
Professor Sasaki Shizuka, Ph.D. (Hanazono University, Kyoto, Japan)
Professor Wakahara Yusho (Ryukoku University, Kyoto, Japan)

บรรณาธิการ
พระครูปลัดสุวัฒนโพธิคุณ (สมชาย ฐานวุฑฺโฒ), พ.บ., ดร.
ผู้อำนวยการศูนย์พุทธศาสตร์ศึกษา DCI

หัวหน้ากองบรรณาธิการ
ดร. ภัทธิดา แรงทน
หัวหน้าศูนย์วิจัยพุทธศาสตร์ DCI

กรรมการที่ปรึกษา
พระมหาธนา เตชธมฺโม, ดร., (ป.ธ.9) พระมหาอภิชาติ ฌานสุโภ, ดร.
พระมหาสมคิด ชยาภิรโต, พระมหาวุฒิชัย วุฑฺฒิชโย, ดร., (ป.ธ.9)
พระมหาวรท กิตฺติปาโล, ดร., พระมหามนต์ชัย อภิชาโน, ดร.,(ป.ธ.9)
พระมหาธัญสัณห์ กิตฺติสาโร, ดร.

กองบรรณาธิการ
Professor Matsuda Kazunobu — Bukkyo University, Kyoto, Japan
พระปัญญาวัชรบัณฑิต (สมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร), รศ. ดร. — มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พระมหาพงศ์ศักดิ์ ฐานิโย, ดร. — อาจารย์ทรงคุณวุฒิ
ศาสตราจารย์ ดร. สมภาร พรมทา — มหาวิทยาลัยริวโคขุ ประเทศญี่ปุ่น
พลอากาศตรี ศาสตราจารย์ ดร. ประสงค์ ประณีตพลกรัง — มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
รองศาสตราจารย์ ดร. ประเวศ อินทองปาน — โรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช
รองศาสตราจารย์ (พิเศษ) ดร. อำนาจ บัวศิริ — มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
รองศาสตราจารย์ ดร. จันทิรา โกมาสถิต — อาจารย์ทรงคุณวุฒิ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อุทัย สติมั่น — มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ดร. บรรเจิด ชวลิตเรืองฤทธิ์ — มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
หัวหน้าศูนย์วิจัยพระไตรปิฎก DCI

คณะผู้ทรงคุณวุฒิประเมินบทความ (Reviewers)

พระธรรมวชิรปัญญาจารย์ (เทียบ สิริญาโณ), รศ. ดร.	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พระมหาพรชัย สิริวโร, ผศ. ดร.	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พระมหาอานนท์ อานนฺโท, ผศ. ดร.	วิทยาลัยพุทธศาสตร์นานาชาติ
พระมหาพจน์ สุวโจ, ผศ. ดร.	วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์
	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พระมหาดวงเด่น ฐิตณาโณ(ตุนิน), ผศ. ดร.	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พระมหาขวัญชัย กิตติเมธี, ผศ. ดร.	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พระมหาพงศ์ศักดิ์ ฐานิโย, ดร.	อาจารย์ทรงคุณวุฒิ
	มหาวิทยาลัยริวโคขุ ประเทศญี่ปุ่น
พระมหาอิทธิพล อิทธิชโย, ดร.	ศูนย์พุทธศาสตร์ศึกษา DCI
ศาสตราจารย์ ดร. สมภาร พรมทา	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ศาสตราจารย์ ดร. เชษฐ์ ติงสัญชลี	มหาวิทยาลัยศิลปากร
ศาสตราจารย์ ดร. สำเนียง เลื่อมใส	มหาวิทยาลัยศิลปากร
ศาสตราจารย์ ดร. ฉลองเดช คูภานุมาต	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
รองศาสตราจารย์ (พิเศษ) ดร. อำนาจ บัวศิริ	อาจารย์ทรงคุณวุฒิ
	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
รองศาสตราจารย์ ดร. ประเวศ อินทองปาน	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
รองศาสตราจารย์ ดร. โกวิทย์ พิมพวง	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
รองศาสตราจารย์ ดร. จตุวิทย์ แก้วสุวรรณ์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
รองศาสตราจารย์ ดร. กนกพร นุ่มทอง	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
รองศาสตราจารย์ ดร. วิไลพร สุจริตธรรมกุล	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
รองศาสตราจารย์ ดร. สุวิญ รักสัตย์	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
รองศาสตราจารย์ ดร. อำพล บุดดาสาร	มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
รองศาสตราจารย์ ดร. จีรยุทธ ไชยจารวณิช	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
รองศาสตราจารย์ ดร. ประเสริฐ รุนรา	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
รองศาสตราจารย์ ดร. ชาญณรงค์ บุญหนุน	มหาวิทยาลัยศิลปากร
รองศาสตราจารย์ ดร. ณัชพล ศิริสวัสดิ์	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
รองศาสตราจารย์ ดร. ประพันธ์ ศุภษร	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
รองศาสตราจารย์ ดร. พูนชัย ปันธิยะ	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
	วิทยาเขตเชียงใหม่
รองศาสตราจารย์ ดร. สานุ มหัทธนาดุลย์	วิทยาลัยพุทธศาสตร์นานาชาติ
รองศาสตราจารย์ ดร. พิมลพรรณ เพชรสมบัติ	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประทุม อังกูรโรหิต	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชานป์วิชช์ ทัดแก้ว	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมพรนุช ตันศรีสุข	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมบัติ มั่งมีสุขศิริ	มหาวิทยาลัยศิลปากร
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มนตรี สิระโรจนานันท์	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิพนธ์ ศศิภานุเดช	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชาติเมธี หงษา	มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิสิฏฐ์ คิดคำส่วน	มหาวิทยาลัยนครพนม
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทวีศักดิ์ จันทร์งาม	มหาวิทยาลัยแม่โจ้
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. บารมี เลิศอริยะเมตตา	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมควร นิยมวงศ์	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อุทัย สติมั่น	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เผด็จ จงสกุลศิริ	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อัมพวัลย์ วิศวธีรานนท์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมเกียรติ แก้วเกาะสะบ้า	มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กฤตฏ์ ชมภูวิเศษ	มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พัชรินทร์ ชมภูวิเศษ	มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
ดร. อุเทน วงศ์สถิตย์	มหาวิทยาลัยศิลปากร
ดร. พิบูลย์ ชุมพลไพศาล	วิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล
ดร. สุชาดา ศรีเศรษฐวรกุล	วิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล
ดร. อุดม จันทิมา	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ดร. พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
ดร. กรรณิการ์ ขาวเงิน	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ดร. สุรชัย พุดชู	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
ดร. กฤษฎา นันทเพ็ชร	มหาวิทยาลัยบูรพา
ดร. ดิเรก อินจันทร์	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
ดร. ชาคริต แหลมม่วง	ศูนย์พุทธศาสตร์ศึกษา DCI
ดร. ประภากร พนัสดิษฐ์	ศูนย์พุทธศาสตร์ศึกษา DCI

การประเมินคุณภาพบทความ

การตรวจสอบคุณภาพของบทความ

- บทความทุกบทความ ต้องผ่านการตรวจและประเมินจากกองบรรณาธิการ
- บทความทุกบทความ ได้รับการตรวจและประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิตั้งแต่ 2 ท่านขึ้นไป แบบปกปิดรายชื่อ (Double Blinded)
- บทความทุกบทความ ได้รับการตรวจและประเมินคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิภายในและภายนอก
- บทความจากผู้เขียนภายใน ได้รับการตรวจและประเมินคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
- บทความต้องไม่เคยลงตีพิมพ์ในวารสารอื่นหรือกำลังอยู่ในระหว่างการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อพิจารณาตีพิมพ์ในวารสารอื่น ยกเว้นบทความแปลภาษาต่างประเทศที่ผู้เขียนและสำนักพิมพ์ยินยอมให้แปลเป็นภาษาไทย
- บทความต้องไม่มีการคัดลอกมาจากผลงานของบุคคลอื่น

คำแนะนำสำหรับผู้เขียน

ผู้เขียนต้องปรับรูปแบบและการอ้างอิงตามที่วารสารกำหนด คือ หลักเกณฑ์การอ้างอิงของวารสารธรรมธารา (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2) ก่อนส่งเข้าระบบ Submission ทั้งนี้วารสารกำหนดหลักเกณฑ์การอ้างอิงโดยอาศัยระบบ Chicago เวอร์ชั่น 17 อ้างอิงแบบเชิงอรรถ (Footnote)

- บทความมีความยาวคำเฉลี่ยไม่ควรเกิน 9,000 คำ
- ชื่อบทความเป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษ
- บทคัดย่อภาษาไทย (ความยาวไม่เกิน 500 คำ) และภาษาอังกฤษ
- ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ใช้อักษร TH Sarabun Chula ขนาด 16 และกั้นขอบด้านละ 2.54 ซม.
- ตัวเลข ใช้เลขอารบิก ตลอดทั้งบทความ
- สำหรับเนื้อหาที่ต้องใช้อักษรพิเศษ เช่น บาลี/สันสกฤต-โรมัน, จีน, ญี่ปุ่น ให้ใช้อักษร Calibri Light ขนาด 11 ยกเว้นทิเบตให้ใช้อักษร Microsoft Himalaya ขนาด 16
- บรรณานุกรมและการอ้างอิง ใช้รูปแบบตามหลักการอ้างอิงที่วารสารกำหนดรายละเอียดในภาคผนวก
- หากมีรูปภาพประกอบให้ส่งไฟล์ต้นฉบับแนบมาด้วย
- รายชื่อผู้เขียน คำนำหน้า ตำแหน่งทางวิชาการ เบอร์อีเมล์ทุกคน พร้อมเบอร์โทรศัพท์ผู้เขียนหลัก ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

ส่งบทความเข้าระบบออนไลน์ Submission โดยลงทะเบียนได้ที่

https://so01.tcithaijo.org/index.php/dhammadhara

ฝ่ายประชาสัมพันธ์และเผยแพร่
ดร. ภัทธิดา แรงทน

ฝ่ายพิสูจน์อักษร
ดร. พิชญานันต์ พงษ์ไพบูลย์

ฝ่ายระบบออนไลน์
สุบงกช พันธ์คำภา

ฝ่ายกราฟิกดีไซน์
สายสิริ แสงพยับ

ติดต่อสอบถาม

ศูนย์พุทธศาสตร์ศึกษา DCI แผนกศูนย์วิจัยพุทธศาสตร์ ส่วนงานวารสารธรรมธารา (DJBS)
75 หมู่ที่ 1 ต. ไทรน้อย อ. บางบาล จ. พระนครศรีอยุธยา 13250
Telephone: 08-2700-6496, 09-5665-5355
E-mail: dhammadhara072@gmail.com
Facebook Fanpage: https://www.facebook.com/DJBSJournal
Website: https://s001.tci-thaijo.org/index.php/dhammadhara
Line OA : @211fzdvc

บทบรรณาธิการ

พุทธปัญญาในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลง

วารสารธรรมธารา ฉบับที่ 23 นี้ นำเสนอบทความวิชาการและบทความวิจัยจำนวน 13 เรื่อง ซึ่งสะท้อนให้เห็นความกว้างขวางและความมีชีวิตชีวาของการศึกษาพระพุทธศาสนาในยุคปัจจุบัน ตั้งแต่การศึกษาคัมภีร์ พระวินัย วรรณคดีบาลี เอกสารใบลาน จารึกและหลักฐานโบราณคดี ไปจนถึงการวิเคราะห์เชิงปรัชญา การปฏิบัติสมาธิวิปัสสนา การพัฒนาคุณธรรมเยาวชน การดูแลสุขภาวะ และการเตรียมจิตในวาระสุดท้ายของชีวิต

เมื่อพิจารณาบทความทั้งหมดร่วมกันจะเห็นว่า พระพุทธศาสนามิได้เป็นเพียงมรดกทางความคิดจากอดีต หากยังเป็นฐานปัญญาที่สามารถอธิบายชีวิต โลก และสังคมร่วมสมัยได้อย่างลุ่มลึก วารสารฉบับนี้จึงอาจอ่านได้ในฐานะการเดินทางของ “พุทธปัญญา” จากรากฐานทางคัมภีร์และประวัติศาสตร์สู่การตีความเชิงปรัชญา การพัฒนาจิตใจ และการประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาของมนุษย์ในโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

บทความที่เปิดมิติทางความคิดอย่างโดดเด่น คือ “ความย้อนแย้งแห่งสัมพัทธภาพในกระบวนการแห่งการแปรเปลี่ยน: การจำแนกมโนทัศน์ความสัมพันธ์ สัมพัทธนิยม และสัมพัทธภาพในวรรณกรรมพุทธปรัชญา-วิทยาศาสตร์” ซึ่งอภิปรายความสัมพันธ์ระหว่างพุทธปรัชญากับวิทยาศาสตร์ร่วมสมัย โดยจำแนกความแตกต่างระหว่างสัมพัทธภาพ สัมพัทธนิยม และหลักปัจจยตา ทำให้เห็นว่า แม้พระพุทธศาสนาจะอธิบายโลกในฐานะกระบวนการแห่งความเปลี่ยนแปลง แต่ก็มิได้จำกัดอยู่เพียงโลกแห่งความสัมพันธ์เชิงปรากฏการณ์ หากยังเปิดมิติไปสู่ความจริงที่พ้นจากเงื่อนไขแห่งสังขตธรรม

ในด้านการปฏิบัติธรรม บทความ “พลวัตการพัฒนาองค์ความรู้และยุทธวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ: การสังเคราะห์รูปแบบจากศูนย์ปฏิบัติธรรมตาณัง เลณัง เฉลิมราช 60 ปี จังหวัดเชียงใหม่” และ “การศึกษาแสงสว่างแบบอาโลกะในการปฏิบัติสมาธิตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” ต่างช่วยขยายความเข้าใจเรื่องการภาวนาในสองมิติที่เกื้อหนุนกัน

เรื่องแรกชี้ให้เห็นว่า การปฏิบัติวิปัสสนาสามารถพัฒนาเป็นระบบองค์ความรู้ ถ่ายทอด และจัดการได้อย่างเป็นวิชาการ ส่วนเรื่องหลังศึกษาบทบาทของ “อาโลกะ” หรือ แสงสว่างในกระบวนการสมาธิ ตั้งแต่ระดับการขจัดนิวรณ์ไปจนถึงมิติแห่งญาณและการบรรลุธรรม

ส่วนบทความ “นวัตกรรมการพัฒนาสติและอุเบกขาเพื่อลดละกิเลสในชีวิตประจำวันตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร” และ “การมีสติตื่นรู้และการยึดแนวทางการแพทย์กับการกำกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง” แสดงให้เห็นว่า หลักสติมิได้จำกัดอยู่ในพื้นที่ของการปฏิบัติธรรมตามรูปแบบเท่านั้น แต่ยังสามารถพัฒนาเป็นเครื่องมือในการดูแลชีวิตประจำวัน การปรับพฤติกรรมสุขภาพ และการอยู่ร่วมกับโรคเรื้อรังอย่างมีปัญญาและสมดุล

ในมิติของชีวิตและความตาย บทความ “การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการในผู้สูงอายุ” เป็นงานที่มีความสำคัญต่อสังคมสูงวัย เพราะนำหลักไตรสิกขาและสติปัฏฐานมาบูรณาการกับองค์ความรู้ด้านการแพทย์และจิตวิทยา เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุเผชิญความตายด้วยความเข้าใจ ลดความกลัว และเตรียมพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

ด้านจริยธรรมและการพัฒนาคน บทความ “การถอดบทเรียนผลของปาณาติบาตตามหลักกฎแห่งกรรมในมุมมองคำสอนพระพุทธศาสนา” นำหลักกรรมและผลของการเบียดเบียนชีวิตมาเชื่อมโยงกับปัญหาความรุนแรงในสังคมปัจจุบัน พร้อมเสนอกรอบแนวคิด PĀNA Model เพื่อใช้ในการสื่อสารและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ขณะที่บทความ “รูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมระดับมัธยมศึกษาตอนปลายด้วยกระบวนการสร้างจริยธรรมแบบ Active Learning” ชี้ให้เห็นแนวทางการปลูกฝังคุณธรรมแก่เยาวชนผ่านการเรียนรู้เชิงรุก อันเป็นการทำให้หลักธรรมกลายเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่จับต้องได้ในระบบการศึกษา

ในด้านคัมภีร์ วรรณคดี และพระวินัย บทความ “ข้าวยาคูในพระไตรปิฎก: สาระสำคัญและบทบัญญัติทางพระวินัย” แสดงให้เห็นความละเอียดอ่อนของพระวินัยและวิถีชีวิตสงฆ์ผ่านประเด็นอาหารที่ดูเรียบง่าย แต่มีนัยสำคัญต่อสุขภาวะ วินัย และความสัมพันธ์ระหว่างพระสงฆ์กับคฤหัสถ์ ส่วนบทความ “งานอรรถาธิบายในวรรณคดีบาลี: พัฒนาการและความสำคัญ” ช่วยให้เห็นบทบาทของอรรถกถาในฐานะสะพานเชื่อมระหว่างพระพุทธพจน์กับการทำความเข้าใจของคนรุ่นหลัง

ด้านการอนุรักษ์มรดกทางปัญญา บทความ “การศึกษาต้นฉบับใบลานเรื่องมหากัปปินวัณณนา วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ราชวรมหาวิหาร” มีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการศึกษาประวัติศาสตร์

วรรณกรรมบาลี เพราะอาศัยหลักฐานต้นฉบับใบลานในการวิเคราะห์อักขรวิธี กำหนดอายุ และเปรียบเทียบกับวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ทำให้เห็นความสำคัญของเอกสารโบราณในฐานะแหล่งสืบทอดความรู้ทางพระพุทธศาสนา

ในมิติประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม บทความ “พัฒนาการและอิทธิพลของคำสอนพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในจารึกและใบเสมาทวารวดีภาคอีสาน” นำเสนอภาพการหลอมรวมระหว่างพระพุทธศาสนากับวัฒนธรรมท้องถิ่น ผ่านหลักฐานจารึก ใบเสมา และภูมิทัศน์ศักดิ์สิทธิ์ในภาคอีสาน แสดงให้เห็นว่า พระพุทธศาสนาในดินแดนไทยมิได้ดำรงอยู่แบบตายตัว หากพัฒนาเป็นชั้น ๆ ผ่านการรับ ปรับ และสร้างสรรค์ตามบริบทของชุมชน

ปิดท้ายด้วยบทความ “แนวคิดอทวิลักษณ์ของเซนในวิถีชีวิตแบบญี่ปุ่น” ซึ่งเปิดมุมมองเปรียบเทียบระหว่างพระพุทธศาสนากับวัฒนธรรมญี่ปุ่น ผ่านแนวคิดอย่างอิคิไก อิจิโกะ-อิจิเอะ คินสึงิ และวะบิ-ซะบิ ทำให้เห็นว่า พุทธปัญญาสามารถแปรรูปเป็นสุนทรียศาสตร์และจริยศาสตร์ของชีวิตประจำวันได้อย่างลึกซึ้ง

บทความทั้ง 13 เรื่องในวารสารธรรมธาราฉบับนี้ จึงร่วมกันแสดงภาพของพระพุทธศาสนาในฐานะองค์ความรู้ที่มีชีวิต มีรากฐานมั่นคงในคัมภีร์และประวัติศาสตร์ ขณะเดียวกันก็สามารถก้าวออกมาสนทนากับโลกสมัยใหม่ ทั้งในด้านวิทยาศาสตร์ สุขภาพ การศึกษา สังคมสูงวัย จริยธรรม และวัฒนธรรมร่วมสมัย

กองบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่า วารสารธรรมธารา ฉบับที่ 23 จะเป็นประโยชน์ต่อคณาจารย์ นักวิจัย พระภิกษุสามเณร นิสิตนักศึกษา ตลอดจนผู้สนใจพระพุทธศาสนา ทั้งในด้านการศึกษาค้นคว้า การต่อยอดงานวิจัย และการประยุกต์ใช้หลักธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม อันจะนำไปสู่การศึกษาพระพุทธศาสนาที่ลุ่มลึก ทันสมัย และเกื้อกูลต่อโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงสืบไป

พระครูปลัดสุวัฒนโพธิคุณ

(สมชาย ฐานวุฑฺโฒ)

29 กรกฎาคม 2569

(วันอาสาฬหบูชา)

Editorial

Buddhist Wisdom in a Changing World

Dhammadhara Journal, Volume 23, presents thirteen academic and research articles that reflect the breadth and vitality of contemporary Buddhist Studies. Collectively, these contributions span a wide range of scholarly fields, including scriptural studies, Vinaya, Pali literature, Palm-leaf manuscripts, Inscriptions and Archaeological evidence, Philosophical inquiry, Meditation practice, Moral development among youth, Healthcare and Well-being, and Mindful preparation for the final stage of life.

When considered together, these articles demonstrate that Buddhism is far more than an intellectual heritage inherited from the past. Rather, it constitutes a living foundation of wisdom capable of offering profound insights into contemporary life, society, and the world. This volume may therefore be read as an intellectual journey of Buddhist wisdom—from its scriptural and historical foundations, through philosophical interpretation and mental cultivation, to its practical application in addressing human challenges within an increasingly dynamic and rapidly changing world.

Among the contributions that open new avenues for philosophical reflection is “The Paradox of Relativity in the Process of Becoming: Distinguishing Relation, Relativism, and Relativity in Buddhist Philosophy-Science Literature.” This article explores the relationship between Buddhist philosophy and contemporary science by carefully distinguishing the concepts of relativity, relativism, and the Buddhist principle of specific conditionality. In doing so, it demonstrates that

although Buddhism explains the world as a process of continual transformation, it does not confine reality solely to the domain of phenomenal relations, but also points toward a dimension of truth that transcends conditioned existence.

With respect to meditation practice, “Dynamics of Knowledge Development and Strategic Practice in Rising-Falling Meditation: A Model Synthesis from Tanang Lenang 60th Anniversary Meditation Center, Chiang Mai Province” and “A Study of Brightness from Āloka in Meditation Practices According to Theravāda Buddhist Scriptures” together broaden our understanding of contemplative practice through two complementary perspectives. The former demonstrates that Vipassanā practice can be systematically developed, transmitted, and managed as an academic body of knowledge, while the latter investigates the role of Āloka (brightness) in meditative development, from its function in overcoming the hindrances to its significance in the cultivation of higher knowledge and the attainment of enlightenment.

Similarly, “A Mindfulness-Equanimity Innovation for Reducing Defilements in Daily Life Based on the Mahāsatipaṭṭhāna Sutta” and “Mindful Awareness and Treatment Adherence in Relation to Health Behavior Self-Regulation among Patients with Non-Communicable Diseases” illustrate that mindfulness extends well beyond the formal setting of meditation practice. Instead, it can be developed as an effective means of supporting everyday life, promoting healthy behavioral regulation, and enabling individuals to live wisely and harmoniously with chronic illness.

In the dimension of life and death, “The Development of a Buddhist-Integrated Activity Model for Mindful Preparation before Death in Older Adults” represents an important contribution to the well-being of ageing societies. By integrating the Threefold Training (Tisikkhā) and the Four

Foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhāna) with contemporary medical and psychological knowledge, the study proposes a systematic approach that enables older adults to confront death with greater understanding, reduced fear, and enhanced preparedness across physical, psychological, social, and spiritual dimensions.

With regard to ethics and human development, “Deriving Lessons from the Effects of Pānātipātā According to the Law of Karma in the Perspective of Buddhist Teachings” connects the Buddhist doctrine of karma and the consequences of taking life with the contemporary problem of violence in society. By proposing the PĀNA Model as a conceptual framework for communication and behavioral transformation, the study demonstrates how Buddhist teachings may be effectively translated into practical ethical education. Likewise, “Developing a Comprehensive Model for Fostering Ethical Values in Secondary Schooling Through Active Learning” presents an innovative approach to cultivating ethical values among upper secondary students through Active Learning, transforming Buddhist moral principles into concrete and experiential learning processes within the educational system.

In the fields of scriptural studies, Pali literature, and Vinaya, “Yāgu in the Pali Canon: Significance and Vinaya Regulations” illustrates the subtlety of the Vinaya and the monastic way of life through the seemingly simple subject of Yāgu. The study demonstrates that this traditional food carries important implications for monastic discipline, well-being, and the relationship between the monastic community and lay supporters. Meanwhile, “Expository Work in Pali Literature: Development and Significance” highlights the indispensable role of exegetical literature as a bridge between the Buddha’s teachings and the understanding of later generations, revealing its enduring significance for scriptural interpretation, linguistic scholarship, and the transmission of the Dhamma.

The preservation of Buddhist intellectual heritage is further represented by "A Study of the Palm-Leaf Manuscript 'Mahākappinavaṇṇanā' from Wat Mahathat Yuwaratrangsarit" through the close examination of a palm-leaf manuscript, the study analyzes orthographic features, establishes its approximate date, and compares it with related literary works. In doing so, it underscores the invaluable contribution of ancient manuscripts as primary sources for reconstructing the literary and intellectual history of Buddhism.

In the historical and cultural dimension, "The Development and Influence of Buddhist Doctrines Reflected in Inscriptions and Dvaravati Boundary Stones in Northeastern Thailand" presents a compelling account of the interaction between Buddhism and local culture through inscriptions, Bai Sema (boundary stones), and sacred landscapes in Northeastern Thailand. The study demonstrates that Buddhism in the Thai cultural sphere has never remained static; rather, it has evolved through successive processes of reception, adaptation, and creative transformation in response to the historical and cultural contexts of local communities.

The volume concludes with "The Concept of Zen's Non-duality in Japanese Way of Life," which offers a comparative perspective on Buddhism and Japanese culture through concepts such as Ikigai, Ichigo-Ichie, Kintsugi, and Wabi-Sabi. The study illustrates how Buddhist wisdom may be transformed into both an aesthetic and an ethical framework for everyday living, revealing its profound relevance to contemporary human experience.

Taken together, the thirteen articles in this volume portray Buddhism as a living body of knowledge—one firmly grounded in scriptural traditions and historical foundations while remaining fully capable of engaging with the modern world. Whether in dialogue with science, healthcare, education, ageing societies, ethics, or contemporary culture, the contributions in this issue demonstrate the continuing vitality and adaptability of Buddhist wisdom in addressing the complexities of the present age.

The editorial board sincerely hopes that Volume 23 of Dhammadhara Journal will serve as a valuable resource for scholars, researchers, monks, novices, university students, and all those interested in Buddhist Studies. It is our aspiration that the articles published in this volume will contribute not only to further academic inquiry and future research but also to the meaningful application of Buddhist principles in enhancing the quality of individual life and society. Through such endeavors, may the study of Buddhism continue to deepen in scholarly rigor, remain responsive to contemporary realities, and contribute constructively to a world undergoing continual transformation.

Phragrupalad Suvuttanabodhigun
(Somchai Thanavuddho)
29 July 2026
(ĀsāḷhaPūjā Day)

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ความย้อนแย้งแห่งสัมพัทธภาพในกระบวนการแห่งการแปรเปลี่ยน: การจำแนกมโนทัศน์ความสัมพันธ์ สัมพัทธนิยม และสัมพัทธภาพในวรรณกรรมพุทธปรัชญา-วิทยาศาสตร์ The Paradox of Relativity in the Process of Becoming: Distinguishing Relation, Relativism, and Relativity in Buddhist Philosophy-Science Literature พระณัฏฐวัฒน์ วัฒนจึงโรจน์, ผศ.ดร.ธเนศ ปานหัวไผ่ และ รศ.ดร.เทพทวี โชควศิน	21
พลวัตการพัฒนาองค์ความรู้และยุทธวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ: การสังเคราะห์รูปแบบจากศูนย์ปฏิบัติธรรมตาณัง เลณัง เฉลิมราช 60 ปี จังหวัดเชียงใหม่ Dynamics of Knowledge Development and Strategic Practice in Rising-Falling Meditation: A Model Synthesis from Tanang Lenang 60th Anniversary Meditation Center, Chiang Mai Province ดิเรก สีหะ, รศ.ดร.ฉลอง พันธ์จันทร์ และ รศ.ดร.ธีระพงษ์ มีไธสง	46
การศึกษาแสงสว่างแบบอาโลกะในการปฏิบัติสมาธิตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท A Study of Brightness from Āloka in Meditation Practices According to Theravāda Buddhist Scriptures พระมหาไตรภพ ธมฺมารกฺขิโต (รอดจันทร์), ดร.ประภากร พนัสดิษฐ์ และ ดร.ชาคริต แหลมม่วง	69

นวัตกรรมการพัฒนาสติและอุเบกขาเพื่อลดละกิเลสในชีวิตประจำวันตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร 94

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

กรณ์รวรรณ อุทัยวรรณ์

การมีสติตื่นรู้และการยึดแนวทางการแพทย์กับการกำกับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 117

Mindful Awareness and Treatment Adherence in Relation to Health Behavior Self-Regulation among Patients with Non-Communicable Diseases

ธันยมน อินทร์ทองน้อย และ ดร.กรรณิการ์ ขาวเงิน

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการในผู้สูงอายุ 149

The Development of a Buddhist-Integrated Activity Model for Mindful Preparation before Death in Older Adults

เฉลิมพันธุ์ ศรีชนะชัยโชค

การถอดบทเรียนผลของปาณาติบาตตามหลักกฎแห่งกรรมในมุมมองคำสอนพระพุทธศาสนา 175

Deriving Lessons from the Effects of Pānātipātā According to the Law of Karma in the Perspective of Buddhist Teachings

นพขวัญ นาคนวน, พระมหาศุภวัฒน์ ฐานวุฑฺโฒ, ดร.

และ ผศ.ดร.โยตะ ชัยวรมันกุล

รูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมระดับมัธยมศึกษาตอนปลายด้วยกระบวนการสร้างจริยธรรมแบบ Active Learning 196

Developing a Comprehensive Model for Fostering Ethical Values in Secondary Schooling Through Active Learning

ผศ.ดร.บารมี อริยะเลิศเมตตา, รศ.ดร.วิไลพร สุจริตธรรมกุล,

ดร.ประภากร พนัสดิษฐ์, ดร.นาตยา แก้วใส และ อัชฌา หลิ่วเจริญ

ข้าวยาคูในพระไตรปิฎก: สาระสำคัญและบทบัญญัติทางพระวินัย 119
Yāgu in the Pali Canon: Significance and Vinaya Regulations
ดร.อุดม จันทิมา

งานอรรถาธิบายในวรรณคดีบาลี: พัฒนาการและความสำคัญ 250
Expository Work in Pali Literature: Development and Significance
พระมหาอนุกูล เงางาม, ดร. และ อุทัย ปัดถาพิมพ์

การศึกษาต้นฉบับใบลานเรื่อง “มหากัปปินวัณณนา” วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร 277
A Study of the Palm-Leaf Manuscript “Mahākappinavaṇṇanā” from Wat Mahathat Yuwaratrangsarit
พระมหาภาสกร ชาลาธราวัฒน์ และ ผศ.ดร.กังวล คัชชิมา

พัฒนาการและอิทธิพลของคำสอนพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในจารึกและใบเสมาทวารวดีภาคอีสาน 305
The Development and Influence of Buddhist Doctrines Reflected in Inscriptions and Dvaravati Boundary Stones in Northeastern Thailand
ผศ.ดร.ไกรฤกษ์ ศิลาคม

แนวคิดอทวิลักษณ์ของเซนในวิถีชีวิตแบบญี่ปุ่น 334
The Concept of Zen’s Non-duality in Japanese Way of Life
ผศ.ดร.ปิยะมาศ ใจไฝ่

ภาคผนวก
หลักการอ้างอิงของวารสารธรรมธารา 356

ความย้อนแย้งแห่งสัมพัทธภาพในกระบวนการแห่งการแปรเปลี่ยน: การจำแนกมโนทัศน์ความสัมพันธ์ สัมพัทธนิยม และสัมพัทธภาพในวรรณกรรมพุทธปรัชญา-วิทยาศาสตร์

The Paradox of Relativity in the Process of Becoming: Distinguishing Relation, Relativism, and Relativity in Buddhist Philosophy-Science Literature

พระณัฏฐวัฒน์ วัฒนจึงโรจน์ (Phra Nattawat Wattanajungroj)

ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Department of Philosophy and Religion, Faculty of Humanities, Kasetsart University

Email: natprame@gmail.com

ผศ.ดร.ธเนศ ปานหัวไผ่ (Tanet Panhuapha Asst. Prof., Ph.D.)

ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Department of Philosophy and Religion, Faculty of Humanities, Kasetsart University

Email: tanet.p@ku.ac.th

รศ.ดร.เทพทวี โชควศิน (Theptawee Chokvasin Assoc. Prof., Ph.D.)

ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Department of Philosophy and Religion, Faculty of Humanities, Kasetsart University

Email: theptawee.c@ku.ac.th

ตอบรับบทความ (Received) : 18 กุมภาพันธ์ 2569

รับบทความตีพิมพ์ (Accepted) : 6 กรกฎาคม 2569

เผยแพร่ออนไลน์ (Available Online) : 29 กรกฎาคม 2569

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์เชิงวิพากษ์ต่อมโนทัศน์ที่มักสร้างความสับสนในวรรณกรรมที่เชื่อมโยงพุทธปรัชญาเข้ากับวิทยาศาสตร์ร่วมสมัย โดยพบว่ามีการนำหลักอิทัปปัจจยตาไปผูกโยงกับทฤษฎีสัมพัทธภาพ แต่กลับนำไปสู่ความเข้าใจแบบสัมพัทธนิยมที่ด่วนสรุปว่า ความจริงสัมบูรณ์ไม่มีอยู่ และสรรพสิ่งล้วนเป็นเพียงความสัมพันธ์ของกระบวนการแปรเปลี่ยน

ผลการศึกษาพบความย้อนแย้งเชิงมโนทัศน์ที่สำคัญหลายประการ อันมีสาเหตุมาจากการจัดประเภทผิดพลาดที่นำมิติทางญาณวิทยาไปปะปนกับมิติทางภววิทยา ประกอบกับอิทธิพลจากการบัญญัติชื่อทฤษฎีของ แมกซ์ พลังค์ ที่มุ่งเน้นสัจพจน์ข้อที่ 1 (ความแปรผันตามกรอบอ้างอิง) ซึ่งต่อมาได้นำไปสู่การตีความที่ละเลยสัจพจน์ข้อที่ 2 อันว่าด้วยค่าคงที่ไม่แปรเปลี่ยน ซึ่งขัดแย้งกับเจตนารมณ์ดั้งเดิมของไอน์สไตน์ที่ต้องการใช้ชื่อทฤษฎีแห่งความไม่แปรเปลี่ยน ยิ่งไปกว่านั้นยังพบความย้อนแย้งในการนำทฤษฎีสัมพัทธภาพซึ่งมีจุดยืนแบบสัจนิยม ไปผนวกรวมกับกลศาสตร์ควอนตัมที่เป็นอสัจนิยม ความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนเหล่านี้ถูกเชื่อมโยงกับพุทธปรัชญาแล้วตีความผ่านมโนทัศน์แบบอสารัตถนิยม ส่งผลให้พุทธปรัชญาถูกตีความเพียงมิติสิ่งที่แปรเปลี่ยนเพียงด้านเดียว แล้วปฏิเสธสิ่งที่ไม่แปรเปลี่ยน ทั้งที่พุทธปรัชญาระบุถึงทั้ง 2 ด้าน คือ สังขตธาตุและอสังขตธาตุ และยังระบุว่า อสังขตธาตุเป็นเงื่อนไขจำเป็นต่อการสลัดออกจากสังขตธาตุ

นอกจากชี้ให้เห็นถึงที่มาของปัญหาความย้อนแย้งที่เกิดจากความคลาดเคลื่อนทางมโนทัศน์แล้ว บทความนี้ยังได้นำเสนอองค์ความรู้ใหม่ด้วยการนำสัจพจน์ข้อที่ 2 ของทฤษฎีสัมพัทธภาพ อันว่าด้วยค่าคงที่ไม่แปรเปลี่ยนมาเชื่อมโยงกับอสังขตธาตุในพุทธปรัชญา ซึ่งวรรณกรรมเดิมมักเชื่อมโยงพุทธปรัชญาไว้กับสิ่งแปรเปลี่ยนในสัจพจน์ข้อที่ 1 เพียงด้านเดียว พร้อมกันนี้ผู้เขียนยังได้นำเสนอมโนทัศน์เรื่อง กรอบอ้างอิงแห่งสังขตธาตุและกรอบอ้างอิงแห่งอสังขตธาตุไว้ในเบื้องต้น เพื่อชี้ให้เห็นว่าการรับรู้สิ่งแปรเปลี่ยนจำเป็นต้องอาศัยการอ้างอิงสัมพัทธ์กับสิ่งที่ไม่แปรเปลี่ยนเสมอ บทความนี้จึงยืนยันว่าทั้งทฤษฎีสัมพัทธภาพและพุทธปรัชญาต่างก็มีมิติของสิ่งคงที่ไม่แปรเปลี่ยนอยู่ในสมการด้วย มิได้มีเพียงด้านที่แปรเปลี่ยนเพียงด้านเดียว

คำสำคัญ: สัมพัทธภาพ สัมพัทธนิยม การจัดประเภทผิดพลาด ความไม่แปรเปลี่ยน อสังขตธาตุ

Abstract

This academic article aims to critically analyze the conceptual confusions frequently found in literature bridging Buddhist philosophy with contemporary science. The study observes that the principle of Idappaccayatā (Specific Conditionality) is often conflated with the Theory of Relativity, leading to a relativistic interpretation. Such a perspective prematurely concludes that absolute truth does not exist and that all entities are merely relations within the process of becoming.

The findings reveal several significant conceptual paradoxes stemming from category mistakes that conflate epistemological dimensions with ontological ones. This is compounded by the influence of the theory's name coined by Max Planck, which highlighted the first postulate (variance across reference frames) but subsequently led to interpretations that neglected the second postulate regarding invariance—a shift that contradicts Einstein's original intention to name it the 'Theory of Invariants'. Furthermore, a paradox arises from the amalgamation of the Theory of Relativity, which maintains a realist stance, with the anti-realist framework of quantum mechanics. When these misconceptions are linked to Buddhist philosophy and interpreted through an anti-essentialist lens, it results in a one-sided interpretation of Buddhist philosophy that acknowledges only the dimension of the variant while rejecting the invariant. This occurs despite Buddhist philosophy explicitly delineating both dimensions—Saṅkhata-dhātu (the conditioned) and Asaṅkhata-dhātu (the unconditioned)—and further specifying that Asaṅkhata-dhātu is a necessary condition for the liberation from Saṅkhata-dhātu.

In addition to identifying the origins of these conceptual paradoxes, this article presents a novel integration by linking the second postulate of relativity—the invariance—with the dimension of Asaṅkhata-dhātu, countering previous literature that solely associates Buddhist philosophy with the first postulate. Concurrently, the author introduces the preliminary conceptual frameworks of the "Reference Frame of Becoming" and the "Reference Frame of Being" to demonstrate that the

perception of the variant fundamentally necessitates a relative reference to the invariant. Ultimately, this article affirms that both the Theory of Relativity and Buddhist philosophy incorporate the dimension of invariance within their respective paradigms, rather than being confined solely to the dimension of variance.

Keywords: Relativity, Relativism, Category Mistake, Invariance, Asaṅkhata-dhātu

1. บทนำ

ในรอบหลายทศวรรษที่ผ่านมา กระแสการเชื่อมโยงพุทธปรัชญากับวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะการนำหลักอิทัปปัจจยตาหรือกฎแห่งความสัมพันธ์เชิงเหตุปัจจัยไปเชื่อมโยงกับทฤษฎีสัมพัทธภาพในทางฟิสิกส์ของอัลเบิร์ต ไอน์สไตน์

หนึ่งในวรรณกรรมสำคัญของกระแสดังกล่าวคือ หนังสือ The Tao of Physics[1] ซึ่งได้เชื่อมโยงทฤษฎีสัมพัทธภาพและกลศาสตร์ควอนตัมเข้ากับหลักเหตุปัจจัยในอิทัปปัจจยตาและความว่างของสุญญตา โดยพยายามอธิบายว่า สรรพสิ่งล้วนสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม พร้อมทั้งสรุปว่าแท้จริงแล้วศาสนาตะวันออกไม่ว่าจะเป็นเต๋า ฮินดู หรือ พุทธ เมื่อถึงที่สุดแล้วล้วนมีเป้าหมายเป็นสิ่งเดียวกัน แนวคิดดังกล่าวยังได้วิพากษ์กระบวนทัศน์แบบแยกส่วนของปรัชญาตะวันตกว่า เป็นรากฐานของปัญหาความแตกแยกทางสังคมในปัจจุบัน

อิทธิพลจากหนังสือ The Tao of Physics ได้ส่งผลมาถึงงานวิชาการของไทย โดยวรรณกรรมที่มีชื่อเสียง อาทิ พุทธธรรม ควอนตัม สัมพัทธภาพ[2] ได้ทำการวิเคราะห์เชื่อมโยงพุทธปรัชญากับฟิสิกส์ใหม่ โดยเน้นหนักไปที่สัมพัทธภาพของเหตุปัจจัยกับอิทัปปัจจยตาและเชื่อมโยงไปถึงกลศาสตร์ควอนตัม เพื่ออธิบายเรื่องความว่างและหลักอนัตตา ซึ่งถือเป็นงานบุกเบิกที่สำคัญที่เชื่อมโยงพุทธปรัชญาเข้ากับฟิสิกส์ในวงการวิชาการของไทย รวมถึงหนังสือระดับบุคคลทั่วไป อาทิ ไอน์สไตน์พบพระพุทธเจ้าเห็น[3] ที่พยายามเชื่อมโยงหลักอิทัปปัจจยตาเข้ากับทฤษฎีสัมพัทธภาพเช่นกัน

อย่างไรก็ตาม ผู้เขียนมีข้อสังเกตเชิงวิพากษ์ที่สำคัญยิ่งต่อมโนทัศน์ในกระแสดังกล่าว กล่าวคือ โครงสร้างที่แท้จริงของทฤษฎีสัมพัทธภาพนั้น อธิบายถึงปริภูมิเวลา (Spacetime) ที่สามารถแปรผันหรือยืดหดได้ (Variance) โดยจำเป็นต้องอ้างอิงสัมพัทธ์กับค่าสัมบูรณ์ของความเร็วแสงอันเป็นสิ่งที่ไม่แปรเปลี่ยน (Invariance) เสมอ ทว่า วรรณกรรมในอดีตกลับมุ่งเน้นอธิบายเพียงมิติของสิ่งที่แปรเปลี่ยนเพียงด้านเดียว แล้วนำมิตินี้ไปเทียบเคียงกับหลักไตรลักษณ์ในพุทธปรัชญา จนนำไปสู่การด่วนสรุปว่า พุทธปรัชญามีเพียงมิติของการแปรเปลี่ยน และปฏิเสธสิ่งที่ไม่แปรเปลี่ยนอย่าง

---

[1] Fritjof Capra, *The Tao of Physics: An Exploration of the Parallels between Modern Physics and Eastern Mysticism* (Berkeley: Shambhala, 1975).

[2] วัชระ งามจิตรเจริญ, *พุทธธรรม ควอนตัม สัมพัทธภาพ*, พิมพ์ครั้งที่ 3 (นนทบุรี: กรีน ปัญญาญาณ, 2558).

[3] สม สุจีรา, *ไอน์สไตน์พบพระพุทธเจ้าเห็น เล่ม 1*, พิมพ์ครั้งที่ 2 (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2550).

สิ้นเชิง การตีความเช่นนี้ถือเป็นการละเลยความสำคัญของสัจพจน์ข้อที่ 2 (ค่าคงที่ของความเร็วแสง) ของทฤษฎีสัมพัทธภาพอย่างมีนัยสำคัญ ช่องว่างในวรรณกรรม เหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงการนำสองศาสตร์มาเชื่อมโยงกันอย่างผิดพลาด จนทำให้พุทธปรัชญาและวิทยาศาสตร์ถูกบิดเบือนไปสู่แนวคิดแบบสัมพัทธนิยม

บทความวิชาการชิ้นนี้ จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์เชิงวิพากษ์ต่อมโนทัศน์ดังกล่าว โดยสืบสาวตั้งแต่รากฐานความเข้าใจทฤษฎีสัมพัทธภาพที่คลาดเคลื่อน ไปจนถึงผลกระทบจากการนำไปเชื่อมโยงกับพุทธปรัชญาเพียงด้านเดียว เพื่อชี้ให้เห็นและยืนยันว่า แท้จริงแล้วทั้งทฤษฎีสัมพัทธภาพและพุทธปรัชญา มิได้อธิบายเพียงกระบวนการแห่งการแปรเปลี่ยน (Becoming/Variance) เท่านั้น หากแต่ยังมีสิ่งที่ไม่แปรเปลี่ยน (Being / Invariance) อยู่ในสมการร่วมด้วยเสมอ

ทั้งนี้ บทความชิ้นนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ ผู้เขียนจึงจำกัดขอบเขตการนำเสนอไว้เฉพาะการวิเคราะห์ปัญหาความเข้าใจทฤษฎีสัมพัทธภาพที่คลาดเคลื่อน ซึ่งส่งผลกระทบต่อวรรณกรรมพุทธปรัชญา-วิทยาศาสตร์เท่านั้น โดยจะไม่ก้าวล่วงไปถึงประเด็นข้อถกเถียงเชิงอภิปรัชญาระหว่างฝ่ายสารัตถนิยมและอสารัตถนิยม หรือการอภิปรายเพื่อป้องกันข้อกล่าวหาเรื่องสัสสตทิฏฐิและอัตตา เนื่องจากเป็นประเด็นที่มีความซับซ้อนและได้มีการอธิบายรายละเอียดไว้ในวิทยานิพนธ์แล้ว ซึ่งอยู่นอกเหนือขอบเขตของบทความนี้

2. ทฤษฎีสัมพัทธภาพกับความสำคัญแห่งความไม่แปรเปลี่ยน (Invariance)

ทฤษฎีสัมพัทธภาพ (Theory of Relativity) ซึ่งนำเสนอโดย อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ (Albert Einstein, 1879–1955) มิได้เป็นเพียงทฤษฎีทางฟิสิกส์ที่อธิบายปรากฏการณ์เคลื่อนที่เท่านั้น แต่ยังถือเป็นการปฏิวัติกระบวนทัศน์ในการทำความเข้าใจโครงสร้างของความจริง โดยเปลี่ยนจากแนวคิดก่อนหน้านี้ของนิวตันที่ยึดถือว่าที่ว่างและเวลาเป็นสิ่งสัมบูรณ์ (Absolute Space and Time) ในทุกกรอบอ้างอิง ไปสู่มุมมองใหม่ที่ยึดถือความเร็วแสงเป็นค่าสัมบูรณ์เพียงหนึ่งเดียว ส่งผลให้ที่ว่างและเวลาสัมบูรณ์ของนิวตันต้องกลายเป็นสิ่งสัมพัทธ์ที่แปรเปลี่ยนไปตามแต่ละกรอบอ้างอิง ซึ่งถูกเรียกรวมว่าปริภูมิเวลา (Spacetime)

2.1 สัมพัทธภาพและกรอบอ้างอิง

ในทางฟิสิกส์ การระบุตำแหน่งจำเป็นต้องอาศัยกรอบอ้างอิง (Frame of Reference) ซึ่งหมายถึงระบบพิกัดที่ผู้สังเกตใช้ในการวัดค่าตำแหน่งและเวลาของเหตุการณ์หนึ่ง ๆ โดยความเข้าใจเรื่องกรอบอ้างอิงนี้มีพัฒนาการสำคัญ 2 ยุคสมัย ดังนี้

1) ยุคสัมพัทธภาพแบบคลาสสิก (Galilean Relativity/Classical Relativity)

สัมพัทธภาพคลาสสิกของนิวตันและกาลิเลโอมีหลักการพื้นฐานว่า กฎทางกลศาสตร์ต้องเหมือนกันในทุกกรอบอ้างอิงเฉื่อย[4] กรอบอ้างอิงเฉื่อย (Inertial Frames) หรือกรอบอ้างอิงที่เคลื่อนที่ด้วยความเร็วคงที่ โดยผู้สังเกตสามารถอ้างอิงเปรียบเทียบความเร็วระหว่างกันได้ อย่างไรก็ตามเพื่อมิให้มาตรวัดในจักรวาลเกิดความคลาดเคลื่อน นิวตันได้ตั้งสมมติฐานเพื่อเป็นมาตรวัดสากลขึ้นมา 2 อย่าง ได้แก่ ที่ว่างสัมบูรณ์ (Absolute Space) ที่ทำหน้าที่เสมือนเวทีพิกัดสัมบูรณ์ของจักรวาล และ เวลาสัมบูรณ์ (Absolute Time) ที่ทำหน้าที่เสมือนนาฬิกากลางที่เดินด้วยจังหวะคงที่เท่ากันทั้งจักรวาล

จากข้อสมมติทั้งสองนี้ ที่ว่างและเวลาจะถูกล็อกให้เป็นค่าสากลที่ตายตัว เช่น ไม้บรรทัดความยาว 1 เมตร หรือเวลา 1 วินาที ย่อมมีค่าเท่าเดิมเสมอ ไม่ว่าผู้สังเกตจะอยู่นิ่งหรือเคลื่อนที่เร็วเพียงใด ดังนั้น เมื่อพิจารณาตามสมการ $v = \frac{s}{t}$ เมื่อระยะทาง (s) และเวลา (t) เป็นตัวแปรที่มีมาตรวัดสัมบูรณ์ตายตัว สิ่งที่แปรเปลี่ยน (Variance) จึงไปตกอยู่ที่ความเร็ว (v) ซึ่งจะแปรผันและสัมพัทธ์ไปตามกรอบอ้างอิงของผู้สังเกตแต่ละคนที่กำลังเคลื่อนที่ด้วยความเร็วต่างกัน

ตัวอย่างเช่น หากเราอยู่บนรถไฟที่กำลังวิ่งด้วยความเร็ว 100 กม./ชม. แล้วโยนลูกบอลด้วยความเร็ว 10 กม./ชม ไปในทิศทางเดียวกับรถไฟ คนบนรถไฟจะเห็นลูกบอลมีความเร็ว 10 กม./ชม. แต่คนที่ยืนอยู่บนชานชาลาจะเห็นลูกบอลมีความเร็ว 110 กม./ชม. ความเร็ว (v) จึงแปรเปลี่ยนไปตามมุมมองของผู้สังเกต แต่นิวตันเชื่อว่าเครื่องมือวัดของคนทั้งสองกลุ่มยังคงเท่ากันทุกประการ เพราะต่างก็อิงอยู่กับค่าอ้างอิงของจักรวาลคือที่ว่างและเวลาสัมบูรณ์

2) ยุคสัมพัทธภาพพิเศษของไอน์สไตน์ (Modern Relativity)

จุดเปลี่ยนสำคัญเกิดขึ้นเมื่อสมการแม่เหล็กไฟฟ้าของแมกซ์เวลล์ (Maxwell's Equations) นำไปสู่ข้อสรุปทางทฤษฎีที่ว่า แสงมีความเร็วคงที่เสมอเมื่อเทียบกับผู้สังเกตทุกคน

---

[4] Isaac Newton, *The Principia: Mathematical Principles of Natural Philosophy*, trans. Andrew Motte (New York: Daniel Adee, 1846), 77–82.

ซึ่งขัดแย้งกับสามัญสำนึกแบบคลาสสิกที่มองว่าความเร็วต้องเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงสัมพัทธ์กันได้ เพื่อแก้ปัญหาความขัดแย้งทางฟิสิกส์นี้ ในปี ค.ศ. 1905 ไอน์สไตน์จึงได้นำเสนอทฤษฎีสัมพัทธภาพพิเศษ ผ่านบทความ On the Electrodynamics of Moving Bodies โดยวางรากฐานใหม่ให้กับฟิสิกส์ด้วยสัจพจน์ 2 ประการที่ทำงานควบคู่กัน ดังนี้

สัจพจน์ข้อที่ 1 หลักสัมพัทธภาพ (The Principle of Relativity)

กฎทางฟิสิกส์ทั้งปวงต้องมีรูปแบบเดียวกันในทุกกรอบอ้างอิงเฉื่อย[5] สัจพจน์ข้อนี้แม้จะคล้ายคลึงกับหลักสัมพัทธภาพคลาสสิกของกาลิเลโอและนิวตัน แต่ความแตกต่างที่สำคัญที่สุด คือ ไอน์สไตน์ได้ทำการปฏิเสธการมีอยู่ของที่ว่างสัมบูรณ์และเวลาสัมบูรณ์ทิ้งไปโดยสิ้นเชิง ไอน์สไตน์ชี้ให้เห็นว่าจักรวาลนี้ไม่มีที่ว่างสัมบูรณ์และเวลาสัมบูรณ์ ทุกกรอบอ้างอิงเฉื่อยมีสถานะเท่าเทียมกันและเป็นความจริงเหมือนกัน โดยไม่มีกรอบอ้างอิงใดมีความพิเศษเหนือกว่ากัน ทุกกรอบอ้างอิงจึงต้องเปรียบเทียบสัมพัทธ์กันเองอย่างแท้จริง ตัวอย่างเช่น หากผู้สังเกต A ยืนนิ่งอยู่บนชานชาลาแล้วเห็นผู้สังเกต B นั่งอยู่บนรถไฟที่วิ่งด้วยความเร็วคงที่ ผู้สังเกต B ก็สามารถกล่าวอ้างได้ว่าตนเองหยุดนิ่ง และเห็นผู้สังเกต A พร้อมทั้งชานชาลาและโลกทั้งใบ กำลังเคลื่อนที่ถอยหลังไป ทั้งสองคนมีความถูกต้องเท่าเทียมกัน เพราะกฎทางฟิสิกส์จะให้ผลลัพธ์เหมือนกันทุกประการในทั้งสองกรอบอ้างอิง

อย่างไรก็ตาม ต่อมามีการค้นพบเรื่องความเร็วของคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า โดยพบว่าแสงมีความเร็วคงที่เสมอ ไม่ว่าผู้สังเกตจะเคลื่อนที่ด้วยความเร็วเท่าใด ซึ่งขัดกับความรู้เดิมที่คิดว่าความเร็วเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลง เพื่อแก้ปัญหาความขัดแย้งทางฟิสิกส์นี้ ไอน์สไตน์จึงจำเป็นต้องยอมรับพฤติกรรมที่ประหลาดของแสง และตั้งเป็นสัจพจน์ข้อที่ 2 โดยให้ทำงานควบคู่ไปกับสัจพจน์ข้อที่ 1 ซึ่งนี่คือเรื่องที่สำคัญยิ่งของทฤษฎีสัมพัทธภาพ

สัจพจน์ข้อที่ 2 หลักความคงที่ของความเร็วแสง (The Principle of the Constancy of the Speed of Light)

สัจพจน์นี้ถือว่าความเร็วของแสงในสุญญากาศมีค่าคงที่เสมอ ($c \approx 300{,}000$ กิโลเมตร/วินาที) สำหรับผู้สังเกตทุกคน ไม่ว่าผู้สังเกตหรือแหล่งกำเนิดแสงจะเคลื่อนที่ด้วยความเร็วเท่าใด

---

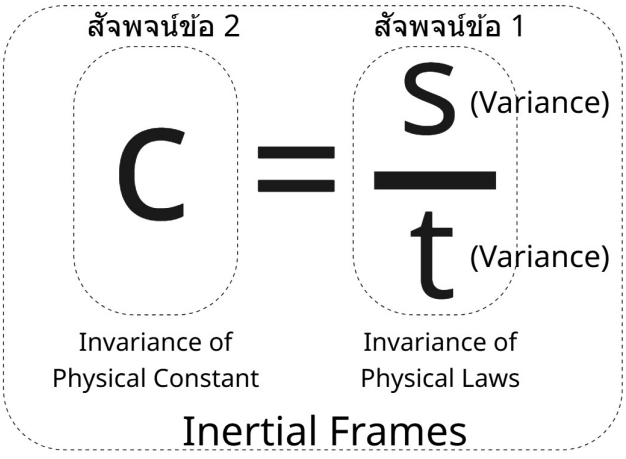
[5] Albert Einstein, “On the Electrodynamics of Moving Bodies,” in *The Principle of Relativity: A Collection of Original Memoirs on the Special and General Theory of Relativity*, trans. W. Perrett and G. B. Jeffery (New York: Dover Publications, 1923), 37.

ก็ตาม[6] เช่น เราอยู่บนยานอวกาศที่เร็ว 100,000 กม./วินาที แล้วเปิดไฟฉายส่องไปข้างหน้า คนที่ยืนดูอยู่ข้างนอกจะเห็นลำแสงไฟฉายที่เร็ว ≈ 300,000 กม./วินาที เท่าเดิม (ไม่ใช่ 100,000 + 300,000) ซึ่งสัจพจน์ข้อที่ 2 นี้นับเป็นหัวใจสำคัญของทฤษฎีสัมพัทธภาพที่รักษาสถานะของสิ่งที่ไม่แปรเปลี่ยนเอาไว้

2.2 ความเปลี่ยนแปลงของปริภูมิเวลาเพื่อรักษาค่าคงที่ของความเร็วแสง

สัจพจน์ทั้ง 2 ข้อของไอน์สไตน์สั่นคลอนรากฐานของฟิสิกส์คลาสสิกอย่างมาก[7] คือ เพื่อรักษาความเร็วแสง (c) ให้เป็นค่าคงที่ (Constant/Invariance) เพียงหนึ่งเดียว ทำให้ที่ว่างและเวลาที่เคยถูกเชื่อว่าเป็นมาตรวัดสัมบูรณ์ในยุคนิวตันสูญเสียสถานะความสัมบูรณ์ไป ตามสมการ เมื่อความเร็ว (v) ถูกแทนที่ด้วยความเร็วแสง (c) ซึ่งเป็นค่าคงที่ที่ไม่แปรเปลี่ยน (Invariance) สิ่งที่ต้องยืดหดและแปรเปลี่ยน (Variance) ไปตามกรอบอ้างอิงของผู้สังเกตจึงกลายเป็นระยะทาง (s) และเวลา (t)

ทั้งนี้สัจพจน์ทั้ง 2 ข้อ ต่างก็มีค่าคงที่ที่ทำหน้าที่แตกต่างกัน ซึ่งจะไม่ลงรายละเอียดในบทความนี้ โดยผู้เขียนได้สรุปโครงสร้างสมการให้เห็นว่าค่าคงที่มีความสัมพันธ์เชิงสัมพัทธ์กับค่าที่แปรเปลี่ยน ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่าง Invariance และ Variance ในทฤษฎีสัมพัทธภาพพิเศษ

---

[6] Ibid., 38.

[7] ในทางฟิสิกส์ ทฤษฎีสัมพัทธภาพของไอน์สไตน์มิได้ลบล้างกฎกลศาสตร์ของนิวตันโดยสิ้นเชิง หากแต่ลดสถานะทฤษฎีของนิวตันให้เป็นเพียง กรณีเฉพาะในขีดจำกัดความเร็วต่ำกว่าความเร็วแสงมากๆ ทำให้การยืดหดของปริภูมิเวลามีค่าน้อยจนไม่อาจสังเกตได้ กฎของนิวตันจึงยังคงใช้งานได้ดีในชีวิตประจำวัน

ตัวอย่างเช่น หากมีไม้บรรทัดยาว 1 เมตร และนาฬิกา 1 เรือน อยู่บนยานอวกาศที่เคลื่อนที่ด้วยความเร็วสูงเข้าใกล้ความเร็วแสง ผู้สังเกตที่ยืนอยู่บนโลกจะมองเห็นไม้บรรทัดบนยานอวกาศนั้นหดสั้นลงจนไม่ถึง 1 เมตร (Length Contraction) และมองเห็นนาฬิกาบนยานอวกาศนั้นเดินช้าลง จน 1 วินาทีมีระยะเวลายาวนานขึ้น (Time Dilation) การที่ปริภูมิเวลายืดหดได้นี้ไม่ใช่ภาพลวงตา แต่เป็นความจริงสำหรับกรอบอ้างอิงนั้น ๆ ซึ่งปรากฏการณ์ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นก็เพื่อรักษาเงื่อนไขสูงสุดเพียงประการเดียวนั่นคือการรักษาความเร็วของแสงให้คงที่นั่นเอง

การเปลี่ยนค่าสัมบูรณ์เดิมจากที่ว่างและเวลาของนิวตันมาเป็นค่าคงที่ของแสงนี้ โรเบิร์ต ดิซัลเล (Robert DiSalle) กล่าวสรุปไว้ว่า โดยแท้จริงแล้วพัฒนาการของฟิสิกส์ คือการค้นหาว่าสิ่งใดคือสิ่งที่ไม่แปรเปลี่ยนที่เป็นค่าคงที่แท้จริงเพื่อแยกแยะออกจากสิ่งที่แปรเปลี่ยน[8] สิ่งนี้สอดคล้องกับพุทธปรัชญาที่ยอมรับเรื่องสิ่งแปรเปลี่ยนตามหลักอิทัปปัจจยตา (สังขตธาตุ) แต่ก็กล่าวถึงสิ่งที่เป็นอสังขตธาตุที่เป็นสิ่งคงที่ไม่แปรเปลี่ยนไว้ด้วยเช่นกัน

ดังนั้นจะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า ทฤษฎีสัมพัทธภาพประกอบด้วยสัจพจน์ทั้ง 2 ข้อ และไอน์สไตน์ให้ความสำคัญกับสัจพจน์ข้อ 2 ที่เป็นสิ่งที่ไม่แปรเปลี่ยนอย่างมาก แต่ปัญหาคือการนำสัจพจน์ของไอน์สไตน์มาเพียงแค่ด้านเดียวแล้วเชื่อมโยงเข้ากับพุทธปรัชญาแบบคลาดเคลื่อน อย่างไรก็ตามบทความนี้มุ่งชี้ให้เห็นถึงความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนในการเชื่อมโยงทฤษฎีสัมพัทธภาพกับพุทธปรัชญา ซึ่งใช้ทฤษฎีสัมพัทธภาพพิเศษก็เพียงพอ จึงไม่รวมถึงทฤษฎีสัมพัทธภาพทั่วไปและทฤษฎีควอนตัมซึ่งอยู่นอกเหนือจุดประสงค์ของบทความนี้

3. องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย

ในการศึกษาวิเคราะห์มโนทัศน์ระหว่างทฤษฎีสัมพัทธภาพและพุทธปรัชญา ผู้เขียนได้ค้นพบองค์ความรู้ใหม่ ซึ่งสามารถจำแนกออกเป็น 3 ประการสำคัญ โดย 2 ประการแรก คือ การชี้ให้เห็นถึงความคลาดเคลื่อนของมโนทัศน์ในอดีต และ ประการสุดท้าย คือ การบูรณาการเพื่อสร้างกรอบแนวคิดใหม่ ดังนี้

1) การชี้ให้เห็นรอยโหว่ในวรรณกรรม ที่มักให้น้ำหนักกับกระบวนการแปรเปลี่ยนในสัจพจน์ข้อที่ 1 แต่ละเลยมิติสิ่งที่ไม่แปรเปลี่ยนในสัจพจน์ข้อที่ 2

---

[8] Robert DiSalle, *Understanding Space-Time: The Philosophical Development of Physics from Newton to Einstein* (Cambridge: Cambridge University Press, 2006), 3–5.

2) การสะสางความสับสนทางมโนทัศน์ ที่นำทฤษฎีสัมพัทธภาพไปปะปนกับแนวคิดสัมพัทธนิยม จนส่งผลให้เกิดการตีความพุทธปรัชญาที่คลาดเคลื่อน

3) การบูรณาการมโนทัศน์กรอบอ้างอิงแห่งอสังขตธาตุ โดยการเชื่อมโยงคุณสมบัติของสัจพจน์ข้อที่ 2 เข้ากับอสังขตธาตุในพุทธปรัชญา

เพื่อขยายความองค์ความรู้ใหม่ทั้ง 3 ประการนี้ ผู้เขียนจะขออธิบายรายละเอียดเป็นลำดับต่อไป

3.1 การค้นพบความคลาดเคลื่อนในการตีความสัมพัทธภาพเชื่อมโยงกับพุทธปรัชญา

จากวรรณกรรมที่เชื่อมโยงทฤษฎีสัมพัทธภาพกับพุทธปรัชญา ผู้เขียนพบปัญหาการตีความที่คลาดเคลื่อนทางมโนทัศน์บางประการ โดยเฉพาะการสรุปว่าทฤษฎีสัมพัทธภาพของไอน์สไตน์สอดคล้องกับหลักอิทัปปัจจยตาในมิติสิ่งที่แปรเปลี่ยนเพียงมิติเดียว แล้วด่วนสรุปไปว่าพุทธปรัชญาปฏิเสธสิ่งที่ไม่แปรเปลี่ยนทั้งหมด ซึ่งเป็นการมองพุทธปรัชญาเพียงด้านเดียว คือด้านของสิ่งที่แปรเปลี่ยน (สังขตธาตุ) โดยละทิ้งสิ่งที่ไม่แปรเปลี่ยน (อสังขตธาตุ) ออกจากสมการอย่างสิ้นเชิง การตีความในลักษณะนี้สะท้อนให้เห็นอย่างชัดเจนในหลายวรรณกรรม โดยเฉพาะหนังสือ Tao of Physics ของ Capra ที่ได้เชื่อมโยงทฤษฎีสัมพัทธภาพว่า สิ่งทั้งหลายสัมพันธ์กันเพียงด้านเดียวเข้ากับเรื่องความไม่แน่นอนในทฤษฎีควอนตัม รวมเข้ากับหลักความสัมพันธ์กันของเหตุปัจจัยในหลักอิทัปปัจจยตาของพุทธปรัชญา แล้วผสมเข้ากับแนวคิดแบบเอกนิยม (Monism) หรือแนวคิดองค์รวม (Holism) ของปรัชญาตะวันออกสายอื่น จนนำไปสู่ข้อสรุปที่ว่า สุดท้ายแล้วการเข้าถึงสัจธรรมคือ การเข้าใจว่าสรรพสิ่งล้วนสัมพันธ์กันและศาสนาต่าง ๆ ล้วนมีเป้าหมายที่ไม่แตกต่างกัน

อย่างไรก็ตามในทางพุทธปรัชญา แม้จะมีเรื่องความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยในอิทัปปัจจยตา แต่การบรรลุธรรมของพุทธปรัชญาเน้นเรื่องการออกจากระบบของเหตุปัจจัย ไม่ใช่เพียงการเข้าใจความสัมพันธ์ของระบบเหตุปัจจัย ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแยกแยะ (วิภัชชวาท) ออกเป็นสองส่วนอย่างชัดเจน โดยส่วนแรกเป็นเรื่องของการอธิบายระบบของสังขตธาตุที่แปรเปลี่ยนตามเหตุปัจจัย และส่วนที่สองคือ การมีอยู่ของอสังขตธาตุที่ไม่แปรเปลี่ยนและไม่ประกอบด้วยเหตุปัจจัย โดยมีเป้าหมายเพื่อการหลุดพ้นออกจากระบบวัฏฏะของสังขตธาตุนั่นเอง

ดังนั้น การตีความที่มองว่าสัจธรรมสูงสุดเป็นเพียงมิติแห่งความสัมพันธ์ที่แปรเปลี่ยนของสรรพสิ่ง หรือการเข้าใจไปว่าสรรพสิ่งเป็นองค์รวมตามกรอบปรัชญาอื่น ย่อมส่งผลให้เป้าหมายเรื่องการหลุดพ้นในพุทธปรัชญาคลาดเคลื่อนไป

ผู้เขียนวิเคราะห์ว่า รากฐานของมโนทัศน์นี้มาจากคำอธิบายในคัมภีร์ชั้นหลังที่ได้รับอิทธิพลจากแนวคิดแบบอสารัตถนิยม (Anti-essentialism) ที่ปฏิเสธการมีอยู่ของสวภาวะ (Substance) ทางภววิทยา[9]ทั้งหมด แล้วจึงตีความลดทอนสถานะของอสังขตธาตุให้เป็นเพียงสภาวะ (State) ทั้งสิ้น (ทั้งนี้ประเด็นข้อโต้แย้งเชิงลึกเกี่ยวกับแนวคิดสารัตถนิยมและอสารัตถนิยม ผู้เขียนจะไม่ลงรายละเอียดในบทความนี้ โดยบทความนี้จำกัดขอบเขตเพียงเพื่อชี้ให้เห็นถึงปัญหาและสาเหตุของการเชื่อมโยงทฤษฎีสัมพัทธภาพกับพุทธปรัชญาที่คลาดเคลื่อนเท่านั้น)

3.2 การสะสางความสับสนทางมโนทัศน์ระหว่างสัมพัทธนิยมและทฤษฎีสัมพัทธภาพ

ประเด็นนี้ผู้เขียนจะแยกวิเคราะห์มโนทัศน์ทางฟิสิกส์และปรัชญาที่มีความสับสน ก่อนจะนำไปเชื่อมโยงกับพุทธปรัชญา ผู้เขียนวิเคราะห์ว่า การตีความทฤษฎีสัมพัทธภาพคลาดเคลื่อนจนกลายเป็นมโนทัศน์แบบสัมพัทธนิยม เป็นผลต่อเนื่องมาจากฐานการคิดแบบอสารัตถนิยมที่เชื่อว่าสิ่งสัมบูรณ์ที่ไม่แปรเปลี่ยนไม่มีอยู่จริง ทุกสิ่งล้วนเป็นเพียงสิ่งสัมพัทธ์ที่แปรเปลี่ยนตามเหตุปัจจัย จากนั้นจึงด่วนสรุปว่า ทฤษฎีสัมพัทธภาพทางวิทยาศาสตร์นั้นสอดคล้องกับหลักอนัตตาและอิทัปปัจจยตาในพุทธปรัชญาที่ปฏิเสธสารัตถะที่เป็นสิ่งสัมบูรณ์ไม่แปรเปลี่ยน

ผู้เขียนวิเคราะห์ว่า การอ้างอิงทฤษฎีสัมพัทธภาพของนักวิชาการกลุ่มอสารัตถนิยมนั้นเป็นความย้อนแย้งในตัวเอง (Self-Contradiction) และเข้าข่ายตรรกะวิบัติจากการตัดตอนข้อความ (Fallacy of Accent) [10] เนื่องจากได้หยิบยกเฉพาะสิ่งที่แปรเปลี่ยน (สัจพจน์ข้อที่ 1) เพื่อมาสนับสนุนแนวคิดฝ่ายอสารัตถนิยมของตน แต่กลับละเว้นสิ่งที่ไม่แปรเปลี่ยน (สัจพจน์ข้อที่ 2) ซึ่งเป็นค่าคงที่สัมบูรณ์ออกจากสมการทั้งที่ในความเป็นจริงแล้ว ปรากฏการณ์แปรเปลี่ยนที่บิดโค้งและยืดหดได้ของปริภูมิเวลา จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อถูกควบคุมด้วยค่าคงที่สัมบูรณ์ที่ไม่แปรเปลี่ยนเท่านั้น

---

[9] ภววิทยา (Ontology) คือการศึกษาที่ว่าด้วยธรรมชาติของความจริงหรือสิ่งที่ดำรงอยู่จริง โดยมุ่งหาคำตอบว่าสรรพสิ่งคืออะไรและมีสถานะทางตัวตนอย่างไร

[10] Irving M. Copi, Carl Cohen, and Kenneth MacMahon, *Introduction to Logic*, 14th ed. (Harlow: Pearson Education Limited, 2014), 150-151.

ดังนั้น การที่ฝ่ายอสารัตถนิยมดึงเอาเฉพาะปรากฏการณ์ความแปรเปลี่ยนของปริภูมิเวลา ซึ่งเป็นสิ่งสัมพัทธ์ มาใช้ปฏิเสธการมีอยู่ของสิ่งสัมบูรณ์จนกลายเป็นสัมพัทธนิยม จึงเป็นการทำลายโครงสร้างสมการของทฤษฎีสัมพัทธภาพที่ตนเองยกขึ้นมาอ้างเสียเอง เพราะหากปราศจากสัจพจน์ข้อที่ 2 เรื่องค่าคงที่สัมบูรณ์แล้ว ทฤษฎีสัมพัทธภาพก็ไม่อาจมีขึ้นมาได้ตั้งแต่แรก

เพื่อแก้ไขความสับสนที่นำมาสู่ความย้อนแย้งนี้ ผู้เขียนขอจำแนกความแตกต่างของคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องทั้ง 3 คำ ดังนี้

(ก) Relation (ความสัมพันธ์): คือ ระบบของความสัมพันธ์กันระหว่าง A ที่เป็นเหตุปัจจัยต่อ B ความสัมพันธ์ที่ทำหน้าที่ระบุความเชื่อมโยงของชุดข้อมูล[11] ซึ่งหมายถึงความจริงในธรรมชาติ สิ่งต่าง ๆ ดำรงอยู่โดยเป็นปัจจัยที่อิงอาศัยกัน ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ทางภววิทยา (Ontological Relation)

(ข) Relativism (สัมพัทธนิยม): คือแนวคิดที่ปฏิเสธความจริงสัมบูรณ์ โดยมองว่าความจริงเป็นเพียงสิ่งที่ขึ้นอยู่กับบริบทส่วนบุคคลหรือสังคม[12] ที่เน้นการนำไปใช้ได้ในแนวคิดปฏิบัตินิยม (Pragmatism) โดยในผลงานเรื่อง Pragmatism ของ วิลเลียม เจมส์ (William James) ที่ระบุว่า “ความจริงไม่ใช่สิ่งคงที่ที่รอการค้นพบ แต่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับแนวคิดเมื่อแนวคิดนั้นสามารถนำไปปฏิบัติหรือช่วยให้เราจัดการกับประสบการณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ” [13] หรือเป็นความจริงตามข้อตกลงของบริบททางวัฒนธรรมและสังคมตามทัศนะของ ริชาร์ด รอร์ตี้ (Richard Rorty) ที่ระบุว่าความจริงถูกกำหนดตามบริบทของภาษาและข้อตกลงทางสังคม ไม่ใช่สิ่งที่สะท้อนความเป็นจริง [14]

ตัวอย่างเช่น นักดนตรีที่ใช้เวลาเชิงอัตวิสัย คือ มีการยืดจังหวะให้ช้าลงเพื่อดึงอารมณ์เศร้า หรือเร่งจังหวะให้เร็วขึ้นเพื่อสร้างความตื่นเต้น แล้วผลลัพธ์คือ คนดูเกิดอารมณ์ร่วมและประทับใจ ในทัศนะของเจมส์ การบิดเวลานี้ถือเป็นความจริง เพราะมันใช้การได้ (It works) หรือเวลาแบบที่ใช้เกณฑ์สังคมกำหนดขึ้นมา เช่น คำว่า หนึ่งทุ่ม (19:00 น.) เป็นความจริงสำหรับคนในกรุงเทพฯ แต่เป็นความเท็จสำหรับคนในลอนดอน (ซึ่งเป็นเวลาเที่ยงวัน) หรือคำว่า เช้า ของเกษตรกรอาจหมายถึงตี 5 แต่คำว่าเช้าของคนเมืองอาจหมายถึง 8 โมง ความจริงข้อนี้จึงผูกติดอยู่

---

11 Simon Blackburn, *The Oxford Dictionary of Philosophy*, Second edition (Oxford: Oxford University Press, 2005), s.v. “Relation.”

12 Ibid., s.v. “Relativism.”

13 William James, *Pragmatism: A New Name for Some Old Ways of Thinking* (New York: Longmans, reen and Co., 1907), 222.

14 Richard Rorty, *Contingency, irony, and solidarity* (New York: Cambridge University Press, 1989), 5.

กับบริบทของพื้นที่และวัฒนธรรมซึ่งเป็นความจริงแบบรอร์ตี้ ซึ่งอยู่บนฐานคิดที่ว่าไม่มีความจริงแท้อยู่จริงเพราะไม่สามารถพิสูจน์ได้ ทุกสิ่งที่ใช้ได้ถือว่าเป็นความจริง

เมื่อมโนทัศน์แบบสัมพัทธนิยมดังกล่าวถูกนำมาเชื่อมโยงกับการอธิบายอิทัปปัจจยตาในพุทธปรัชญา จึงนำไปสู่การตีความแบบแนวคิดอสารัตถนิยมว่า พุทธปรัชญายอมรับเฉพาะสิ่งที่เปลี่ยนแปลงในขันธ์ 5 เท่านั้น โดยปฏิเสธสิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลงทั้งหมด แล้วตีความว่าอสังขตธาตุเป็นเพียงสภาวะทางจิตวิทยาเท่านั้น การตีความเช่นนี้จึงเป็นการทำให้พุทธปรัชญาเป็นสัมพัทธนิยมอย่างเต็มตัว

(ค) Relativity (ทฤษฎีสัมพัทธภาพ): คือ ระเบียบวิธีทางฟิสิกส์ที่วางอยู่บนสัจพจน์ว่าความเร็วแสงในอวกาศเป็นค่าคงที่สำหรับผู้สังเกตทุกคน[15] ซึ่งเป็นจุดอ้างอิงคงที่ทางฟิสิกส์ภายใต้กรอบอ้างอิงเฉื่อย จึงเป็นวิธีการที่เรารับรู้ วัดค่า หรือทำความเข้าใจความจริง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องทางญาณวิทยา (Epistemology)[16] ไม่ใช่เรื่องทางภววิทยาโดยตรง

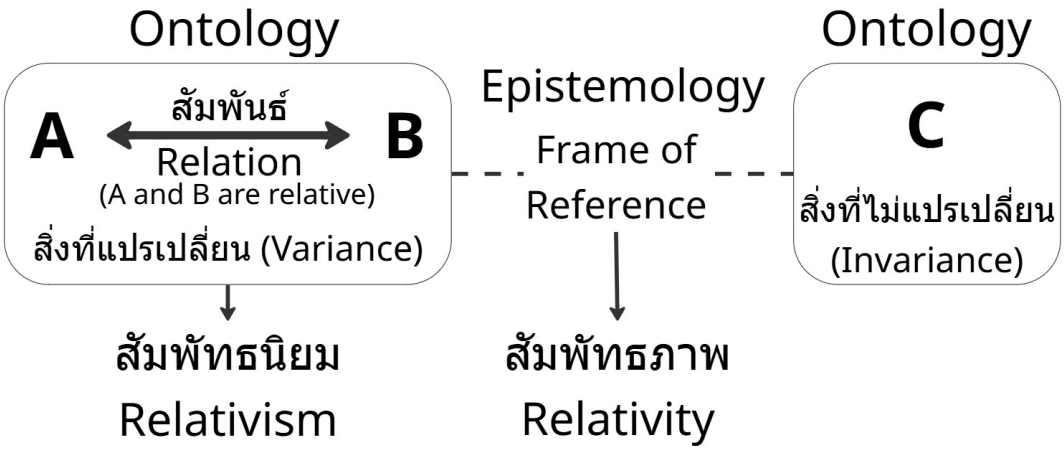
ความสับสนที่เกิดขึ้นนั้น มีรากฐานมาจากการจัดประเภทผิดพลาด ระหว่างมิติทางภววิทยากับญาณวิทยา อันเนื่องมาจากความกำกวมของคำว่า Relative ที่ทำหน้าที่เป็นคำคุณศัพท์ขยายคำนาม เพื่ออธิบายลักษณะที่สิ่งหนึ่งอิงอาศัยอยู่กับอีกสิ่งหนึ่ง ไปใช้ปะปนกับระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์ กล่าวคือ มโนทัศน์เรื่องความสัมพันธ์ (Relation) ในหลักอิทัปปัจจยตานั้น มีสถานะเป็นคำอธิบายทางภววิทยา ที่ว่าด้วยสภาวะการอิงอาศัยกันเกิดขึ้นของสรรพสิ่งในฐานะความจริงทางธรรมชาติ ในขณะที่ทฤษฎีสัมพัทธภาพ (Relativity) ในทางวิทยาศาสตร์ มีสถานะเป็นคำอธิบายทางญาณวิทยา ที่ว่าด้วยวิธีการรับรู้หรือการวัดค่าความจริง ซึ่งต้องอิงอยู่กับกรอบอ้างอิงซึ่งต้องสัมพัทธ์กับค่าคงที่เท่านั้น ซึ่งไอน์สไตน์อ้างอิงกับค่าคงที่ของความเร็วแสง[17] แต่การจัดประเภทผิดพลาดโดยไม่แยกแยะมิติทั้งสองนี้ออกจากกัน ทำให้นักคิดบางกลุ่มนำข้อค้นพบทางญาณวิทยาที่ว่าการวัดค่าสิ่งต่างๆ ล้วนเป็นเรื่องสัมพัทธ์ ไปปะปนกับเรื่องทางภววิทยา จนกลายเป็นแนวคิดสัมพัทธนิยมที่ปฏิเสธความจริงสัมบูรณ์ ดังแสดงในภาพนี้

---

15 Simon Blackburn, *The Oxford Dictionary of Philosophy*, s.v. “Relativity.”

16 ญาณวิทยา (Epistemology) คือการศึกษาที่ว่าด้วย ขอบเขตและกระบวนการเข้าถึงความรู้ โดยมุ่งหาคำตอบว่าเรารู้ความจริงนั้นได้อย่างไร หรือเราใช้เครื่องมือและกรอบอ้างอิงใดในการวัดค่าและรับรู้ความจริงนั้น

17 การวัดค่าแบบสัมพัทธ์ทั่วไป (เช่น ความชื้นสัมพัทธ์) เป็นเพียงการเปรียบเทียบโดยสัมพัทธ์กับสิ่งที่แปรผัน (Variance) แต่ ทฤษฎีสัมพัทธภาพในทางฟิสิกส์นั้น มีความรัดกุมกว่าเนื่องจากต้องอิงอยู่กับสัจพจน์ที่เป็นค่าคงที่สัมบูรณ์ (Invariance) เป็นฐานในการอ้างอิงเสมอ



ภาพที่ 2 แผนภูมิแสดงการจัดประเภทผิดพลาด
ที่เกิดจากการปะปนระหว่างความสัมพัทธ์ทางภววิทยากับญาณวิทยา

จากภาพจะเห็นได้ว่า ความสัมพันธ์เป็นเรื่องทางภววิทยาที่สิ่งแปรเปลี่ยนจะอิงอาศัยกันและกัน ในขณะที่สัมพัทธภาพเป็นเรื่องของญาณวิทยาที่ต้องอาศัยกรอบอ้างอิงเพื่อเปรียบเทียบระหว่างสิ่งแปรเปลี่ยนกับสิ่งที่ไม่แปรเปลี่ยน ความสับสนดังกล่าวจึงเป็นการบิดเบือนเจตนารมณ์ของทั้งไอน์สไตน์และพุทธปรัชญา ประเด็นนี้สอดคล้องกับที่ บัญชา ธนบุญสมบัติ ได้ตั้งข้อสังเกตเชิงวิพากษ์ไว้ในบทความ วิทยาศาสตร์ที่ถูกบิดเบือน เรื่องใหญ่ที่ต้องช่วยกันแก้ไข ว่า

> “ชื่อทฤษฎีสัมพัทธภาพ (theory of relativity) นั้นชวนให้เข้าใจผิดพลาดไปได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นสัมพัทธ์ (คือแล้วแต่ว่าสังเกตเทียบกับใครหรืออะไร) แต่จริง ๆ แล้วในทฤษฎีนี้มีแนวคิดหรือปริมาณที่ตรงกันข้ามกับสภาพสัมพัทธ์อยู่ด้วย นั่นคือ ความไม่แปรเปลี่ยน (invariance) และที่น่าสนใจก็คือสมมุติฐาน 2 ข้อที่ใช้ในการพัฒนาทฤษฎีสัมพัทธภาพพิเศษ (special relativity) ก็คือความไม่แปรเปลี่ยนนี้”[18]

ข้อเท็จจริงที่สำคัญในทางประวัติศาสตร์ที่เกี่ยวกับเรื่องนี้ บันทึกไว้ในงานของ Holton โดยระบุว่า ไอน์สไตน์มิได้เป็นผู้ตั้งชื่อทฤษฎีสัมพัทธภาพด้วยตนเอง แต่คำว่า Relativtheorie

---

[18] บัญชา ธนบุญสมบัติ, “คลื่นความคิด : วิทยาศาสตร์ที่ถูกบิดเบือน เรื่องใหญ่ที่ต้องช่วยกันแก้ไข,” *สารคดี*, 6 กันยายน 2551, https://www.sarakadee.com/2008/09/06/science-and-deceive/.

(Theory of Relativity) ถูกเสนอโดย แมกซ์ พลังค์ (Max Planck) ในปี 1906[19] เพื่อเน้นย้ำถึงหลักสัมพัทธภาพ (Principle of Relativity) ตามสัจพจน์ข้อที่ 1 เพื่อใช้ในการโต้แย้งประเด็นทางวิชาการ ประกอบกับความตื่นตัวของสาธารณชนที่ให้ความสนใจต่อการหักล้างทฤษฎีของนิวตันในประเด็นที่ว่า ที่ว่างและเวลาไม่ใช่สิ่งสัมบูรณ์ที่แยกกันตามความเชื่อเดิมแต่สัมพันธ์กันเป็นปริภูมิเวลาและสามารถบิดงอยืดหดได้ ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลให้ชื่อทฤษฎีสัมพัทธภาพแพร่หลายจนกลายเป็นชื่อมาตรฐานในการรับรู้ของสังคม โดย Holton ได้เปิดเผยข้อเท็จจริงจากจดหมายส่วนตัวของไอน์สไตน์ในช่วงแรกของการตั้งชื่อทฤษฎีไว้ว่า

> “ในช่วงสองปีแรก ไอน์สไตน์ได้แสดงความปรารถนาผ่านทางจดหมายที่จะเรียกทฤษฎีของตนเองด้วยชื่อที่ตรงกันข้ามอย่างสิ้นเชิง นั่นคือ ทฤษฎีแห่งความไม่แปรเปลี่ยน (Invariantentheorie) แทนที่จะเป็นทฤษฎีสัมพัทธภาพ เป็นเรื่องน่าเสียดายที่คำนิยามนี้ไม่ได้ถูกนำมาใช้กันอย่างแพร่หลาย เพราะหากเป็นเช่นนั้น มันอาจช่วยป้องกันการนำทฤษฎีสัมพัทธภาพไปใช้อย่างคลาดเคลื่อนในศาสตร์อื่นได้” [20]

จากข้อความดังกล่าว แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนถึงเจตนาของไอน์สไตน์ที่ต้องการใช้ชื่อ Theory of Invariants เพื่อเน้นย้ำถึงสัจพจน์ข้อที่ 2 อันว่าด้วยความคงที่ที่ไม่แปรเปลี่ยน โดยในเวลาต่อมาสิ่งที่เขาคาดการณ์ไว้ก็ได้ปรากฏชัดขึ้นเมื่อทฤษฎีนี้โด่งดัง คำว่าสัมพัทธภาพกลับถูกนำไปตีความข้ามศาสตร์แบบคลาดเคลื่อน โดยนำคำนี้ไปสนับสนุนแนวคิดสัมพัทธนิยม แล้วสรุปเอาเองว่าวิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์แล้วว่าสรรพสิ่งล้วนสัมพันธ์กันและปฏิเสธสิ่งสัมบูรณ์ ซึ่งย้อนแย้งกับเจตนารมณ์ดั้งเดิมของไอน์สไตน์อย่างสิ้นเชิง และได้ส่งอิทธิพลตกทอดมาสู่วรรณกรรมที่พยายามเชื่อมโยงวิทยาศาสตร์เข้ากับพุทธปรัชญาในยุคปัจจุบันดังที่ได้กล่าวไปแล้ว

ความย้อนแย้งดังกล่าวสะท้อนให้เห็นอย่างชัดเจนเมื่อนักวิชาการพุทธปรัชญาสายอสารัตถนิยมบางท่าน พยายามเชื่อมโยงสัมพัทธภาพที่คลาดเคลื่อนนี้เข้ากับเรื่องของสุญญตาและอนัตตาในพุทธปรัชญาโดยตีความเชื่อมโยงกับทฤษฎีควอนตัมของสำนักโคเปนเฮเกน ที่นำโดย นีลส์ โบร์ (Niels Bohr) ที่มองว่าสิ่งต่าง ๆ จะปรากฏก็ต่อเมื่อมีผู้สังเกต และหากไม่มีผู้สังเกตสิ่งนั้นก็

---

[19] Gerald James Holton, *Thematic Origins of Scientific Thought: Kepler to Einstein* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1973), 254-255.

[20] Ibid., 362.

ย่อมไม่มีอยู่ นำไปสู่แนวคิดแบบอสัจนิยมทางภววิทยา [21] ซึ่งขัดแย้งกับอัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ ผู้อยู่ฝ่ายสัจนิยมทางภววิทยาอย่างสิ้นเชิง ดังคำถามเชิงประชดประชันอันเป็นตำนานของไอน์สไตน์ที่ว่า “คุณเชื่อจริงๆ หรือว่าดวงจันทร์จะดำรงอยู่ก็ต่อเมื่อคุณหันไปมองมัน?” [22] รวมถึงข้อสรุปอันโด่งดังที่ว่า “พระเจ้าไม่ทอดลูกเต๋า” [23] เพื่อปฏิเสธแนวคิดแบบอสัจนิยม

ความย้อนแย้งที่สำคัญในประเด็นนี้ คือการนำทฤษฎีสัมพัทธภาพที่เป็นฝ่ายสัจนิยม ไปเชื่อมโยงกับทฤษฎีควอนตัมที่เป็นฝ่ายอสัจนิยม เพื่อสนับสนุนแนวคิดอสารัตถนิยม แล้วอธิบายจนเป็นสัมพัทธนิยม โดยหลงคิดว่ากำลังอธิบายทฤษฎีสัมพัทธภาพอยู่ ซึ่งเป็นความสับสนเชิงมโนทัศน์ที่ทับซ้อนกันอย่างยิ่ง

อย่างไรก็ตามอาจมีข้อโต้แย้งได้ว่า นักวิชาการพุทธปรัชญาเหล่านั้นตั้งใจที่จะปฏิเสธหรือก้าวข้ามทฤษฎีของไอน์สไตน์ตั้งแต่แรกเพื่อมุ่งไปที่ทฤษฎีควอนตัมที่ใหม่กว่าในยุคหลังอยู่แล้ว เนื่องจากทฤษฎีควอนตัมมีลักษณะของความไม่แน่นอนที่ดูเหมือนจะสอดรับกับกฎไตรลักษณ์ของพุทธปรัชญาได้ดีกว่า

ทว่าผู้เขียนมีข้อโต้แย้งในประเด็นนี้ว่า หากนักวิชาการเหล่านั้นตั้งใจปฏิเสธจุดยืนของไอน์สไตน์ตั้งแต่แรก ย่อมไม่มีความจำเป็นใด ๆ ที่จะต้องนำทฤษฎีสัมพัทธภาพมาบิดเบือนให้กลายเป็นสัมพัทธนิยม แล้วพยายามเชื่อมโยงเข้ากับแนวคิดอนัตตาหรือความว่างของพุทธปรัชญา โดยอาศัยแนวคิดของกลศาสตร์ควอนตัมที่มีจุดยืนที่ขัดแย้งกันอย่างสิ้นเชิงกับทฤษฎีสัมพัทธภาพ สิ่งเหล่านี้จึงเป็นเครื่องยืนยันถึงความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนต่อทฤษฎีสัมพัทธภาพอย่างชัดเจน เพราะหากต้องการทำเช่นนั้นก็สามารถที่จะอธิบายด้วยสัมพัทธนิยมและกลศาสตร์ควอนตัมได้โดยตรง โดยไม่มีความจำเป็นต้องบิดเบือนทฤษฎีสัมพัทธภาพมาตัดทอนสาระสำคัญของสิ่งที่ไม่แปรเปลี่ยนทิ้ง จนเหลือเพียงมิติการแปรเปลี่ยนของปริภูมิเวลาแต่เพียงด้านเดียว

นอกจากนี้ ในมิติของปรัชญาวิทยาศาสตร์ ทุกทฤษฎีล้วนมีขอบเขตและข้อจำกัดเฉพาะตัว เช่น กลศาสตร์ของนิวตัน สามารถอธิบายปรากฏการณ์ระดับมหภาคในชีวิตประจำวันภายใต้สภาวะความเร็วต่ำได้ดี แต่จะมีข้อจำกัดทันทีเมื่อนำไปใช้อธิบายในระดับความเร็วสูงใกล้แสงและในระดับจุลภาค ขณะที่ทฤษฎีสัมพัทธภาพสามารถอธิบายปรากฏการณ์ระดับมหภาคด้วยความเร็ว

---

[21] ประเด็นนี้ก็มีความคลาดเคลื่อนกับทฤษฎีควอนตัมในเรื่องทางญาณวิทยาและภววิทยา แต่ไม่ลงรายละเอียดในบทความนี้เนื่องจากอยู่นอกเหนือขอบเขตของบทความและจะสร้างความสับสนโดยไม่จำเป็น

[22] N. David Mermin, “Is the Moon There When Nobody Looks? Reality and the Quantum Theory,” *Physics Today* 38, no. 4 (April 1985): 38.

[23] Albert Einstein, *The Born-Einstein Letters: Correspondence between Albert Einstein and Max and Hedwig Born from 1916 to 1955*, trans. Irene Born (New York: Walker and Company, 1971), 91.

สูงและแรงโน้มถ่วงมหาศาลได้ดี แต่ก็มีข้อจำกัดเมื่อต้องอธิบายในระดับอนุภาคย่อย ในทางกลับกัน กลศาสตร์ควอนตัมแม้จะเป็นทฤษฎีที่มีประสิทธิภาพในการอธิบายพฤติกรรมในระดับอนุภาคย่อย แต่ก็มีข้อจำกัดเมื่อนำมาอธิบายปรากฏการณ์ที่ใหญ่กว่าระดับจุลภาค

ดังนั้น การพยายามนำความไม่แน่นอนในระดับอนุภาคย่อยของกลศาสตร์ควอนตัม มาอธิบายเชื่อมโยงผสมปนเปกับทฤษฎีสัมพัทธภาพที่ทำงานในระดับมหภาค เพื่อใช้เป็นข้ออ้างในการเชื่อมโยงเข้ากับกฎไตรลักษณ์ของสรรพสิ่งในพุทธปรัชญา (ซึ่งส่วนใหญ่เป็นปรากฏการณ์ในระดับประจักษ์หรือระดับมหภาค) จึงเป็นการนำทฤษฎีไปใช้นอกเหนือขอบเขตความสมเหตุสมผล และเป็นการใช้ผิดประเภท ข้อกล่าวอ้างที่ว่าการใช้ทฤษฎีสัมพัทธภาพเป็นเพียงทางผ่านเพื่อก้าวไปสู่ทฤษฎีควอนตัมจึงปราศจากน้ำหนักทางตรรกะ อุปมาได้กับการฝืนนำกลศาสตร์ของนิวตันไปคำนวณพฤติกรรมของวัตถุที่เคลื่อนที่ด้วยความเร็วแสงหรือแรงโน้มถ่วงสูง ย่อมนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ผิดพลาด อันสะท้อนถึงความเข้าใจต่อทฤษฎีที่ผิดฝาผิดตัวอย่างชัดเจน

อย่างไรก็ดี รายละเอียดเชิงลึกเกี่ยวกับข้อจำกัดทางฟิสิกส์เหล่านี้ ล้วนอยู่นอกเหนือขอบเขตของบทความฉบับนี้ ที่มุ่งเน้นชี้ให้เห็นเฉพาะปัญหาความเข้าใจทฤษฎีสัมพัทธภาพที่คลาดเคลื่อน อันส่งผลต่อการเชื่อมโยงมโนทัศน์ในวรรณกรรมพุทธปรัชญาเท่านั้น โดยผู้เขียนจะไม่ก้าวล่วงไปถึงรายละเอียดเชิงเทคนิคของทฤษฎีควอนตัม และข้อถกเถียงเชิงอภิปรัชญาระหว่างฝ่ายสารัตถนิยมและอสารัตถนิยมในบทความนี้แต่อย่างใด

3.3 การบูรณาการสัจพจน์ข้อที่ 2 และกรอบอ้างอิงแห่งอสังขตธาตุ

ก่อนที่จะเข้าสู่การวิเคราะห์ในส่วนนี้ ผู้เขียนขอย้ำถึงขอบเขตที่ได้ระบุไว้ในบทนำว่าบทความชิ้นนี้มุ่งชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของสัจพจน์ข้อที่ 2 และการมีอยู่ของอสังขตธาตุในพุทธปรัชญา เพื่อสะสางความคลาดเคลื่อนทางมโนทัศน์เป็นหลัก โดยมิได้มุ่งหมายที่จะไปสู่ข้อถกเถียงเรื่องสัสสตทิฏฐิ หรือแนวคิดเรื่องอัตตา-อนัตตา แต่อย่างใด

ดังที่ได้กล่าวไปแล้วว่า ฟิสิกส์ให้ความสำคัญกับการค้นหาค่าคงที่เพื่อใช้เป็นจุดอ้างอิงสัมบูรณ์ ทฤษฎีสัมพัทธภาพก็เช่นกัน มิได้มีเพียงสัจพจน์ข้อที่ 1 ที่ว่าด้วยสิ่งที่แปรเปลี่ยนเท่านั้น แต่ยังให้ความสำคัญกับสัจพจน์ข้อที่ 2 อย่างมาก จนถึงขั้นที่ไอน์สไตน์เคยมีความคิดที่จะเปลี่ยนชื่อทฤษฎีจากทฤษฎีสัมพัทธภาพ (Theory of Relativity) ไปเป็นทฤษฎีแห่งความไม่แปรเปลี่ยน (Theory of Invariants) เลยทีเดียว ในทำนองเดียวกัน พุทธปรัชญาก็มิได้จำกัดการอธิบายอยู่เพียงมิติของสิ่งที่แปรเปลี่ยนเท่านั้น หากแต่ยังได้ระบุถึงการมีอยู่ของสิ่งที่ไม่แปรเปลี่ยนด้วย คืออสังขตธาตุ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ยืนยันถึงการมีอยู่ของความจริงทั้งสองอย่างนี้ไว้อย่างชัดเจน ในพหุธาตุกสูตรกล่าวถึงผู้ฉลาดในธาตุ 2 อย่าง คือ สังขตธาตุและอสังขตธาตุ[24] โดยใน อสังขตลักขณสูตร หมายถึง ความเกิดขึ้นไม่ปรากฏ ความดับสลายไม่ปรากฏ และเมื่อตั้งอยู่ความเปลี่ยนแปรไม่ปรากฏ[25] และใน อุปปาทาสูตร ระบุว่า ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตทั้งหลายจักอุบัติขึ้นก็ตาม ไม่อุบัติขึ้นก็ตาม ธาตุนั้นก็คงตั้งอยู่ เป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยาม[26] เนื้อหาในพระสูตรเหล่านี้ชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ในทางพุทธปรัชญาอสังขตธาตุเป็นสิ่งที่มีสถานะทางภววิทยาแบบสัจนิยมปรวิสัย (Objective Realism) ซึ่งดำรงอยู่อย่างไม่แปรเปลี่ยน และไม่ขึ้นอยู่กับการรับรู้หรือการอุบัติขึ้นของมนุษย์ ซึ่งสอดคล้องกับสัจพจน์ข้อที่ 2 อย่างยิ่ง

นอกจากนี้ในอชาตสูตร ยังระบุความสำคัญของอสังขตธาตุว่า ภิกษุทั้งหลาย สิ่งที่ไม่เกิด[27] ไม่ปรากฏ ไม่ถูกเหตุสร้าง ไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่งมีอยู่ ฉะนั้น จึงปรากฏภาวะสลัดออกจากธรรมชาติที่เกิดแล้ว ที่ปรากฏแล้ว ที่ถูกเหตุสร้างแล้ว ที่ถูกปัจจัยปรุงแต่งแล้ว[28] ข้อความนี้มีนัยสำคัญ 3 ประการ

(1) ยืนยันการมีอยู่ของอสังขตธาตุในเชิงภววิสัย

(2) การมีอยู่ของอสังขตธาตุเป็นเงื่อนไขจำเป็นต่อการสลัดออกจากสังขตธาตุ

(3) ถ้าไม่มีอสังขตธาตุ การหลุดพ้นเป็นไปไม่ได้

จากพระสูตรนี้ระบุชัดเจนว่า สิ่งที่ไม่แปรเปลี่ยนเป็นสิ่งจำเป็นต่อการสลัดออกจากสิ่งที่แปรเปลี่ยน ดังนั้นอสังขตธาตุจึงเป็นเงื่อนไขจำเป็น (necessary condition) ในการหลุดพ้น เมื่อเปรียบเทียบกับฟิสิกส์ การจะสังเกตความเปลี่ยนแปลงใด ๆ ย่อมต้องอ้างอิงสัมพัทธ์กับค่าคงที่ที่ไม่แปรเปลี่ยนเสมอจึงจะได้ค่าที่ถูกต้อง ด้วยเหตุนี้ หากนำมโนทัศน์ของสัจพจน์ทั้ง 2 ข้อในทฤษฎีสัมพัทธภาพ มาเทียบเคียงกับสังขตธาตุและอสังขตธาตุในพุทธปรัชญา ผู้เขียนจึงขอเสนอการจำแนกกรอบอ้างอิงออกเป็น 2 อย่าง ได้แก่

1. กรอบอ้างอิงแห่งสังขตธาตุ (Reference Frame of Becoming) คือกรอบอ้างอิงที่มี สังขตธาตุที่เป็นสิ่งที่แปรเปลี่ยน อ้างอิงสัมพัทธ์กับสิ่งแปรเปลี่ยนด้วยกันเองเท่านั้น ซึ่งมีเพียงสัจพจน์ข้อที่ 1

---

[24] ม.อุ. 14/124/164 (ไทย.มจร)

[25] องฺ.ติก. 20/48/209 (ไทย.มจร)

[26] องฺ.ติก. 20/137/385 (ไทย.มจร)

[27] ในบทความนี้ผู้เขียนขอเปลี่ยนคำแปลของ อสังขตๆ ที่พระไตรปิฎกฉบับแปลไทยแปลว่าธรรมชาติออกแล้วใช้คำว่า “สิ่ง” แทน เพราะ ชาติแปลว่าการเกิด แต่อสังขตธาตุไม่ปรากฏการเกิด (อชาตๆ)

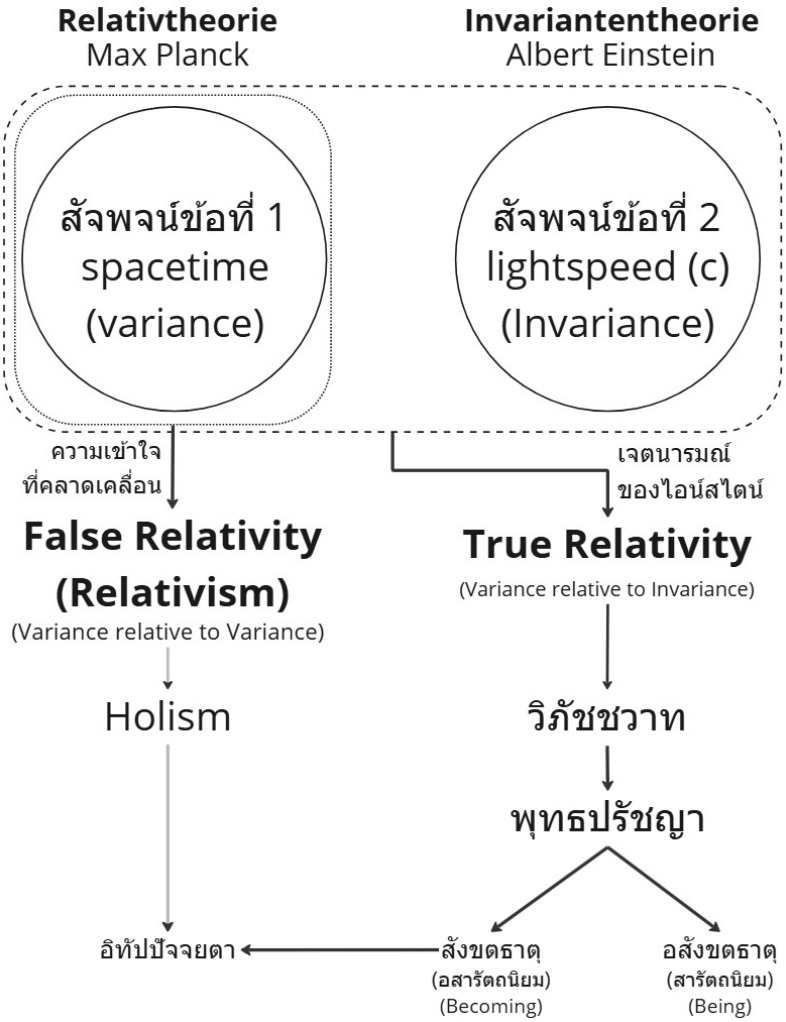
[28] ขุ.อิติ. 25/43/391 (ไทย.มจร)

2. กรอบอ้างอิงแห่งอสังขตธาตุ (Reference Frame of Being) คือกรอบอ้างอิงที่มีอสังขตธาตุที่เป็นสิ่งที่ไม่แปรเปลี่ยน (สัจพจน์ข้อที่ 2) อ้างอิงสัมพัทธ์กับสังขตธาตุที่เป็นสิ่งแปรเปลี่ยน (สัจพจน์ข้อที่ 1) กรอบอ้างอิงแห่งอสังขตธาตุจึงมีสัจพจน์ครบทั้ง 2 ข้อตามสมการของสัมพัทธภาพและพุทธปรัชญา

ทั้งนี้ การนำเสนอมโนทัศน์เรื่องกรอบอ้างอิงแห่งสังขตธาตุและอสังขตธาตุในบทความนี้ เป็นเพียงการวางกรอบแนวคิดในเบื้องต้นเท่านั้น ซึ่งจะไม่ลงรายละเอียด (รายละเอียดอยู่ในวิทยานิพนธ์)

อย่างไรก็ตาม การเทียบเคียงระหว่างค่าคงที่ของความเร็วแสงกับอสังขตธาตุในบทความนี้เป็นเพียงการเปรียบเทียบเชิงมโนทัศน์ เพื่อเชื่อมโยงอสังขตธาตุในพุทธปรัชญาเข้ากับสัจพจน์ข้อที่ 2 ของทฤษฎีสัมพัทธภาพเท่านั้น มิได้หมายถึงว่าค่าคงที่ของความเร็วแสงคืออสังขตธาตุแต่อย่างใด เนื่องจากในทางพุทธปรัชญา แม้แต่แสงก็ยังคงจัดอยู่ในฝ่ายรูปของสังขตธาตุ เพียงแต่แสงเป็นสิ่งที่มีคุณสมบัติพิเศษที่มีความเร็วคงที่ในระบบของสังขตธาตุ ส่วนอสังขตธาตุเป็นสิ่งที่พ้นไปจากสังขตธาตุโดยสิ้นเชิงเพราะไม่มีแม้แต่เวลา

เพื่อให้เห็นที่มาของความคลาดเคลื่อนและความแตกต่างระหว่างแนวคิดสัมพัทธภาพที่ถูกบิดเบือนจนกลายเป็นสัมพัทธนิยมกับโครงสร้างของทฤษฎีสัมพัทธภาพที่แท้จริง จนมาถึงการเชื่อมโยงกับสังขตธาตุและอสังขตธาตุในพุทธปรัชญา ผู้เขียนจึงได้สรุปไว้ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 3 ที่มาและความย้อนแย้งระหว่างสัมพัทธภาพและสัมพัทธนิยม
ที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนทางพุทธปรัชญา

จากแผนภาพ แผนภูมิด้านซ้ายได้แสดงให้เห็นถึงที่มาของความย้อนแย้งเชิงมโนทัศน์ อันเกิดจากความเข้าใจในทฤษฎีสัมพัทธภาพที่คลาดเคลื่อน (False Relativity) ซึ่งเป็นผลจากการให้น้ำหนักเพียงด้านเดียวต่อสัจพจน์ข้อที่ 1 เรื่องของปริภูมิเวลาที่แปรผันสัมพัทธ์ตามกรอบอ้างอิง จนนำไปสู่ความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนไปเป็นสัมพัทธนิยม ที่เชื่อว่าทุกสิ่งล้วนเป็นความจริงชั่วคราวตามเหตุปัจจัยที่เชื่อมโยงกันแบบอิทัปปัจจยตา แล้วปฏิเสธความจริงสัมบูรณ์อันเป็นสารัตถะ ซึ่งเป็นมโนทัศน์แบบอสารัตถนิยม ซึ่งเป็นเพียงด้านเดียวของพุทธปรัชญาแต่กลับเข้าใจว่าคือทั้งหมดของพุทธปรัชญา

ในทางกลับกัน แผนภูมิด้านขวาแสดงถึงโครงสร้างของสัมพัทธภาพที่แท้จริง (True Relativity) ตามเจตนารมณ์ดั้งเดิมของไอน์สไตน์ ที่มุ่งนำเสนอทฤษฎีแห่งความไม่แปรเปลี่ยน โดยวางรากฐานอยู่บนสัจพจน์ทั้ง 2 ข้อ ซึ่งมีสิ่งที่แปรเปลี่ยนของปริภูมิเวลาในสัจพจน์ข้อที่ 1 เชื่อมโยงเข้ากับสังขตธาตุ และค่าอ้างอิงสัมบูรณ์ของความเร็วแสงอันในสัจพจน์ข้อที่ 2 เชื่อมโยงเข้ากับอสังขตธาตุ โครงสร้างนี้สอดคล้องกับแนวทางวิภัชชวาทของพุทธปรัชญา ที่แบ่งออกเป็นสองส่วนอย่างชัดเจน คือ สังขตธาตุและอสังขตธาตุ ซึ่งเป็นแนวคิดแบบสารัตถนิยม

3.4 คุณค่าและการนำไปประยุกต์ใช้

1) การนำไปใช้เป็นกรอบวิธีและข้อพึงระวังสำหรับนักวิชาการและผู้ที่ต้องการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างทฤษฎีสัมพัทธภาพกับพุทธปรัชญา เพื่อให้สอดคล้องกับหลักการที่สำคัญของทั้งสองศาสตร์ กล่าวคือ เป็นกรอบป้องกันการบิดเบือนทฤษฎีสัมพัทธภาพไปเป็นสัมพัทธนิยมแล้วเชื่อมโยงกับพุทธปรัชญาเพียงด้านเดียว และรักษาแนวทางวิภัชชวาทของพุทธปรัชญาให้เห็นทั้งสองด้านทั้งมิติที่แปรเปลี่ยนและไม่แปรเปลี่ยน เพื่อป้องกันการตีความไปเพียงด้านเดียวแบบแนวคิดของฝ่ายอสารัตนิยม

2) มโนทัศน์เรื่องกรอบอ้างอิงแห่งสังขตธาตุและกรอบอ้างอิงแห่งอสังขตธาตุที่ผู้เขียนได้จำแนกไว้ในเบื้องต้นในบทความนี้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นทฤษฎีเพื่ออธิบายกลไกการบรรลุธรรม ได้อย่างเป็นระบบ เช่น การนำกรอบแนวคิดดังกล่าวไปใช้กลไกการละสังโยชน์ ในกระบวนการทางญาณวิทยา ในวิทยานิพนธ์ฉบับสมบูรณ์ของผู้เขียน ซึ่งช่วยอธิบายกระบวนการที่เคยมองว่าเป็นเรื่องลึกลับ ให้สามารถทำความเข้าใจได้ด้วยโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงระบบที่มีความกระจ่างชัดมากยิ่งขึ้น

4. บทสรุป

แก่นหลักที่ผู้เขียนต้องการที่จะนำเสนอคือ ไม่ว่าทฤษฎีสัมพัทธภาพของไอน์สไตน์และพุทธปรัชญา ต่างก็มีเรื่องของสิ่งคงที่ไม่เปลี่ยนแปลงอยู่ในสมการด้วย ไม่ใช่มีเพียงสิ่งที่เปลี่ยนแปลงเพียงด้านเดียว ดังที่มักปรากฏในในวรรณกรรมที่เชื่อมโยงวิทยาศาสตร์กับพุทธปรัชญา โดยผลการศึกษาสามารถสรุปความย้อนแย้ง ที่สำคัญได้ 4 ประการ ดังนี้

ความย้อนแย้งประการแรก: ความสับสนระหว่างชื่อทฤษฎีกับเจตนารมณ์ของไอน์สไตน์ ข้อมูลทางประวัติศาสตร์ชี้ให้เห็นว่า ความเข้าใจผิดในปัจจุบันมีรากฐานมาจากการที่ แมกซ์ พลังค์

(Max Planck) บัญญัติชื่อทฤษฎีสัมพัทธภาพ โดยเน้นไปที่สัจพจน์ข้อที่ 1 ทว่าไอน์สไตน์กลับมีเจตนารมณ์ที่จะใช้ชื่อว่าทฤษฎีแห่งความไม่แปรเปลี่ยน โดยเน้นที่สัจพจน์ข้อที่ 2 ซึ่งไอน์สไตน์เคยปรารภว่าชื่อสัมพัทธภาพนั้นไม่เหมาะสมนักซึ่งอาจสร้างความเข้าใจผิดได้

ความย้อนแย้งประการที่สอง: การอธิบายสัมพัทธภาพแต่กลายเป็นสัมพัทธนิยม

จากความเข้าใจคลาดเคลื่อนในประเด็นแรก ส่งผลให้วรรณกรรมที่เชื่อมโยงพุทธปรัชญากับวิทยาศาสตร์ มักให้น้ำหนักไปที่กระบวนการแปรเปลี่ยนในสัจพจน์ข้อ 1 เพียงด้านเดียว จึงละเลยสิ่งที่ไม่แปรเปลี่ยนในสัจพจน์ข้อ 2 โดยอาศัยทฤษฎีสัมพัทธภาพที่ถูกตีความคลาดเคลื่อนเป็นฐานคิด จึงทำให้อธิบายทฤษฎีสัมพัทธภาพไปเป็นสัมพัทธนิยม แต่กลับเข้าใจว่ากำลังอธิบายทฤษฎีสัมพัทธภาพ

ความย้อนแย้งประการที่สาม: การเชื่อมโยงทฤษฎีที่มีจุดยืนทางภววิทยาขัดแย้งกัน

ความย้อนแย้งนี้เกิดจากการที่นักวิชาการพุทธปรัชญาฝ่ายอสารัตถนิยมนำทฤษฎีสัมพัทธภาพเพียงด้านสิ่งที่แปรเปลี่ยนเพียงด้านเดียวมาเชื่อมโยงกับความไม่แน่นอนของทฤษฎีควอนตัม เพื่อสนับสนุนแนวคิดของตน ทั้งที่ไอน์สไตน์มีจุดยืนทางภววิทยาแบบสัจนิยม (Realism) แต่ทฤษฎีควอนตัมเป็นแบบอสัจนิยม (Anti-realism) การพยายามเชื่อมโยงทฤษฎีที่ขัดแย้งกันระดับรากฐานสะท้อนถึงความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนในการนำวิทยาศาสตร์มาอธิบายพุทธปรัชญา

ความย้อนแย้งประการที่สี่: การปฏิเสธอสังขตธาตุที่เป็นความจริงอีกด้านหนึ่งของพุทธปรัชญา

จากการตีความแบบสัมพัทธนิยมที่สอดรับกับแนวคิดอสารัตถนิยม ได้นำไปสู่การปฏิเสธสิ่งที่ไม่แปรเปลี่ยน ส่งผลให้เกิดการตีความพุทธปรัชญาเพียงด้านเดียวคือ ด้านของสิ่งที่แปรเปลี่ยน (สังขตธาตุ) ความย้อนแย้งในประเด็นนี้คือ การตีความพุทธปรัชญาโดยนำสิ่งที่ไม่แปรเปลี่ยน (อสังขตธาตุ) ออกจากสมการ ทั้งที่พุทธปรัชญาได้ระบุถึงความจริงทั้งสองด้านไว้อย่างชัดเจน และยังระบุด้วยว่าอสังขตธาตุเป็นเงื่อนไขจำเป็นในการสลัดออกจากสังขตธาตุ

ด้วยเหตุนี้ บทความนี้จึงนำสัจพจน์ทั้ง 2 ข้อของทฤษฎีสัมพัทธภาพ เชื่อมโยงเข้ากับพุทธปรัชญาที่มีธาตุทั้ง 2 ประการ โดยให้สัจพจน์ข้อที่ 1 เชื่อมโยงเข้ากับสังขตธาตุ และให้สัจพจน์ข้อ 2 เชื่อมโยงเข้ากับอสังขตธาตุ เพราะทั้งพุทธปรัชญาและทฤษฎีสัมพัทธภาพที่มีทั้งสิ่งที่แปรเปลี่ยนและสิ่งที่ไม่แปรเปลี่ยนอยู่ในสมการด้วยเสมอ

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

1. คัมภีร์แปลภาษาไทย

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

2. หนังสือ

วัชระ งามจิตรเจริญ. *พุทธธรรม ควอนตัม สัมพัทธภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 3. นนทบุรี: กรีน ปัญญาญาณ, 2558.

สม สุจีรา. *ไอน์สไตน์พบพระพุทธเจ้าเห็น เล่ม 1*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2550.

3. ข้อมูลจากเว็บไซต์

บัญชา ธนบุญสมบัติ. “คลื่นความคิด : วิทยาศาสตร์ที่ถูกบิดเบือน เรื่องใหญ่ที่ต้องช่วยกันแก้ไข.” *สารคดี*, 6 กันยายน 2551. https://www.sarakadee.com/2008/09/06/science-and-deceive/.

ภาษาต่างประเทศ

1. หนังสือ

Capra, Fritjof. *The Tao of Physics: An Exploration of the Parallels between Modern Physics and Eastern Mysticism*. Berkeley: Shambhala, 1975.

Copi, Irving M., Carl Cohen, and Kenneth MacMahon. *Introduction to Logic*. Fourteenth Edition, Harlow: Pearson Education Limited, 2014.

DiSalle, Robert. *Understanding Space-Time: The Philosophical Development of Physics from Newton to Einstein*. Cambridge University Press, 2006.

Einstein, Albert. *The Born-Einstein Letters: Correspondence between Albert Einstein and Max and Hedwig Born from 1916 to 1955*. Translated by Irene Born. New York: Walker and Company, 1971.

_____. "On the Electrodynamics of Moving Bodies." *The Principle of Relativity: A Collection of Original Memoirs on the Special and General Theory of Relativity.* Translated by W. Perrett and G. B. Jeffery. New York: Dover Publications, 1923.

Holton, Gerald James. *Thematic Origins of Scientific Thought: Kepler to Einstein*. Cambridge: Harvard University Press, 1973.

James, William. *Pragmatism, A New Name for Some Old Ways of Thinking*. New York: Longmans, Green and Co., 1907.

Mermin, N. David. "Is the Moon There When Nobody Looks? Reality and the Quantum Theory." *Physics Today* 38, no. 4 (1985): 38-47.

Newton, Isaac. *The Principia: Mathematical Principles of Natural Philosophy*. Translated by Andrew Motte. New York: Daniel Adee, 1846.

Rorty, Richard. *Contingency, irony, and solidarity*. New York: Cambridge University Press, 1989.

2. พจนานุกรม

Blackburn, Simon. *The Oxford Dictionary of Philosophy*. Second edition. Oxford: Oxford University Press, 2005.

พลวัตการพัฒนาองค์ความรู้ และยุทธวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แบบพองหนอ-ยุบหนอ: การสังเคราะห์รูปแบบ จากศูนย์ปฏิบัติธรรมตาณัง เลณัง เฉลิมราช 60 ปี จังหวัดเชียงใหม่

Dynamics of Knowledge Development and Strategic Practice in Rising-Falling Meditation: A Model Synthesis from Tanang Lenang 60th Anniversary Meditation Center, Chiang Mai Province

ดิเรก สีหะ (Direk Seeha)

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

Faculty of Humanities and Social Sciences, Mahasarakham University

Email: Mongkolphan1981@gmail.com

รศ.ดร.ฉลอง พันธ์จันทร์ (Chalong Phanchan, Assoc. Prof., Ph.D.)

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

Faculty of Humanities and Social Sciences, Mahasarakham University

Email: lalidsophy@yahoo.com

รศ.ดร.ธีระพงษ์ มีไธสง (Theerapong Meethaisong, Assoc. Prof., Ph.D.)

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

Faculty of Humanities and Social Sciences, Mahasarakham University

Email: Theerapong_00@yahoo.com

ตอบรับบทความ (Received) : 26 กุมภาพันธ์ 2569

รับบทความตีพิมพ์ (Accepted) : 6 กรกฎาคม 2569

เผยแพร่ออนไลน์ (Available Online) : 29 กรกฎาคม 2569

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ข้อ คือ 1) วิเคราะห์โครงสร้างองค์ความรู้และกลไกเชิงพุทธธรรมในการปฏิบัติกรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ 2) วิเคราะห์กระบวนการถ่ายทอดและเปลี่ยนรูปองค์ความรู้ผ่านกลไกปฏิสัมพันธ์ระหว่างพระวิปัสสนาจารย์และผู้ปฏิบัติธรรม และ 3) สังเคราะห์รูปแบบการพัฒนาองค์ความรู้เชิงประสบการณ์ ที่บูรณาการแนวคิดพุทธศาสตร์ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้สมัยใหม่ ดำเนินการตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบกรณีศึกษา โดยเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 15 รูป/คน ประกอบด้วยพระวิปัสสนาจารย์ ธรรมบริกร และผู้ปฏิบัติธรรม คัดเลือกโดยการสุ่มแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยแบบวิเคราะห์เอกสาร แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง และแบบสังเกตแบบมีส่วนร่วม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา และการวิเคราะห์เชิงอุปนัย ร่วมกับการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า เพื่อสังเคราะห์สู่รูปแบบการพัฒนาองค์ความรู้ในลักษณะเชิงระบบ

ผลการวิจัยพบว่า

1) โครงสร้างองค์ความรู้และกลไกเชิงพุทธธรรม มีการวางระบบเชิงบูรณาการที่สอดประสานระหว่างรากฐานทางทฤษฎีเชิงปริยัติเข้ากับพลวัตยุทธวิธีเชิงปฏิบัติ โดยขับเคลื่อนผ่านชุดแนวคิดสำคัญ 3 มิติ คือ (1) มิติองค์ธรรม (หลักสติปัฏฐาน 4) (2) มิติสภาวธรรม (การกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐาน) และ (3) มิติมาตรฐานธรรม (ดัชนีชี้วัดผลสัมฤทธิ์) โดยมี “ขณิกสมาธิ” เป็นกลไกหลักในการขับเคลื่อนตามแนวทางวิปัสสนายานิก กระบวนการนี้ทำงานผ่านกลยุทธ์การจัดการสภาวธรรมตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อเปลี่ยนรูปความรู้จากระดับทฤษฎีสู่ความรู้เชิงประจักษ์อย่างเป็นระบบ

2) กระบวนการถ่ายทอดและเปลี่ยนรูปองค์ความรู้ ดำเนินไปในลักษณะการเปลี่ยนรูปความรู้ฝังลึกจากประสบการณ์เฉพาะบุคคลให้เป็นความรู้เชิงประจักษ์ผ่านกระบวนการส่งและสอบอารมณ์ โดยมีพระวิปัสสนาจารย์ทำหน้าที่เป็นผู้ประคับประคองทางปัญญาในการวินิจฉัยพื้นที่รอยต่อแห่งพัฒนาการ และจัดวางนั่งร้านทางปัญญาให้สอดรับกับจริตและระดับอินทรีย์รายบุคคล เพื่อเปลี่ยนสภาวะความรู้ที่พร่ามัวให้เกิดความชัดแจ้งทางปัญญา

3) รูปแบบการพัฒนาองค์ความรู้เชิงประสบการณ์ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์สู่ “ตัวแบบ TL-KDM” (Tanang Lenang Knowledge Development Model) ซึ่งเป็นนวัตกรรมการเรียนรู้ที่บูรณาการพุทธธรรมเข้ากับทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ ครอบคลุมตั้งแต่วงจรปฏิสัมพันธ์

เชิงปัญญา ยุทธวิธีจัดการสภาวธรรมที่มีความฉลาดทางกลยุทธ์ ไปจนถึงระยะผลผลิตที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ระดับรากฐาน ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนกรอบแนวคิดและยกระดับสู่ปัญญาแจ้งประจักษ์ในสภาวธรรมที่สามารถผนึกสติเข้าสู่ตัวตน และสร้างสุขภาวะทางปัญญาในวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: พลวัตองค์ความรู้ วิปัสสนากรรมฐาน พองหนอ-ยุบหนอ ตัวแบบ TL-KDM การเรียนรู้เชิงประสบการณ์

Abstract

This article has three objectives: 1) to analyze the knowledge structure and Buddhist Dhamma mechanisms in the practice of Vipassana meditation (Rising-Falling technique); 2) to analyze the process of knowledge transformation through the interactive mechanisms between meditation masters and practitioners; and 3) to synthesize an experiential knowledge development model that integrates Buddhist concepts with modern learning theories. The study employed a qualitative approach through case study research, gathering data from 15 key informants, including meditation masters, facilitators, and practitioners, selected via purposive sampling. Research instruments included document analysis, semi-structured in-depth interviews, and participant observation. Data were analyzed using content and inductive analysis, verified by triangulation to synthesize a systemic knowledge development model.

The research findings revealed:

1) The knowledge structure and Buddhist Dhamma mechanisms are systematically integrated, harmonizing theoretical foundations with practical strategies across three dimensions: (1) the Ong-Dharma dimension (the Four Foundations of Mindfulness), (2) the Sabhava-Dharma dimension (the comprehension of meditation objects), and (3) the Matathan-Dharma dimension (achievement indicators). This system utilizes Khanika-Samadhi (momentary concentration) as the primary driver in accordance with the Vipassanayanika path, leading to strategies for managing mental states according to the Four Foundations of Mindfulness (Satipatthana 4) to systematically transform theoretical knowledge into empirical insight.

2) The knowledge transformation process operates by converting tacit knowledge from individual spiritual experiences into explicit, empirical insight through the process of reporting and examining meditative experiences (Song-Arom and Sop-Arom). In this context, the meditation master acts as an intellectual facilitator, diagnosing the zone of proximal development and providing cognitive scaffolding tailored to each individual's temperament and spiritual faculties (Indriya), effectively clarifying ambiguous mental states into profound intellectual insights.

3) The synthesized experiential knowledge development model is the "TL-KDM" (Tanang Lenang Knowledge Development Model), an innovative learning framework that integrates Buddhist principles with Experiential Learning Theory (ELT). This model encompasses an intellectual interaction cycle and strategic intelligence in managing phenomenological states, leading to "Double-Loop Learning". This results in a paradigm shift and the realization of insight knowledge, which internalizes mindfulness into the self and fosters sustainable spiritual well-being in daily life.

Keywords: Knowledge Dynamics, Vipassana Meditation, Rising-Falling Technique, TL-KDM Model, Experiential Learning

1. บทนำ

การปฏิบัติกรรมฐานนับเป็นธุระสำคัญในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือการบรรลุวิปัสสนาปัญญา เพื่อพัฒนาจิตใจให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริงตามหลักอริยสัจ อันนำไปสู่การชำระอกุศลมูล ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ และความหลง ซึ่งเป็นรากเหง้าแห่งความทุกข์ของมนุษย์[1] การเข้าถึงสาระสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐานอย่างลึกซึ้ง จำเป็นต้องเข้าใจพัฒนาการทางประวัติศาสตร์ แนวคิด และบริบททางสังคมที่หล่อหลอมรูปแบบการปฏิบัติในแต่ละยุคสมัย เสถียร โพธินันทะ ชี้ให้เห็นว่า การดำรงอยู่ของศาสนาในสังคมมนุษย์ ย่อมต้องเผชิญกับพลวัตของกาลเวลาและการเปลี่ยนแปลงทางสังคม อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวมิได้หมายถึงการแก้ไขตัวบทหรือหลักปรัชญา หากแต่เป็นการปรับวิธีการและรูปแบบของการปฏิบัติให้สอดคล้องกับบริบทของยุคสมัย[2] เพราะเหตุนี้ การปฏิบัติกรรมฐานจึงได้รับการถ่ายทอดและพัฒนามาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยจะเห็นได้ว่า การปฏิบัติกรรมฐานในสมัยพุทธกาล ต้องอาศัยป่าโคนไม้ หรือเรือนว่าง[3] รวมถึงการเสพสัปปายะหรือเครื่องเกื้อกูล และงดเว้นจากเสนาสนะหรือสถานที่ไม่เกื้อกูล[4] เพราะมีความสำคัญต่อผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติกรรมฐานเป็นอย่างมาก แต่ในยุคปัจจุบัน สถานที่ป่า โคนไม้ หรือเรือนว่าง ไม่สอดรับกับวิถีชีวิตของผู้คนในสังคม ศูนย์ปฏิบัติธรรมจึงถูกจัดให้อยู่ในภาพแทนของความสัปปายะอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพื่อประโยชน์สูงสุดของผู้ปฏิบัติกรรมฐาน การพัฒนาลักษณะทางกายภาพภายในศูนย์ปฏิบัติธรรมให้เกิดความเกื้อกูลและเหมาะสม จึงต้องมีกลยุทธ์ในการบริหารจัดการที่สอดรับกับสมัยนิยม[5] ที่ยั่งยืนสืบต่อไป

ศูนย์ปฏิบัติธรรมตาณัง เลณัง เฉลิมราช 60 ปี จังหวัดเชียงใหม่ เป็นพื้นที่สัปปายะสำคัญในสายงานการปฏิบัติกรรมฐานแบบพองหนอ–ยุบหนอ ที่มุ่งเน้นกระบวนการเรียนรู้ตามหลักสติปัฏฐาน 4 อย่างเป็นระบบ ผ่านกลไกการถ่ายทอดองค์ความรู้จากพระวิปัสสนาจารย์ ควบคู่กับการรักษาวินัยและการส่ง–สอบอารมณ์รายบุคคลอย่างต่อเนื่อง นับเป็นกระบวนการเรียนรู้เชิงทฤษฎีสู่การปฏิบัติจริงเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ที่เป็นรูปธรรม องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจึงมีลักษณะเป็นองค์ความรู้เชิงกระบวนการ (Process-based Knowledge) ที่ก่อรูปจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างหลักคำสอนกับ

---

[1] องฺ.เอก.อ. 32/60 (ไทย.มมร)

[2] เสถียร โพธินันทะ, *ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา* (กรุงเทพมหานคร: สารธรรม, 2543), 1.

[3] ที.ม. 10/302/374 (ไทย.มจร)

[4] องฺ.ฉกฺก.อ. 36/586 (ไทย.มมร)

[5] นรวัฒน์ เจริญรัชต์ภาคย์ และคณะ, “การจัดการศูนย์ปฏิบัติธรรมกับการส่งเสริมการเรียนรู้เชิงพุทธ,” *วารสารพุทธศาสนศึกษา*, ปีที่ 7, ฉบับที่ 1, (มกราคม-มิถุนายน 2561): 168–179.

สภาวธรรมที่ปรากฏตามจริง สะท้อนลำดับขั้นของปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธในทางพระพุทธศาสนา[6] แต่ยังคงมีช่องว่างในการวิเคราะห์องค์ความรู้ในฐานะ “พลวัต” ที่มีการเปลี่ยนรูปผ่านปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและประสบการณ์เชิงประจักษ์ ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษากระบวนการพัฒนาองค์ความรู้และยุทธวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมตาณัง เลณัง เฉลิมราช 60 ปี เพื่อวิเคราะห์โครงสร้างกลไกเชิงพุทธธรรม ตลอดถึงกระบวนการถ่ายทอดและการเปลี่ยนรูปองค์ความรู้ (Knowledge Transformation) สู่การสังเคราะห์รูปแบบการพัฒนาองค์ความรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Knowledge Model) ผลการศึกษานี้จะเติมเต็มองค์ความรู้พุทธศาสตร์ร่วมสมัย และสร้างโมเดลต้นแบบการถ่ายทอดวิปัสสนากรรมฐานที่สอดรับกับวิถีการเรียนรู้ของสังคมปัจจุบันได้อย่างเป็นรูปธรรม

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์โครงสร้างองค์ความรู้และกลไกเชิงพุทธธรรม ในการปฏิบัติกรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ ของศูนย์ปฏิบัติธรรมตาณัง เลณัง เฉลิมราช 60 ปี จังหวัดเชียงใหม่

2. เพื่อวิเคราะห์กระบวนการถ่ายทอดและเปลี่ยนรูปองค์ความรู้ (Knowledge Transformation) ในการปฏิบัติกรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ ผ่านกลไกปฏิสัมพันธ์ระหว่างพระวิปัสสนาจารย์และผู้ปฏิบัติธรรม

3. เพื่อสังเคราะห์รูปแบบการพัฒนาองค์ความรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Knowledge Model) ในการปฏิบัติกรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ ที่บูรณาการแนวคิดพุทธศาสตร์ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้สมัยใหม่

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพลวัตการพัฒนาองค์ความรู้และยุทธวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ: การสังเคราะห์รูปแบบจากศูนย์ปฏิบัติธรรมตาณัง เลณัง เฉลิมราช 60 ปี จังหวัดเชียงใหม่ ประกอบด้วย

1. รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้แนวทางการศึกษาเชิงกรณี (Case Study Research) เพื่อศึกษาการพัฒนาองค์ความรู้และกระบวนการปฏิบัติ

---

[6] อภิ.วิ.อ. 38/691 (ไทย.มมร)

กรรมฐานแบบพองหนอ–ยุบหนอในบริบทจริงของศูนย์ปฏิบัติธรรมตาณัง เลณัง เฉลิมราช 60 ปี จังหวัดเชียงใหม่ การออกแบบการวิจัยมุ่งทำความเข้าใจการปฏิบัติกรรมฐานในฐานะองค์ความรู้เชิงกระบวนการ (Process-based Knowledge) ซึ่งก่อรูปจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างหลักคำสอน แนวทางการถ่ายทอด การฝึกปฏิบัติ และประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่การสังเคราะห์รูปแบบการเปลี่ยนรูปองค์ความรู้ (Knowledge Transformation) ที่เชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ

2. กลุ่มเป้าหมาย ประกอบด้วย พระวิปัสสนาจารย์จำนวน 3 รูป ธรรมบริกรจำนวน 2 รูป/คน และผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่มีประสบการณ์จำนวน 10 รูป/คน รวมทั้งสิ้น 15 รูป/คน คัดเลือกโดยการสุ่มแบบเจาะจงตามคุณสมบัติที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบวิเคราะห์เอกสาร (Document Analysis) เพื่อศึกษาแนวคิด หลักการ และข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกรรมฐานแบบพองหนอ–ยุบหนอ 2) แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) เพื่อศึกษามุมมอง ประสบการณ์ และกระบวนการถ่ายทอด ตลอดถึงการเปลี่ยนผ่านองค์ความรู้ และ 3) แบบบันทึกการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) เพื่อบันทึกกิจกรรมการปฏิบัติและบริบทของศูนย์ปฏิบัติธรรม โดยเครื่องมือทั้งหมดผ่านการตรวจสอบความสอดคล้องและเหมาะสมของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการผ่านการศึกษาเอกสารควบคู่กับการเก็บข้อมูลภาคสนาม ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมตาณัง เลณัง ฯ โดยเก็บข้อมูลจนถึงระดับความอิ่มตัวของข้อมูล (Data Saturation) และดำเนินการตามหลักจริยธรรมการวิจัย ผู้ให้สัมภาษณ์ถูกแทนด้วยรหัส (I1–I15) ตลอดทั้งบทความ

5. วิเคราะห์ข้อมูล ใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) และการวิเคราะห์เชิงอุปนัย (Inductive Analysis) ร่วมกับการวิเคราะห์เชิงธีม (Thematic Analysis) เพื่อจัดหมวดหมู่และตีความพลวัตของข้อมูล จากนั้นจึงนำข้อมูลมาตรวจสอบความน่าเชื่อถือด้วยวิธีสามเส้า (Triangulation) และดำเนินการสังเคราะห์สู่รูปแบบการพัฒนาองค์ความรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Knowledge Model) ในลักษณะเชิงระบบ (Systems Thinking) ที่แสดงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำเข้า (Input) กระบวนการเปลี่ยนรูปความรู้ (Process) และผลสัมฤทธิ์แห่งพลวัตพุทธธรรม (Output) เพื่อให้ได้รูปแบบการปฏิบัติที่สมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์การวิจัย

4. ผลการวิจัย

1. โครงสร้างองค์ความรู้และกลไกเชิงพุทธธรรม

การปฏิบัติกรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ ของศูนย์ปฏิบัติธรรมตาณัง เลณัง เฉลิมราช 60 ปี จังหวัดเชียงใหม่ มีการวางโครงสร้างองค์ความรู้สอดประสานกับกลไกเชิงพุทธธรรมที่ยึดโยงกับหลักคำสอนในคัมภีร์พระไตรปิฎกอย่างเป็นระบบ โดยมีความโดดเด่นที่เป็นอัตลักษณ์เฉพาะ สามารถจำแนกออกเป็น 4 ประเด็นสำคัญ ได้แก่

1) โครงสร้างองค์ความรู้เชิงบูรณาการ

สังเคราะห์ออกมาได้ 3 มิติ ซึ่งทำหน้าที่เกื้อหนุนกันอย่างเป็นองค์รวมในกระบวนการปฏิบัติ ประกอบด้วย (1) มิติทางด้านองค์ธรรม (Core Faculties) ซึ่งเปรียบเสมือนกลไกขับเคลื่อนการรับรู้ที่มีความเพียร (อาตาปี) ความรู้ตัวทั่วพร้อม (สมฺปชาโน) และความระลึกได้ (สติมา) เป็นแกนหลักในการประคับประคองจิตให้จดจ่ออยู่กับอารมณ์กรรมฐานที่เป็นปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่อง (2) มิติทางด้านสภาวธรรม (Phenomenological Reality) ที่สะท้อนสภาวจิตอันเป็นกลางและวางเฉย (อุเบกขา) ในการกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐาน เพื่อให้เห็นความจริงของปรากฏการณ์รูป-นามที่เกิดขึ้น โดยปราศจากการปรุงแต่ง และ (3) มิติทางด้านมาตรฐานธรรม (Ethical & Spiritual Standards) ที่แสดงออกถึงคุณลักษณะของการสละละวาง คือ การไม่ยึดติดในอารมณ์หรือสภาวธรรมที่เกิดขึ้น อันเป็นดัชนีชี้วัดเสถียรภาพของจิตในการรักษาดุลยภาพทางปัญญา โดยองค์ความรู้ทั้ง 3 มิตินี้มิได้ทำงานแยกส่วนกัน แต่ร่วมกันทำงานในลักษณะพลวัตเชิงระบบ เพื่อกำหนดกรอบคุณภาพของการปฏิบัติกรรมฐานอย่างเป็นระบบ นำไปสู่การเปลี่ยนรูปความรู้จากประสบการณ์การรับรู้สู่ปัญญาแจ้งประจักษ์ (Insight Knowledge) ที่สามารถยกระดับสุขภาวะทางปัญญาในวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน

2) ฐานปฏิบัติและการเข้าถึงความจริง

สังเคราะห์ออกมาได้ 3 บริบท ได้แก่ (1) บริบทของฐานสมาธิ เป็นกลไกการพัฒนาจิตที่ดำเนินไปตามรูปแบบของวิปัสสนายานิกบุคคล สอดรับกับอรรถาธิบายคัมภีร์อรรถกถา โดยใช้ขณิกสมาธิเป็นฐานสำคัญ กล่าวคือ เมื่อมีการกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานอย่างจอดจ่อและต่อเนื่องจนถึงระดับ จิตตวิสุทธิ (ความบริสุทธิ์แห่งจิต) ขณิกสมาธิจะมีกำลังเทียบเท่าอุปจารสมาธิ ซึ่งสามารถระงับนิวรณ์และสนับสนุนการกำหนดรู้สภาวธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (2) บริบทของอารมณ์กรรมฐาน เป็นกลไกการกำหนดรู้ลักษณะเฉพาะของสภาวธรรม ภาษาบาลีเรียกว่า

“ลักขณูปณิชฌาน” เพื่อให้เห็นลักษณะอาการของธาตุ 4 (มหาภูตรูป) เช่น อาการแข็ง อ่อน เอิบอาบ หน่วงนำ ตึง หย่อน ร้อน หรือเย็น อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างที่กำลังปรากฏเกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะ แตกต่างจากการกำหนดรู้ที่จมดิ่งลงไปในอารมณ์กรรมฐาน ภาษาบาลีเรียกว่า “อารัมมณูปนิชฌาน” จัดอยู่ในฝ่ายสมถกรรมฐาน และ (3) บริบทของการรักษาความสมดุลเป็นกลไกการประคองจิตให้อยู่ในระยะที่เหมาะสมกับอารมณ์กรรมฐาน ไม่แนบชิดจมดิ่งลงไปในระดับอารัมมณูปนิชฌาน และไม่ห่างเหินจนเปิดช่องว่างทำให้จิตส่งออกนอกอารมณ์กรรมฐาน การกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานในบริบทนี้จะต้องอาศัยความตั้งใจ ใส่ใจ และบรรจงใจ เมื่อมีความจดจ่อและต่อเนื่องในการปฏิบัติ ย่อมสามารถพัฒนาสภาวธรรมให้ละเอียดประณีตยิ่งขึ้น

3) กลยุทธ์การจัดการสภาวธรรมตามหลักสติปัฏฐาน 4

สะท้อนการพัฒนาองค์ความรู้เชิงกระบวนการ (Process-based Knowledge) ที่แบ่งตามฐานการปฏิบัติอย่างเป็นระบบ โดยในฐานกาย เน้นการกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่และย่อยผ่านองค์ความรู้ 5 ประการ ได้แก่ การปรับสมดุลโครงสร้างร่างกาย การรักษาความต่อเนื่องของอารมณ์กรรมฐาน การโคจรสัมปชัญญะ การถ่วงดุลอินทรีย์ 5 และการกำหนดรู้ธาตุ 4 ในฐานเวทนา เน้นการจัดการเวทนาที่รุนแรงผ่านยุทธวิธีการเผชิญหน้า การซุ่มโจมตี และการถอยทัพ ซึ่งเอื้อต่อการเห็นลักษณะพิเศษของอารมณ์กรรมฐานได้เร็ว ปานกลาง และช้า ตามลำดับ ขณะที่ฐานจิตมุ่งพัฒนาการรับรู้สภาวธรรมตามความเป็นจริง การรักษาความต่อเนื่องของสติเมื่อจิตส่งออกนอก และการตรวจสอบต้นจิต ส่วนฐานธรรม เน้นการจัดการนิวรณธรรม โดยเฉพาะอาการง่วงเหงาหาวนอน ผ่านวิธีการแก้ไข 9 ประการ อย่างไรก็ตาม ยุทธวิธีการจัดการสภาวธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ทั้ง 4 ประการนี้ จะต้องอาศัยกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นหลัก เพราะสติปัฏฐานที่เหลืออีก 3 ฐาน ย่อมอาศัยฐานกายเป็นที่ปรากฏเกิดขึ้น จึงต้องใช้ชุดความรู้ในฐานกายบูรณาการเข้ากับยุทธวิธีการปฏิบัติในแต่ละฐาน เพื่อพัฒนาสัมมาทิฏฐิ อันจะเป็นปัจจัยในการพัฒนาวิปัสสนาญาณสืบต่อไป

4) ผลสัมฤทธิ์เชิงประจักษ์

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อสะท้อนผลลัพธ์การปฏิบัติกรรมฐานแบบพองหนอ–ยุบหนอของศูนย์ปฏิบัติธรรมตาณัง เลณัง ฯ จำแนกออกเป็น 4 ประเด็นหลัก ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ผลสัมฤทธิ์เชิงประจักษ์ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อสะท้อนผลลัพธ์การปฏิบัติกรรมฐานแบบพองหนอ–ยุบหนอ ของศูนย์ปฏิบัติธรรมตาณัง เลณัง ฯ

รหัสผู้ให้สัมภาษณ์	ปีพ.ศ.	ประเด็นผลการวิจัย	สาระสำคัญที่สังเคราะห์จากการสัมภาษณ์
I1–I4	2565	1. การพัฒนาสติและการรู้เท่าทันภาวธรรม (รูป-นาม)	ผู้ให้สัมภาษณ์สะท้อนว่า การกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานอย่างต่อเนื่องช่วยให้เกิดสติที่แหลมคม เห็นรูป–นามที่เป็นปัจจุบัน สามารถรับรู้ลักษณะอาการของธาตุตามความเป็นจริง
I5–I7	2565	2. การลดความยึดมั่นถือมั่นและการขัดเกลากิเลสภายในจิตใจ	การปฏิบัติเอื้อต่อกระบวนการคลายความยึดมั่นถือมั่นภายในจิตใจ ทำให้กิเลสเบาบางลง เกิดความวางเฉยทางอารมณ์ (อุเบกขา) และสามารถปล่อยวางต่อเหตุการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น
I8–I11	2565–2566	3. การพัฒนาสุขภาวะทางด้านร่างกาย-จิตใจและคุณภาพชีวิต	พบการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สุขภาพแข็งแรงขึ้น ความเครียดลดลง จิตใจสงบเย็น ผ่องใส และมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต
I12–I15	2566	4. การพัฒนาปัญญาและการนำองค์ความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน	เกิดความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับไตรลักษณ์ กฎแห่งกรรม และสภาวธรรม สามารถนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในการทำงานและผ่อนคลายความเครียดในชีวิตประจำวันได้จริง

จากตารางที่ 1 สะท้อนให้เห็นว่า การปฏิบัติกรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอของศูนย์ปฏิบัติธรรมตาณัง เลณัง ฯ มิได้เป็นกระบวนการทางจิตใจที่อาศัยศรัทธาของผู้ปฏิบัติเพียงอย่างเดียว หากแต่เป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์เชิงองค์รวมที่เชื่อมโยงสติ ปัญญา สุขภาวะ และคุณภาพชีวิตเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ สอดคล้องกับแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของวิปัสสนายานิกบุคคล

2. กระบวนการถ่ายทอดและเปลี่ยนรูปองค์ความรู้

การปฏิบัติกรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ ผ่านกลไกปฏิสัมพันธ์ระหว่างพระวิปัสสนาจารย์และผู้ปฏิบัติธรรม จากการวิเคราะห์กระบวนการพัฒนาองค์ความรู้ (Expert Analysis) ผู้วิจัยสามารถจำแนกประเด็นการวิเคราะห์ออกเป็น 3 มิติหลัก ได้แก่

มิติที่ 1 การเปลี่ยนรูปองค์ความรู้ผ่านกรอบแนวคิด SECI Model

สะท้อนให้เห็นว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือ กระบวนการจัดการความรู้ในตัวบุคคล (Tacit Knowledge) ให้เป็นความรู้เชิงประจักษ์ (Explicit Knowledge) ผ่านปฏิสัมพันธ์

4 ขั้นตอน คือ (1) การเข้าสังคม (Socialization) โดยการส่ง-สอบอารมณ์ ทำหน้าที่เป็นพื้นที่แลกเปลี่ยนทางปัญญา เพื่อซึมซับทัศนคติและสภาวธรรมจากการสังเกต(Observation) และเลียนแบบ (Imitation) (2) การแสดงออก (Externalization) สะท้อนสภาวธรรมออกมาเป็นถ้อยคำเพื่อสร้างมโนทัศน์ (Conceptualization) ซึ่งช่วยให้ประสบการณ์ที่คลุมเครือมีความชัดเจนและตรวจสอบได้ (3) การรวบรวมชุดความรู้ (Combination) เป็นการจัดระบบชุดความรู้จากการส่อง-สอบอารมณ์กรรมฐาน เชื่อมโยงกับหลักสติปัฏฐาน 4 ให้เป็นแนวทางมาตรฐาน (Standard Practice) และ (4) การทำความเข้าใจ (Internalization) การนำข้อมูลป้อนกลับไปปฏิบัติซ้ำจนเกิดทักษะฝังลึก (Embodied Knowledge) ยกระดับจากความรู้เชิงวิธีการ (Know-how) ไปสู่ความรู้แจ้งเห็นจริง (Insight Knowledge) ที่เป็นปัญญาเฉพาะตนอย่างสมบูรณ์

มิติที่ 2 กระบวนการประคับประคองทางปัญญา ผ่านทฤษฎี ZPD และ Scaffolding

สะท้อนการเปลี่ยนรูปองค์ความรู้ในระบบพองหนอ-ยุบหนอ ผ่าน “วิศวกรรมการเรียนรู้” 3 ขั้นตอน คือ (1) การประเมินพื้นที่รอยต่อแห่งพัฒนาการ (ZPD) พระอาจารย์วินิจฉัยช่องว่างระหว่างสภาวะที่ผู้ปฏิบัติรู้แจ้งได้เองกับสภาวธรรมที่ซับซ้อนผ่านระดับอินทรีย์ เพื่อมอบ “อุปกรณ์ทางปัญญา” (Scaffolds) เช่น การปรับจังหวะเดินจงกรมหรือการโคจรสัมปชัญญะให้สอดคล้องกับศักยภาพ (2) บทบาทผู้ประคับประคองทางปัญญา (MKO) พระวิปัสสนาจารย์ทำหน้าที่เป็น “วิศวกรการเรียนรู้” วางนั่งร้านทางปัญญาผ่านกลยุทธ์เฉพาะหน้า เช่น เทคนิคการบริหารจัดการเวทนา เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีเครื่องมือทางปัญญา (Cognitive Tools) จัดการสภาวธรรมได้ด้วยตนเอง และ (3) การลดการสนับสนุน (Fading) เมื่อผู้ปฏิบัติเริ่มเห็นแจ้งในไตรลักษณ์และประคองสภาวธรรมได้เอง พระอาจารย์จะลดการชี้แนะเพื่อให้เกิดการบรรลุผลด้วยตนเอง (Self-actualization) อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของการสร้างความเป็นอิสระทางปัญญา

มิติที่ 3 กระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (Contemplative Experiential Learning)

สะท้อนให้เห็นว่า การปฏิบัติกรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ ณ ศูนย์ตาณัง เลณัง ฯ ไม่ใช่เพียงการทำตามคำสั่งแบบจำเจ แต่คือการขับเคลื่อนกระบวนการเรียนรู้ ที่สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ระดับสากล โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) และ ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning Theory - ELT) ผ่านวงจรการเรียนรู้เชิงลึก

4 ขั้นตอน ได้แก่ (1) การเผชิญประสบการณ์ตรง (Concrete Experience) การกำหนดรู้อาการพอง-ยุบ ผ่านอายตนะสัมผัส ณ ปัจจุบันขณะ เป็นข้อมูลดิบ (Raw Data) ซึ่งเป็นประสบการณ์ตรงที่ปราศจากการปรุงแต่ง (2) การสังเกตและสะท้อนสภาวะ (Reflective Observation) การใช้สติเป็นผู้สังเกตการณ์ (The Observer) เพื่อสร้างระยะห่างทางจิต ผ่านกระบวนการสะท้อนคิดขณะกระทำ (Reflection-in-action) ทำให้เห็นความต่างระหว่างผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ (3) การตกผลึกแนวคิดนามธรรม (Abstract Conceptualization) การสรุปยอดปัญญา (Generalization) จากประสบการณ์ซ้ำๆ จนเกิดความเข้าใจในระดับหยั่งเห็น (Insight) เปลี่ยนความรู้จากตำราให้กลายเป็นความรู้แจ้งประจักษ์แก่ใจ และ (4) การทดลองประยุกต์ใช้ (Active Experimentation) การนำกลยุทธ์ทางจิตที่ผ่านการตกผลึกแล้วมาทดลองใช้ในระดับที่ยากขึ้นหรือในชีวิตประจำวัน เพื่อตรวจสอบและยกระดับปัญญาอย่างต่อเนื่อง วงจรดังกล่าวจึงมิใช่เพียงการทำตามรูปแบบ แต่คือการขับเคลื่อนพลวัตแห่งการเรียนรู้ เพื่อปลดเปลื้องความทุกข์อย่างเป็นระบบ

จากการสังเคราะห์ข้อมูลดิบผ่านระเบียบวิธีวิจัยแบบตรวจสอบสามเส้า (Data Triangulation) เพื่อวิเคราะห์กระบวนการเปลี่ยนรูปองค์ความรู้ สะท้อนให้เห็นในฐานเวทนา ได้ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 2 ยุทธวิธีจัดการสภาวธรรม ผ่านเลนส์วิจัยเชิงคุณภาพ (ฐานเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

ยุทธวิธีจัดการเวทนา	การวิเคราะห์สามเส้า		กระบวนการเปลี่ยนรูปความรู้
1. การเผชิญหน้า	**สัมภาษณ์** I3 และ I11	“ไม่ยอมถอย ...หยั่งเห็นลักษณะพิเศษได้เร็วขึ้น” และ “กำหนดรู้จิตที่บีบคั้นจนปล่อยวาง”	High-Intensive Learning: เป็นการผลักดันผู้ปฏิบัติเข้าสู่ขีดสุดของ ZPD เพื่อให้เกิดการสกัดความรู้ (Externalization) ว่า “กายกับจิตแยกส่วนกัน”
	สังเกต	การใช้กำลังสติที่มีอยู่จดจ่อลงไปณ จุดที่เด่นชัดที่สุดเพียงจุดเดียว	
	ทฤษฎี	สะท้อน Concrete Experience และ Internalization คือ การประจักษ์แจ้งในไตรลักษณ์ผ่านเวทนาที่รุนแรง	
2. การซุ่มโจมตี	**สัมภาษณ์** I3	“แบ่งรับแบ่งสู้ ...ย้ายกลับมากำหนดพอง-ยุบ เพื่อพอกพูนสติและสมาธิ”	Adaptive Learning: เป็นการบริหารจัดการความรู้ในระดับ Socialization ที่ได้รับแนวทางจากพระวิปัสสนาจารย์ (MKO) มาใช้ปรับสมดุลอินทรีย์ (Scaffolding)
	สังเกต	พฤติกรรมการโยกย้ายจุดกำหนด (Object Shifting) เมื่ออินทรีย์เริ่มล้าเพื่อสะสมกำลังสมาธิใหม่	
	ทฤษฎี	สอดคล้องกับแนวคิด Scaffolding คือการใช้ “คำบริกรรมพอง-ยุบ” เป็นนั่งร้านชั่วคราวเพื่อประคับประคองไม่ให้จิตฟุ้งซ่าน	

3. การถอยทัพ	**สัมภาษณ์** I3 และ I1	“ประคองสติถอยออกมา ...เปลี่ยนอิริยาบถเพื่อตั้งหลักใหม่” และ “การกำหนดรู้ต้นจิตก่อนเปลี่ยนอิริยาบถ”	Risk Management: การเปลี่ยนรูปความรู้ผ่าน Combination โดยนำหลักการ “ดูต้นจิต” มาใช้ในการปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ก่อนจะวนกลับไปเริ่มต้นวงจรการเรียนรู้ใหม่
	สังเกต	การเปลี่ยนอารมณ์จากปรมัตถ์ (เจ็บ) มาสู่การดูจิต (หทัยวัตถุ) หรือเปลี่ยนท่าทางอย่างมีสติ	
	ทฤษฎี	สะท้อนกระบวนการ Reflective Observation คือการสังเกตว่ากำลังของสติและสมาธิไม่เพียงพอ จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนกลยุทธ์	

จากตารางที่ 2 สะท้อนให้เห็นว่า ยุทธวิธีจัดการเวทนาทั้ง 3 รูปแบบเป็น “กลไกการจัดการความรู้เชิงพฤติกรรม” ที่มีความสำคัญ 4 ประการ คือ (1) การวิเคราะห์อารมณ์หลักและอารมณ์แทรก จะเห็นได้ว่าการเลือกกำหนดเวทนาที่เด่นชัดที่สุดสะท้อนการจัดลำดับความสำคัญของข้อมูล (Data Prioritization) เพื่อให้จิตจดจ่อกับสภาวะปรมัตถ์ได้อย่างแม่นยำ (2) การเปลี่ยนระดับการรับรู้ (Cognitive Shifting) เมื่อเวทนาเกินขีดจำกัด (Beyond ZPD) การปรับยุทธวิธีช่วยป้องกันความล้มเหลวในการเรียนรู้ (Learning Breakdown) นับเป็นการ “ถอยเพื่อก้าว” (3) การก้าวข้ามกรอบเวลา (Transcendental Timing) จากข้อมูลการสัมภาษณ์ที่ว่า “หากครบกำหนดเวลาในบัลลังก์แต่เวทนาไม่จาง ให้ปฏิบัติอย่างไม่มีกำหนด” (I1) ชี้ให้เห็นถึงการเรียนรู้ต่อเนื่องที่เน้นสภาวธรรมเป็นศูนย์กลางมากกว่ารูปแบบ (Process over Pattern) และ (4) ผลลัพธ์เชิงประจักษ์ (Insight Knowledge) ประสบการณ์ที่ว่า “ทุกขเวทนาอยู่ที่กาย แต่จิตไม่ร้อนรน” (I11) ยืนยันถึงการเกิด Abstract Conceptualization ซึ่งเป็นจุดสูงสุดของการเปลี่ยนรูปจาก “คำสอน” ไปสู่ “ความรู้แจ้งส่วนบุคคล”

3. รูปแบบการพัฒนาองค์ความรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Knowledge Model)

การปฏิบัติกรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ ที่บูรณาการแนวคิดพุทธศาสตร์ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้สมัยใหม่ ผู้วิจัยสังเคราะห์รูปแบบของศูนย์ปฏิบัติธรรมตาณัง เลณัง ออกมาเป็นโมเดลที่ชื่อว่า “TL-KDM” (Tanang Lenang Knowledge Development Model) ซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลักที่ร้อยเรียงกัน ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ชุดฐานข้อมูลเชิงพุทธบูรณาการ (Input Phase)

โมเดล TL-KDM ระยะนำเข้า คือ การสังเคราะห์ “วัตถุดิบทางปัญญา” ผ่านความสัมพันธ์เชิงเกื้อกูลของ 2 แกนหลัก คือ (1) แกนหลักพุทธศาสตร์ (Buddhist Core) ใช้สติปัฏฐาน 4 เป็นสัจธรรมต้นแบบ เน้นการกำหนดรู้อาการ “พอง-ยุบ” เพื่อเข้าถึงปรมัตถธรรม ลดการปรุงแต่งเชิงบัญญัติ โดยจัดลำดับการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับวิวัฒนาการของวิปัสสนาญาณอย่างเป็นระบบ และ (2) แกนสนับสนุนการเรียนรู้สมัยใหม่ (Modern Learning Support) ทำหน้าที่เป็น “เลนส์เชิงกระบวนการ” เพื่อจัดระบบการถ่ายทอดสภาวธรรม ประกอบด้วย SECI Model สำหรับการเปลี่ยนรูปความรู้ (Knowledge Transformation) Scaffolding & ZPD สำหรับเป็นยุทธศาสตร์การประคับประคองผู้ปฏิบัติรายบุคคลตามศักยภาพ และ Experiential Learning สำหรับขับเคลื่อนวงจรการตกผลึกทางปัญญาด้วยตนเอง ฐานข้อมูลบูรณาการนี้จึงเป็นโครงสร้างสำคัญที่รองรับการรับรู้สภาวธรรมที่ละเอียดอ่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ประกอบที่ 2 วงจรปฏิสัมพันธ์เชิงปัญญา (Transformation Process)

ในระยะนี้ โมเดล TL-KDM ทำหน้าที่เป็น “เบ้าหลอมทางปัญญา” ที่เปลี่ยนประสบการณ์ดิบให้เป็นความรู้แจ้งผ่าน 2 กลไกหลัก คือ (1) การปฏิบัติที่ได้รับการประคับประคอง (Guided Practice) วิเคราะห์ผ่านเลนส์ Scaffolding ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่มี “นั่งร้านทางปัญญา” โดยพระวิปัสสนาจารย์จะประเมินระยะห่างของพัฒนาการ (ZPD) เพื่อมอบยุทธวิธีทั้งเชิงรุกและเชิงรับที่เหมาะสม ช่วยรักษาความต่อเนื่องของกระแสปฏิบัติและป้องกันภาวะล้มเหลวทางจิตเมื่อเผชิญสภาวะบีบคั้นรุนแรง และ (2) วงจรสะท้อนกลับและการสอบอารมณ์ (Feedback Loop) วิเคราะห์ผ่านเลนส์ SECI Model โดยใช้การสอบอารมณ์เป็นเครื่องมือสกัดสภาวะนามธรรมออกมาเป็นถ้อยคำ (Externalization) พร้อมกับซึมซับสภาวธรรมจากผู้สอน (Socialization) กลไกนี้มีความสำคัญในการตรวจสอบความถูกต้อง (Validation) ของความเข้าใจส่วนตนกับหลักปรมัตถธรรม เพื่อปิดกั้นอคติหรือการตีความสภาวะที่คลาดเคลื่อน (วิปลาส) และปรับจูนความรู้ให้เข้าสู่ร่องรอยของสัมมาทิฏฐิอย่างเป็นระบบ

องค์ประกอบที่ 3 ยุทธวิธีเผชิญสภาวธรรม (Strategic Implementation)

โมเดล TL-KDM สะท้อนถึง “ความฉลาดทางกลยุทธ์” (Strategic Intelligence) ในการจัดการสภาวธรรมผ่าน 3 ยุทธวิธี คือ (1) ยุทธวิธีเชิงตั้งรับ (Defensive Strategy) การรักษาฐานที่มั่นทางสติเพื่อป้องกันนิวรณ์รบกวน เปรียบเสมือนขั้นตอนมาตรฐาน (SOP) ในการจัดการความรู้

ที่ใช้ “เครื่องป้องกัน” (Shielding) เพื่อแก้ไขข้อผิดพลาด (Error) ในระบบรับรู้ และสามารถดึงจิตกลับสู่ปัจจุบันขณะได้อย่างทันท่วงที (2) ยุทธวิธีเชิงรุก (Offensive Strategy) การเจาะลึกสู่แก่นสภาวะผ่านการเผชิญหน้า (Direct Confrontation) กับทุกขเวทนาเพื่อสลายมายาคติแห่งตัวตน สอดคล้องกับแนวคิด High-Stakes Learning หรือการเรียนรู้ในสภาวะวิกฤตที่บีบคั้นให้เกิดการตกผลึกทางปัญญา (Insight) สู่การบรรลุถึงสภาวธรรมที่ละเอียดประณีตได้อย่างรวดเร็ว และ (3) ยุทธวิธีเชิงยืดหยุ่น (Adaptive Strategy) การบริหารจัดการอินทรีย์ให้สมดุลตามสถานการณ์จริง สอดคล้องกับแนวคิด Agile Learning ที่เน้นความยืดหยุ่น (Non-rigid) และความต่อเนื่องของสติ (Sati Continuity) เป็นสำคัญ เพื่อประคับประคองวงจรการเรียนรู้ให้ดำเนินไปได้อย่างยั่งยืน

องค์ประกอบที่ 4: ผลสัมฤทธิ์เชิงปัญญาและสุขภาวะ (Output Phase)

ระยะผลผลิตของโมเดล TL-KDM มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างทางปัญญาและพฤติกรรมใน 2 มิติหลัก ได้แก่ (1) สภาวธรรมแจ้งประจักษ์ (Insight Realization) การยกระดับจากการจำได้ (Perception) สู่การรู้แจ้ง (Apperception) ในไตรลักษณ์ผ่านประสบการณ์ตรง สอดคล้องกับแนวคิด Deep Learning ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนกรอบความคิด (Paradigm Shift) อย่างถาวร ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถรู้เท่าทันความจริงของธรรมชาติและเกิดการปล่อยวางอย่างแท้จริง และ (2) การผนึกความรู้สู่ตัวตน (Internalization) การเปลี่ยนความรู้เชิงทฤษฎี (Explicit) ให้กลับเป็นความรู้ฝังลึก (Tacit Knowledge) จนกลายเป็น “สติอัตโนมัติ” ในวิถีชีวิต ผลสัมฤทธิ์นี้สะท้อนถึงการเรียนรู้แบบ Double-Loop Learning ที่ผู้ปฏิบัติสามารถใช้ปัญญาจัดการวิกฤตในชีวิตประจำวันได้โดยสัญชาตญาณ (Intuitiveness) เปลี่ยนจากผู้ปฏิบัติในสถานศึกษาเป็น “ผู้มีธรรมะในวิถีชีวิต” ซึ่งส่งผลให้เกิดสุขภาวะทางจิต (Mental Well-being) ที่ยั่งยืน

5. อภิปรายผล

ผู้วิจัยขออภิปรายประเด็นสำคัญที่ค้นพบเพื่อนำเสนอแง่มุมทางวิชาการ ดังนี้

1. โครงสร้างองค์ความรู้เชิงระบบ: การบูรณาการวิปัสสนายานิกผ่านพลวัตการเรียนรู้ 3 มิติ จากการวิจัยพบว่า โครงสร้างองค์ความรู้ที่ศูนย์ฯ พัฒนาขึ้นมิใช่เพียงการถ่ายทอดคำสอนเชิงจารีต แต่เป็น “กระบวนทัศน์เชิงระบบ” (Systemic Paradigm) ที่จัดลำดับชั้นการเรียนรู้ผ่าน 3 มิติหลักตามแนวทางวิปัสสนายานิกบุคคล[7] ซึ่งเน้นการเข้าถึงสภาวะปัจจุบันธรรม

[7] ที.ม.อ. 14/277-278 (ไทย.มมร)

ผ่านกลไกความสัมพันธ์เชิงบูรณาการ ได้แก่ (1) มิติทางด้านองค์ธรรม (Core Faculties) หรือ “ปัจจัยขับเคลื่อนกระบวนการรับรู้” (Cognitive Drivers) โดยมีสติ สัมปชัญญะ และความเพียรเป็นพลังงานพื้นฐานในการกำกับจิต สอดคล้องกับแนวคิด Spiritual Intelligence (SQ) ของ Zohar & Marshall[8] ที่อธิบายถึงการพัฒนาจิตระดับสูงเพื่อจัดระเบียบประสบการณ์ภายใน (2) มิติทางด้านสภาวธรรม (Phenomenological Reality) หรือ “ข้อมูลดิบเชิงประสบการณ์” (Authentic Data) ที่ปรากฏผ่านรูป-นาม โดยผู้ปฏิบัติทำหน้าที่เป็นเพียงผู้สังเกตการณ์ สอดรับกับทฤษฎี Phenomenology ของ Husserl[9] ที่เน้นการสังเกตปรากฏการณ์ตรงตามความเป็นจริง (Bracketing) และ (3) มิติทางด้านมาตรฐานธรรม (Ethical & Spiritual Standards) หรือ “เป้าหมายเชิงเสถียรภาพ” (Homeostasis) ของจิตที่สละละวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น สอดคล้องกับแนวคิด Phronesis หรือปัญญาปฏิบัติของ Aristotle ที่มองว่าจุดสูงสุดของการเรียนรู้คือการรักษาดุลยภาพของชีวิต กระบวนทัศน์นี้สะท้อนว่า การปฏิบัติกรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ คือ กระบวนการเชิงระบบที่มีประสิทธิภาพสูงในการแปรเปลี่ยนสภาวธรรมที่ไหลเวียน (มิติที่ 2) ให้กลายเป็นปัญญาที่คงที่ (มิติที่ 3) ผ่านกลไกทางจิต (มิติที่ 1) ได้ทันที สอดคล้องกับทัศนะของ Mahasi Sayadaw[10] ที่ยืนยันว่า ขณิกสมาธิ มีศักยภาพเพียงพอที่จะยกระดับจิตไปสู่การเห็นแจ้งในไตรลักษณ์ได้โดยตรง อันเป็นรากฐานสำคัญของโมเดล TL-KDM ที่พิสูจน์ว่า พุทธธรรมคือ “วิทยาศาสตร์แห่งประสบการณ์” (Science of Experience) ที่เป็นสากล

2. พลวัตการเปลี่ยนรูปองค์ความรู้ ผ่านกระบวนการปฏิสัมพันธ์และการประคับประคองทางปัญญา จากการวิจัยพบว่า “การส่ง-สอบอารมณ์” (Interview/Reporting) เป็นกลไกหลักในการเปลี่ยนรูปความรู้จากความรู้ฝังลึก (Tacit Knowledge) ไปสู่ความรู้ที่แจ่มแจ้ง (Explicit Knowledge) ตามกรอบ SECI Model ของ Nonaka & Takeuchi[11] โดยผ่านกระบวนการ Externalization ที่ผู้ปฏิบัติกลั่นกรองสภาวธรรมออกมาเป็นถ้อยคำ ช่วยลดความพร่ามัวของ

---

[8] Danah Zohar and Ian Marshall, *SQ: Connecting with Our Spiritual Intelligence* (New York: Bloomsbury, 2000), 12–13.

[9] Edmund Husserl, *The Crisis of European Sciences and Transcendental Phenomenology: An Introduction to Phenomenological Philosophy*, trans. David Carr (Evanston: Northwestern University Press, 1970), 135-137.

[10] Mahasi Sayadaw, *The Progress of Insight (Visuddhi-nana-katha): A Modern Treatise on Buddhist Satipatthana Meditation*, trans. Nyanaponika Thera (Kandy: Buddhist Publication Society, 1994), 6-7.

[11] Ikujiro Nonaka and Hirotaka Takeuchi, The Knowledge-Creating Company: How Japanese Companies Create the Dynamics of Innovation (New York: Oxford University Press, 1995), 71–73.

ประสบการณ์ (Ambiguity) ได้อย่างมีนัยสำคัญ ในขณะเดียวกัน บทบาทของพระวิปัสสนาจารย์ในฐานะ More Knowledgeable Other (MKO) ตามทฤษฎี ZPD ของ Vygotsky[12] ได้ทำหน้าที่เป็น “วิศวกรการเรียนรู้” ที่วาง “นั่งร้านทางปัญญา” (Scaffolding) ผ่านการให้คำแนะนำเฉพาะเจาะจง (Individualized Coaching) ตามจริตและสภาวธรรมของบุคคล ซึ่งเป็นการปรับเปลี่ยนจากการสอนแบบรวมศูนย์มาสู่การเสริมสร้างศักยภาพรายบุคคล กระบวนการนี้สอดรับกับวงจร Experiential Learning Theory (ELT) ของ Kolb[13] ที่เริ่มจากประสบการณ์ตรง (พอง-ยุบ) ไปสู่การสะท้อนคิด (สอบอารมณ์) และตกผลึกเป็นปัญญา (วิปัสสนาญาณ) การปฏิสัมพันธ์ในลักษณะนี้จึงมิใช่เพียงการถ่ายทอดความรู้ แต่เป็นการร่วมสร้าง (Co-creation) พื้นที่ทางปัญญาที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติก้าวข้ามขีดจำกัดของนิวรณ์และพัฒนาไปสู่ระดับการเรียนรู้ที่ลุ่มลึกยิ่งขึ้น

3. ยุทธวิธีเชิงพลวัตในการจัดการสภาวธรรม: การปรับสมดุลอินทรีย์และกลไกการกำกับตนเองสู่การเรียนรู้ระดับ Double-Loop จากการวิจัยพบว่า ยุทธวิธี 3 รูปแบบในการบริหารจัดการฐานเวทนา (การเผชิญหน้า, การซุ่มโจมตี, และการถอยทัพ) สะท้อนถึง “ความฉลาดทางกลยุทธ์” (Strategic Intelligence) ในการจัดการสภาวธรรมปัจจุบันขณะ สอดคล้องกับแนวคิด Agile Learning และ Self-Regulated Learning (SRL) ของ Zimmerman[14] ที่เน้นการกำกับตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย การเลือกใช้ยุทธวิธีที่เหมาะสมกับ “อินทรีย์” ในขณะนั้นเปรียบได้กับการบริหารจัดการทรัพยากรทางปัญญา (Cognitive Resource Management) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Lutz[15] ที่อธิบายว่า การฝึกสติช่วยปรับจูนการทำงานของสมองในการคัดกรองข้อมูล (Information Filtering) และการเข้าใจข้อจำกัดของสมอง (Cognitive Overload) การรู้จักยืดหยุ่นหรือ “ถอยเพื่อก้าว” จึงเป็นกลไกสำคัญที่รักษาความต่อเนื่องของสติ (Sati Continuity) นำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ในลักษณะ “สติอัตโนมัติ” ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของ Double-Loop

---

12 Lev S. Vygotsky, Mind in Society: *The Development of Higher Psychological Processes*, ed. Michael Cole et al. (Cambridge: Harvard University Press, 1978), 86-87.

13 David A. Kolb, *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*, 2nd ed. (Upper Saddle River, NJ: FT Press, 2014), 227–230.

14 Barry J. Zimmerman, “Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective,” in *Handbook of Self-Regulation*, edited by Monique Boekaerts, Paul R. Pintrich, and Moshe Zeidner (San Diego: Academic Press, 2000), 18.

15 Antoine Lutz et al., “Long-term Meditators Self-induce High-amplitude Gamma Synchrony During Mental Practice,” *Proceedings of the National Academy of Sciences 101*, no. 46 (2004): 16370.

Learning ตามแนวคิดของ Argyris[16] ที่ไม่ใช่เพียงการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า แต่คือการเปลี่ยนกรอบคิด (Paradigm Shift) ในการมองโลกและชีวิตอย่างสิ้นเชิง โมเดล TL-KDM จึงเป็นตัวแทนของการบูรณาการพุทธศาสตร์สู่การพัฒนาสุขภาวะทางจิต (Mental Well-being) ที่ยั่งยืนและสามารถพิสูจน์ผลสัมฤทธิ์ได้ในระดับสากล

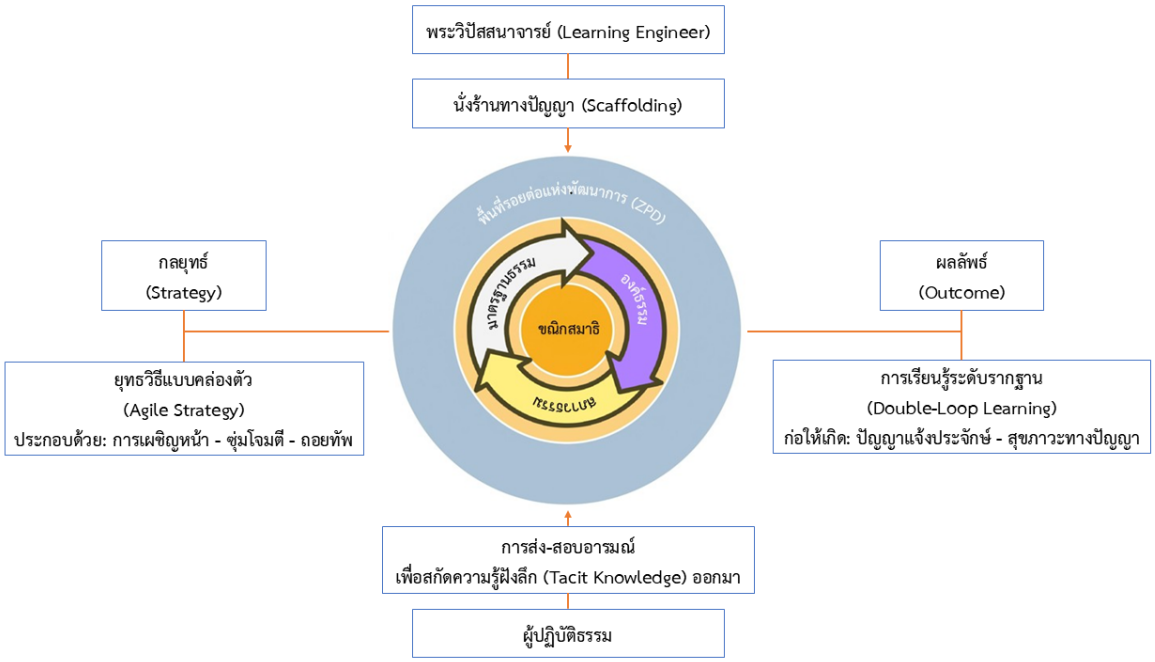
6. องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากงานวิจัย

การวิจัยนี้ได้สังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่ผ่าน “ตัวแบบการพัฒนาความรู้เชิงประสบการณ์ตาณัง เลณัง” (Tanang Lenang Knowledge Development Model: TL-KDM) ซึ่งสร้างคุณูปการเชิงวิชาการโดยการนิยามใหม่ให้กับการเรียนรู้วิปัสสนาในลักษณะ “พลวัตเชิงระบบ” (Systemic Dynamics) ที่เปลี่ยนผ่านสภาวะจากกรอบทฤษฎีปริยัติสู่ประจักษ์ปัญญาทางปฏิเวธ ที่มีขณิกสมาธิเป็นแกนกลางในการขับเคลื่อนผ่านวงจรปิด (Closed-loop System) ของ 3 มิติหลัก ได้แก่ มิติองค์ธรรม มิติสภาวธรรม และมิติมาตรฐานธรรม องค์ความรู้สำคัญที่ค้นพบ คือ การปรับกระบวนทัศน์บทบาทของพระวิปัสสนาจารย์ จากผู้ถ่ายทอดตามจารีตสู่การเป็น “วิศวกรการเรียนรู้” (Learning Engineer) ผู้ทำหน้าที่วินิจฉัยสภาวะและเสริมสร้าง “นั่งร้านทางปัญญา” (Cognitive Scaffolding) เพื่อสกัดรูปความรู้ฝังลึก (Tacit Knowledge) ภายในตัวผู้ปฏิบัติให้ปรากฏชัดเป็นปัญญาแจ้งประจักษ์ (Explicit Wisdom) ที่สามารถตรวจสอบความถูกต้องได้ตามมาตรฐานธรรมอย่างเป็นระบบ

นอกจากนี้ งานวิจัยยังนำเสนอความฉลาดทางกลยุทธ์ผ่านยุทธวิธีแบบคล่องตัว (Agile Strategy) ในการจัดการเวทนา (เผชิญหน้า-ซุ่มโจมตี-ถอยทัพ) ซึ่งเป็นยุทธวิธีเชิงรุกที่ช่วยทลายขีดจำกัดของการรับรู้สภาวะทางจิต (Cognitive Overload) และรักษาความต่อเนื่องของสติในสภาวะวิกฤตได้อย่างมีชั้นเชิง การสังเคราะห์ตัวแบบ TL-KDM จึงถือเป็นการ “สร้างระบบวิทยาศาสตร์ให้กับวิปัสสนา” (Systematization of Vipassana) ที่บูรณาการภาษาทางประสบการณ์ศาสตร์ (Phenomenology) เข้ากับการจัดการความรู้สมัยใหม่ ช่วยให้สังคมร่วมสมัยสามารถเข้าถึงและประยุกต์ใช้พุทธธรรม เพื่อสร้างสุขภาวะทางปัญญาได้อย่างยั่งยืน ดังรายละเอียดความสัมพันธ์เชิงระบบที่ปรากฏในภาพที่ 1

---

16 Chris Argyris and Donald A. Schön, *Organizational Learning: A Theory of Action Perspective* (Reading, MA: Addison-Wesley, 1978), 18–26.



ภาพที่ 1 ตัวแบบการพัฒนาความรู้เชิงประสบการณ์ตาณัง เลณัง (TL-KDM)
ที่มา: คณะผู้วิจัย

7. สรุป

จากการศึกษาพบว่า โครงสร้างองค์ความรู้เชิงพุทธธรรม มีการจัดวางระบบการเรียนรู้ที่สอดประสานระหว่างฐานคิดเชิงปริยัติและยุทธวิธีเชิงปฏิบัติ โดยใช้ขณิกสมาธิเป็นกลไกหลักในการขับเคลื่อนการรับรู้ปัจจุบันธรรมตามแนวทางวิปัสสนายานิก นำไปสู่การเปลี่ยนรูปจากความรู้ตามตำราสู่ความรู้เชิงกระบวนการ (Process-based Knowledge) ที่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติ (I1–I15) เกิดปัญญาแจ้งประจักษ์ในกฎไตรลักษณ์และสละละวางความยึดมั่นได้อย่างเป็นรูปธรรม ในมิติของการถ่ายทอดองค์ความรู้ กระบวนการนี้ดำเนินผ่านกลไก SECI Model ที่สกัดประสบการณ์ทางจิต (Tacit Knowledge) สู่ความรู้ที่สื่อสารได้ (Explicit Knowledge) โดยพระวิปัสสนาจารย์ทำหน้าที่เป็นผู้ประคับประคองทางปัญญา (MKO) ในการวินิจฉัยพื้นที่พัฒนาการ (ZPD) และจัดวางนั่งร้านทางปัญญา (Scaffolding) ให้สอดรับกับจริตและระดับอินทรีย์รายบุคคล พลวัตทั้งหมดนี้ถูกสังเคราะห์สู่ “ตัวแบบ TL-KDM” ซึ่งเป็นนวัตกรรมการเรียนรู้เชิงระบบที่บูรณาการพุทธศาสตร์ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้สมัยใหม่ ครอบคลุมตั้งแต่การบริหารจัดการวัตถุดิบทางปัญญา (Input) ผ่านกระบวนการเปลี่ยนรูปความรู้ด้วยปฏิสัมพันธ์เชิงปัญญา (Process) และการใช้ยุทธวิธีจัดการ

สภาวธรรมที่มีความฉลาดทางกลยุทธ์ (Strategic Intelligence) ผลลัพธ์สูงสุดของตัวแบบคือการอุบัติขึ้นของกระบวนการเรียนรู้ระดับรากฐาน (Double-Loop Learning) ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนกรอบแนวคิด (Paradigm Shift) จากระดับสัญญาไปสู่ปัญญาแจ้งประจักษ์ (Output) ที่สามารถยกระดับสุขภาวะทางปัญญาและคุณภาพชีวิตในสังคมร่วมสมัยได้อย่างยั่งยืน

8. ข้อเสนอแนะ

จากการสังเคราะห์ตัวแบบ TL-KDM งานวิจัยนี้มีข้อเสนอแนะว่า องค์กรทางศาสนาและสถานปฏิบัติธรรมควรปรับเปลี่ยนบทบาทของพระวิปัสสนาจารย์จากการเป็นผู้สอนเชิงจารีตสู่การเป็น “ผู้อำนวยการเรียนรู้ทางปัญญา” (Cognitive Facilitator) โดยประยุกต์ใช้กลไกการประคับประคองทางปัญญา (Scaffolding) และการจัดการพื้นที่ทางปัญญา (Ba) ในการส่ง-สอบอารมณ์ เพื่อช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถเปลี่ยนรูปความรู้ฝังลึกจากสภาวธรรมเฉพาะตนสู่ปัญญาแจ้งประจักษ์ได้อย่างเป็นระบบ ขณะเดียวกัน ภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพควรนำมิติ “ยุทธวิธีปฏิบัติเชิงกลยุทธ์” ในโมเดลนี้ไปบูรณาการเข้ากับโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาสำหรับประชาชนทั่วไป เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการจัดการวิกฤตและความบีบคั้นทางสังคมด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ทางจิตที่ตรวจสอบได้ สำหรับการวิจัยในอนาคต ควรมีการศึกษาเชิงประจักษ์ถึงประสิทธิผลของตัวแบบ TL-KDM ในกลุ่มผู้ปฏิบัติที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมหรือช่วงวัย เพื่อทดสอบขีดความสามารถในการเปลี่ยนกรอบแนวคิด (Paradigm Shift) และการสร้างสุขภาวะทางปัญญาที่ยั่งยืนในบริบทสังคมที่แตกต่างกัน

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

1. คัมภีร์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. *พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย*. นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2541.

2. หนังสือ

เสถียร โพธินันทะ. *ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา*. กรุงเทพมหานคร: สารธรรม, 2543.

3. บทความ

นรวัฒน์ เจริญรัชต์ภาคย์, สุรพล สุยะพรหม, และพระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. “การจัดการศูนย์ปฏิบัติธรรมกับการส่งเสริมการเรียนรู้เชิงพุทธ.” *วารสารพุทธศาสนศึกษา*, ปีที่ 7, ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2561): 168–179.

ภาษาต่างประเทศ

1. หนังสือ

Argyris, Chris, and Donald A. Schön. *Organizational Learning: A Theory of Action Perspective*. Reading, MA: Addison-Wesley, 1978.

Husserl, Edmund. *The Crisis of European Sciences and Transcendental Phenomenology: An Introduction to Phenomenological Philosophy*. Translated by David Carr. Evanston: Northwestern University Press, 1970.

Kolb, David A. *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. 2nd ed. Upper Saddle River, NJ: FT Press, 2014.

Mahasi Sayadaw. *The Progress of Insight (Visuddhi-nana-katha): A Modern Treatise on Buddhist Satipatthana Meditation.* Translated by Nyanaponika Thera. Kandy: Buddhist Publication Society, 1994.

Ikujiro Nonaka and Hirotaka Takeuchi. *The Knowledge-Creating Company: How Japanese Companies Create the Dynamics of Innovation*. New York: Oxford University Press, 1995. Vygotsky, Lev S. *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes.* Edited by Michael Cole et al. Cambridge: Harvard University Press, 1978.

Zohar, Danah, and Ian Marshall. *SQ: Connecting with Our Spiritual Intelligence.* NewYork: Bloomsbury, 2000.

2. บทความ

Antoine Lutz, Lawrence L. Greischar, Nancy B. Rawlings, Matthieu Ricard, and Richard J. Davidson. “Long-term Meditators Self-Induce High-Amplitude Gamma Synchrony During Mental Practice.” *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 101*, no. 46 (2004): 16369–16373.

Zimmerman, Barry J. “Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective.” In *Handbook of Self-Regulation*, edited by Monique Boekaerts, Paul R. Pintrich, and Moshe Zeidner, 13–39. San Diego: Academic Press, 2000.

การศึกษาแสงสว่างแบบอาโลกะในการปฏิบัติสมาธิ ตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

A Study of Brightness from Āloka in Meditation Practices According to Theravāda Buddhist Scriptures

พระมหาไตรภพ ธมฺมารกฺขิโต (รอดจันทร์)

(Phramaha Traiphop Dhammārakkhito (Rodjan))

ศูนย์พุทธศาสตร์ศึกษา DCI

DCI Center for Buddhist Studies

Email: dhammarakkhitobhikkhu@gmail.com

ดร.ประภากร พนัสดิษฐ์ (Dr. Prapakorn Bhanussadit)

ศูนย์พุทธศาสตร์ศึกษา DCI

DCI Center for Buddhist Studies

Email: ferna_bhanussa@hotmail.com

ดร.ชาคริต แหลมม่วง (Dr. Chakhrit Laemmuang)

ศูนย์พุทธศาสตร์ศึกษา DCI

DCI Center for Buddhist Studies

Email: cha072@hotmail.com

ตอบรับบทความ (Received) : 5 พฤศจิกายน 2568

รับบทความตีพิมพ์ (Accepted) : 6 กรกฎาคม 2569

เผยแพร่ออนไลน์ (Available Online) : 29 กรกฎาคม 2569

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มุ่งศึกษาลักษณะและบทบาทของแสงสว่างในบริบทของ “อาโลกะ” ตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงเอกสาร ผลการวิจัยพบว่า “อาโลกะ” หมายถึง ความสว่าง ความงดงาม การหยั่งรู้ที่เกิดขึ้นในใจ และการมองเห็น ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คำว่า “อาโลกะ” ปรากฏทั้งในรูปศัพท์เดี่ยว (ได้แก่ อาโลโก ในข้อความบาลี) และคำสมาส เช่น อาโลกสัญญา อาโลกผรณตา และอาโลกกสิณ ซึ่งสะท้อนถึงบทบาทของแสงสว่างที่ใช้เป็นเครื่องมือสำคัญในการปฏิบัติสมาธิ ผลการศึกษายังชี้ให้เห็นว่า ประเภทและบทบาทของแสงสว่างในการนำไปปฏิบัติสมาธิ แบ่งได้ 3 ระดับ คือ **ระดับที่ 1** แสงสว่างของวัตถุภายนอก (L1) ได้แก่ แสงสว่างที่ช่วยกำจัดถีนมิทธะ **ระดับที่ 2** แสงสว่างภายในขั้นที่ยังไม่สิ้นอาสวกิเลส (L2) ได้แก่ แสงสว่างของจิตที่เกิดขึ้นภายหลังจากพ้นจากนิวรณ์ทั้ง 5 ประการ และนำไปสู่การเข้าถึงญาณทัสสนะหรือทิพพจักขุ รวมถึงแสงสว่างที่เกิดขึ้นพร้อมกับวิชชาที่ 1 ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ และวิชชาที่ 2 จุตูปปาตญาณ และ**ระดับที่ 3** แสงสว่างภายในขั้นสิ้นอาสวกิเลส (L3) ได้แก่ แสงสว่างที่เกิดจากการเห็นหมดจดดีแล้วในอริยสัจ 4 พร้อมกับการบรรลุวิชชาที่ 3 คือ อาสวักขยญาณ ซึ่งเป็นการบรรลุอรหัตตมรรคญาณ ทั้งนี้ แม้แสงสว่างอาจถูกจัดเป็นวิปัสสนูปกิเลสหากผู้ปฏิบัติหลงยึดติด แต่โดยพื้นฐานแล้วถือเป็นปัจจัยเกื้อกูลที่แสดงถึงความก้าวหน้าในการปฏิบัติสมาธิและเอื้อต่อการบรรลุธรรมขั้นสูงสุด

คำสำคัญ : อาโลกะ แสงสว่าง สมาธิ วิปัสสนูปกิเลส คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

This research article aims to study the characteristics and roles of brightness in the context of "Āloka" according to Theravāda Buddhist scriptures by using the methodology of documentary research. The result of research reveals that "Āloka" refers to brightness, beauty, as well as insight and vision. According to Theravāda Buddhist scriptures, "Āloka" appears both as a simple word (e.g., Āloko in Pāli text), and in compound words, such as Āloka-saññā, Āloka-pharaṇatā, and Āloka-kasiṇa. This reflects the roles of brightness as effective implementation in meditation practices. The result of study also indicates that the types and roles of brightness in meditation practices typically include three levels as follows: **The first level** is the brightness of external objects (L1) such as the light which helps to eliminate Thīna-middha (sloth and torpor); **The second level** is the inner brightness at the level of undiminished defilements (L2) such as the light which creates the mind with brightness after eradicating the five hindrances (Nīvaraṇa) and leads to clairvoyance or divine eye. This includes the light which arises with 1st Vijjā (The first knowledge); Pubbenivāsānussatiñāṇa (Recollection of past lifetimes), and the 2nd Vijjā (The second knowledge); Cutūpapātañāṇa (Insight over reincarnation), and **The third level** is the inner brightness to eradicate of defilements (Āsava-Kilesa) (L3), such as the light which arises from the complete understanding of the Four Noble Truths along with the attainment of 3rd Vijjā (The third knowledge); Āsavakkha-yañāṇa- which is the attainment of the path to Arahatta Maggañāṇa (Arahantship). Although the definition of brightness may be classified as Vipassanūpakkilesa if the meditation learners cling onto the practical sections, but it is fundamentally process that can be considered as a supportive factor which indicating the improvement of meditation practice, and leads to the ultimate goal of enlightenment.

Keywords: Āloka, Brightness, Meditation, Vipassanūpakkilesa, Theravāda Buddhist Scriptures

1. บทนำ

การทำสมาธิ (meditation) คือ การทำจิตให้ตั้งมั่น เพื่อให้สามารถรู้ชัดตามความเป็นจริง[1] จนกระทั่งสามารถบรรลุเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ มรรคผลและนิพพานได้ ผลการศึกษาที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติสมาธิก่อให้ประโยชน์ในหลากหลายมิติ เช่น ด้านการศึกษา[2] ด้านการแพทย์[3] ด้านการแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม[4] หากมองในมิติด้านศาสนา การทำสมาธิถือเป็นการพัฒนาจิตใจให้สงบร่มเย็น นำไปสู่การเข้าถึงความสุขภายใน ทั้งนี้มีรายงานจากการปฏิบัติสมาธิจริงระบุว่า เมื่อผู้ปฏิบัติฝึกสมาธิได้ถึงระดับหนึ่ง มักจะได้พบกับประสบการณ์ต่าง ๆ ในสมาธิ เช่น การรับรู้ถึงสภาวะของความว่าง การที่จิตรวมนิ่งอยู่ในจุด ๆ เดียว เกิดสภาวะสงบนิ่ง[5] หรืออาจมีแสงสว่างเกิดขึ้นในขณะทำวิปัสสนา[6] ฯลฯ งานวิจัยนี้ให้ความสนใจกับการศึกษาประสบการณ์ “แสงสว่าง” ที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติสมาธิ โดยงานวิจัยที่ผ่านมาเกี่ยวกับประสบการณ์แสงสว่างที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติสมาธิ อาจแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ 1) งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ และ 2) งานวิจัยทางคัมภีร์พระพุทธศาสนา

สำหรับงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ Jared R. Lindahl และคณะ ได้ทำการรวบรวมผลการศึกษาทางประสาทชีววิทยา (neurobiology) มาทำการเชื่อมโยงกับประสบการณ์การเห็นแสงสว่างระหว่างปฏิบัติสมาธิแล้วให้ข้อสรุปว่า งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์มีแนวโน้มที่จะอธิบายประสบการณ์การเห็นแสงในสมาธิว่าเป็นภาพหลอน (visual hallucination) ที่อาจเป็นผลมาจากการอยู่ในที่มืด ที่เงียบสงัด หรือการอยู่นิ่ง ๆ เป็นเวลานาน[7] เช่น งานวิจัยของ John Peter Zubek, Dolores Pushkar, Wilma Sansom และ James Gowing ที่ศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบทางการรับรู้ที่เกิด

---

[1] ส.สฬา. 18/249/270 (ไทย.มจร)

[2] สุภาภรณ์ น้อยทรงค์, มารศรี กลางประพันธ์ และสมเกียรติ พละจิตต์, “การพัฒนาคู่มือจัดการเรียนรู้โดยสร้างศรัทธาและฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการร่วมกับการทำสมาธิที่มีต่อความอดทน การคิดวิเคราะห์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5,” *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร*, ปีที่ 12, ฉบับที่ 56, (มกราคม - มีนาคม 2558): 83.

[3] พึงเนตร สฤษดิ์นิรันดร์ และอาคม อารยาวิชานนท์, “สมาธิบำบัดทางการแพทย์,” *สรรพสิทธิเวชสาร*, ปีที่ 41, ฉบับที่ 1 (มกราคม - เมษายน 2563): 38.

[4] พรพรหม ทิพยมนตรี และคณะ, “สมาธิร่วมสมัยกับสิ่งแวดล้อม: การแก้ปัญหามลภาวะไมโครพลาสติกอย่างยั่งยืน,” *วารสารธรรมธารา*, ปีที่ 9, ฉบับที่ 2 (ฉบับรวมที่ 17), (กรกฎาคม - ธันวาคม 2566): 208-213.

[5] พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุธ ฐานิโย), “ธรรมปฏิบัติ: ปรากฏการณ์ในขณะทำสมาธิ (ตอนจบ),” *MGR Online*, 1 ธันวาคม 2566, https://mgronline.com/dhamma/detail/9570000138147.

[6] พระพรหมโมลี (วิลาศ ฌาณวโร), *วิปัสสนาทีปนี* (นนทบุรี: โรงพิมพ์นิติธรรม, 2563), 110-116.

[7] Jared R. Lindahl et al., “A phenomenology of meditation-induced light experiences: traditional Buddhist and neurobiological perspectives,” *Frontiers in Psychology*, 4, (2013): 1-16.

ขึ้นหลังจากการแยกประสาทสัมผัสเป็นเวลานาน ระบุว่า การแยกประสาทสัมผัสเป็นเวลานานในสภาพแวดล้อมที่มืดและเงียบสนิท สามารถส่งผลกระทบต่อการรับรู้ของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านของการใช้สายตาและการรับรู้เวลา อีกทั้งยังอาจกระตุ้นให้เกิดการเห็นภาพหลอนได้อีกด้วย[8] อย่างไรก็ตาม Kornfield และ Lindahl และคณะ ให้ความเห็นว่า งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาเฉพาะประสบการณ์การปฏิบัติสมาธิ โดยไม่สนใจบริบททางด้านศาสนา อาจทำให้เกิดการวินิจฉัยว่า เป็นความผิดปกติทางสรีรวิทยาหรือจิตวิทยาได้ ดังนั้นการศึกษาประสบการณ์ที่ปรากฏในสมาธิตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาจึงมีความจำเป็น เพื่อให้ได้ข้อมูลประสบการณ์ของการปฏิบัติสมาธิที่ครอบคลุม และมีความแม่นยำมากยิ่งขึ้น[9]

สำหรับงานวิจัยเกี่ยวกับประสบการณ์แสงสว่างในทางคัมภีร์พระพุทธศาสนา เช่น งานของท่าน Anālayo ที่ศึกษาเรื่องความสว่างแห่งจิต (luminous mind) ตามข้อมูลที่ปรากฏในคัมภีร์ของนิกายเถรวาทและธรรมคุปต์ โดยมีเนื้อหาที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์การเกิดแสงสว่างในขณะปฏิบัติสมาธิด้วย[10] ยิ่งไปกว่านั้น พบการศึกษาแสงสว่างที่อาจเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติสมาธิในงานวิจัยของ Takatsugu Hayashi (林隆嗣) ได้ศึกษาวิธีการจัดการกับแสงสว่างที่เป็นวิปัสสนูปกิเลสตามหลักการของพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยการใช้ปัญญาพิจารณาจึงจะสามารถนำไปสู่เส้นทางของการบรรลุธรรมได้อย่างถูกต้อง[11] นอกจากนี้ พระมหาอริยะ อริยชโย (ถิรทินรัตน์) ที่ทำการศึกษานิมิตและแสงสว่างในบริบทของ “โอภาส” ในปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค ให้ความเห็นว่า แสงสว่างในสมาธิเกิดขึ้นได้หลายระดับ อีกทั้งแสงสว่างที่ถูกจัดเป็นวิปัสสนูปกิเลส ไม่ใช่แค่เป็นกิเลสที่ละเอียดในการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น แต่ยังเป็นคุณประโยชน์แก่ผู้ที่เริ่มปฏิบัติเพื่อป้องกันความฟุ้งซ่านของจิต ทำให้จิตสงบจนบรรลุฌานและธรรมเบื้องสูงได้[12]

จะเห็นว่า การตีความประสบการณ์แสงสว่างที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิมีความแตกต่างกันไป ในแง่ของวิทยาศาสตร์อาจมองว่า แสงสว่างที่เกิดขึ้นนั้นเป็นภาพหลอน เกิดจากการผิดปกติ

---

8 J. P. Zubek, D. Pushkar, W. Sansom, and J. Gowing, “Perceptual Changes after Prolonged Sensory Isolation (Darkness and Silence),” *Canadian Journal of Psychology / Revue canadienne de psychologie*, 15, no. 2, (1961): 83-100.

9 Jack Kornfield, “Intensive Insight Meditation: A Phenomenological Study,” *Journal of Transpersonal Psychology*, 11, no.1, (1979): 45-58; Jared R. Lindahl et al., “A phenomenology of meditation-induced light experiences: traditional Buddhist and neurobiological perspectives,”: 1-2.

10 Bhikkhu Anālayo, “The Luminous Mind in Theravāda and Dharmaguptaka Discourses,” *Journal of the Oxford Centre for Buddhist Studies*, 13, (2017): 10-51.

11 Takatsugu Hayashi, “Images of Light during Meditation: On the Method for Coping with the Minor Defilements of Insight (vipassanūpakkilesas) in Theravāda Buddhism,” *Bulletin of Hosen College of Childhood Education*, 13, (March 2022): 1-12.

12 พระมหาอริยะ อริยชโย (ถิรทินรัตน์), “การวิเคราะห์นิมิตและโอภาสในปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค,” (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2564), 1-236.

ของระบบประสาทหรือจิตวิทยา ส่วนทางคัมภีร์มีทั้งข้อมูลที่ระบุว่า แสงสว่างเป็นสัญญาณที่แสดงให้เห็นว่าสมาธิพัฒนาไปถึงระดับหนึ่งแล้ว และข้อมูลที่บอกว่า แสงสว่างบางครั้งอาจเป็นอุปสรรคต่อการทำวิปัสสนา ดังนั้นการศึกษาเรื่องประสบการณ์แสงสว่างที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติสมาธิจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาโดยตรงจึงมีความสำคัญต่อการฝึกสมาธิอย่างมาก เพราะจะทำให้ได้ข้อมูลภาคทฤษฎีที่ถูกต้อง ครบถ้วน ส่งเสริมการปฏิบัติให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องมากยิ่งขึ้น ในคัมภีร์บาลี แสงสว่างนอกจากจะปรากฏในบริบทของศัพท์ว่า “โอภาสะ (obhāsa)” แล้วยังมีศัพท์ว่า “อาโลกะ (āloka)” ที่ยังไม่มีผู้ศึกษาอย่างเป็นระบบ บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแสงสว่างที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติสมาธิ ในบริบทของคำว่า “อาโลกะ” โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) ในการรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. ความหมายของอาโลกะ (แสงสว่าง)

ศัพท์ว่า “อาโลกะ” (āloka) ประกอบมาจาก อา บทหน้า แปลว่า ทั่ว ยิ่ง กับ โลกฺ ธาตุ แปลว่า การเห็น สำเร็จรูปเป็น อาโลก แปลว่า การเห็น (seeing) ความสว่าง (light) ความงดงาม (splendour) การหยั่งรู้ที่เกิดขึ้นในใจ (intuition)[13] ดังนั้น อาโลกะ จึงหมายถึง ความสว่าง ในบริบทที่เกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิมีทั้งที่พบแบบศัพท์เดี่ยวกับแบบศัพท์สมาส ในคัมภีร์ยุคต้น[14] พบการใช้ในบริบทของศัพท์ อาโลกะ หรือ อาโลโก ในภยเภรวสูตร[15] ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร[16] ฯลฯ นอกจากนี้ยังพบคำสมาสว่า “อาโลกสัญญา” “อาโลกผรณตา” ต่อมาในคัมภีร์ยุคอรรถกถา พบการใช้ “อาโลกกสิณ” อีกด้วย ซึ่งคำเหล่านี้มีความหมายเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติสมาธิที่ใช้แสงสว่าง เป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งในการทำสมาธิ

---

[13] T. W. Rhys Davids and William Stede, *The Pāli-English Dictionary* (London: Pali Text Society, 1921-1925), s.v. “Āloka.”

[14] งานวิจัยนี้อ้างการแบ่งยุคคัมภีร์ตามวิธีการของ Mizuno และ Mayeda แบ่งออกเป็น 6 ยุค ดังนี้ 1) คัมภีร์ยุคต้น ประกอบด้วยพระสุตตันตปิฎก 4 นิกาย และบางคัมภีร์ในคัมภีร์ขุททกนิกาย2) คัมภีร์ยุครอยต่อระหว่างยุคต้นกับยุคอภิธรรม คือ ประกอบด้วย ปฏิสัมภิทามรรคและนิทเทส 3) คัมภีร์ยุคอภิธรรม 4) คัมภีร์ยุครอยต่อระหว่างยุคอภิธรรมกับยุคอรรถกถา 5) คัมภีร์ยุคอรรถกถา 6) คัมภีร์ยุคฎีกา (Kōgen Mizuno （水野弘元）, *Pāri-bukkyō-wo-chūshin-toshita-bukkyō-no-shin-shikiron* パーリ仏教を中心とした仏教の心識論 [จิตในพระพุทธศาสนา: กรณีศึกษาพระพุทธศาสนาสายบาลี] (Tokyo: Sankibōbusshorin, 1964), 17–40.; Sengaku Mayeda （前田專學）, “Agonkyō 阿含経 [คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก],” *Butten-kaidai-jiten* 仏典解題事典 [สารานุกรมอธิบายคัมภีร์พระพุทธศาสนา] (Tokyo: Shunjūsha, 2001, first printed 1966), 60–62. อ้างใน พระมหาพงศ์ศักดิ์ ฐานิโย (คงคารัตนรักษ์), “การวิจัยเชิงคัมภีร์ กรณีศึกษา ‘ธัมมจักกัปปวัตนสูตร’,” *วารสารธรรมธารา*, ปีที่ 2, ฉบับที่ 1 (ฉบับรวมที่ 2), (มกราคม – มิถุนายน 2559): 7.)

[15] ม.มู. 12/51-52/41-42 (ไทย.มจร)

[16] วิ.มหา. 4/13-15/20-24 (ไทย.มจร); สำ.ม. 19/1081/592-595 (ไทย.มจร)

คำว่า อาโลกสัญญา เป็นคำสมาสประเภท สัมภาวนบุพพบท กัมมธารยสมาส[17] ที่วิเคราะห์ว่า อาโลโก อิติ สญฺญฆา อาโลกสญฺญฆา แปลว่า ความสำคัญว่าสว่าง ส่วน “สัญญา” มาจาก สं + ญฆา ธาตุ (saṁ + ñā) แปลว่า ความจำได้หมายรู้ (consciousness) การมองเห็น (perception) ความกำหนดหมาย (mark)[18] เมื่อสมาสแล้วจึงหมายถึง ความจำได้หมายรู้ว่าเป็นแสงสว่าง ความบริสุทธิ์ ความผ่องใส[19] อาจกล่าวว่า อาโลกสัญญา ใน “ทางปฏิบัติ” คือ การกำหนดหมายตรึกระลึกนึกถึงความสว่าง ความบริสุทธิ์ หรือการนึกถึงความผ่องใส ด้วยเหตุนี้ในบทความนี้จึงให้ความหมายอาโลกสัญญา ว่าหมายถึง การนึกถึงแสงสว่าง

ส่วนคำว่า อาโลกผรณตา เป็นศัพท์สมาสและตัทธิต ตติยาตัปปุริสสมาส[20] วิเคราะห์ว่า อาโลเกน ผรณं อาโลกผรณं แปลว่า การแผ่ขยายด้วยแสง[21] และลง ตา ปัจจัยในภาวตัทธิต[22] วิเคราะห์ว่า อาโลกผรณสฺส ภาโว อาโลกผรณตา ดังนั้น อาโลกผรณตา แปลว่า ความเป็นแห่งการแผ่ขยายด้วยแสงสว่าง หรือสภาวะแห่งการแผ่ขยายด้วยแสงสว่าง ในคัมภีร์ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค จัดอาโลกผรณตาให้เป็นหนึ่งในองค์ประกอบของสัมมาสมาธิ[23] และอรรถกถาของคัมภีร์วิภังค์อภิธรรมปิฎก อธิบายว่าเป็นปัญญาอย่างหนึ่งที่เกิดจากการแผ่ไปของแสงสว่าง[24]

ต่อมาในคัมภีร์ยุคอรรถกถา พบการใช้ อาโลกะ ในรูปอวธารณบุพพบท กัมมธารยสมาส[25] ว่า “อาโลกกสิณ” วิเคราะห์ว่า อาโลโก เอว กสิณं อาโลกกสิณं กสิณ คือ แสงสว่าง “กสิณ” จึงหมายถึงเครื่องมือของการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อการบรรลุภาวนาหรือฌาน[26] เมื่อสมาสแล้วจึงหมายถึง เครื่องมือของการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อการบรรลุภาวนาหรือฌานด้วยแสงสว่าง จากการศึกษาเปรียบเทียบกสิณของ Shih Chao-hwei และ Shih Shing-kuang ในคัมภีร์คู่ขนาน (parallel texts) พบว่าในกสิณ 10 ประการ ตามคัมภีร์ยุคต้นไม่ปรากฏศัพท์ว่า “อาโลกกสิณ” แต่ปรากฏ “วิญญาณกสิณ”

---

17 สุภาพรรณ ณ บางช้าง, ไวยากรณ์บาลี: *ตามแนวกัจจายนวยากรณ์ โมคคัลลานวยากรณ์ สัททนีติปกรณ์* (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, 2558), 361.

18 T. W. Rhys Davids and William Stede, The Pali-English Dictionary, s.v. “saññā.”

19 อภิ.วิ. 35/549/398 (ไทย.มจร)

20 สุภาพรรณ ณ บางช้าง, *ไวยากรณ์บาลี: ตามแนวกัจจายนวยากรณ์ โมคคัลลานวยากรณ์ สัททนีติปกรณ์*, 358.

21 T. W. Rhys Davids and William Stede, The Pali-English Dictionary, s.v. “Pharaṇatā.”

22 สุภาพรรณ ณ บางช้าง, *ไวยากรณ์บาลี: ตามแนวกัจจายนวยากรณ์ โมคคัลลานวยากรณ์ สัททนีติปกรณ์*, 428.

23 ที.ปา. 11/355/380 (ไทย.มจร)

24 อภิ.วิ.อ. 804/685 (ไทย.มจร)

25 สุภาพรรณ ณ บางช้าง, *ไวยากรณ์บาลี: ตามแนวกัจจายนวยากรณ์ โมคคัลลานวยากรณ์ สัททนีติปกรณ์*, 358.

26 T. W. Rhys Davids and William Stede, The Pali-English Dictionary, s.v. “Kasiṇa.”

แทน[27] Sutus Aramrattana ก็ระบุว่า อาโลกกสิณ นั้นเป็นศัพท์ที่วิวัฒนาการมาจากอาโลกสัญญาและอาโลกผรณตา ซึ่งกล่าวถึงครั้งแรกในบริบทของการปฏิบัติกรรมฐานในวิมุตติมรรค หลังจากนั้นในวิสุทธิมรรคได้จัดให้เป็นหนึ่งในกสิณ 10 ชื่อว่า “อาโลกกสิณ”[28]

โดยสรุป คัมภีร์ยุคต้นพบการใช้อาโลกะที่เป็นศัพท์เดี่ยวในบริบทที่เกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิในความหมายว่า แสงสว่าง อีกทั้งพบศัพท์ที่เป็นคำสมาส ได้แก่ อาโลกสัญญา ในความหมายว่า การนึกถึงแสงสว่าง อาโลกผรณตา หมายถึง การแผ่ขยายด้วยแสงสว่าง ซึ่งยังไม่พบการใช้ในรูปสมาสว่า อาโลกกสิณ แต่คำนี้ได้วิวัฒน์และปรากฏใช้ภายหลังในคัมภีร์ยุคอรรถกถา ในความหมายที่ใกล้เคียงกับอาโลกสัญญาและอาโลกผรณตา

3. ประเภทของอาโลกะ (แสงสว่าง)

ในอาโลกสูตร ได้กล่าวประเภทของแสงสว่างไว้ 4 ประเภท คือ 1) ความสว่างแห่งดวงจันทร์ 2) ความสว่างแห่งดวงอาทิตย์ 3) ความสว่างแห่งไฟ 4) ความสว่างแห่งปัญญา โดยเน้นว่า ความสว่างแห่งปัญญาเป็นเลิศกว่าแสงสว่างทั้งปวง[29] ฎีกาของจปลายมานสูตร ได้แบ่งประเภทของความสว่างที่เป็นสมุฏฐานของญาณเพิ่มเติม โดยแบ่งออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่ 1) แสงสว่างเพื่อบรรเทาความง่วง 2) แสงสว่างของอาโลกกสิณ 3) แสงสว่างของบริกรรมสมาธิ 4) แสงสว่างของอุปกิเลส[30] เห็นได้ว่า ฎีกามีความพยายามจัดประเภทของแสงสว่างเช่นกัน แต่จัดประเภทแตกต่างจากในพระสูตร

จากการศึกษาการแบ่งประเภทของอาโลกะในอาโลกสูตร และวิเคราะห์เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับอาโลกะ งานวิจัยครั้งนี้ แบ่งประเภทของแสงสว่างในบริบทของอาโลกะออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับที่ 1 แสงสว่างของวัตถุภายนอก (หลังจากนี้แทนด้วย L1) ระดับที่ 2 แสงสว่างที่เกิดขึ้นภายในขั้นที่ยังไม่สิ้นอาสวกิเลส (หลังจากนี้แทนด้วย L2) และระดับที่ 3 แสงสว่างที่เกิดขึ้นภายในขั้นสิ้นอาสวกิเลส (หลังจากนี้แทนด้วย L3) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

---

[27] Shih Chao-hwei and Shih Shing-kuang, “A Comparative Research on the Evolution and Methodological Features of ‘Kasiṇa Meditation’ among Different Buddhist Heritages,” *Journal of Dharma Seals*, no. 11 (December 2020): 1-32.

[28] Sutus Aramrattana, “Pāri bukkyō ni okeru kōmyō-hen (āloka-kasiṇa) gossho ni tsuite パーリ仏教における光明遍 (āloka-kasiṇa) 業処について [อาโลกกสิณกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาบาลี],” *Journal of Pali and Buddhist Studies,* no. 20, (2006): 46.

[29] องฺ.จตุกฺก. 21/143/209-210 (ไทย.มจร) ในโอภาสสูตร องฺ.จตุกฺก. 21/144/210 (ไทย.มจร) และอาภาสูตร องฺ.จตุกฺก. 21/141/209 (ไทย.มจร) ก็มีการแบ่งความสว่าง 4 ประเภท ในลักษณะเดียวกัน

[30] องฺ.สตฺตก.ฏีกา 3/61/217 (บาลี.มจร)

3.1 แสงสว่างของวัตถุภายนอก

แสงสว่างประเภทนี้พบในบริบทของ “อาโลกสัญญา” หรือ การนึกถึงแสงสว่าง ในประเด็นของการนึกถึงแสงสว่างเพื่อช่วยแก้ความง่วงหรือละถีนมิทธะ ในจปลายมานสูตร อังคุตตรนิกาย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสบอกอุบายแก้ง่วงแก่พระโมคคัลลานะ โดยการนึกถึงแสงสว่างว่า

> *“เธอพึงมนสิการถึง**อาโลกสัญญา** ตั้งความสำคัญในกลางวันว่า กลางวันอย่างไร กลางคืนอย่างนั้น กลางคืนอย่างไร กลางวันอย่างนั้น มีใจเปิดเผย ไม่มีอะไรหุ้มห่อ ทำจิตให้โปร่งใส เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละ**ความง่วง**นั้นได้”*[31]

เนื้อหาในพระสูตรนี้ชี้ให้เห็นว่า การนึกถึงแสงสว่างโดย “กลางวันนึกถึงแสงสว่างอย่างไร กลางคืนก็นึกแสงสว่างแบบเดียวกัน” ทำให้**สามารถแก้ความง่วง คือ ถีนมิทธะ** ซึ่งเป็นหนึ่งในนิวรณ์ 5 ประการ ที่เป็นเครื่องปิดกั้น ทำให้จิตเศร้าหมอง ไม่ให้บรรลุคุณธรรมทั้งหลาย สอดคล้องกับเนื้อหาใน**นาคสูตร อังคุตตรนิกาย** ที่กล่าวถึงการกำจัดนิวรณ์ทั้ง 5 ประการ ไว้อย่างครบถ้วนว่า

> *เธอละอภิชฌาในโลกได้ มีใจปราศจากอภิชฌาอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอภิชฌา ละความมุ่งร้าย คือ พยาบาทได้แล้ว มีจิตไม่พยาบาท มุ่งประโยชน์เกื้อกูลต่อสรรพสัตว์อยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากความมุ่งร้าย คือ พยาบาท ละถีนมิทธะ **ปราศจากถีนมิทธะ มีอาโลกสัญญา มีสติสัมปชัญญะอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากถีนมิทธะ** ละอุทธัจจกุกกุจจะ เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบภายในอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอุทธัจจกุกกุจจะ ละวิจิกิจฉา ข้ามวิจิกิจฉาได้แล้ว ไม่มีวิจิกิจฉาในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากวิจิกิจฉา เธอ**ละนิวรณ์ 5** ประการนี้ที่เป็นเครื่องเศร้าหมองใจ ทอนกำลังปัญญา สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย*[32]

พระสูตรนี้เป็นพระสูตรที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสถึงขั้นตอนการเจริญจิตของพระภิกษุผู้มีปัญญาหลักเร้น โดยให้พระภิกษุเจริญอาโลกสัญญา นึกถึงแสงสว่างไว้ในใจ เป็นเหตุให้ละจาก

---

[31] องฺ.สตฺตก. 23/61/117 (ไทย.มจร)
[32] องฺ.นวก. 23/40/522 (ไทย.มจร)

ถีนมิทธะ พร้อมทั้งปฏิบัติเพื่อให้ละจากอภิชฌา พยาบาท อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา จนจิตบริสุทธิ์ปราศจากนิวรณ์ทั้ง 5 ประการ เพื่อบรรลุรูปฌาณ 4 จนกระทั่งอาสวะทั้งหลายหมดสิ้นเพราะการเห็นด้วยปัญญาได้

ทั้งนี้ ใน**สีลมยญาณนิทเทส ปฏิสัมภิทามรรค** ระบุถึงธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อกัน ใช้ในการกำจัดนิวรณ์ 5 ประการ อย่างชัดเจน ดังนี้

> *... ไม่ก้าวล่วงกามฉันทะ ด้วยเนกขัมมะ ... ความพยาบาทด้วยความไม่พยาบาท ... ถีนมิทธะด้วย**อาโลกสัญญา** ... อุทธัจจะด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน ...วิจิกิจฉาด้วยการกำหนดธรรม... อวิชชาด้วยญาณ ... อรติด้วยความปราโมทย์ ... นิวรณ์ด้วยปฐมฌาน ...*[33]

ธรรมที่ใช้ในการละนิวรณ์แต่ละประการ ได้แก่ การประพฤติเนกขัมมะทำให้สามารถละกามฉันทะได้ การไม่พยาบาทเบียดเบียนทำให้สามารถละพยาบาทได้ การนึกถึงแสงสว่าง หรืออาโลกสัญญาทำให้สามารถละถีนมิทธะ ละอุทธัจจกุกกุจจะด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน และละวิจิกิจฉาด้วยการกำหนดธรรม

กล่าวโดยสรุป เนื้อความในจปลายมานสูตร นาคสูตร และสีลมยญาณนิทเทส ชี้ให้เห็นว่า การปฏิบัติแบบอาโลกสัญญาหรือการนึกถึงแสงสว่าง โดยใช้แสงสว่างของวัตถุภายนอก (L1) คือ แสงสว่างในเวลากลางวัน ช่วยให้สามารถทำลายความง่วง คือ ถีนมิทธะ ซึ่งเป็นหนึ่งในนิวรณ์ 5 มีวัตถุประสงค์เพื่อทำจิตให้ผ่องใสเป็นสมาธิ จนสามารถปฏิบัติขั้นที่สูงขึ้นไปได้ เข้าถึงรูปฌาน อรูปฌาน จนทำให้สิ้นอาสวกิเลสในที่สุด

3.2 แสงสว่างที่เกิดภายในขั้นที่ยังไม่สิ้นอาสวกิเลส

แสงสว่างในขั้นที่ 2 นี้ ในอุทายีสูตร อังคุตตรนิกาย ปรากฏในบริบทของการเจริญอนุสสติฏฐาน คือ ที่ตั้งของการเจริญสติ (mindfulness)[34] โดยเริ่มจากการเจริญอาโลกสัญญาด้วยการนึกถึงแสงสว่างที่เกิดจากวัตถุภายนอก (L1) จนกระทั่งจิตปลอดโปร่งปราศจากนิวรณ์ เป็นผลให้มีจิตที่มีความสว่างเกิดขึ้น (L2) เมื่อเจริญอย่างต่อเนื่องก็จะบรรลุญาณทัสสนะ ดังข้อความว่า

---

[33] ขุ.ป. 31/41/61 (ไทย.มจร)

[34] T. W. Rhys Davids and William Stede, The Pali-English Dictionary, s.v. “Anussati.”

*ภิกษุมนสิการ**อาโลกสัญญา** ตั้งสัญญาไว้ว่าเป็นกลางวันอยู่ มนสิการอาโลกสัญญาว่ากลางวันอย่างไร กลางคืนก็อย่างนั้น กลางคืนอย่างไร กลางวันก็อย่างนั้น ภิกษุนั้นมี**จิตปลอดโปร่ง**ไม่ถูก**นิวรณ์พัวพัน** ย่อมเจริญ**จิตที่มีความสว่าง** ด้วยประการอย่างนี้ นี้เป็นอนุสสติฏฐาน ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้วอย่างนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อได้**ญาณทัสสนะ**[35]*

พระสูตรนี้ได้อธิบายการเจริญอาโลกสัญญาและจิตที่มีความสว่างต่อเนื่องจนได้ญาณทัสสนะ ซึ่งเป็นหนึ่งในวิธีการปฏิบัติอนุสสติฏฐาน 6 ประการ อย่างไรก็ตาม อรรถกถาของพระสูตรนี้อธิบายญาณทัสสนะว่าหมายถึง ทิพพจักขุ แล้วระบุว่าอาโลกสัญญาในบริบทนี้หมายถึงอาโลกสัญญาที่กำจัดถีนมิทธะออกไป ไม่ได้หมายเอาอาโลกสัญญาเพื่อทิพพจักขุญาณ[36] ผลคือทำให้ “จิตปลอดโปร่ง” (วิวเฏน เจตสา) ไม่ถูกปกปิดด้วยนิวรณ์ จนสามารถเพิ่มพูนหรือสั่งสมจิตที่มีความสว่าง (สปฺปภาสํ จิตฺตํ) [37] นั้นให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนกระทั่งทำให้เข้าถึงญาณทัสสนะได้[38] ชี้ให้เห็นว่า แสงสว่างที่ทำให้เข้าถึงญาณทัสสนะได้นั้น ต้องอาศัยการเจริญแสงสว่างจากจิตที่มีความสว่างจึงจะเข้าถึงได้

นอกจากนี้ยังมีการอธิบายที่สอดคล้องกัน ที่ใช้อาโลกสัญญาเป็นเครื่องมือในการเข้าถึงทิพพจักขุญาณ เพื่อกำหนดรู้การจุติและอุบัติขึ้นของสัตว์ทั้งหลาย ดังแสดงใน**ทิพพจักขุญาณนิทเทส ปฏิสัมภิทา-มรรค**[39] อรรถกถาพระสูตรนี้ อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการมนสิการอาโลกสัญญาว่า ให้นึกถึง**แสงสว่างของพระอาทิตย์ แสงสว่างของพระจันทร์ หรือแสงสว่างของแก้วมณี**ไว้ในใจ แล้วเจริญจิตที่มีความสว่าง (สปฺป-ภาสํ) ด้วยการบริกรรมเพื่อเป็นอารมณ์ของทิพพจักขุ หรือหมายถึงการบรรลุจตุตถฌานที่มีอาโลกกสิณเป็นอารมณ์ จนเกิดจิตที่มีแสงสว่างปราศจากความมืดปิดกั้น[40] เมื่อจิตได้รับการอบรมจนบริสุทธิ์ผ่องใส ก็จะสามารถน้อมจิตไปเพื่อ

---

35 องฺ.ฉกฺก. 22/29/469 (ไทย.มจร)

36 องฺ.ฉกฺก.อ. 3/29/161 (ไทย.มจร)

37 คำว่า “สปฺปภาสํ” พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐใช้คำว่า “สมฺปภาสํ” (องฺ.ฉกฺก 22/29/361 (บาลี.มมร)) มาจาก saṁ+pabhās แปลว่า พร้อมด้วยแสงสว่าง ต่างจากพระไตรปิฎกฉบับสมาคมบาลีปกรณ์ (Pali Text Society) ใช้คำว่า “สปฺปภาสํ” (sappabhāsaṃ) มาจาก sa + pabhāsa แปลว่า มีแสงสว่าง, ประกอบด้วยแสงสว่าง (*The Aṅguttara-Nikāya, Part III: Pañcaka-nipāta and Chakka-nipāta*, ed. E. Hardy (London: Pali Text Society by Henry Frowde, 1896), 323.) นอกจากนี้เนื้อความเดียวกันนี้ในบริบทอื่นมักใช้คำว่า “สปฺปภาสํ” เช่นเดียวกัน เช่น วิวเฏน เจตสา อปริโยนทฺเธน สปฺปภาสํ จิตฺตํ ภาเวติ (ที.ปา. 11/233/234 (บาลี.มมร)) ฯลฯ ดังนั้น ในที่นี้จึงเลือกใช้ “สปฺปภาสํ”

38 องฺ.ฉกฺก.อ. 3/29/161 (ไทย.มจร)

39 ขุ.ป. 31/106/164 (ไทย.มจร)

40 ขุ.ป.อ. 1/106/498 (ไทย.มจร)

จุตูปปตญาณได้ สามารถใช้ทิพพจักขุที่บริสุทธิ์ ซึ่งดีกว่าของดวงตาธรรมดามนุษย์ทั่วไป[41]

ในภยเภรวสูตร มัชฌิมนิกาย กล่าวถึงการบรรลุวิชชา 3 ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยวิชชาที่ 1 และวิชชาที่ 2 เมื่อบรรลุวิชชาและกำจัดความมืดได้แล้ว แสงสว่างจะบังเกิดขึ้น อาจจัดเป็นขั้นของแสงสว่างที่เกิดขึ้นภายในในระดับที่ยังไม่สิ้นอาสวกิเลส มีการอธิบายรายละเอียดของการบรรลุไว้ ดังนี้

วิชชาที่ 1 ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบรรลุฌาน 4 แล้ว จึงสามารถน้อมจิตเพื่อปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติของพระองค์เองได้นับภพนับชาติไม่ถ้วน บรรลุวิชชาที่ 1 ในปฐมยามแห่งราตรี ความว่า

> *เราบรรลุ**วิชชาที่ 1** นี้ในปฐมยามแห่งราตรี กำจัดอวิชชาได้แล้ว วิชชาก็เกิดขึ้น กำจัดความมืดได้แล้ว **ความสว่าง**ก็เกิดขึ้น (อาโลโก อุปฺปนฺโน) เหมือนบุคคลผู้ไม่ประมาท มีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่ฉะนั้น*[42]

ทำให้เห็นว่า เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบรรลุวิชชาที่ 1 สามารถกำจัดกิเลสที่ห่อหุ้มจิต คือ คู่ที่ 1 กำจัดอวิชชาได้ วิชชาจึงเกิดขึ้น คู่ที่ 2 กำจัดความมืดให้หายไป แสงสว่างภายในแห่งจิตจึงบังเกิดขึ้น “แสงสว่าง” ที่เกิดขึ้นในวิชชาที่ 1 นี้ จัดเป็น**แสงสว่างที่เกิดขึ้นภายในขั้นที่ยังไม่สิ้นอาสวกิเลส (L2)**

วิชชาที่ 2 จุตูปปาตญาณ เมื่อจิตเป็นสมาธิ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าน้อมใจไปเพื่อจุตูปปาตญาณ ทำให้เห็นการจุติและการเกิดของสรรพสัตว์ทั้งหลายได้ด้วยทิพพจักขุ จัดเป็น**แสงสว่างที่เกิดขึ้นภายในขั้นที่ยังไม่สิ้นอาสวกิเลส (L2)** ความว่า

> *เราบรรลุ**วิชชาที่ 2** นี้ ในมัชฌิมยามแห่งราตรี กำจัดอวิชชาได้แล้ว วิชชาก็เกิดขึ้น กำจัดความมืดได้แล้ว **ความสว่าง**ก็เกิดขึ้น (อาโลโก อุปฺปนฺโน)*[43]

---

[41] ขุ.ป. 31/106/164-165 (ไทย.มจร)

[42] ม.มู. 12/51-52/41-42 (ไทย.มจร)

[43] ม.มู. 12/53/42 (ไทย.มจร)

กล่าวโดยสรุป แสงสว่างที่เกิดภายในขั้นที่ยังไม่สิ้นอาสวกิเลส หมายถึง การปฏิบัติแบบอาโลกสัญญา คือ “การนึกถึงแสงสว่าง” ซึ่งเป็น**แสงสว่างของวัตถุภายนอก (L1)** โดยให้นึกถึงแสงสว่างในเวลากลางวัน เมื่อจิตเปิดเผยไม่ถูกปกปิดจากนิวรณ์ ทำให้สามารถเจริญพอกพูน “จิตที่มีพร้อมด้วยความสว่าง” จัดเป็น**แสงสว่างที่เกิดขึ้นภายในขั้นที่ยังไม่สิ้นอาสวกิเลส (L2)** ไปเรื่อย ๆ ให้จิตบริสุทธิ์ผ่องใสจนกระทั่งเข้าถึงทิพพ-จักขุ เพื่อกำหนดรู้เรื่องจุติและอุบัติของสรรพสัตว์ได้ รวมถึง “แสงสว่าง” ที่บังเกิดขึ้นหลังจากที่บรรลุวิชชาที่ 1 คือ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ และวิชชาที่ 2 คือ จุตูปปาตญาณด้วย

3.3 แสงสว่างที่เกิดขึ้นภายในขั้นสิ้นอาสวกิเลส

แสงสว่างในขั้นที่ 3 นี้ เป็นแสงสว่าง (อาโลกะ) ที่เกิดขึ้นพร้อมกับวิชชา 3 ตามรายละเอียดใน**ภยเภรวสูตร มัชฌิมนิกาย** ระบุว่า หลังจากที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าบรรลุปุพเพนิวาสานุสสติญาณ จุตูปปาตญาณ มีจิตเป็นสมาธิ พระพุทธองค์ทรงน้อมใจไปเพื่อวิชชาที่ 3 คือ อาสวักขยญาณ รู้ชัดตามความเป็นจริงตามอริยสัจ 4 จิตจึงหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ สามารถกำจัดอวิชชา เกิดวิชชา กำจัดความมืด บังเกิดแสงสว่างภายใน ความว่า

> *รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา นี้อาสวะ นี้อาสวสมุทัย นี้อาสวนิโรธ นี้อาสวนิโรธคามินีปฏิปทา เมื่อเรานั้นรู้เห็นอย่างนี้ จิต**ย่อมหลุดพ้น**จากกามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่า ‘หลุดพ้นแล้ว’ รู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป’ เราบรรลุ**วิชชาที่ 3** นี้ ในปัจฉิมยามแห่งราตรี กำจัดอวิชชาได้แล้ว วิชชาก็เกิดขึ้น กำจัดความมืดได้แล้ว **ความสว่าง**ก็เกิดขึ้น (อาโลโก อุปปนฺโน) เหมือนบุคคลผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ฉะนั้น*[44]

ในการบรรลุวิชชา 3 นี้ เป็นกระบวนการที่สอดคล้องกับการเห็นอริยสัจ 4 คือ ในขณะที่น้อมใจไปเพื่ออาสวักขยญาณ ในขณะเดียวกันนั้นพระพุทธองค์ก็เห็นอริยสัจ 4 อาการสุดท้าย คือ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ตามด้วยอาสวนิโรธคามินีปฏิปทา พระองค์เองบรรลุอริยสัจ 4 ไป

---

[44] ม.มู. 12/54/43 (ไทย.มจร)

พร้อมกับบรรลุอาสวักขยญาณ ทั้งอริยสัจ 4 และวิชชา 3 นี้ อาจกล่าวได้ว่า เป็นแสงสว่างที่เกิดขึ้นภายหลังจากที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าสิ้นอาสวกิเลส อาจจัดเป็นแสงสว่างที่เกิดขึ้นภายในขั้นสิ้นอาสวกิเลส (L3) ต่างจากแสงสว่างใน 2 วิชชาแรกที่ยังไม่สมบูรณ์ถึงขั้นที่กำจัดอาสวกิเลสได้หมดจดด้วยดี แสงสว่างที่เกิดขึ้นภายในของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่เกิดจากการเห็นอริยสัจ 4 นี้ มีการอธิบายไว้**ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**ไว้ ดังนี้

> *ภิกษุทั้งหลาย จักษุเกิดขึ้นแล้ว ญาณเกิดขึ้นแล้ว ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว* ***วิชชา****เกิดขึ้นแล้ว* ***แสงสว่าง****เกิดขึ้นแล้ว (จกฺขุ อุทปาทิ ญาณ อุทปาทิ ปญฺญา อุทปาทิ* ***วิชฺชา อุทปาทิ อาโลโก อุทปาทิ****) แก่เราในธรรมทั้งหลายที่ไม่เคยได้ฟังมาก่อนว่า นี้ทุกขอริยสัจ ... ทุกข-อริยสัจนี้ควรกำหนดรู้ ... ทุกขอริยสัจนี้เราได้กำหนดรู้แล้ว ... นี้ทุกขสมุทยอริยสัจ ... ทุกขสมุทยอริยสัจนี้ควรละ ... ทุกขสมุทยอริยสัจนี้เราละได้แล้ว ... นี้ทุกขนิโรธอริยสัจ ... ทุกขนิโรธอริยสัจนี้ควรทำให้แจ้ง ... ทุกขนิโรธอริยสัจนี้เราได้ทำให้แจ้งแล้ว ... นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ... ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนี้ควรเจริญ ... ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนี้เราได้เจริญแล้ว*[45]

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเห็นอริยสัจ 4 ด้วยญาณทัสสนะอย่างหมดจดบริสุทธิ์บริบูรณ์ในการที่พระพุทธองค์รู้เห็นหมดจดดีแล้ว ทั้ง 12 อาการมีทุกขอริยสัจ เป็นต้น ทำให้เกิดจักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา และ “แสงสว่าง” ในทุกขั้นตอน อาจกล่าวได้ว่า ญาณในขั้นบรรลุอริยสัจ 4 พร้อมกับการบรรลุอาสวักขยญาณ กำจัดอาสวกิเลสได้หมดสิ้น จนเกิด “**วิชชา**และ**แสงสว่าง**” แสงสว่างที่เกิดขึ้นภายหลังจากสิ้นอาสวกิเลสนี้ จึงจัดได้ว่าเป็น**แสงสว่างที่เกิดขึ้นภายในขั้นสิ้นอาสวกิเลส (L3)**

โดยสรุป จากการศึกษาประเภทของแสงสว่าง คือ อาโลกะ ในการปฏิบัติพบว่า สามารถแบ่งแสงสว่างออกได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่

ระดับที่ 1 แสงสว่างของวัตถุภายนอก (L1) คือ การปฏิบัติแบบอาโลกสัญญาด้วยการนึกถึงแสงสว่างของวัตถุภายนอก คือ แสงสว่างในเวลากลางวัน หรือแสงสว่างของพระอาทิตย์

---

[45] วิ.มหา. 4/13-15/20-24 (ไทย.มจร); สำ.ม. 19/1081/592-595 (ไทย.มจร)

แสงของดวงจันทร์ ไฟ และแก้วมณี ฯลฯ ผลที่ได้ คือ การกำจัดความง่วง (ถีนมิทธะ) ซึ่งเป็นหนึ่งในนิวรณ์ 5 ประการ ที่ขัดขวางในการทำจิตให้เป็นสมาธิ

ระดับที่ 2 แสงสว่างที่เกิดขึ้นภายในขั้นที่ยังไม่สิ้นอาสวกิเลส (L2) คือ แสงสว่างของจิตที่เกิดขึ้นภายหลังจากพ้นจากนิวรณ์ทั้ง 5 ประการ เมื่อเจริญพอกพูน “จิตที่มีความสว่าง” นี้จะนำไปสู่การบรรลุญาณทัสสนะ หรือทิพพจักขุได้ รวมถึงแสงสว่างที่เกิดขึ้นพร้อมกับวิชชาที่ 1 ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ และวิชชาที่ 2 จุตูปปาตญาณด้วย

ระดับที่ 3 แสงสว่างที่เกิดขึ้นภายในขั้นสิ้นอาสวกิเลส (L3) คือ แสงสว่างที่เกิดจากการเห็นหมดจดดีแล้วในอริยสัจ 4 พร้อมกับการบรรลุวิชชาที่ 3 คือ อาสวักขยญาณ ซึ่งเป็นแสงสว่างที่เกิดขึ้นภายหลังจากการบรรลุอรหัตตมรรคญาณ

4. แสงสว่างที่เป็นอุปสรรคต่อการเจริญวิปัสสนา

จากการศึกษาแสงสว่างในบริบทของ อาโลกะ ทั้ง 3 ระดับ พบว่า แสงสว่างที่เป็นผลจากการปฏิบัติสมาธินั้น สื่อให้เห็นถึงความก้าวหน้าของการปฏิบัติ อย่างไรก็ตามมีแนวคิดบางส่วนที่เห็นว่าแสงสว่างที่เกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติสมาธิเป็นเครื่องขัดขวางหรือสภาวะที่แสดงถึงความไม่สมบูรณ์ของการปฏิบัติ[46] ซึ่งเป็นแนวคิดที่อาจส่งผลมาจาก “วิปัสสนูปกิเลส” โดยแสงสว่างถูกจัดเข้าเป็นหนึ่งในวิปัสสนูปกิเลสเรียกว่า “โอภาส”ซึ่งมีความหมายตรงกันกับศัพท์ว่า“อาโลกะ” [47]

---

[46] Matara Sri Ñāṇārāma, *The Seven Stages of Purification and the Insight Knowledges*, trans. Mitirigala Nissaraṇa Vanaya (Kandy: Buddhist Publication Society, 1981), 36.; Mahāsi Sayadaw, *The Progress of Insight: A Treatise on Buddhist Satipaṭṭhāna Meditation*, trans. Nyanaponika Thera (Kandy: The Forest Hermitage, 1965), 13-14.

[47] เหตุผลที่ “อาโลกะ” น่าจะมีความหมายเท่ากันกับ “โอภาส” ประการที่ 1 อาโลกสูตรที่จัดแสงสว่างไว้ 4 ประเภท คือ ความสว่างแห่งดวงจันทร์ ความสว่างแห่งดวงอาทิตย์ ความสว่างแห่งไฟ และความสว่างแห่งปัญญา (องฺ.จตุกฺก. 21/143/209-210 (ไทย.มจร)) ตรงกันกับจัดประเภทแสงสว่างในโอภาสสูตร (องฺ.จตุกฺก. 21/144/210 (ไทย.มจร)) ประการที่ 2 ฎีกาของจปลายมานสูตร อธิบายคำว่า สโหภาสำ ว่าได้แก่ ...แสงสว่างของอุปกิเลส (อุปกฺกิเลสาโลโก) ซึ่งบาลีใช้คำว่า อาโลโก (องฺ.สตฺตก.ฎีกา 3/61/217 (บาลี.มจร)) ซึ่งโดยปกติ อุปกิเลส จะใช้คำว่า โอภาส ชี้ให้เห็นว่าเป็นการใช้ในความหมายเดียวกัน ประการที่ 3 จากการศึกษาวิเคราะห์ โอภาส ของพระมหาอริยะ อริยชโย (ถิรทินรัตน์) พบระดับโอภาส ทั้งในระดับวิปัสสนาและโอภาสในขั้นสิ้นอาสวะกิเลส (พระมหาอริยะ อริยชโย (ถิรทินรัตน์), “การวิเคราะห์นิมิตและโอภาสในปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค,”: 233-235.) สอดคล้องกับการแบ่งระดับอาโลกะในงานวิจัยนี้

คำว่า “วิปัสสนูปกิเลส” ไม่พบในคัมภีร์ยุคต้น[48] แต่พบเนื้อหาเกี่ยวกับธรรม 10 ประการ มีโอภาส เป็นต้น ในธัมมุทธัจจวารนิเทส ปฏิสัมภิทามรรค ซึ่งถือเป็นคัมภีร์ที่เกิดขึ้นในช่วงรอยต่อระหว่างยุคต้นกับยุคอภิธรรม คัมภีร์นี้กล่าวถึงธรรม 10 ประการ ที่เกิดขึ้นเมื่อภิกษุมนสิการโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา ธรรม 10 ประการนั้น ได้แก่ 1) โอภาส 2) ญาณ 3) ปีติ 4) ปัสสัทธิ 5) สุข 6) อธิโมกข์ 7) ปัคคาหะ 8) อุปัฏฐาน 9) อุเบกขา และ 10) นิกันติ อรรถกถา เรียกธรรม 10 ประการนี้ว่า “อุปกิเลส” อีกทั้งยังกล่าวถึงวิปัสสนูปกิเลสไว้ด้วย แต่ไม่ได้ให้รายละเอียดมากนัก[49] คัมภีร์แรกที่มีการอธิบายคำว่า วิปัสสนูปกิเลส ไว้อย่างชัดเจน คือ วิสุทธิมรรค โดยขยายความคำนี้ไว้ว่าหมายถึง อุปกิเลส ทั้ง 10 ประการ ดังนั้น “วิปัสสนูปกิเลส” ในวิสุทธิมรรค ก็คือธรรม 10 ประการ ในธัมมุทธัจจวารนิเทส ปฏิสัมภิทามรรค นั่นเอง

วิปัสสนูปกิเลส มาจากคำว่า “วิปัสสนา + อุปกิเลส”[50] ปฏิสัมภิทามรรค อธิบายว่าหมายถึง สภาวะที่ทำให้จิตกวัดแกว่งหวั่นไหว[51] ส่วนวิสุทธิมรรคอธิบายว่าหมายถึง สิ่งที่ทำให้วิปัสสนาหม่นหมอง[52] ฉะนั้น วิปัสสนูปกิเลส จึงหมายถึง สภาวะที่ทำให้จิตกวัดแกว่งหวั่นไหว ทำให้วิปัสสนาหม่นหมอง โดยบทความนี้มุ่งศึกษาเฉพาะโอภาสในวิปัสสนา หรือ “วิปัสสโนภาส” ที่เป็นหนึ่งในวิปัสสนูปกิเลส 10 ประการเท่านั้น

4.1 เหตุและลักษณะการเกิดวิปัสสนูปกิเลส คือ โอภาส

ปฏิสัมภิทามรรค กล่าวถึง ภิกษุผู้มนสิการโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จึงเกิดแสงสว่าง (โอภาส) ขึ้นมา ภิกษุกำหนดแสงสว่างนั้นว่า “โอภาสเป็นธรรม” เพราะการนึกถึงโอภาสนั้นเอง ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน เมื่อจิตของภิกษุถูกความฟุ้งซ่านครอบงำไว้ จึงไม่สามารถรู้ชัดถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาตามความเป็นจริง[53] แสดงให้เห็นว่าเหตุของการทำให้จิตกวัดแกว่งหวั่นไหว คือ การที่ภิกษุยึดถือโอภาสที่เกิดขึ้นนั้นว่าเป็นธรรม ทำให้จิตของผู้ปฏิบัติถูกความฟุ้งซ่านครอบงำ จนไม่สามารถเจริญจิตภาวนาต่อได้ อรรถกถาขยายความถึงลักษณะของผู้ที่หลงยึดติดโอภาส ว่า

---

48 สวัสดิ์ ปัญญาทิยกุล, “ศึกษาการปฏิบัติต่อวิปัสสนูปกิเลสเพื่อก้าวข้ามสู่ญาณ 16,” (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555), 13.

49 ขุ.ป.อ. 2/6/300 (ไทย.มจร)

50 พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ 11. อ้างคำว่า “วิปัสสนูปกิเลส.”

51 ขุ.ป. 31/6/426 (ไทย.มจร)

52 พระพุทธโฆสเถระ, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ 10 (กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส, 2559), 1061.

53 ขุ.ป. 31/ 6/425 (ไทย.มจร)

*พระโยคีผู้เจริญวิปัสสนาที่ไม่ฉลาด เมื่อโอภาสนั้นเกิดขึ้นแล้วคิดว่า "ก็เมื่อก่อนแต่นี้โอภาสเห็นปานนี้ไม่เคยเกิดขึ้นแก่เราเลยหนอ เราเป็นผู้บรรลุมรรคแล้ว เป็นผู้บรรลุผล แล้วแน่นอน" จึง**ยึดถือเอา** (คณฺหาติ) โอภาสที่มิใช่มรรคนั่นแหละว่า "เป็นมรรค" โอภาสที่มิใช่ผลนั่นแหละว่า "เป็นผล" เมื่อเธอนั้นยึดถือเอาอันออกนอกทางไป เธอทอดทิ้งวิปัสสนาวิถีของตนแล้ว ถึง**ความฟุ้งซ่าน**บ้าง ย่อมนั่งสำคัญอยู่ซึ่งโอภาสนั่นแหละด้วยตัณหามัญญ-นา (ความสำคัญผิดด้วยอำนาจตัณหา) และทิฏฐิมัญญนาบ้าง (ความสำคัญผิดด้วยอำนาจทิฏฐิ)*[54]

ผู้เจริญวิปัสสนาที่ไม่ฉลาด เมื่อพบประสบการณ์แสงสว่างทำให้คิดว่า แสงสว่างแบบนี้ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน จึงสำคัญตนว่าเป็นผู้บรรลุมรรคผลแล้ว ทำให้ก้าวออกไปนอกทางของวิปัสสนา เพราะมัวแต่ติดใจชื่นชมในโอภาสนั้น ในวิสุทธิมรรคก็อธิบายสาเหตุและลักษณะการเกิดวิปัสสนูปกิเลสในทำนองเดียวกันกับธัมมุทธัจจวารนิเทส ปฏิสัมภิทามรรค[55]

4.2 วิธีที่ควรปฏิบัติเพื่อพ้นจากวิปัสสนูปกิเลส คือ โอภาส

ธัมมุทธัจจวารนิเทส ปฏิสัมภิทามรรค กล่าวถึงวิธีที่จะสามารถทำให้จิต พ้นจากวิปัสสนูปกิเลส ได้โดยการกำหนดโอภาสด้วยปัญญา ดังนี้

*ภิกษุนั้นกำหนด**ฐานะ 10 ประการ**นี้ด้วย **"ปัญญา"** แล้ว ย่อมเป็นผู้ฉลาดในอุทธัจจะในธรรมและย่อมไม่ถึงความหลงใหล (1) จิตกวัดแกว่งเศร้าหมอง จิตภาวนา ย่อมเคลื่อน (2) จิตกวัดแกว่ง ไม่เศร้าหมอง จิตภาวนาย่อมเสื่อมไป (3) จิตบริสุทธิ์ ไม่เศร้าหมอง จิตภาวนาย่อมไม่เสื่อมไป (4) จิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เศร้าหมอง จิตภาวนาย่อมไม่เคลื่อน **ด้วยฐานะ 4 ประการนี้ ภิกษุย่อมรู้ชัด** ความที่จิตกวัดแกว่งฟุ้งซ่านถูก**โอภาส** เป็นต้น กั้นไว้ด้วยฐานะ 10 ประการนี้ฉะนี้แล*[56]

---

[54] ขุ.ป.อ. 2/6/296 (ไทย.มจร)

[55] พระพุทธโฆสเถระ, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, 1061-1062.

[56] ขุ.ป. 31/ 7/427 (ไทย.มจร)

อรรถกถา ขยายความเพิ่มเติมว่า ปัญญา 4 ระดับ ที่ใช้ในการกำหนดจิตที่หวั่นไหวเพราะโอภาสนั้น ระดับที่ 1 และ 2 เป็นปัญญาระดับอ่อนและระดับกลาง ที่ทำให้จิตภาวนาเสื่อมไปได้ แต่ปัญญาระดับที่ 3 เป็นปัญญากล้าแข็งและระดับที่ 4 เป็นปัญญาเฉียบแหลมอย่างยิ่ง ที่ทำให้จิตภาวนาไม่เคลื่อน[57] ชี้ให้เห็นว่า หากกำหนดความฟุ้งซ่านที่เกิดจาก “โอภาส” นั้นด้วย “ปัญญาระดับที่ 3 และ 4” นี้ได้ ก็จะดำเนินวิปัสสนาต่อไปได้เรื่อย ๆ ไม่เสื่อมถอย

นอกจากนี้ อรรถกถายังอธิบายรายละเอียดของปัญญาที่จะทำให้สามารถก้าวพ้นจากวิปัสสนูปกิ-เลสไปได้ด้วยการใช้ปัญญาที่พิจารณาเห็นว่า แสงสว่างที่เกิดขึ้นนี้ ไม่เที่ยง มีปัจจัยปรุงแต่ง มีความสิ้นความเสื่อมไป เป็นธรรมที่เป็นไปเพื่อความสิ้นราคะ เป็นธรรมที่มีความดับไป[58] **วิสุทธิมรรค** ก็อธิบายในทำนองเดียวกัน แต่ให้รายละเอียดเพิ่มเติมว่า ปัญญา (ญาณ) นั้น คือ “มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ” ที่ทำให้รู้ว่า ทางใดเป็นทางแห่งมรรค ทางใดไม่ใช่ทางแห่งมรรค ธรรมทั้งหลายมีโอภาส เป็นต้น มิใช่มรรค แต่วิปัสสนาญาณที่พ้นแล้วจากอุปกิเลส ดำเนินไปตามวิถี (วิปัสสนา) ถึงเป็นมรรค[59]

กล่าวโดยสรุป แสงสว่าง (โอภาส) ที่ปรากฏขึ้นจากการเจริญวิปัสสนา แม้จะเป็นสัญญาณแสดงถึงความก้าวหน้า แต่ในคัมภีร์บางแห่งจัดว่าเป็น “วิปัสสนูปกิเลส” เมื่อศึกษาเฉพาะประเด็นวิปัสสโนภาส คือ โอภาสในวิปัสสนา ได้ข้อมูลว่า ในปฏิสัมภิทามรรคและวิสุทธิมรรค อธิบายว่าอุปกิเลสหรือวิปัสสนูปกิเลส 10 ประการ เป็นสภาวะที่ทำให้จิตกวัดแกว่งหวั่นไหว แต่ไม่ใช่สิ่งที่ไม่ดีทั้งหมด หากผู้ปฏิบัติใช้ปัญญากำหนดรู้ตามไตรลักษณ์ว่า “สิ่งนี้ไม่เที่ยง สิ่งนี้เป็นทุกข์ สิ่งนี้เป็นอนัตตา” ก็จะไม่หลงยึดติด โดยเฉพาะ “โอภาส” หากไม่กำหนดด้วยปัญญา ก็จะกลายเป็นเหตุแห่งความฟุ้งซ่าน แต่ถ้าผู้ปฏิบัติฉลาดใช้ปัญญาพิจารณาว่า แสงสว่างนั้นไม่เที่ยง อาศัยเหตุปัจจัยปรุงแต่ง และมีความดับไปเป็นธรรมดา ก็จะไม่ถูกโอภาสครอบงำ สามารถเจริญวิปัสสนาต่อจนบรรลุมรรคผลได้ และที่สำคัญ “แสงสว่าง” ที่ปรากฏในการเจริญวิปัสสนานั้นเป็นสิ่งที่สามารถยืนยันว่าผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติมาถูกทางแล้ว

---

[57] ขุ.ป.อ. 2/7/302 (ไทย.มจร)

[58] ขุ.ป.อ. 2/7/301; พระพุทธโฆสเถระ, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, 1068.

[59] พระพุทธโฆสเถระ, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, 1069.

5. องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากงานวิจัย

จากการศึกษาความหมาย รูปแบบ และขั้นตอนการเกิดแสงสว่างในการปฏิบัติสมาธิ ผู้วิจัยแบ่งประเภทของแสงสว่างออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับที่ 1 **แสงสว่างของวัตถุภายนอก** (L1) เป็นแสงสว่างของวัตถุที่นำมาใช้เจริญอาโลกสัญญา เพื่อกำจัดถีนมิทธะ ระดับที่ 2 แสงสว่างที่เกิดขึ้นภายในขั้นที่ยังไม่สิ้นอาสวกิเลส (L2) คือ แสงสว่างของจิตที่เกิดขึ้นภายหลังจากพ้นจากนิวรณ์ทั้ง 5 ประการ เจริญพอกพูนจนนำไปสู่การบรรลุญาณทัสสนะ หรือทิพพจักขุได้ รวมถึงแสงสว่างที่เกิดขึ้นพร้อมกับวิชชาที่ 1 ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ และวิชชาที่ 2 จุตูปปาตญาณ และระดับที่ 3 แสงสว่างที่เกิดขึ้นภายในขั้นสิ้นอาสวกิเลส (L3) ที่เกิดจากการเห็นอริยสัจ 4 และเกิดขึ้นพร้อมกับการบรรลุวิชชาที่ 3 คือ อาสวักขยญาณ เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติแบบอาโลกสัญญากับแสงสว่างในวิปัสสนูปกิเลส ผู้วิจัยเห็นว่า แสงสว่างที่ถูกจัดว่าเป็นช่วงของวิปัสสนูปกิเลสอาจอยู่ในช่วงแสงสว่างระดับ L2 เพราะว่า แสงสว่างระดับ L2 นี้ เป็นแสงสว่างภายในที่ผู้เจริญวิปัสสนาประสบเป็นครั้งแรก ทำให้จิตกวัดแกว่งติดใจในแสงสว่างนั้นและเข้าใจว่า สภาวะนี้แหละคือ มรรคผล ที่สำคัญแสงสว่างขั้นนี้ไม่ใช่แสงสว่างที่บริสุทธิ์ที่สุด ด้วยเหตุผลว่า ยังมีแสงสว่างในระดับ L3 ที่เป็นแสงสว่างในระดับของการสิ้นอาสวกิเลสอยู่อีก

ดังนั้น แสงสว่างทั้ง 3 ระดับนั้น อาจเป็นหลักไมล์ (milestone) ที่สำคัญที่จะบอกได้ว่า เราได้ปฏิบัติสมาธิหรือวิปัสสนามาถึงแสงสว่างระดับใดแล้ว ใช่แสงสว่างที่เป็นที่สุดของการปฏิบัติแล้วหรือไม่ ความสัมพันธ์ระหว่างแสงสว่าง 3 ระดับกับวิปัสสนูปกิเลส แสดงได้ดังในภาพที่ 1

ภาพที่ 1 แสงสว่าง 3 ระดับ กับช่วงที่อาจเกิดวิปัสสนูปกิเลส

ที่มา: ผู้วิจัย

6. บทสรุป

จากการศึกษาความหมายและบริบทของ “อาโลกะ” หรือ “แสงสว่าง” ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติสมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยได้แบ่งประเภทของแสงสว่างออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับที่ 1 แสงสว่างของวัตถุภายนอก (L1) เป็นแสงสว่างที่ใช้ในการปฏิบัติแบบอาโลกสัญญา ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติตามคัมภีร์ยุคดั้งเดิม มีผลในการกำจัดความง่วง (ถีนมิทธะ) จนสามารถทำให้จิตสงบระงับจากนิวรณ์ 5 ประการ ได้ ระดับที่ 2 แสงสว่างที่เกิดขึ้นภายในขั้นที่ยังไม่สิ้นอาสวกิเลส (L2) เป็นแสงสว่างที่เกิดจากการเจริญจิตที่มีความสว่าง เพื่อนำไปสู่การบรรลุญาณทัสสนะและทิพพจักขุ รวมถึงแสงสว่างที่เกิดขึ้นพร้อมกับการบรรลุวิชชาที่ 1 และ 2 และระดับที่ 3 แสงสว่างที่เกิดขึ้นภายในขั้นสิ้นอาสวกิเลส (L3) คือ แสงสว่างที่เกิดจากการเห็นหมดจดดีแล้วในอริยสัจ 4 พร้อมกับการบรรลุวิชชาที่ 3 คือ อาสวักขยญาณ แสดงให้เห็นว่า แสงสว่างที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติแท้จริงแล้วมีหลายระดับแตกต่างกัน

หลักฐานเกี่ยวกับแสงสว่างในคัมภีร์ยุคต้น แสดงถึงผลของการปฏิบัติที่ถูกต้อง มากกว่าจะเป็นอุปสรรคของการบรรลุมรรคผล อย่างไรก็ตาม การศึกษาวิเคราะห์เกี่ยวกับ “โอภาส” หรือ “แสงสว่าง” ในวิปัสสนูปกิเลส ทำให้เห็นว่า การจัดแสงสว่างเข้าในกลุ่มของวิปัสสนูปกิเลส อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเข้าใจผิดว่า แสงสว่างที่ปรากฏในสมาธิเป็นอุปสรรคขัดขวางการบรรลุธรรมที่สูงขึ้น เพราะสาเหตุที่แท้จริงของความเสื่อมในวิปัสสนานั้น เกิดจาก “ตัณหา” ที่หลงยึดติด “แสงสว่าง” ที่เกิดขึ้นถึงขั้นมองว่า แสงสว่างนั้น คือ มรรคผล จนทำให้ไม่สามารถก้าวข้ามไปสู่สภาวะธรรมที่สูงกว่าได้ นอกจากนี้ ผู้วิจัยเห็นว่า แสงสว่างที่เป็นวิปัสสนูปกิเลส อาจเป็นแสงสว่างระดับเดียวกับแสงสว่าง L2 ที่แม้จะเป็นแสงสว่างในช่วงที่ยังไม่สิ้นอาสวกิเลส แต่ยังคงเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงความก้าวหน้าของการปฏิบัติสมาธิที่ถูกต้องได้อยู่

ดังนั้นแม้ว่าในแง่ของวิทยาศาสตร์จะมีการตีความประสบการณ์แสงสว่างที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิว่า เกิดจากความผิดปกติของระบบประสาท ส่งผลให้เกิดแสงสว่างที่เป็นภาพหลอนขึ้น แต่การศึกษาแสงสว่างในบริบทของ “อาโลกะ” จากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท กลับเป็นหลักฐานยืนยันว่า แสงสว่างเป็นเครื่องหมายสำคัญที่แสดงถึงความก้าวหน้าและความถูกต้องในการปฏิบัติสมาธิ อีกทั้งยังเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการพัฒนาจิตไปสู่การบรรลุญาณทัสสนะ ทิพพจักขุ และการบรรลุธรรมขั้นสูงสุด คือ “อรหัตตมรรคญาณ” ต่อไปได้

ผลการศึกษานี้สามารถใช้เป็นประโยชน์ในการทำหน้าที่เป็นฐานข้อมูลเชิงคัมภีร์พุทธศาสตร์ที่สามารถนำไปต่อยอดการศึกษาวิจัยเชิงลึกด้านอื่น ๆ เช่น การศึกษาวิจัยร่วมกับการวิจัยเชิงวิทยาศาสตร์ เพื่อให้เข้าใจกลไกของสมอง ระบบประสาท หรือจิตใจ ของผู้ที่เกิดประสบการณ์แสงสว่างจากการปฏิบัติสมาธิได้ นอกจากนี้ยังสามารถใช้เป็นกรอบแนวคิดในการจัดอบรมการปฏิบัติสมาธิ โดยใช้การนึกถึงแสงสว่างเพื่อกำจัดความง่วง หรือแนะนำให้ผู้ปฏิบัติรู้เท่าทันประสบการณ์การเห็นแสงสว่างในสมาธิ เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าใจหลักในการปฏิบัติสมาธิที่ถูกต้อง จะนำไปสู่การพัฒนาจิตให้สงบ บริสุทธิ์ จนกระทั่งแจ่มแจ้งในอริยสัจ 4 กระทำตนให้พ้นจากกองแห่งทุกข์เข้าถึงบรมสุข คือ พระนิพพานได้ในที่สุด

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

1. คัมภีร์

พระพุทธโฆสเถระ. *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส, 2559.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ 4, 11, 12, 18, 19, 21, 22, 23, 31, 35*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

_____. *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อภิธรรมปิฎก วิภังค์ สัมโมหวิโนทนีอรรถกถา*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560.

_____. *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สัทธรรมปกาสินี ปฏิสัมภิทามรรค ภาค 1*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2559.

_____. *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มโนรถปูรณี ภาค 3*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553.

_____. *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สัทธัมมปัชโชติกา มหานิทเทส*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2559.

_____. *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สัทธรรมปกาสินี ปฏิสัมภิทามรรค ภาค 2*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2559.

2. หนังสือ

พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร). *วิปัสสนาทีปนี*. นนทบุรี: โรงพิมพ์นิติธรรม, 2563.

สุภาพรรณ ณ บางช้าง. *ไวยากรณ์บาลี: ตามแนวกัจจายนวยากรณ์ โมคคัลลานวยากรณ์ สัททนีติปกรณ์*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, 2558.

3. พจนานุกรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546.

4. บทความ

พรพรหม ทิพยมนตรี, ประเวศ อินทองปาน และบารมี อริยะเลิศเมตตา. “สมาธิร่วมสมัยกับสิ่งแวดล้อม: การแก้ปัญหามลภาวะไมโครพลาสติกอย่างยั่งยืน.” *วารสารธรรมธารา*, ปีที่ 9, ฉบับที่ 2 (ฉบับรวมที่ 17), (กรกฎาคม - ธันวาคม 2566): 192-219.

พระมหาพงศ์ศักดิ์ ธานิโย (คงคารัตนรักษ์). “การวิจัยเชิงคัมภีร์ กรณีศึกษา ‘ธัมมจักกัปปวัตนสูตร’.” *วารสารธรรมธารา*, ปีที่ 2, ฉบับที่ 1 (ฉบับรวมที่ 2), (มกราคม - มิถุนายน 2559): 1-33.

พึงเนตร สฤษดิ์นิรันดร์ และอาคม อารยาวิชานนท์. “สมาธิบำบัดทางการแพทย์.” *สรรพสิทธิเวชสาร*, ปีที่ 41, ฉบับที่ 1, (มกราคม - เมษายน 2563): 29-40.

สุภาภรณ์ น้อยทรงค์, มารศรี กลางประพันธ์ และสมเกียรติ พละจิตต์. “การพัฒนาคู่มือจัดการเรียนรู้โดยสร้างศรัทธาและฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการร่วมกับการทำสมาธิที่มีต่อความอดทน การคิดวิเคราะห์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5.” *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร*, ปีที่ 12, ฉบับที่ 56, (มกราคม - มีนาคม 2558): 75-84.

5. วิทยานิพนธ์

พระมหาอริยะ อริยชโย (ถิรทินรัตน์). “การวิเคราะห์นิมิตและโอภาสในปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค.” วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2564.

สวัสดิ์ ปัญญาทิยกุล. “ศึกษาการปฏิบัติต่อวิปัสสนูปกิเลสเพื่อก้าวข้ามสู่ญาณ 16.” วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555.

6. เว็บไซต์

พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุธ ฐานิโย). “ธรรมปฏิบัติ: ปรากฏการณ์ในขณะทำสมาธิ (ตอนจบ)” *MGR Online*, 1 ธันวาคม 2557. https://mgronline.com/dhamma/detail/9570000138147.

ภาษาต่างประเทศ

1. คัมภีร์ภาษาบาลี

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *สารตฺถมญฺชูสา นาม องฺคุตฺตรฏีกา (ตติโย ภาโค)*. กรุงเทพมหานคร: สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ, 2537.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐ เล่ม 11, 22*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2552.

Pali Text Society. *The Aṅguttara-Nikāya Part III: Pañcaka-nipāta and Chakka-nipāta*. Edited by E. Hardy. London: Pali Text Society, 1896.

2. หนังสือ

Mahāsi Sayadaw. *The Progress of Insight: A Treatise on Buddhist Satipaṭṭhāna Meditation*. Translated by Nyanaponika Thera. *Kandy*: The Forest Hermitage, 1965.

Matara Sri Ñāṇārāma. *The Seven Stages of Purification and the Insight Knowledges*. Translated by Mitirigala Nissaraṇa Vanaya. Kandy: Buddhist Publication Society, 1981.

Mizuno, Kōgen (水野弘元). *Pāri-bukkyō-wo-chūshin-toshita-bukkyō-no-shinshikiron* パーリ仏教を中心とした仏教の心識論 [จิตในพระพุทธศาสนา: กรณีศึกษาพระพุทธศาสนาสายบาลี]. Tokyo: Sankibōbusshorin, 1964.

3. พจนานุกรมและสารานุกรม

Davids, T. W. Rhys, and William Stede. *The Pali Text Society's Pali-English Dictionary*. London: Pali Text Society, 1921-1925.

Mayeda, Sengaku (前田專學). "Agonkyō 阿含経 [คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก]." *Butten-kaidai-jiten* 仏典解題事典 [สารานุกรมอธิบายคัมภีร์พระพุทธศาสนา]. Tokyo: Shunjūsha, 2001. First printed 1966.

4. บทความ

Anālayo, Bhikkhu. “The Luminous Mind in Theravāda and Dharmaguptaka Discourses.” *Journal of the Oxford Centre for Buddhist Studies,* 13, (2017): 10-51.

Hayashi, Takatsugu. “Images of Light during Meditation: On the Method for Coping with the Minor Defilements of Insight (vipassanūpakkilesas) in Theravāda Buddhism.” *Bulletin of Hosen College of Childhood Education*, 13, (March 2022): 1-12.

Kornfield, Jack. “Intensive Insight Meditation: A Phenomenological Study.” *Journal of Transpersonal Psychology*, 11, no. 1, (1979): 45-58.

Lindahl, Jared R., Christopher T. Kaplan, Evan M. Winget, and Willoughby B. Britton. “A phenomenology of meditation-induced light experiences: traditional Buddhist and neurobiological perspectives.” *Frontiers in Psychology*, 4, (2013): 1-16.

Shih, Chao-hwei, and Shing-kuang Shih. “A Comparative Research on the Evolution and Methodological Features of ‘Kasiṇa Meditation’ among Different Buddhist Heritages.” *Journal of Dharma Seals*, no. 11, (December 2020): 1-32.

Aramrattana, Sutus. “Pāri bukkyō ni okeru kōmyō-hen (āloka-kasiṇa) gossho ni tsuite パーリ仏教における光明遍 (āloka-kasiṇa) 業処について[อาโลกกสิณกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาบาลี].” *Journal of Pali and Buddhist Studies,* no. 20 (2006): 41-51.

Zubek, J. P., D. Pushkar, W. Sansom, and J. Gowing. “Perceptual Changes after Prolonged Sensory Isolation (Darkness and Silence).” *Canadian Journal of Psychology / Revue canadienne de psychologie*, 15, no. 2, (June 1961): 83-100.

นวัตกรรมการพัฒนาสติและอุเบกขา เพื่อลดละกิเลสในชีวิตประจำวัน ตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร

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

กรณ์รวรรณ อุทัยวรรณ์ (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) ออกแบบและพัฒนาพุทธนวัตกรรมฐานสติและอุเบกขาในรูปแบบสื่อสถานการณ์สมมุติและกระบวนการฝึก และ (3) ทดลองใช้ ประเมินผล และจัดทำคู่มือการใช้สติและอุเบกขาในชีวิตประจำวัน การวิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยและพัฒนา (R&D) แบบผสานวิธี (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 ควบคู่ตัวชี้วัดโลภะ โทสะ และโมหะ ได้แบบประเมิน 3 ชุด ได้แก่ แบบประเมินสติ แบบประเมินอุเบกขา และแบบประเมินการรู้เท่าทันกิเลส ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและความเชื่อมั่นในระดับเหมาะสมสำหรับใช้ในการวิจัย 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” ตามหลักปฏิจจสมุปบาทและสติปัฏฐาน 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 ซึ่งเป็นรากเหง้าแห่งทุกข์[1] เมื่อกิเลสครอบงำจิตโดยปราศจากสติรู้เท่าทัน ย่อมนำไปสู่การเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคม

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

ในบริบทสังคมดิจิทัลร่วมสมัย ภาระปัญหาสุขภาพจิตมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยงานวิจัยเชิงประจักษ์ในประเทศไทยพบว่า กลุ่มนักศึกษามีระดับความเครียดในระดับสูงถึงร้อยละ 44.29 และมีความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างความเครียดกับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสะท้อนถึงความเปราะบางทางจิตใจในบริบทสังคมร่วมสมัย[3] สถานการณ์ดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า “ความทุกข์ทางใจ” มิใช่เพียงประสบการณ์ส่วนบุคคล หากแต่เป็นประเด็นสาธารณะ ซึ่งต้องการแนวทางพัฒนากลไกกำกับจิตอย่างเป็นระบบพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเสนอ “มหาสติปัฏฐานสูตร” ในฐานะ “เอกายโน มคฺโค” หรือ ทางสายเอก เพื่อความบริสุทธิ์แห่งสัตว์ทั้งหลาย โดยวางหลักให้รู้เท่าทันกาย เวทนา จิต และธรรม อย่างตรงไปตรงมา เช่น เมื่อจิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ[4]

---

[1] องฺ.ติก. 20/58/229 (ไทย.มจร)

[2] องฺ.ติก. 20/58/229 (ไทย.มจร)

[3] สายฝน สีนอเพีย และรุจิรา ดวงสงค์, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาระดับปริญญาตรี 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 แต่เป็นการรู้และไม่เติมเชื้อแก่กิเลส อย่างไรก็ตาม แม้หลักธรรมดังกล่าวมีความสมบูรณ์เชิงทฤษฎี แต่ในบริบทปัจจุบันยังปรากฏช่องว่างสำคัญระหว่าง “หลักธรรมในคัมภีร์” กับ “กระบวนการฝึกที่วัดผลได้เชิงประจักษ์” ในชีวิตจริง

งานวิจัยสากลด้าน mindfulness แม้ยืนยันผลของ mindfulness-based interventions ในการลดความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และเพิ่มความสามารถในการกำกับอารมณ์หรือการควบคุมตนเอง[5] แต่โดยภาพรวมยังมุ่งเน้นกรอบคลินิก สุขภาพจิต และจิตวิทยาเป็นหลักมากกว่าการพัฒนา “การรู้เท่าทันและการลดละกิเลส” ตามกรอบพระไตรปิฎกโดยตรง อีกทั้งยังขาดต้นแบบพุทธนวัตกรรมเชิงสถานการณ์ที่ออกแบบให้เหมาะสมกับบริบทสังคมไทยร่วมสมัย ช่องว่างดังกล่าวจึงสะท้อนความจำเป็นในการพัฒนาเครื่องมือและกระบวนการฝึกที่บูรณาการหลักมหาสติปัฏฐานสูตรกับระเบียบวิธีวิจัยสมัยใหม่

ด้วยเหตุนี้ การวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R&D) เชิงพุทธบูรณาการเพื่อสร้าง 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) ควบคู่การวิจัยแบบผสานวิธี (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 สมัครใจเข้าร่วม สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบตามระยะเวลา และยินยอมให้ข้อมูลการวิจัย ใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง เก็บข้อมูลเชิงปริมาณด้วยแบบประเมินสติ แบบประเมินอุเบกขา และแบบประเมินการรู้เท่าทันกิเลสในสถานการณ์ ก่อนและหลังการทดลอง และเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากบันทึกสะท้อนตน การสังเกต และการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลเชิง

ปริมาณด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบคะแนนก่อน–หลังการทดลอง ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อสรุปประเด็นการเปลี่ยนแปลงด้านการรู้ทันเวทนา การหยุดก่อนตอบสนอง และการวางใจเป็นกลางด้วยอุเบกขา

4. ผลการวิจัย

1. ระยะที่ 1 (R1) สามารถสังเคราะห์กรอบแนวคิดเชิงระบบจากหลักอกุศลมูล 3 ปฏิจจสมุปบาท ไตรสิกขา และมหาสติปัฏฐานสูตร โดยกำหนดกลไกสำคัญของการรู้เท่าทันและลดปฏิกิริยากิเลสในชีวิตประจำวันตามลำดับ ผัสสะ–เวทนา–สติ–อุเบกขา–การยับยั้งปฏิกิริยา–การลดกำลังกิเลส กรอบดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าเวทนาเป็นจุดเปลี่ยนผ่านสำคัญของการเกิดตัณหาและกิเลส ส่วนสติและอุเบกขาเป็นกลไกในการกำกับจิตไม่ให้ตอบสนองต่ออารมณ์อย่างอัตโนมัติ นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบประเมิน 3 ชุด ได้แก่ แบบประเมินสติ แบบประเมินอุเบกขา และแบบประเมินการรู้เท่าทันกิเลส ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและความเชื่อมั่นในระดับเหมาะสมสำหรับใช้ในการวิจัย ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 คุณภาพของเครื่องมือวัดในระยะที่ 1 (R1)

เครื่องมือวัด	ตัวแปรที่วัด	จำนวนข้อ	IOC (เฉลี่ย)	ความเชื่อมั่น	ระดับคุณภาพ
แบบประเมินสติ	การรู้ตัวตามสติปัฏฐาน 4	20	0.90	0.91	ดีมาก
แบบประเมินอุเบกขา	ดุลยภาพทางอารมณ์	18	0.90	0.89	ดี
แบบประเมินการรู้เท่าทันกิเลส	การยับยั้งโลภะ โทสะ โมหะ	24	0.90	0.93	ดีมาก

จากตารางพบว่า เครื่องมือวัดทั้ง 3 ฉบับมีคุณภาพอยู่ในระดับดีถึงดีมาก โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) เฉลี่ยเท่ากับ 0.90 ทุกฉบับ ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่ยอมรับได้ แสดงว่าเครื่องมือมีความตรงเชิงเนื้อหาเหมาะสมต่อการนำไปใช้ในการวิจัย ขณะเดียวกันค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง 0.89–0.93 สะท้อนว่าเครื่องมือมีความเชื่อมั่นในระดับสูง สามารถใช้วัดตัวแปรสติ 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 ฉบับ อยู่ในระดับมากที่สุด โดยแบบประเมินกิเลสมีค่าเฉลี่ยสูงสุด (M = 4.83, S.D. = 0.29) รองลงมา คือ 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 และแรงผลักภายในของตนเอง 3) การนำเข้าสู่สติและอุเบกขา โดยผู้เข้าร่วมกลับมารู้ลมหายใจ สังเกตเวทนา และวางใจเป็นกลาง และ 4) การสะท้อนประสบการณ์ โดยผู้เข้าร่วมทบทวนว่าในขณะรับชมคลิปมีเวทนาใดเกิดขึ้น กิเลสใดถูกกระตุ้น และสามารถหยุดการตอบสนองอัตโนมัติได้อย่างไร กระบวนการดังกล่าวทำให้สื่อสถานการณ์สมมติเป็นเครื่องมือฝึกการรู้ทันเวทนาและการยับยั้งปฏิกิริยาทางอารมณ์ได้อย่างเป็นรูปธรรม

โปรแกรมฝึกสติ–อุเบกขา 8 สัปดาห์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดการเรียนรู้ต่อเนื่องและสามารถนำทักษะไปใช้ในชีวิตจริงได้ โดยโครงสร้างโปรแกรมเริ่มจากการสร้างฐานสติด้วยกายานุปัสสนา แล้วค่อยพัฒนาไปสู่การรู้ทันเวทนา การสังเกตจิต การพิจารณาธรรม และการวางใจเป็นกลางด้วย

อุเบกขา ทั้งนี้แต่ละสัปดาห์ประกอบด้วยกิจกรรมหลัก การฝึกปฏิบัติ และแบบบันทึกประสบการณ์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถสะท้อนผลการฝึกและเห็นพัฒนาการของตนเองได้อย่างเป็นระบบ

ภายหลังการออกแบบสื่อและโปรแกรม ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบความเหมาะสมของนวัตกรรมโดยผู้เชี่ยวชาญ เพื่อประเมินความถูกต้องเชิงหลักธรรม ความชัดเจนของกลไก ความเหมาะสมของรูปแบบสื่อ ความเหมาะสมของกิจกรรมฝึก และความเป็นไปได้ในการนำไปใช้จริง ผลการประเมินพบว่า องค์ประกอบของนวัตกรรมได้รับการประเมินอยู่ในระดับสูงถึงสูงมาก สะท้อนว่านวัตกรรมมีความสอดคล้องกับหลักสติปัฏฐาน 4 และปฏิจจสมุปบาท สามารถกำหนดเวทนาเป็นจุดแทรกแซงของกระบวนการเกิดกิเลสได้ชัดเจน 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	ไม่ใช่ความเฉยชาแต่เป็นดุลยภาพแห่งปัญญา	6/6	100%
		ควรเน้นป้องกันความเข้าใจผิดในคู่มือ	4/6	66.67%
3	ความสอดคล้องกับปฏิจจสมุปบาท	กลไกเวทนา - สติ - อุเบกขาถูกต้อง	6/6	100%
		เวทนาเป็นจุดเปลี่ยนผ่านเหมาะสม	6/6	100%
4	ความชัดเจนของกลไกทางจิต	คลิปสะท้อนจุดหยุดก่อนตัณหาได้ชัด	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 ในปฏิจจสมุปบาทอย่างถูกต้อง

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 พร้อมทั้งเครื่องมือวัดมีค่าความเที่ยงอยู่ในระดับดีถึงดีมาก 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 พบธีมสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ (1) การรู้ทันเวทนาได้รวดเร็วขึ้น (2) การยืดระยะก่อนตอบสนอง ลดการปรุงแต่งด้วยโทสะหรือความอยาก (3) ความเข้าใจอุเบกขาในฐานะความเป็นกลางที่ตั้งมั่นด้วยปัญญา และ (4) ความสามารถในการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เมื่อสังเคราะห์ข้อมูลทั้งสองมิติ พบความสอดคล้องชัดเจนว่า การเพิ่มขึ้นของสติและอุเบกขาสัมพันธ์กับการลดแรงผลักของโลภะ โทสะ ในสถานการณ์จริง อย่างเป็นรูปธรรม

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

D2 ยืนยันประสิทธิผลของนวัตกรรมทั้งในเชิงประจักษ์และเชิงทฤษฎี สามารถลดแรงขับของกิเลสและเสริมสร้างดุลยภาพทางอารมณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญ

5. อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลวัตถุประสงค์ที่ 1ระยะที่ 1 (R1) ชี้ว่า การบูรณาการ อกุศลมูล 3, ปฏิจจสมุปบาท (ผัสสะ–เวทนา–ตัณหา) และ ไตรสิกขา เป็นเพียงการจัดหมวดหมู่หลักธรรม หากเป็นการจัดวาง “ความสัมพันธ์เชิงเหตุปัจจัย” ที่สามารถถอดออกมาเป็นทั้งตัวชี้วัดและตำแหน่งการแทรกแซงได้จริง โดยกำหนด “เวทนา” เป็นจุดเปลี่ยนผ่านสำคัญของกระบวนการเกิดกิเลส สอดคล้องกับหลักปฏิจจสมุปบาทที่แสดงว่าเมื่อมีเวทนาย่อมมีตัณหา[6] 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 และลดการตอบสนองเชิงปฏิกิริยาได้[7] เช่นเดียวกับงานของ Amit Bernstein et al. อธิบายว่า decentering ประกอบด้วยกระบวนการเมตาคอกนิชัน 3 ประการ คือ meta-awareness, disidentification from internal experience และ reduced reactivity to thought content ซึ่งช่วยให้บุคคลเห็นความคิดและอารมณ์เป็นเพียงประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ใช่ตัวตนหรือความจริงที่ต้องตอบสนองตามทันที[8] นัยนี้ทำให้ “สติ” ในงานวิจัยมิใช่เพียงการรู้ตัวทั่วไป แต่เป็น real-time awareness ที่วางตำแหน่งแทรกแซงก่อนแรงส่งของตัณหา ขณะเดียวกัน “อุเบกขา” ถูกอธิบายในฐานะดุลยภาพทาง 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 ซึ่งมีความเหมาะสมทั้งในเชิงแนวคิดและเชิงจิตสถิติ[9]

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

การอภิปรายผลวัตถุประสงค์ที่ 2 ระยะที่ 2 (D1) ชี้ว่า การออกแบบ “สื่อสถานการณ์สมมุติ 6 สถานการณ์” ควบคู่ “โปรแกรมฝึก 8 สัปดาห์” เป็นกิจกรรมเสริมการเรียนรู้เชิงศีลธรรม หากเป็นการจัดวาง “กลไกการแทรกแซงที่ตำแหน่งเวทนา” อย่างมีระบบ กล่าวคือ สื่อถูกออกแบบให้กระตุ้นผัสสะและเวทนา แล้วสร้าง Pause Moment เพื่อเปิดพื้นที่ให้สติแทรกแซงก่อนที่จิตจะไหลไปสู่ตัณหาและการตอบสนองอัตโนมัติ 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 ได้เมื่อมีท่าทีแห่งการยอมรับประกอบอยู่ด้วย[10] 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 โดยถือว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยเพิ่มผลของการฝึก[11]

---

[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 จากธีม “โลภะ โทสะ และโมหะเบาลง” สามารถอธิบายได้ในกรอบการควบคุมตนเองและการยับยั้งการตอบสนอง ซึ่ง Richa Gawande et al. กล่าวไว้ว่า สติช่วยให้บุคคลสามารถตรวจจับแรงกระตุ้นทางอารมณ์ได้รวดเร็วยิ่งขึ้น และยับยั้งการตอบสนองแบบอัตโนมัติก่อนจะแสดงออกเป็นพฤติกรรม งานวิจัยเชิงทดลองด้านการฝึกสมาธิและสติพบว่า การฝึกอย่างเป็นระบบสามารถเพิ่มความสามารถในการกำกับตนเอง (self-regulation) และลดพฤติกรรมที่ขับเคลื่อนด้วยแรงกระตุ้นได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะในบริบทของการควบคุมอารมณ์และการตัดสินใจเชิงพฤติกรรม[12]

โดยสรุป ระยะ D1 ให้หลักฐานว่า การออกแบบสื่อที่กระตุ้นเวทนาและโปรแกรมฝึกแบบต่อเนื่อง สามารถสร้าง “พื้นที่ว่างเชิงเหตุปัจจัย” ระหว่างเวทนากับการตอบสนอง 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 สัปดาห์ต่อการเสริมสุขภาวะและการกำกับอารมณ์ในหลากหลายบริบท[13] ในเชิงกลไก ธีมเชิงคุณภาพที่พบว่า “ช่วงหยุดก่อนตอบสนองยาวขึ้น” และ “โลภะ โทสะ และโมหะเบาลง” สามารถตีความเป็นหลักฐานเชิงหน้าที่ของ response inhibition และ non-reactivity กล่าวคือ ผู้เข้าร่วมสามารถสังเกตเวทนาได้เร็วขึ้น และชะลอการไหลไปสู่ตัณหาได้จริง ซึ่งสอดคล้องกับ Taren Whitfield et al. ที่เสนอว่า mindfulness training ช่วยเสริม executive control ทั้งด้านการกำกับความสนใจและความยืดหยุ่นทางการตอบสนอง[14] 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 และสัมพันธ์กับการกำกับอารมณ์เชิงระบบ[15]

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 และปฏิจจสมุปบาท 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: การทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรม,” *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 ทำหน้าที่รักษาดุลยภาพของจิตและลดแรงตอบสนองเชิงปฏิกิริยา (reactivity)

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

(4) I - Insight Integration (การบูรณาการปัญญา) หมายถึง การเกิดความเข้าใจตามความเป็นจริงเกี่ยวกับสภาวธรรม เช่น ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน ซึ่งเกิดจากการสังเกตอย่างต่อเนื่องและลึกซึ้ง สั่งสมเป็นสัมมาทิฏฐิที่ถูกต้อง

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

(6) A - Awareness Integration (การบูรณาการสู่ชีวิตประจำวัน) 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) สามารถสังเคราะห์กรอบแนวคิดเชิงระบบจากหลักอกุศลมูล 3 ปฏิจจสมุปบาท ไตรสิกขา และมหาสติปัฏฐานสูตร โดยกำหนดกลไกสำคัญของการรู้เท่าทันและลดปฏิกิริยากิเลสในชีวิตประจำวันตามลำดับ ผัสสะ–เวทนา–สติ–อุเบกขา–การยับยั้งปฏิกิริยา–การลดกำลังกิเลส กรอบดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า เวทนาเป็นจุดเปลี่ยนผ่านสำคัญของการเกิดตัณหาและกิเลส ส่วนสติและอุเบกขาเป็นกลไกในการกำกับจิตไม่ให้ตอบสนองต่ออารมณ์อย่างอัตโนมัติ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบประเมิน 3 ชุด ได้แก่ แบบประเมินสติ แบบประเมินอุเบกขา และแบบประเมินการรู้เท่าทันกิเลส ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและความเชื่อมั่นในระดับเหมาะสมสำหรับใช้ในการวิจัย

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

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

การลดการตอบสนองเชิงปฏิกิริยา และการวางใจเป็นกลางในสถานการณ์จริงได้ ข้อมูลเชิงคุณภาพสนับสนุนผลดังกล่าว โดยพบกลไกสำคัญ 3 ประการ คือ 1) การรู้ทันเวทนาขณะกระทบอารมณ์ 2) การเกิดช่วงหยุดก่อนตอบสนอง และ 3) การใช้อุเบกขากำกับอารมณ์โดยไม่กดข่มหรือปล่อยตามกิเลส นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้จัดทำคู่มือการใช้สติและอุเบกขาในชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นแนวทางฝึกปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ได้จริง

7.2 ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้เชิงนโยบาย

1. ภาครัฐควรสนับสนุนควรส่งเสริมการพัฒนาหลักสูตรสติและอุเบกขาในสำนักปฏิบัติธรรมให้มีโครงสร้างและตัวชี้วัดที่ชัดเจน ขยายการศึกษาวิจัยแบบสุ่มที่มีกลุ่มควบคุม ขยายการทดลองแบบ Randomized Controlled Trial (RCT) ศึกษาผลระยะยาว (longitudinal study)

2. ควรมีทีมสนับสนุนการบูรณาการโปรแกรมเข้าสู่ระบบการศึกษาและองค์กร เพื่อเสริมทักษะกำกับอารมณ์และจริยธรรมวิชาชีพ พัฒนาแพลตฟอร์มดิจิทัลเพื่อทดสอบความสามารถในการประยุกต์ใช้ข้ามบริบท

3. กำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนา “พุทธนวัตกรรมเชิงหลักฐาน” โดยใช้การวิจัยและเครื่องมือวัดมาตรฐานรองรับ ศึกษาผลระยะยาว อย่างน้อย 3-6 เดือน ถึง 1 ปี เพื่อประเมินความยั่งยืนของการปฏิบัติและการเปลี่ยนแปลง

7.3 ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. พัฒนาเป็นหลักสูตรอบรมผู้ดำเนินกิจกรรม ควรประยุกต์โปรแกรมฝึก 8 สัปดาห์ในบริบทองค์กรและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

2. ควรส่งเสริมองค์กรหรือหน่วยงานนำคู่มือกิจกรรม เป็นต้นแบบการฝึกในชุมชนและสังคมออนไลน์

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, กุณฑ์ชลี เพียรทอง, กมลทิพย์ สงวนรัมย์ และสุพัตรา สุขาวห. “การบำบัดโรคซึมเศร้าด้วยการเจริญสติตระหนักรู้ความคิดของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าในประเทศไทย: การทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรม.” *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, ปีที่ 37, ฉบับที่ 3, (กันยายน-ธันวาคม 2566): 31-52.

สายฝน สีนอเพีย และรุจิรา ดวงสงค์. “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น.” *วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ 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.

การมีสติตื่นรู้และการยึดแนวทางการแพทย์กับการกำกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

Mindful Awareness and Treatment Adherence in Relation to Health Behavior Self-Regulation among Patients with Non-Communicable Diseases

ธันยมน อินทร์ทองน้อย (Thanyamon Intongnoi)
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Email: 6701105006@mcu.ac.th

ดร.กรรณิการ์ ขาวเงิน (Dr. Kannikar Khaw-ngern)
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Email: kannikar.khaw@gmail.com

ตอบรับบทความ (Received) : 23 มีนาคม 2569
รับบทความตีพิมพ์ (Accepted) : 6 กรกฎาคม 2569
เผยแพร่ออนไลน์ (Available Online) : 29 กรกฎาคม 2569

บทคัดย่อ

โรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นปัญหาสุขภาพที่ผู้ป่วยต้องกำกับพฤติกรรมของตนควบคู่กับการรักษาตามแนวทางการแพทย์เพื่อควบคุมโรคและลดภาวะแทรกซ้อน การวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์ 2 ข้อ คือ (1) เพื่อศึกษาวิธีการรักษาแบบการแพทย์สมัยใหม่และความเชื่อมั่นต่อการรักษาที่สัมพันธ์กับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และ (2) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการมีสติตื่นรู้และการคิดเชิงปัญญาตามหลักโยนิโสมนสิการกับการกำกับพฤติกรรมด้านการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยกลุ่มโรคนี้ เป็นการวิจัยเอกสาร ทำการสังเคราะห์ข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา บทความวิจัย และเอกสารที่เกี่ยวข้อง จากนั้นวิเคราะห์และเรียบเรียงเนื้อหาตามวัตถุประสงค์การวิจัย

ผลการศึกษาพบว่า แนวทางการรักษาตามหลักการแพทย์สมัยใหม่ที่เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ มีส่วนสำคัญต่อการสร้างความเชื่อมั่นและการยอมรับจากผู้ป่วย นอกจากนี้แนวทางดังกล่าวยังช่วยเสริมสร้างให้ผู้ป่วยมีสุขภาพจิตดี เพราะการสนับสนุนให้ผู้ป่วยร่วมมือในการกำกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองมีผลทำให้สามารถควบคุมตนทั้งความคิด อารมณ์ และการตระหนักรู้จากภายในได้ ซึ่งนำไปสู่การดูแลตนเองในด้านอาหาร การใช้ยา การพักผ่อน และการออกกำลังกาย ที่น่าสนใจ การมีสติตื่นรู้และการคิดเชิงปัญญาตามหลักโยนิโสมนสิการมีเนื้อหาสัมพันธ์กับการกำกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วย กล่าวคือ การมีสติตื่นรู้เป็นกลไกพื้นฐานในการรู้เท่าทันกาย ใจ และอารมณ์ ซึ่งมีส่วนช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล ขณะที่การคิดเชิงปัญญาที่เป็นกระบวนการคิดไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล จะส่งผลต่อความสามารถในการกำกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตน ดังนั้น การส่งเสริมให้มีการประยุกต์ใช้แนวคิดเรื่องการมีสติตื่นรู้และการคิดเชิงปัญญาร่วมกับแนวทางการแพทย์สมัยใหม่ ที่เป็นการบูรณาการองค์ความรู้ด้านการแพทย์ ด้านจิตวิทยา และด้านพระพุทธศาสนาเข้าด้วยกันจึงมีความจำเป็น เพราะเป็นองค์ประกอบที่สนับสนุนให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมในการรักษา ซึ่งส่งผลให้ผู้ป่วยสามารถกำกับพฤติกรรมด้านการดูแลสุขภาพของตนได้อย่างเหมาะสม โดยข้อค้นพบจากการวิจัยจะเป็นประโยชน์กับหน่วยบริการสุขภาพ บุคลากรด้านสาธารณสุข นักจิตวิทยา ผู้กำหนดนโยบาย ตลอดจนผู้ป่วยและครอบครัว เพราะเป็นแนวทางที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้ป่วยกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: การมีสติตื่นรู้ การแพทย์สมัยใหม่ การคิดเชิงปัญญา โยนิโสมนสิการ การกำกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

Abstract

Chronic noncommunicable diseases are major health problems that require patients to regulate their own behaviors alongside medical treatment in order to control disease progression and reduce complications. The objectives of this research are: (1) to examine modern medical treatment approaches and patients' confidence in treatment as they relate to self-health care among patients with chronic noncommunicable diseases; and (2) to analyze the relationship between mindfulness and wisdom-based thinking according to the principle of Yoniso Manasikāra and the regulation of health care behaviors among this group of patients. This study employed documentary research by synthesizing data from the Tipiṭaka, commentaries, research articles, and related documents. The data were analyzed and organized according to the research objectives.

The findings revealed that modern medical treatment approaches that allow patients to participate in treatment decision-making play an important role in fostering patients' confidence in and acceptance of treatment. In addition, such approaches contribute to the enhancement of patients' mental health, as encouraging patients to cooperate in regulating their self-health care behaviors enables them to manage their thoughts, emotions, and inner awareness. This, in turn, leads to appropriate self-care in terms of diet, medication use, rest, and physical exercise. Notably, mindfulness and wisdom-based thinking according to the principle of Yoniso Manasikāra were found to be related to the regulation of patients' health care behaviors. Specifically, mindfulness serves as a fundamental mechanism for being aware of the body, mind, and emotions, thereby helping to reduce stress and anxiety. Meanwhile, wisdom-based thinking, as a process of rational reflection, influences patients' ability to regulate their own health care behaviors. Therefore, promoting the application of mindfulness and wisdom-based thinking in conjunction with modern medical treatment is essential. This requires the integration of medical, psychological, and Buddhist knowledge, as these components support patients' participation in treatment and enable them to regulate their health care behaviors appropriately. The findings of this study are beneficial not only to health care service units, public health personnel, psychologists, policymakers, patients, and their families, but also serve as a practical guideline for promoting appropriate self-health care among patients with chronic noncommunicable diseases.

Keywords: Mindfulness and Wareness, Modern Medicine, Wisdom-Based Thinking, Yoniso Manasikāra, Regulation of Health-Care Behaviors, Patients with Chronic Non-Communicable Diseases

1. บทนำ

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases: NCDs) ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคปอด โรคไต โรคตับ โรคมะเร็ง ฯลฯ โดยสาเหตุของการเกิดโรคไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ แต่สัมพันธ์กับปัจจัยเสี่ยงด้านพันธุกรรม พฤติกรรม สุขภาวะจิต และบริบททางสังคม ที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต สมรรถภาพในการดำรงชีวิต[1] ที่สำคัญจะมีภาระค่าใช้จ่ายทางการแพทย์สูง ที่น่าสังเกตคือ ผู้ป่วยกลุ่มโรคเหล่านี้ไม่ได้เผชิญกับการเจ็บป่วยทางกายเพียงอย่างเดียว แต่จะมีภาวะเครียด ความวิตกกังวล และความเบื่อหน่ายจากการรักษาที่ใช้ระยะเวลานาน ทำให้การกำกับพฤติกรรมตนเองด้านการดูแลสุขภาพไม่สามารถทำได้ดีตามที่คาดหวัง ซึ่งมีผลต่อการควบคุมโรค ที่อาจมีผลทำให้เกิดอาการดื้อยาและมีภาวะแทรกซ้อน จากสาเหตุดังกล่าว กระทรวงสาธารณสุขจึงกำหนดให้มีแผนระยะยาวสำหรับเป็นแนวปฏิบัติเพื่อการดูแลผู้ป่วยอย่างทั่วถึง[2] โดยหลักการสำคัญระบุว่า มีความจำเป็นต้องส่งเสริมให้มีการกำกับตนเองที่ไม่ใช่เพียงการแนะนำให้เป็นผู้มีวินัย แต่เป็นกระบวนการทางปัญญาที่ใช้ในการอธิบายให้บุคคลรู้จักควบคุมและกำกับพฤติกรรมของตนในการดูแลสุขภาพ เช่น การกำหนดเป้าหมาย การติดตามตนเอง การตัดสินใจ และการเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้สอดคล้องกับสภาวะทางสุขภาพ

ดังนั้น เพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วยกลุ่มโรคนี้เข้าใจและตระหนักรู้ในแนวทางการกำกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ จึงมีความจำเป็นต้องนำแนวคิดเรื่องการมีสติตื่นรู้มาใช้ในการสื่อสาร เพราะในปัจจุบันแนวคิดนี้กำลังได้รับความสนใจ ในฐานะที่เป็นฐานคิดเชิงจิตตปัญญาที่มีผลต่อความสามารถในการรับรู้ตนเองและควบคุมพฤติกรรมของตนได้อย่างเหมาะสม กล่าวคือ ในการรักษาไม่เพียงแต่จะใช้ยาและเทคโนโลยีสมัยใหม่ แต่มีการส่งเสริมให้ผู้ป่วยเจริญสติและฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดความสงบในจิตใจ เนื่องจากพบว่ามีผลต่อการผ่อนคลายความเครียด และมีผลต่อความดันเลือดที่กลับสู่ภาวะปกติ[3] โดยในทางพระพุทธศาสนา การมีสติตื่นรู้ไม่ได้หมายถึงการรับรู้อารมณ์หรือความคิดแบบผิวเผินเท่านั้น แต่เป็นภาวะรู้ตัวทั่วพร้อม เห็นกาย เวทนา จิต และธรรมตาม

---

[1] World Health Organization, “Noncommunicable Diseases,” *World Health Organization*, September 25, 2025, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases.

[2] กระทรวงสาธารณสุข, “แผนปฏิบัติการด้านการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อของประเทศไทย พ.ศ. 2566–2570,” สืบค้นเมื่อ 1 มีนาคม 2569, https://dmsic.moph.go.th/index/detail/9564.

[3] Laura S. Redwine, E. Robert Schwartz, and Eric L. Garland, “Mindfulness Promotes Positive Health Behaviors by Enhancing Self-Regulation, Motivation, and Learning: Perspectives from Research and Clinical Care,” *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, Vol. 28, No. 11 (November 2022): 847-850.

ความเป็นจริง โดยไม่เผลอไผลไปตามอำนาจของตัณหา อุปาทาน หรือความปรุงแต่งของจิต[4] หลักการดังกล่าวสัมพันธ์กับหลักสติปัฏฐาน 4[5] ที่เกี่ยวข้องกับกายานุปัสสนา[6] เวทนานุปัสสนา[7] จิตตานุปัสสนา[8] และธรรมานุปัสสนา[9] ซึ่งช่วยให้บุคคลรู้เท่าทันพฤติกรรม อารมณ์ แรงจูงใจ และกระบวนการคิดของตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยในฐาน TCI ที่พบว่า ปัจจัยทางพุทธจิตวิทยา เช่น การตระหนักรู้ในตน การควบคุมตนเอง การพัฒนาจิตสำนึก และทักษะการแก้ปัญหา มีอิทธิพลเชิงบวกต่อการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจ ซึ่งสามารถนำมาใช้สนับสนุนแนวคิดการฝึกสติและการรู้เท่าทันตนเองในกระบวนการดูแลสุขภาพได้ เนื่องจากเมื่อบุคคลมีสติตื่นรู้จะทำให้สามารถกำกับพฤติกรรมของตนได้ เช่น การรู้เท่าทันความอยากบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ การรับรู้อาการผิดปกติของร่างกายอย่างไม่ประมาท การไม่ปล่อยให้อารมณ์ด้านลบครอบงำการตัดสินใจ และการใส่ใจในการดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ[10] ในทำนองเดียวกัน เมื่อพิจารณาถึงแนวคิดของสาขาวิชาด้านพฤติกรรมศาสตร์สามารถอธิบายได้ว่า การกำกับตนเอง คือ กระบวนการที่บุคคลบริหารจัดการความคิด อารมณ์ การตัดสินใจ และการกระทำของตนให้มุ่งสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้อย่างเป็นระบบ โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญ เช่น การตั้งเป้าหมาย การสังเกตตนเอง การประเมินผลตนเอง การควบคุมแรงกระตุ้น และการเสริมแรงเชิงบวก ซึ่งต่างเป็นทักษะที่จำเป็นต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยกลุ่มโรคนี้ ที่น่าสนใจคือ มีการวิจัยว่า ผลการรักษาตามแนวทางการแพทย์สมัยใหม่ที่ช่วยให้คุณภาพชีวิตผู้ป่วยโรคนี้ดีขึ้น เป็นผลจากการจัดการตนเองซึ่งสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ในการเจ็บป่วยของตน[11] ขณะเดียวกันหากพิจารณาภายใต้หลัก

---

[4] สวัสดิ์ อโณทัย และคณะ, “บทบาทของสติในกระบวนการพัฒนาการตื่นรู้,” *วารสารเซนต์จอห์น*, ปีที่ 27 ฉบับที่ 40 (มกราคม-มิถุนายน 2567): 216-228.

[5] ที.ม. 10/373/301-302 (ไทย.มจร); ที.ม.อ. 2/373/521-550 (ไทย.มจร)

[6] ที.ม. 10/374-379/302-313 (ไทย.มจร); ที.ม.อ. 2/374-379/550-556 (ไทย.มจร)

[7] ที.ม. 10/380/313-314 (ไทย.มจร); ที.ม.อ. 2/380/567-570 (ไทย.มจร)

[8] ที.ม. 10/381/314-315 (ไทย.มจร); ที.ม.อ. 2/381/570-571 (ไทย.มจร)

[9] ที.ม. 10/382-403/316-338 (ไทย.มจร); ที.ม.อ. 2/382-403/572-616 (ไทย.มจร)

[10] กัญกร คำพรรณ์ และคณะ, “โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน,” *วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม*, ปีที่ 11, ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2568): 139–164.

[11] S. Downie, M. Shnaigat, and H. Hosseinzadeh, “Effectiveness of Health Literacy- and Patient Activation-Targeted Interventions on Chronic Disease Self-Management Outcomes in Outpatient Settings: A Systematic Review,” Australian Journal of Primary Health, Vol. 28, No. 2 (April 2022): 83-96.

พระพุทธศาสนาจะพบว่า แนวคิดนี้เชื่อมโยงกับหลักสติ[12] สัมปชัญญะ[13] และโยนิโสมนสิการ[14] โดยเฉพาะสติและสัมปชัญญะจะช่วยในการกำกับการรู้ตัวและความเข้าใจในสิ่งที่กำลังกระทำ ขณะที่โยนิโสมนสิการจะส่งเสริมให้มีการไตร่ตรองอย่างเป็นเหตุเป็นผล ไม่ตัดสินใจตามอารมณ์หรือความเคยชิน[15] ดังนั้น การกำกับตนเองในทัศนะของพุทธศาสนา ไม่ใช่เป็นการควบคุมตนแบบกดข่ม แต่เป็นการพัฒนาความรู้เท่าทันและความมั่นคงทางจิตใจ เพื่อให้มีการกระทำที่สอดคล้องกับประโยชน์ที่แท้จริงต่อชีวิตและสุขภาวะ

อย่างไรก็ตาม ในยุคปัจจุบันยังมีผู้ป่วยจำนวนมากที่ไม่สามารถกำกับตนเอง โดยเฉพาะการรู้จักควบคุมอารมณ์ตามความเคยชิน ทำให้อาการมีความรุนแรงเพิ่มขึ้น ซึ่งถือได้ว่าเป็นพฤติกรรมที่สามารถจัดการได้เมื่อมีการส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมในการรักษาที่ส่งผลให้อาการดีขึ้น ลดความเครียด ลดความกังวล[16] เพราะเกี่ยวข้องกับการมาตรวจตามนัด การใช้ยา การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพ การติดตามตัวชี้วัดทางคลินิก และการลดความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนที่ช่วยให้ผู้ป่วยมีการควบคุมโรคดีขึ้น เพราะสามารถช่วยลดการกำเริบของอาการ โดยเฉพาะในผู้ป่วยโรคเบาหวานที่จำเป็นต้องส่งเสริมให้มีความสามารถในการจัดการตนเอง[17] อย่างไรก็ตาม ในบางโอกาสจะพบว่า มีผู้ป่วยของกลุ่มโรคเหล่านี้ แม้จะมีความศรัทธาเชื่อมั่นในการแพทย์สมัยใหม่ แต่มักไม่สามารถปฏิบัติได้ตามคำแนะนำของผู้ให้การรักษา เพราะขาดแรงจูงใจที่เหมาะสม มีความเครียดจากการรักษา ฯลฯ ซึ่งพบมากในผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยโรคหัวใจ ฯลฯ[18] ซึ่งอธิบายได้ว่า ผู้ป่วยโรคเหล่านี้ควรได้รับการดูแลในลักษณะการบูรณาการระหว่างแนวทางการดูแลแบบองค์รวมตามหลักพุทธธรรมที่เน้นการดูแลภายในโดยเฉพาะด้านจิตใจกับวิธีการรักษาตามแนวทางของการแพทย์แผนปัจจุบัน

---

12 ที.ม. 10/373/301-302 (ไทย.มจร); ที.ม.อ. 2/373/547 (ไทย.มจร)

13 ที.ม. 10/373/301-302 (ไทย.มจร); ที.ม.อ. 2/373/547 (ไทย.มจร)

14 สำ.ม. 19/217/149 (ไทย.มจร); สำ.ม. 19/1058/579 (ไทย.มจร); องฺ.เอกก 20/20/4 (ไทย.มจร); สำ.ม.อ. 3/49-62/258 (ไทย.มจร); องฺ.เอกก.อ. 1/585/545 (ไทย.มจร)

15 พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *โยนิโสมนสิการ วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 24 (กรุงเทพมหานคร: ปัญญาประดิษฐาน, 2556), 1-12.

16 Márcia Carvalho et al., “Barriers and Enablers to Maintaining Self-Management Behaviours after Attending a Self-Management Support Intervention for Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Qualitative Evidence Synthesis,” *Health Psychology Review, Vol. 18, No. 3 (September 2024): 478-507.*

17 ภัคพล ปัญจจิตต, “การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการจัดการตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อน โรงพยาบาลสตึก จังหวัดบุรีรัมย์,” *วารสารสิ่งแวดล้อมศึกษาการแพทย์และสุขภาพ*, ปีที่ 10, ฉบับที่ 4 (ตุลาคม-ธันวาคม 2568): 493-501.

18 Johanna Birkhäuer et al., “Trust in the Health Care Professional and Health Outcome: A Meta-Analysis,” *PLOS One*, Vol. 12, No. 2 (February 2017): e0170988.

ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งเติมเต็มช่องว่างทางองค์ความรู้ ด้วยการบูรณาการแนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยอย่างเป็นระบบ ครอบคลุมทั้งด้านการแพทย์สมัยใหม่ ด้านพระพุทธศาสนา และด้านความร่วมมือของผู้ป่วยในการรักษา โดยพิจารณาความสัมพันธ์เชิงปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยดังกล่าวที่ส่งผลต่อการกำกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยนี้จะมีคุณค่าในฐานะกรอบอธิบายเชิงวิชาการสำหรับการพัฒนาแนวทางการรักษาเชิงพุทธบูรณาการอย่างเป็นระบบ อีกทั้งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เป็นโมเดลต้นแบบเพื่อการส่งเสริมให้ผู้ป่วยกลุ่มโรคนี้ มีความรู้ความสามารถในการกำกับพฤติกรรมด้านการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งหน่วยงานที่จะใช้ประโยชน์จะได้แก่ หน่วยบริการสุขภาพ บุคลากรทางการแพทย์ นักจิตวิทยาสุขภาพ ผู้กำหนดนโยบาย ตลอดจนผู้ป่วยและครอบครัว เพื่อส่งเสริมศักยภาพของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาวิธีการรักษาแบบการแพทย์สมัยใหม่และความเชื่อมั่นต่อการรักษาที่สัมพันธ์กับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

2. เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการมีสติตื่นรู้และการคิดเชิงปัญญาตามหลักโยนิโสมนสิการกับการกำกับพฤติกรรมด้านการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ลักษณะการดูแลสุขภาพตนเองและการจัดการตนเองในผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นกลุ่มประชากรที่ต้องดำรงชีวิตอยู่กับภาวะโรคในระยะยาว จึงมีความจำเป็นต้องพัฒนาความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเองอย่างต่อเนื่อง ที่ผ่านมามีงานวิจัยแสดงให้ทราบว่า การดูแลตนเองของผู้ป่วยกลุ่มนี้ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการรับประทานยาตามแพทย์สั่ง แต่ยังครอบคลุมถึงการเฝ้าระวังอาการ การปรับพฤติกรรมการบริโภค การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด และการติดตามตัวชี้วัดทางคลินิกอย่างสม่ำเสมอ[19] โดยมีงานวิจัยอธิบายว่า

---

[19] Michael T. Lawless et al., “Instruments Measuring Self-Care and Self-Management of Chronic Conditions by Community-Dwelling Older Adults: A Scoping Review,” *Journal of Applied Gerontology*, Vol. 42, No. 7 (July 2023): 1687-1709.

การจัดการตนเองของผู้ป่วยไม่ใช่เพียงการปฏิบัติตามข้อแนะนำทางการแพทย์ แต่หมายถึงความสามารถของผู้ป่วยในการจัดการอาการ การรักษา ผลกระทบทางอารมณ์ และผลกระทบทางสังคมที่เกิดจากโรคฯ นั่นคือ ในการกำกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ จะเป็นการแสดงให้ทราบถึงการดูแลตนเองอย่างเป็นรูปธรรม เพราะพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยกลุ่มโรคนี้ไม่ได้เกิดขึ้นจากความรู้เพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากความสามารถในการกำกับพฤติกรรมของตนผ่านการควบคุมจิตใจอย่างเข้มแข็ง[20] ฉะนั้น แนวคิดนี้ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมเฉพาะ เช่น การรับประทานยา การจำกัดอาหารที่เสี่ยง การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม การพักผ่อนให้เพียงพอ และการไปตรวจสุขภาพตามนัด ที่สามารถจัดการได้เองโดยผู้ป่วย

2. การแพทย์สมัยใหม่กับความเชื่อมั่นและความร่วมมือของผู้ป่วย

ในปัจจุบันการยึดแนวทางการแพทย์สมัยใหม่ จะมีผลต่อการยอมรับและความเชื่อมั่น ตลอดจนการปฏิบัติตามระบบการรักษาที่อิงหลักฐานเชิงประจักษ์ เพราะมีการวินิจฉัยที่เป็นระบบ และแนวเวชปฏิบัติที่มีมาตรฐาน แต่การรักษาตามแนวทางนี้จะประสบความสำเร็จเมื่อมีการให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมในการรักษาและการจัดการพฤติกรรมสุขภาพตนเอง[21] ดังนั้น การยึดแนวทางดังกล่าวจึงเป็นพื้นฐานทางความคิดที่เชื่อมโยงกับการดูแลสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติและพฤติกรรมของผู้ป่วยที่มีต่อระบบบริการ เพราะผู้ป่วยจะมีภาวะสุขภาพดีขึ้นเมื่อทีมสุขภาพเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในการเลือกวิธีรักษา ตลอดจนแนวทางฟื้นฟูจิตใจและร่างกายของตน[22] อย่างไรก็ตาม ที่ผ่านมามีงานวิจัยแสดงให้เห็นว่า การที่ผู้ป่วยกลุ่มโรคนี้ยอมรับและเชื่อมั่นตามแนวทางการแพทย์สมัยใหม่ไม่ได้เกิดขึ้นในทันที แต่เป็นผลจากความฉลาดรู้ด้านสุขภาพ ที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติในโครงการที่บุคลากรสุขภาพส่งเสริม เช่น ผู้ป่วยจะมีพฤติกรรมสุขภาพดีขึ้นเมื่อเข้าใจและได้ปฏิบัติตามโปรแกรมที่ผู้ให้บริการสุขภาพส่งเสริมและติดตาม[23]

---

20 วงศ์จันทร์ นุตเวช, “ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมการควบคุมอาหารของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 คลินิกโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โรงพยาบาลบ้านโคก,” *วารสารวิชาการเพื่อการพัฒนาระบบสุขภาพปฐมภูมิและสาธารณสุข*, ปีที่ 2, ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม-สิงหาคม 2567): 67-78.

21 Janneke Noordman et al., “Contextual Factors for the Successful Implementation of Self-Management Interventions for Chronic Diseases: A Qualitative Review of Reviews,” Chronic Illness, Vol. 20, No. 1 (March 2024): 3-22.

22 Suebsarn Ruksakulpiwat et al., “Medication Adherence of Older Adults with Hypertension: A Systematic Review,” *Patient Preference and Adherence*, Vol. 18 (May 2024): 957-975.

23 Lemma N. Bulto et al., “Effectiveness of Nurse-Led Interventions versus Usual Care to Manage Hypertension and Lifestyle Behaviour: A Systematic Review and Meta-Analysis,” *European Journal of Cardiovascular Nursing*, Vol. 23, No. 1 (January 2024): 21-32.

นอกจากนั้นยังเป็นผลสืบเนื่องมาจากประสบการณ์การรักษาเดิม และการรับรู้ประสิทธิผลของการรักษาที่อธิบายได้ว่า ประสบการณ์ที่ดีจากการได้รับการดูแลอย่างทั่วถึงทำให้มีความฉลาดรู้ด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น[24] และมีผลต่อการจัดการตนเอง เช่น ในการดูแลผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังที่พบว่า ผู้ที่มีประสบการณ์ในการรักษาแบบมีส่วนร่วมจะอธิบายอาการป่วยของตนให้ทีมผู้ดูแลสุขภาพทราบอย่างชัดเจน ซึ่งมีผลให้การรักษาสอดคล้องกับบริบทของผู้ป่วย[25] ที่น่าสังเกตคือ แม้ผู้ป่วยบางส่วนจะมีความเชื่อมั่นต่อแนวทางการแพทย์สมัยใหม่ แต่บางรายไม่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ได้ โดยเฉพาะในด้านการควบคุมอาหาร การพักผ่อน การรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกาย ฯลฯ เพราะมีข้อจำกัดด้านเวลาและความเหนื่อยล้าจากการรักษาระยะยาว อย่างไรก็ตาม หากพิจารณาถึงผลของการมีความฉลาดรู้ทางสุขภาพที่เกิดจากการมีส่วนร่วมในการรักษาและการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ จะได้รับการยืนยันว่า ผู้ป่วยที่มีความฉลาดรู้ทางสุขภาพจะมีภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น เช่น ในผู้ป่วยโรคไต ที่พบว่า ผู้ป่วยมีภาวะสุขภาพดีขึ้นเพราะไม่เพียงแต่มีการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างสม่ำเสมอ ยังมีความรู้และมีความเข้าใจในวิธีการกำกับตนเองตามคำแนะนำของทีมผู้ดูแลสุขภาพ[26] ซึ่งจะเห็นว่า มีความจำเป็นอย่างยิ่งต้องสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยเฉพาะการสร้างความสามารถในการมีสติตื่นรู้และการคิดเชิงปัญญาตามหลักโยนิโสมนสิการ ที่จะช่วยให้ผู้ป่วยให้ความร่วมมือและกำกับพฤติกรรมตนเองได้

3. ความเชื่อมั่นต่อระบบการรักษาและการให้ผู้ป่วยเป็นศูนย์กลางร่วมตัดสินใจ

ความเชื่อมั่นเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อความร่วมมือและการยอมรับการรักษา ตัวอย่าง เช่น ในการให้บริการผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังทางไกลที่ใช้การสื่อสารผ่านดาวเทียม (Telehealth Service) พบว่า เมื่อผู้ป่วยเชื่อมั่นต่อการรักษา จะปฏิบัติตามคำแนะนำ และมีผลต่อการฟื้นตัวทางร่างกายและจิตใจ[27] โดยความเชื่อมั่นในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการเชื่อฟังที่ปราศจากการตั้งคำถาม แต่

---

[24] Hélène Refahi, Marc Klein, and Eva Feigerlova, “E-Health Literacy Skills in People with Chronic iseases and What Do the Measurements Tell Us: A Scoping Review,” *Telemedicine and e-Health*, Vol. 29, No. 2 (February 2023): 198-208.

[25] มิตรา เกิดอินทร์ และคณะ, “ความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรู้ด้านสุขภาพ พฤติกรรมการดูแลตนเอง และผลลัพธ์ทางคลินิกของผู้ที่เป็นโรคไตเรื้อรังในหน่วยบริการปฐมภูมิ,” *วารสารสภาการพยาบาล*, ปีที่ 38, ฉบับที่ 2 (เมษายน-มิถุนายน 2566): 64-76.

[26] Piyaporn Inthaphalan, Jiraporn Lininger, and Sangthong Terathongkum, “The Effectiveness of a Health Literacy Enhancement Program on Knowledge, Self-Management Behaviors, and Clinical Outcomes in People with Chronic Kidney Disease: A Quasi-Experimental Study in Thailand,” *Belitung Nursing Journal*, Vol. 10, No. 6 (November 2024): 635-643.

[27] Nattaya Praha et al., “Factors Influencing Telehealth Service Use and Health Outcomes in Patients Undergoing Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis: Cross-Sectional Study,” *Journal of Medical Internet Research*, Vol. 25, No. 1 (December 2023): e48623.

เป็นความไว้วางใจเชิงเหตุผลที่เกิดจากการรับรู้ว่า แนวทางการรักษามีความปลอดภัย ที่น่าสนใจคือ ในปัจจุบันแนวคิดการให้ผู้ป่วยเป็นศูนย์กลางและการมีส่วนร่วมตัดสินใจได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในฐานะแนวคิดร่วมสมัยสำหรับการดูแลผู้ป่วยกลุ่มโรคนี้ เนื่องจากมีผลต่อสภาวะจิตใจและการตระหนักรู้ในคุณค่าของตน[28]

อย่างไรก็ตาม หากพิจารณาถึงการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ โดยเฉพาะในประเด็นที่สัมพันธ์กับการควบคุมสุขภาพจิตที่มีผลต่อพัฒนาการของร่างกายจะพบว่า ยังเป็นปัญหาในการส่งเสริมให้มีการดูแลสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม เพราะปัญหาส่วนใหญ่เกิดจากผู้ป่วยไม่สามารถกำกับอารมณ์ของตน ทั้งการควบคุมความหิว การไม่ออกกำลังกาย ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวสามารถส่งเสริมให้ปฏิบัติได้เมื่อเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ เพราะระบบการดูแลสุขภาพที่ให้ผู้ป่วยเป็นศูนย์กลางจะสามารถเพิ่มระดับการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และการจัดการตนเองได้ดีขึ้น เนื่องจากผู้ป่วยรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในกระบวนการรักษาและมีบทบาทในการตัดสินใจ โดยไม่ได้เป็นเพียงผู้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญแต่ฝ่ายเดียว[29] ดังนั้น การให้ผู้ป่วยได้มีส่วนร่วมในการรักษาและตัดสินใจจึงมีผลต่อการกำกับตนเองโดยตรง เพราะผู้ป่วยมีความมั่นใจว่าจะทำได้

4. การมีสติตื่นรู้และการคิดเชิงปัญญาตามหลักโยนิโสมนสิการ กับการกำกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ

หลักการสำคัญของการกำกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ กล่าวได้ว่า เกี่ยวข้องและเชื่อมโยงกับหลักการในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะการมีสติตื่นรู้และการคิดเชิงปัญญาตามหลักโยนิโสมนสิการ เพราะการมีสติตื่นรู้เป็นพื้นฐานของการรับรู้ตนเอง การกำกับความสนใจ และการจัดการอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพ[30] ซึ่งมีผลต่อการเลือกพฤติกรรมที่สอดคล้องกับเป้าหมายสุขภาพของตนได้อย่างเหมาะสม โดยผู้ป่วยจะสามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น เนื่องจากการมีสติและสมาธิมีผลต่อการกำกับพฤติกรรม เช่น การฝึกเจริญสติตามโปรแกรมระยะสั้นจะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถ

---

[28] Amelia C. Barradell et al., “Systematic Review of Shared Decision-Making Interventions for People Living with Chronic Respiratory Diseases,” *BMJ Open*, Vol. 13, No. 5 (May 2023): e069461.

[29] Noa Amir, Hayley J. McCarthy, and Allison Tong, “A Working Partnership: A Review of Shared Decision-Making in Nephrology,” *Nephrology (Carlton)*, Vol. 26, No. 11 (November 2021): 851-857.

[30] M. F. Moreira et al., “Mindfulness-Based Intervention Effect on the Psychophysiological Marker of Self-Regulation in Women with Endometriosis-Related Chronic Pain,” *Journal of Pain*, Vol. 25, No. 1 (January 2024): 118-131.

ควบคุมอารมณ์ได้[31] เช่นเดียวกัน การคิดเชิงปัญญาตามหลักโยนิโสมนสิการจะเป็นมิติทางพุทธปัญญาที่มีคุณค่าต่อการอธิบายพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วย เพราะเป็นกระบวนการคิดที่เน้นการพิจารณาอย่างแยบคาย ใช้เหตุและผล ไตร่ตรองข้อมูลอย่างรอบด้าน และไม่ตัดสินใจตามอารมณ์หรือความเคยชิน ที่สัมพันธ์กับการรักษาตามแนวการแพทย์สมัยใหม่ซึ่งทำให้ผู้ป่วยกำกับตนเองได้[32] นั่นคือ เมื่อผู้ป่วยมีสติตื่นรู้จะมีการคิดเชิงปัญญาในการดูแลสุขภาพตนเองเพราะต้องการให้อาการดีขึ้น

อนึ่ง หากพิจารณาถึงการคิดเชิงปัญญาตามหลักโยนิโสมนสิการในการอธิบายพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง กล่าวได้ว่า จะช่วยกระตุ้นให้เกิดสติตื่นรู้ เพราะเน้นการไตร่ตรองข้อมูลอย่างรอบด้านที่ช่วยให้บุคคลพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามเหตุปัจจัย ไม่หยุดเพียงการรับรู้แบบผิวเผิน แต่จะมีการจำแนกแยกแยะให้เข้าใจในรายละเอียดก่อนตัดสินใจ[33] ที่น่าสนใจคือเมื่อนำหลักการคิดเชิงปัญญาตามหลักโยนิโสมนสิการไปประยุกต์กับการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น ในกลุ่มที่มีอาการขั้นสุดท้าย จะช่วยให้ผู้ป่วยมีความรู้ความเข้าใจในอาการป่วยของตนอย่างมีเหตุมีผลมากขึ้น เพราะเมื่อสามารถกำกับตนเองได้จะทำให้มีความเข้าใจอย่างมีเหตุผลเมื่อพิจารณาถึงผลลัพธ์ทางสุขภาพของตน[34] ในทำนองเดียวกันจะเกี่ยวข้องกับการประเมินทางเลือกการรักษา และการตัดสินใจในการปฏิบัติตนบนพื้นฐานของประโยชน์ที่แท้จริงต่อสุขภาวะของตน ซึ่งจะเห็นว่า เมื่อมีการเจริญสติจะทำให้ตระหนักรู้ในการควบคุมพฤติกรรมสุขภาพได้ดีขึ้น[35] โดยงานวิจัยในด้านการตัดสินใจเพื่อการรักษาจะให้ความสำคัญกับการคิดเชิงปัญญาว่า เป็นวิธีการที่มีศักยภาพเพราะมีบทบาทสำคัญในการให้บุคคลมีความสามารถในการคิดอย่างเป็นระบบ และจะมีผลต่อการจัดการพฤติกรรมสุขภาพของตนได้ดี ซึ่งถือได้ว่าเป็นผลสำเร็จของการฝึกปฏิบัติ

---

31 ดลปภัฏ ทรงเลิศ และจิราพร ชาญณรงค์, “ผลของโปรแกรมการฝึกสติแบบสั้นต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและการควบคุมระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง,” *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, ปีที่ 32, ฉบับที่ 2 (เมษายน-มิถุนายน 2564): 28-40.

32 สุภลักษณ์ ชารีพัด และคณะ, “การแพทย์ฉุกเฉินสำหรับผู้สูงอายุตามหลักโยนิโสมนสิการแบบอริยสัจ,” *วารสารพุทธศาสตร์ มจร.อุบลราชธานี*, ปีที่ 6, ฉบับที่ 3 (กันยายน-ธันวาคม 2567): 2219-2230.

33 พระมหาดิลกรัศมี วุฒิยา และคณะ, “พุทธวิถีเพื่อการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคองในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี,” *วารสารมานุษยวิทยาเชิงพุทธ*, ปีที่ 10, ฉบับที่ 2 (เมษายน-มิถุนายน 2568): 266-278.

34 J. Xu, “The Lived Experience of Buddhist-Oriented Religious Coping in Late Life: Buddhism as a Cognitive Schema,” *Journal of Health Psychology*, Vol. 26, No. 10 (September 2021): 1549-1560.

35 Yuri Kim, Jaewon Khil, Wangmo-Seo, and NaNa Keum, “The Effects of Mindfulness and Buddhist Meditation Coaching on Mental Health Outcomes in College Students,” *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, Vol. 2022 (November 2022): 1-8..

ตามหลักการสติปัฏฐานที่มีผลโดยตรงต่อการกำกับจิตใจส่วนลึก[36] ด้วยเหตุนี้ การคิดเชิงปัญญาตามหลักโยนิโสมนสิการจึงเป็นกลไกในการเชื่อมระหว่างการมีสติตื่นรู้กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ

ดังนั้น จากการทบทวนงานวิจัยข้างต้นจะพบว่า การกำกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีความซับซ้อนและเกี่ยวข้องกับหลายปัจจัย เช่น ปัจจัยด้านพฤติกรรม ปัจจัยด้านความคิด ปัจจัยด้านจิตใจ และปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับผู้ให้บริการสุขภาพ เพราะการดูแลตนเองและการจัดการตนเองเป็นผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมที่มีการปฏิบัติทั้งการยึดแนวทางการแพทย์ ความเชื่อมั่น และความร่วมมือของผู้ป่วย ที่สำคัญยังเกี่ยวข้องกับการมีสติตื่นรู้และการคิดเชิงปัญญาตามหลักโยนิโสมนสิการซึ่งเป็นกลไกภายในที่สามารถใช้ในการอธิบายการกำกับพฤติกรรมสุขภาพทั้งในเชิงจิตวิทยาและเชิงพุทธศาสตร์ได้

4. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเอกสาร ที่มุ่งศึกษาวิธีการรักษาแบบการแพทย์สมัยใหม่และความเชื่อมั่นต่อการรักษาที่สัมพันธ์กับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง พร้อมกับทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการมีสติตื่นรู้และการคิดเชิงปัญญาตามหลักโยนิโสมนสิการกับการกำกับพฤติกรรมด้านการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่ใช้การวิเคราะห์เอกสารตามประเด็นทางการแพทย์ ทางจิตวิทยา และทางพระพุทธศาสนา นอกจากนี้ยังทำการสังเคราะห์องค์ความรู้จากทฤษฎีทางจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับการกำกับพฤติกรรมตนเอง ตลอดจนหลักการตามแนวทางของพระพุทธศาสนา เช่น หลักโยนิโสนสิการ หลักสติปัฏฐาน ฯลฯ ที่สามารถนำไปประยุกต์เพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพ โดยแหล่งข้อมูลเอกสารหลัก ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับหลักสติ โยนิโสมนสิการ และเอกสารหลักธรรมที่สัมพันธ์กับการกำกับพฤติกรรมตนเอง

ขณะที่แหล่งเอกสารรอง ได้แก่ หนังสือวิชาการ บทความวิจัย ฯลฯ ที่ค้นคว้าจากวารสารทางการแพทย์และสาธารณสุข ตลอดจนเอกสารที่มีรายละเอียดด้านจิตวิทยาสุขภาพ พฤติกรรมศาสตร์ ฯลฯ นอกจากนี้ ยังค้นคว้าจากผลงานวิจัยที่เกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การดูแลสุขภาพ

---

[36] I. Chu and M. C. Vu, “The Nature of the Self, Self-Regulation and Moral Action: Implications from the Confucian Relational Self and Buddhist Non-Self,” *Journal of Business Ethics*, Vol. 180, No. 2 (October 2022): 245-262.

ตนเอง ความเชื่อมั่นของผู้ป่วย และการคิดเชิงปัญญาตามหลักโยนิโสมนสิการ พร้อมกับได้ทำการรวบรวมบทความที่มีการอธิบายแนวทางการรักษาแบบการแพทย์สมัยใหม่และการจัดการกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในปัจจุบัน ซึ่งในการคัดเลือกเอกสารได้ใช้หลักความชัดเจนของเนื้อหาที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูล โดยการจัดการข้อมูลเพื่อการวิเคราะห์ ได้เริ่มจากการกำหนดขอบเขตกลุ่มประเด็นเรื่องที่จำแนกตามวัตถุประสงค์การวิจัย จากนั้นทำการจัดหมวดหมู่เอกสารตามกลุ่มประเด็น

อนึ่ง ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้ใช้การวิเคราะห์เนื้อหาที่มีการแยกตามกลุ่มประเด็นหลักและกลุ่มประเด็นรอง จากนั้นทำการตีความหมายเพื่อสร้างข้อสรุปเชิงเหตุและผลสำหรับใช้อธิบายว่า การกำกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่จะเชื่อมโยงกับการยอมรับและความเชื่อมั่นต่อการแพทย์สมัยใหม่ เช่น ความเชื่อมั่นต่อกระบวนการรักษาและการใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์ นอกจากนี้ ยังทำการวิเคราะห์เนื้อหาที่อธิบายถึงความสัมพันธ์ภายในที่ได้แก่ จิตใจ อารมณ์ ของผู้ป่วยโดยเฉพาะการมีสติตื่นรู้และการคิดเชิงปัญญาตามหลักโยนิโสมนสิการ ที่จะมีผลต่อการกำกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยในขั้นตอนสุดท้ายที่เป็นการเขียนผลการวิจัย ได้ใช้วิธีการบรรยายที่เป็นการเรียบเรียงและการพรรณนาเชิงสังเคราะห์

5. ผลการวิจัย

ลำดับต่อไปนี้จะบรรยายถึงผลการวิจัยที่ได้จากการสังเคราะห์เอกสาร ซึ่งสามารถจำแนกตามกลุ่มประเด็นเรื่องที่สัมพันธ์กับวัตถุประสงค์การวิจัยได้ดังนี้

5.1 วิธีการรักษาแบบการแพทย์สมัยใหม่กับความเชื่อมั่นของผู้ป่วยกลุ่มโรคดังกล่าว

5.1.1 การดูแลสุขภาพตนเองกับแนวทางการรักษาของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในปัจจุบัน

เป็นที่ทราบแล้วว่า ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความจำเป็นต้องได้รับการรักษาเฉพาะทางเพราะมีโอกาสหายขาดยาก เว้นแต่จะตรวจพบตั้งแต่ระยะแรก เช่น โรคมะเร็ง ที่น่าสังเกต คือ จะมีอาการที่สัมพันธ์กับอวัยวะสำคัญของร่างกาย[37] ซึ่งในปัจจุบันจะนิยมเข้ารับ

---

[37] วัชรินทร์ คำสา และเอกลักษณ์ เด็กยอง, “การดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังกลุ่มชาติพันธุ์กะเหรี่ยงที่มีความต่างทางวัฒนธรรม: บทบาทพยาบาล,” *วารสารวิจัยการพยาบาลและการสาธารณสุข*, ปีที่ 4, ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม-สิงหาคม 2567): e266538.

บริการรักษาตามแนวทางการแพทย์สมัยใหม่ เพราะให้ความสำคัญกับตัวชี้วัดทางคลินิกและผลลัพธ์ด้านสุขภาพ เช่น ระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต ค่าการทำงานของไต ฯลฯ โดยแพทย์จะให้ผู้ป่วยมีการกำกับพฤติกรรมตนเอง ที่เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมในการรักษาด้วย[38]

อย่างไรก็ตาม หากพิจารณาถึงการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยกลุ่มโรคนี้ในช่วงที่ผ่านมาจะพบว่า มีผู้ป่วยบางส่วนไปรับบริการที่หน่วยบริการสุขภาพ และมีการใช้ยาตามแพทย์สั่งแต่ไม่มีส่วนร่วมในการรักษา ซึ่งไม่เพียงพอต่อผลลัพธ์ทางสุขภาพ[39] นอกจากนี้ ยังมีการรักษาตามประสบการณ์ ความเชื่อท้องถิ่น และคำแนะนำจากคนใกล้ชิด ทำให้อาการกำเริบและรักษาได้ช้า[40] ดังนั้น ในการส่งเสริมให้ผู้ป่วยกลุ่มโรคเหล่านี้มีสุขภาพที่ดีขึ้น จำเป็นต้องมีการแนะนำให้ผู้ป่วยมีวินัยในการกำกับพฤติกรรมสุขภาพตนเอง และเน้นการรักษาตามแนวทางการแพทย์ที่ทันสมัย เพราะมีมาตรฐานความปลอดภัยและมีเทคโนโลยีที่สามารถใช้สำหรับตรวจสอบระดับความรุนแรงของอาการ[41] นั่นคือจะเห็นว่า การรักษาในปัจจุบันมีทั้งการปฏิบัติอย่างเคร่งครัดตามแพทย์แนะนำด้วยการมีส่วนร่วมและการรักษาภายใต้ความเชื่อ

5.1.2 การแพทย์สมัยใหม่กับความเชื่อมั่นของผู้ป่วยกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

เมื่อกล่าวถึงความเชื่อมั่นของผู้ป่วยกลุ่มโรคเหล่านี้ ต่อวิธีการรักษาตามหลักการของการแพทย์สมัยใหม่จะพบว่า ได้รับการยอมรับและความศรัทธาเชื่อมั่น เพราะมีการวินิจฉัยและการรักษาที่พึ่งพิงเทคโนโลยีและปัญญาประดิษฐ์ ทำให้ผู้ป่วยกลุ่มโรคเหล่านี้มีความเชื่อมั่นว่า วิธีการรักษาแบบการแพทย์สมัยใหม่เป็นวิธีการที่ดีต่อการรักษาโรคในระยะยาว ดังข้อค้นพบจากการวิจัยในภาคใต้ของประเทศไทยที่แสดงให้เห็นว่า ผู้ป่วยกลุ่มโรคเหล่านี้จะปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์เมื่อผลการวินิจฉัยจากเทคโนโลยีแสดงให้ทราบว่าอาการของตนมีแนวโน้มรักษาได้[42]

---

38 นฤพนธ์ จินดาวัลย์, “ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเองต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเสม็ดใต้ อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา,” *วารสารสุขภาพสตรอง แอนด์ เฮลที้*, ปีที่ 1, ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2568): 17-33.

39 ธวัช จันแดง, “ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม,” *วารสารอนามัยสิ่งแวดล้อมและสุขภาพชุมชน*, ปีที่ 9, ฉบับที่ 4 (กรกฎาคม-สิงหาคม 2567): 478-484.

40 สมจินต์ มากพา และคณะ, “การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านการใช้ยาอย่างสมเหตุผลของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จังหวัดพิจิตร,” *วารสารศูนย์อนามัยที่ 9*, ปีที่ 17, ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2566): 339-359.

41 กระทรวงสาธารณสุข, “แผนปฏิบัติการด้านการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อของประเทศไทย พ.ศ. 2566–2570.”

42 Chonchanok Bunsuk et al., “Cross-Cultural Adaptation and Psychometric Evaluation of the Thai Version of Self-Care of Chronic Illness Inventory Version 4.c,” *International Journal of Nursing Sciences*, Vol. 10, No. 3 (June 2023): 332-344.

ซึ่งเป็นการรักษาแบบพึ่งพาเทคโนโลยีบูรณาการกับความสามารถทางการแพทย์ ที่มีการเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ตัวอย่างเช่น เมื่อได้ผลการวินิจฉัยจากการตีความข้อมูลที่ได้รับจากเทคโนโลยีและปัญญาประดิษฐ์ แพทย์จะอธิบายข้อมูลเหล่านั้นให้ผู้ป่วยได้ทราบระดับอาการ จากนั้นจะให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในการรักษาที่เรียกว่าเป็นการกำหนดให้ผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง (Patient-Centered Care) นั่นคือ การให้ข้อมูลความรุนแรงของอาการถูกต้องจะมีผลต่อความเชื่อมั่น นำไปสู่การปรับพฤติกรรมและการจัดการตนเองตามคำแนะนำของแพทย์[43] ที่เป็นการทำให้ผู้ป่วยดำรงชีวิตอยู่กับโรคได้อย่างมีคุณภาพเพราะช่วยลดโอกาสเกิดภาวะวิกฤต และทำให้อาการดีขึ้น การควบคุมโรคมีเสถียรภาพ โดยเฉพาะการมีภาวะแทรกซ้อนลดลงที่เป็นผลมาจากการกำกับตนเอง[44]

ดังนั้น หากวิเคราะห์ถึงผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังกับความเชื่อมั่นในวิธีการรักษาแบบการแพทย์สมัยใหม่จะพบว่า มีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ในการใช้บริการ เช่น ความสะดวกในการเข้าถึง ความชัดเจนของข้อมูล การได้รับคำอธิบายอย่างเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ความต่อเนื่องของทีมรักษา และการตอบสนองต่อข้อกังวลที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยแต่ละบุคคล เพราะปัจจัยเหล่านี้แสดงให้ทราบถึงความเชื่อมั่นที่เป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยกับระบบบริการสุขภาพโดยรวม[45] ตัวอย่างเช่น ผู้ป่วยที่มีความเชื่อมั่นสูงจะมีแนวโน้มปฏิบัติตามแผนการรักษาอย่างสม่ำเสมอ โดยจะเข้ารับการติดตามตามนัด และยอมรับการปรับพฤติกรรมสุขภาพ ในทางกลับกันหากประสบการณ์การรักษาที่ได้รับไม่ดีและไม่ต่อเนื่อง เช่น ไม่ได้รับการยอมรับในเรื่องที่เล่าให้ฟังเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วย และการได้รับบริการที่ไม่สอดคล้องกับบริบทชีวิต จะมีผลทำให้ความเชื่อมั่นลดลง และส่งผลต่อระดับความร่วมมือในการรักษา ทำให้การรักษาพยาบาลสมัยใหม่ไม่ได้รับการยอมรับ[46]

---

43 อุไรวรรณ สาสังข์ และคณะ, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง,” *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*, ปีที่ 15, ฉบับที่ 1 (มกราคม-มีนาคม 2565): 45-58.

44 P. Ong-Artborirak et al., “Health Literacy, Self-Efficacy, Self-Care Behaviors, and Glycemic Control among Older Adults with Type 2 Diabetes Mellitus: A Cross-Sectional Study in Thai Communities,” *BMC Geriatrics*, Vol. 23, No. 1 (May 2023): 297.

45 ทัศนา บุญทอง และคณะ, “สถานการณ์โรคไม่ติดต่อเรื้อรังของผู้ใหญ่และผู้สูงอายุในชุมชนเมือง เขตกรุงเทพมหานคร,” *วารสารสภาการพยาบาล*, ปีที่ 39, ฉบับที่ 2 (เมษายน-มิถุนายน 2567): 163-177.

46 สรัญธร ทองวิเศษ, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความร่วมมือในการรับประทานยาของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่ใช้ยาหลายขนานที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลสงขลา,” *วารสารสิ่งแวดล้อมศึกษาการแพทย์และสุขภาพ*, ปีที่ 10, ฉบับที่ 2 (เมษายน-มิถุนายน 2568): 290-298.

นั่นคือ หากวิเคราะห์ถึงความเชื่อมั่นของผู้ป่วยกลุ่มโรคเหล่านี้ต่อการแพทย์สมัยใหม่ กล่าวได้ว่า เป็นผลรวมของหลายองค์ประกอบ ได้แก่ ความแม่นยำของการวินิจฉัย ความเป็นมาตรฐานของการรักษา ความปลอดภัยของการใช้ยา ความต่อเนื่องของการติดตาม และคุณภาพการสื่อสารระหว่างผู้ให้บริการกับผู้ป่วย[47] อย่างไรก็ตาม หากผู้ป่วยสามารถควบคุมอารมณ์ และตัดสินใจอย่างมีเหตุผลจะสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ดีขึ้น ดังนั้น เพื่อให้สามารถนำข้อค้นพบที่สำคัญไปใช้ในเชิงนโยบายได้อย่างเหมาะสม จึงทำการรวบรวมประเด็นจากผลการวิเคราะห์มาจัดทำเป็นตาราง ที่มีเนื้อหาครอบคลุมตั้งแต่วิธีการรักษาแบบการแพทย์สมัยใหม่กับความเชื่อมั่นของผู้ป่วยกลุ่มโรคเหล่านี้ ไปจนถึงประโยชน์เชิงนโยบาย

5.2 การมีสติตื่นรู้และการคิดเชิงปัญญาตามหลักโยนิโสมนสิการกับการกำกับพฤติกรรมตนเองของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

สิ่งสำคัญในการส่งเสริมให้ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีสุขภาพดีขึ้น เช่น ไม่เครียด ไม่กังวล และไม่มีอาการทางจิตคือ การสนับสนุนให้มีการเจริญสติและการคิดเชิงปัญญาตามหลักโยนิโสมนสิการ เพราะจะช่วยพัฒนาให้เกิดการกำกับอารมณ์ของตน โดยเนื้อหาต่อไปนี้จะกล่าวถึงความสำคัญของประเด็นดังกล่าว

5.2.1 การมีสติตื่นรู้กับการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

เมื่อพิจารณาถึงผลที่เกิดขึ้นจากการมีสติตื่นรู้กับการดูแลสุขภาพตนเองในผู้ป่วยกลุ่มโรคนี้ พบว่ามีความเชื่อมโยงกับหลักสติปัฏฐาน 4[48] ที่ประกอบด้วยการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรมอย่างต่อเนื่อง[49] ที่ช่วยให้บุคคลเห็นสภาวะร่างกาย ความรู้สึก อารมณ์ และความคิดตามความเป็นจริง[50] เป็นแนวทางที่ผู้ให้บริการทางการแพทย์จะต้องนำมาบูรณาการกับการรักษาโรค เพราะ

---

47 พรรณธร โอภาสิริโคศิษฐ์ และคณะ, “ปัจจัยทำนายการดูแลตนเองของผู้ป่วยภาวะหัวใจห้องบนสั่นพลิ้ว,” *วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล*, ปีที่ 42, ฉบับที่ 2 (เมษายน-มิถุนายน 2567): 19-31.

48 ที.ม. 10/373-403/301-338 (ไทย.มจร); ที.ม.อ. 2/373-403/521-616 (ไทย.มจร)

49 ชมพูนุท พรรษา และพระเจริญพงษ์ ธมฺมทีโป, “การประยุกต์ใช้สติปัฏฐาน 4 ในวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อช่วยบำบัดอาการทางจิตของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า,” *วารสารมณีเชษฐาราม วัดจอมมณี*, ปีที่ 7, ฉบับที่ 6 (พฤศจิกายน-ธันวาคม 2567): 1326-1348.

50 วาสนา ยินดีมาก และคณะ, “ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบสั้นโดยใช้สติเป็นพื้นฐานต่อพฤติกรรมการจัดการตนเองและระดับน้ำตาลในเลือด ในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมไม่ได้,” *วารสารโรงพยาบาลมหาสารคาม*, ปีที่ 22, ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2568): 180-194.

จะทำให้ผู้ป่วยรู้จักการเจริญสติหรือใช้หลักไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต นอกจากนี้ยังช่วยลดการตอบสนองต่ออารมณ์ที่นำไปสู่พฤติกรรมไม่เหมาะสมได้[51]

อย่างไรก็ตาม ในการดูแลสุขภาพตามแนวพุทธที่เน้นการเจริญสติสิ่งที่จำเป็นคือ การส่งเสริมบุคคลให้มีวินัย เพราะการฝึกตนที่มีผลต่อโครงสร้างการตัดสินใจและการจัดการตนเอง เพราะจะทำให้เกิดการหยุดคิดก่อนการตอบสนองต่อสิ่งเร้า เนื่องจากการมีสติจะทำให้เกิดปัญญาที่นำไปสู่การหยุดคิดและการไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล เพื่อเลือกวิธีการดูแลตนเองอย่างเหมาะสม[52] นั่นคือ เมื่อนำแนวปฏิบัติของพระพุทธศาสนามาบูรณาการร่วมกับคำแนะนำของแพทย์ จะช่วยเสริมให้ผู้ป่วยให้ความร่วมมือในการรักษาอย่างสม่ำเสมอ และกำกับพฤติกรรมด้านสุขภาพของตนเองมากขึ้น

5.2.2 การคิดเชิงปัญญากับแนวทางการประยุกต์ใช้สำหรับการกำกับตนเองของผู้ป่วย

การคิดเชิงปัญญาเป็นกระบวนการทางจิตที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ การตีความ การวิเคราะห์ และการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล โดยมีบทบาทสำคัญต่อการกำกับตนเองของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอย่างชัดเจน กล่าวคือ การกำกับตนเองไม่ได้เกิดขึ้นจากแรงจูงใจเพียงชั่วคราว แต่ต้องอาศัยความสามารถในการประเมินสถานการณ์ การคาดการณ์ผลลัพธ์ และการปรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับเป้าหมายสุขภาพ[53] เพราะเมื่อมีการตั้งเป้าหมายพร้อมกับมีการประเมินทางเลือก มีการคาดการณ์ผลลัพธ์ และมีการทบทวนผลการปฏิบัติของตนอย่างเป็นระบบ จะมีผลให้ผู้ป่วยกลุ่มโรคเหล่านี้รู้จักการกำกับพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ได้ผลตามเป้าหมาย[54]

ดังนั้นจากเนื้อหาข้างต้นจะเห็นว่า การคิดเชิงปัญญาเป็นการจัดระเบียบพฤติกรรมให้มีโครงสร้างและมีจุดหมายที่ตรวจสอบได้ เพราะเป็นสมรรถนะหลักในการส่งเสริมการกำกับตนเอง

---

51 นภาลัย แสงโพธิ์ และคณะ, “ผลของโปรแกรมให้คำปรึกษาแบบมีส่วนร่วมตัดสินใจต่อการตัดสินใจเลือกวิธีบำบัดทดแทนไตของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังระยะสุดท้าย,” *วารสารการพยาบาล สุขภาพและการศึกษา*, ปีที่ 7, ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2567): 76-87.

52 ศิริพร เหลืองอุดม และคณะ, “การพัฒนาการบริการสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานในคลินิกหมอครอบครัว ตำบลสะอาด อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น,” *วารสารสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น*, ปีที่ 6, ฉบับที่ 1 (มกราคม-มีนาคม 2567): e266737.

53 อภิชัย คุณีพงษ์ และคณะ, “การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ตำบลวัดตูม อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา,” *Journal of Roi Kaensarn Academi*, ปีที่ 9, ฉบับที่ 5 (พฤษภาคม 2567): 735-749.

54 วิชุดา จันทะศิลป์ และคณะ, “รูปแบบการบูรณาการความรอบรู้ด้านสุขภาพร่วมกับแอปพลิเคชันของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ในจังหวัดนครราชสีมา,” *วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ*, ปีที่ 17, ฉบับที่ 3 (กันยายน-ธันวาคม 2567): 226-239.

ของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เนื่องจากสามารถช่วยให้ผู้ป่วยเปลี่ยนจากการปฏิบัติตามคำแนะนำแบบตั้งรับ ไปสู่การดูแลสุขภาพตนเองอย่างเป็นระบบ มีเหตุผล และรู้จักรับผิดชอบต่อตน[55] นั่นคือ ในการส่งเสริมให้ผู้ป่วยรู้จักการคิดเชิงปัญญา บุคลากรด้านสุขภาพต้องสนับสนุนให้ผู้ป่วยรู้จักการคิดวิเคราะห์ต่อพฤติกรรมของตน ไม่ใช่เพียงรับคำแนะนำหรือจดจำข้อมูลทางการแพทย์เพียงอย่างเดียว

5.2.3 สติและปัญญากับพลังขับเคลื่อนภายในที่มีผลต่อการบำบัดและฟื้นฟูจิตใจผู้ป่วย

ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังไม่ได้เผชิญเฉพาะความเสื่อมถอยของสุขภาพกาย ยังต้องรับมือกับภาระทางจิตใจที่เกิดจากความไม่แน่นอนของโรค ซึ่งในบริบทนี้สติและปัญญาจึงเป็นพลังขับเคลื่อนภายในที่ช่วยให้ผู้ป่วยเผชิญกับความทุกข์ทางกายและทางใจอย่างรู้เท่าทัน โดยสติสามารถช่วยให้ผู้ป่วยรับรู้ความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ ความคิด และปฏิกิริยาทางจิตได้[56] ขณะที่ปัญญาจะช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจเหตุปัจจัยของความทุกข์ มองเห็นทางเลือกในการปรับตัว และไม่สิ้นหวัง[57] นั่นคือ ในสถานการณ์เช่นนี้ สติจะช่วยให้ผู้ป่วยรับรู้แรงต้านภายในอย่างตรงไปตรงมา ขณะที่ปัญญาจะช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจในคุณค่าของการดูแลตนเองที่เป็นการตระหนักรู้ว่าไม่ใช่เพียงการปฏิบัติตามคำสั่งจากภายนอก

ดังนั้น สติและปัญญา[58] จึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่มีผลต่อการบำบัดและฟื้นฟูจิตใจของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยทั้ง 2 องค์ประกอบจะช่วยให้ผู้ป่วยเกิดการยอมรับตนเอง ลดการตอบสนองทางลบต่อโรค และพัฒนาความสามารถในการปรับตัวต่อข้อจำกัดของชีวิตได้ดีขึ้น ซึ่งอธิบายได้ว่า ความสำเร็จของการดูแลผู้ป่วย ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเทคโนโลยีการรักษาหรือแผนการใช้ยาเพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับความเข้มแข็งของพลังภายในที่ช่วยให้ผู้ป่วยร่วมมือกับกระบวนการรักษาด้วย

---

55 ฉัตรทอง จารุพิสิฐไพบูลย์ และคณะ, “ประสบการณ์การจัดการตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชุมชนที่ควบคุมระดับความดันโลหิตไม่ได้,” *วารสารสุขภาพและการศึกษาพยาบาล*, ปีที่ 31, ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2568): 182-199.

56 บุปผา ใจมั่น และคณะ, “การวิจัยผสานวิธีเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าด้วยโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวก,” *วารสารสุขภาพและการศึกษาพยาบาล*, ปีที่ 31, ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม-สิงหาคม 2568): 93-111.

57 สุพัตรา จันทร์สุวรรณ, “แนวทางการดูแลผู้ป่วยกลุ่มโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า: การสังเคราะห์งานวิจัยอย่างเป็นระบบ,” *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี*, ปีที่ 8, ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2568): 146-156.

58 ที.ม. 10/373/301-302 (ไทย มจร); ที.ม.อ. 2/373/547 (ไทย มจร)

5.2.4 การมีสติตื่นรู้และการคิดเชิงปัญญากับการกำกับพฤติกรรมตนเองด้านการดูแลสุขภาพของผู้ป่วย

การกำกับพฤติกรรมตนเองของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยการตัดสินใจและการควบคุมตนเองอย่างต่อเนื่องในหลายมิติ ทั้งการใช้ยา การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การสังเกตอาการ และการเข้ารับบริการตามนัด นั่นคือ ผู้ป่วยจำเป็นต้องวิเคราะห์เงื่อนไขของชีวิต ประเมินความเสี่ยงของการกระทำแต่ละแบบ และเลือกพฤติกรรมที่สอดคล้องกับการควบคุมโรคอย่างมีเหตุผล[59] อย่างไรก็ตาม หากวิเคราะห์ถึงผลลัพธ์ที่เกิดจากการคิดเชิงปัญญาจะพบว่า มีผลต่อการกำกับพฤติกรรมตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ เพราะช่วยให้ผู้ป่วยมีสติ มีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีแรงจูงใจเพียงพอที่จะใช้เหตุผลนำการกระทำ

ดังนั้นจากรายละเอียดข้างต้น กล่าวได้ว่า สติและการคิดเชิงปัญญาเป็นหลักทางพุทธศาสนาที่มีความสำคัญในการนำมาใช้บูรณาการกับการรักษาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังร่วมกับการแพทย์สมัยใหม่ ฉะนั้น เพื่อให้พิจารณาถึงการนำผลการวิจัยนี้ไปใช้ประโยชน์ในด้านนโยบาย จึงจัดทำเป็นตารางที่มีเนื้อหาแสดงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเริ่มตั้งแต่ผลการวิจัยที่กล่าวถึงการมีสติตื่นรู้และการคิดเชิงปัญญาตามหลักโยนิโสมนสิการกับการกำกับพฤติกรรมตนเองของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ไปจนถึงประโยชน์เชิงนโยบาย

6. อภิปรายผล

ผลจากการศึกษาชี้ให้เห็นว่า การกำกับพฤติกรรมตนเองด้านการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังไม่ได้เกิดจากองค์ประกอบทางการแพทย์เพียงด้านเดียว แต่เป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางคลินิก ความเชื่อมั่นต่อแนวทางการรักษา และศักยภาพภายในของผู้ป่วยในการรู้เท่าทันและการกำกับตนเองอย่างต่อเนื่อง[60] นั่นคือ การมีสติตื่นรู้จะมีบทบาทในฐานะกลไกการรับ

---

59 ราเชนทร์ ประสพศิลป์, “ผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองและครอบครัวต่อพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลยางใหญ่ ตำบลสุรนารี อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา,” *วารสารสิ่งแวดล้อมศึกษาการแพทย์และสุขภาพ*, ปีที่ 9, ฉบับที่ 3 (กรกฎาคม-กันยายน 2567): 70-81.

60 Yanfang Huang et al., “The Effect of Self-Management on Patients with Chronic Diseases: A Systematic Review and Meta-Analysis,” *Healthcare*, Vol. 12, No. 21 (October 2024): 2151.

รู้ภายในที่ช่วยให้ผู้ป่วยสังเกตอาการ อารมณ์ และแรงกระตุ้นของตนได้[61] ขณะที่การคิดเชิงปัญญาจะสนับสนุนให้เกิดการวิเคราะห์เหตุและผล และช่วยให้มีการตัดสินใจบนฐานข้อมูลที่มีการไตร่ตรองอย่างรอบคอบซึ่งสอดคล้องกับการกำกับตนเองเชิงพุทธิปัญญา[62] ดังนั้น เมื่อสององค์ประกอบนี้ทำงานร่วมกับแนวทางการแพทย์สมัยใหม่ ผู้ป่วยจะมีแนวโน้มพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่มีความสม่ำเสมอ รอบคอบ และยั่งยืนมากขึ้น[63] โดยข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับกรอบการดูแลแบบองค์รวมที่ผู้ป่วยเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการดูแลสุขภาพของตน ซึ่งจำเป็นต้องเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในการรักษา[64]

นั่นคือจะเห็นว่า ความสำเร็จของการควบคุมโรคเรื้อรังไม่ได้ขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของยาหรือเทคโนโลยี แต่ขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้ป่วยในการนำคำแนะนำของแพทย์ไปปฏิบัติ[65] นอกจากนี้ ความร่วมมือในการรักษาและความต่อเนื่องของพฤติกรรมสุขภาพยังขึ้นอยู่กับความเชื่อมั่นของผู้ป่วยต่อระบบการแพทย์ด้วย[66] เพราะเมื่อมีการกำกับพฤติกรรมตนเองได้อย่างแท้จริง จะสามารถช่วยให้ผู้ป่วยเผชิญกับข้อจำกัดต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีสติ[67] ดังนั้น เมื่อผู้ป่วยมีสติในการรับรู้อุปสรรค มีปัญญาในการตีความการเจ็บป่วย จะมีแนวโน้มปรับตัวได้ดีกว่าและสามารถกำกับ

---

61 Laura S. Redwine, E. Robert Schwartz, and Eric L. Garland, “Mindfulness Promotes Positive Health Behaviors by Enhancing Self-Regulation, Motivation, and Learning: Perspectives from Research and Clinical Care,” *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, Vol. 28, No. 11 (November 2022): 847-850.

62 Chris Englert et al., “Editorial: New Developments in the Intention-Behavior Gap for Physical Activity: Recent Trends, Controversies, and a Critical Outlook,” *Frontiers in Psychology*, Vol. 14 (February 2023): 1119973.

63 M. Burnier, “The Role of Adherence in Patients with Chronic Diseases,” *European Journal of Internal Medicine*, Vol. 119, No. 1 (January 2024): 1-5.

64 Victor M. Montori et al., “Shared Decision-Making as a Method of Care,” *BMJ Evidence-Based Medicine*, Vol. 28, No. 4 (August 2023): 213-217.

65 A. L. Deslippe et al., “Barriers and Facilitators to Diet, Physical Activity and Lifestyle Behavior Intervention Adherence: A Qualitative Systematic Review of the Literature,” *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, Vol. 20, No. 1 (February 2023): 14.

66 Sasimaporn Yaengkratok and Chuenjid Kongkaew, “Nature of Medication Adherence in Patients with Non-Communicable Diseases in Tertiary Care,” *Journal of the Department of Medical Services*, Vol. 49, No. 3 (July-September 2024): 136-144.

67 M. Ghanbari-Jahromi et al., “Factors Disrupting the Continuity of Care for Patients with Chronic Disease during the Pandemics: A Systematic Review,” *Health Science Reports*, Vol. 7, No. 2 (February 2024): e1881.

พฤติกรรมด้านการดูแลสุขภาพตนเองได้[68] ซึ่งมีการยืนยันว่า การเสริมสร้างสมรรถนะภายในของผู้ป่วย เช่น ความรอบรู้ด้านสุขภาพ การตื่นตัวในการดูแลตนเอง และความสามารถในการจัดการโรคเรื้อรัง จะมีผลต่อความต่อเนื่องของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ การเสริมพลังผู้ป่วย และการสนับสนุนให้มีการฝึกสติเพื่อการกำกับอารมณ์ตนเองในกระบวนการรักษา[69] ที่อธิบายได้ว่า การตัดสินใจร่วมกันและการปฏิบัติตามแนวทางการแพทย์มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการดูแลสุขภาพของผู้ป่วย เพราะแนวทางดังกล่าวอธิบายได้ครอบคลุมทั้งระดับพฤติกรรม ระดับแรงจูงใจภายใน ที่นำไปสู่แนวทางส่งเสริมการดูแลสุขภาพที่มีความเหมาะสม[70] ซึ่งหากมีแผนการจัดการโรคที่เหมาะสม เช่น การจัดการตนเองอย่างถูกต้อง จะสามารถช่วยให้ผู้ป่วยดูแลตัวเองได้อย่างต่อเนื่อง

7. องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ที่สังเคราะห์ได้จากการวิจัยครั้งนี้คือ การเสนอกรอบอธิบายเชิงบูรณาการสำหรับทำความเข้าใจการกำกับพฤติกรรมด้านการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่เชื่อมโยงการมีสติตื่นรู้ การคิดเชิงปัญญาตามหลักโยนิโสมนสิการ และการยึดแนวทางการแพทย์สมัยใหม่เข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ ซึ่งกระบวนการภายในที่สำคัญ ได้แก่ (1) การรู้เท่าทันตนเองผ่านการมีสติตื่นรู้ (2) การคิดไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล (3) การลงมือปฏิบัติบนฐานของความเชื่อมั่นต่อแนวทางการรักษาที่มีหลักฐานรองรับ และ (4) การมีส่วนร่วมของผู้ป่วยในการตัดสินใจรักษา โดยข้อค้นพบอีกประการคือ หลักธรรมในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะสติและโยนิโสมนสิการ สามารถนำมาใช้อธิบายและประยุกต์ใช้เป็นหลักการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้

ดังนั้น การศึกษาครั้งนี้จึงเสนอกรอบเชิงบูรณาการสำหรับการดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เน้นการออกแบบกระบวนการดูแลแบบองค์รวมที่มีการผสานมิติทางคลินิกเข้ากับการพัฒนาสติและปัญญาภายในของผู้ป่วย เพราะจะนำไปสู่แนวทางการดูแลแบบองค์รวมตามหลักพุทธธรรมที่

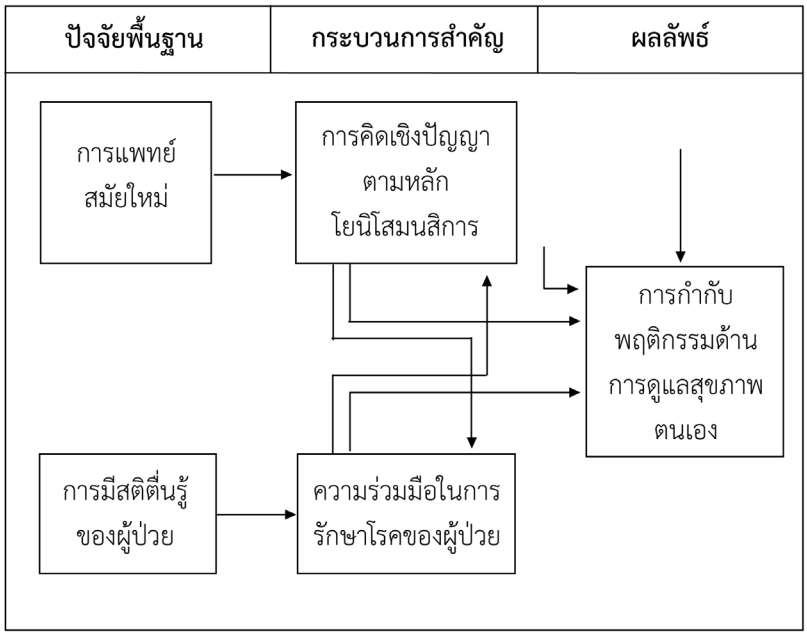
---

[68] N. Zarotti et al., “Psychosocial Interventions Affecting Global Perceptions of Control in People with Parkinson’s Disease: A Scoping Review,” *Disability and Rehabilitation*, Vol. 46, No. 3 (February 2024): 443-452.

[69] J. D. Bruch et al., “The Effects of Shared Decision Making on Health Outcomes, Health Care Quality, Cost, and Consultation Time: An Umbrella Review,” *Patient Education and Counseling*, Vol. 129, No. 12 (December 2024): 108408.

[70] M. Ghasemiardekani et al., “The Effectiveness of Chronic Disease Management Planning on Self-Management among Patients with Diabetes at General Practice Settings in Australia: A Scoping Review,” *BMC Primary Care*, Vol. 25, No. 1 (March 2024): 75.

ยึดผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง ครอบคลุมมิติทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ต่อมาจะเห็นว่า องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษานี้สามารถใช้เป็นฐานคิดสำหรับการวิจัยต่อยอด การออกแบบโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ การให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วย และการพัฒนาระบบบริการสุขภาพที่มุ่งเสริมสร้างทักษะในการกำกับตนเองอย่างยั่งยืน เนื่องจากชุดความรู้ดังกล่าวสามารถพัฒนาเป็นแผนภาพความสัมพันธ์เชิงโครงสร้าง เพื่ออธิบายการบูรณาการระหว่างการแพทย์สมัยใหม่ การมีสติตื่นรู้ การคิดเชิงปัญญาตามหลักโยนิโสมนสิการ และความร่วมมือในการรักษาโรคของผู้ป่วยอย่างเหมาะสม ที่แสดงได้ตามภาพที่ 1 ต่อไปนี้



ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างระหว่างการแพทย์สมัยใหม่
และแนวทางการดูแลแบบองค์รวมตามหลักพุทธธรรม
ที่มีผลต่อการกำกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

8. สรุป

จากผลการวิจัยข้างต้นจะเห็นว่า วิธีการรักษาแบบการแพทย์สมัยใหม่ที่มีการใช้เทคโนโลยีและปัญญาประดิษฐ์ มีการใช้อุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ทันสมัย และมีการเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมตัดสินใจในการรักษาพยาบาล จะมีผลทำให้เกิดความเชื่อมั่นต่อการรักษา และมีความสัมพันธ์กับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่สำคัญยังมีผลโดยตรงต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและความมั่นใจในผลของการรักษาพยาบาลด้วย ที่น่าสังเกตคือ มีผู้ป่วยจำนวนมาก

ให้ความร่วมมือในการกำกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ที่ไม่เพียงการปฏิบัติตามแพทย์แนะนำ แต่มีการดูแลสุขภาพภายใน เช่น อารมณ์ จิตใจ ฯลฯ พร้อมกับการให้ความสำคัญในด้านอาหาร การพักผ่อน และการออกกำลังกาย อย่างไรก็ตาม หากพิจารณาถึงวิธีการที่ผู้ป่วยบางกลุ่มเคยใช้มาก่อนจะพบว่า ไม่เพียงแต่มีการปฏิบัติตามความเชื่อ การดูแลตนเองตามคำแนะนำของผู้ใกล้ชิด ผสมผสานกับการรักษาตนเองด้วยยาตามแนวทางการแพทย์สมัยใหม่ที่ในปัจจุบันมีจำนวนน้อยลง เพราะมีความเชื่อมั่นในวิธีการรักษาตามวิธีการปัจจุบันมากขึ้น

เช่นเดียวกัน เมื่อพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการมีสติตื่นรู้และการคิดเชิงปัญญาตามหลักโยนิโสมนสิการกับการกำกับพฤติกรรมด้านการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จะพบอย่างชัดเจนว่า องค์ประกอบดังกล่าว มีการเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน เพราะการมีสติตื่นรู้ที่เป็นกลไกพื้นฐานของการรู้เท่าทันกาย ใจ อารมณ์ และพฤติกรรม จะมีส่วนสำคัญในการช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล ซึ่งเป็นอาการภายในของผู้ป่วยได้ ขณะที่การคิดเชิงปัญญาที่ถือได้ว่าเป็นกระบวนการสำคัญและมีผลต่อการรู้จักคิดไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล จะช่วยให้ผู้ป่วยตัดสินใจบนฐานข้อมูลที่ถูกต้องและเหมาะสมกับบริบทของตน

ดังนั้นในการส่งเสริมให้มีการประยุกต์ใช้แนวคิดการมีสติตื่นรู้สำหรับการดูแลและรักษาผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง พร้อมกับส่งเสริมให้มีการยึดแนวทางการแพทย์สมัยใหม่ ด้วยการให้มีการกำกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยฯ จะสามารถสรุปได้ว่าแนวทางดังกล่าวนี้ เหมาะสมอย่างยิ่งกับบริบทของผู้ป่วยในสังคมไทยเพราะการกำกับพฤติกรรมตนเองของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังจะเกิดจากการบูรณาการของหลายปัจจัย ทั้งทางการแพทย์ ทางจิตวิทยา และทางพระพุทธศาสนา โดยทางการแพทย์สมัยใหม่จะมีบทบาทสำคัญในการช่วยกำหนดกรอบการรักษาที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์และมีความน่าเชื่อถือ ขณะที่การมีสติตื่นรู้และการคิดเชิงปัญญาตามหลักโยนิโสมนสิการจะช่วยประยุกต์แนวทางการรักษาให้สามารถเป็นรูปแบบที่เหมาะสมกับการปฏิบัติได้ ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จึงต้องเน้นทั้งการควบคุมจากภายในไปพร้อมกับการรักษาทางกายภาพที่มีการใช้เทคโนโลยีและอุปกรณ์สมัยใหม่ ซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพตนเองด้วย

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

1. คัมภีร์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

_____. *อรรถกถาภาษาไทย พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557.

_____. *อรรถกถาภาษาไทย พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553.

_____. *อรรถกถาภาษาไทย พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553.

2. หนังสือ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). *โยนิโสมนสิการ วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 24. กรุงเทพมหานคร: ปัญญาประดิษฐาน, 2556.

3. บทความ

กัญกร คำพรรณ์, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และวิชชุดา ฐิติโชติรัตนา. “โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน.” *วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม*, ปีที่ 11, ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2568): 139-164.

ฉัตรทอง จารุพิสิฐไพบูลย์, ดุษฎี ไตรยวงศ์, อารีย์รัตน์ เปสูงเนิน, เสาวลักษณ์ ทาแจ้ง, ก สุเมฆ และนฤมล เปรมาสวัสดิ์. “ประสบการณ์การจัดการตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชุมชนที่ควบคุมระดับความดันโลหิตไม่ได้.” *วารสารสุขภาพและการศึกษาพยาบาล*, ปีที่ 31, ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2568): 182-199.

ชมพูนุท พรรษา และพระเจริญพงษ์ ธมฺมทีโป. “การประยุกต์ใช้สติปัฏฐาน 4 ในวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อช่วยบำบัดอาการทางจิตของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า.” *วารสารมณีเชษฐาราม วัดจอมมณี*, ปีที่ 7, ฉบับที่ 6 (พฤศจิกายน-ธันวาคม 2567): 1326-1348.

ดลปภัฏ ทรงเลิศ และจิราพร ชาญณรงค์. “ผลของโปรแกรมการฝึกสติแบบสั้นต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและการควบคุมระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง.” *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, ปีที่ 32, ฉบับที่ 2 (เมษายน-มิถุนายน 2564): 28-40.

ทัศนา บุญทอง, อรพรรณ โตสิงห์, ประภา ยุทธไตร, วิไลวรรณ ทองเจริญ, โสพรรณ โพทะยะ, มัตติกา ใจจันทร์, ชนินทร์ จักรภพโยธิน, ขวัญธิดา พิมพการ และทัดดาว แนบเนียน. “สถานการณ์โรคไม่ติดต่อเรื้อรังของผู้ใหญ่และผู้สูงอายุในชุมชนเมือง เขตกรุงเทพมหานคร.” *วารสารสภาการพยาบาล*, ปีที่ 39, ฉบับที่ 2 (เมษายน-มิถุนายน 2567): 163-177.

ธวัช จันแดง. “ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม.” *วารสารอนามัยสิ่งแวดล้อมและสุขภาพชุมชน*, ปีที่ 9, ฉบับที่ 4 (กรกฎาคม-สิงหาคม 2567): 478-484.

นภาลัย แสงโพธิ์, มนัญชยา วารีย์, อัจฉรา ฮองต้น และชูศักดิ์ ไชยวงศ์. “ผลของโปรแกรมให้คำปรึกษาแบบมีส่วนร่วมตัดสินใจต่อการตัดสินใจเลือกวิธีบำบัดทดแทนไตของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังระยะสุดท้าย.” *วารสารการพยาบาล สุขภาพและการศึกษา*, ปีที่ 7, ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2567): 76-87.

นฤพนธ์ จินดาวัลย์. “ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเองต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเสม็ดใต้ อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา.” *วารสารสุขภาพสตรอง แอนด์ เฮลที้*, ปีที่ 1, ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2568): 17-33.

บุปผา ใจมั่น, อนงค์ลักษณ์ วงศ์ตรี, ธีรวีร์ มรกตเขียว, เกษราภรณ์ เคนบุปผา, ทยาวีร์ จันทรวิวัฒน์, นิตยา บุปผาพันธ์ และนิพพาภัทร์ สินทรัพย์. “การวิจัยผสานวิธีเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าด้วยโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวก.” *วารสารสุขภาพและการศึกษาพยาบาล*, ปีที่ 31, ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม-สิงหาคม 2568): 93-111.

พรรณธร โอภาสิริโคศิษฐ์, ศรินรัตน์ ศรีประสงค์, ดวงรัตน์ วัฒนกิจไกรเลิศ และคมสิงห์ เมธาวีกุล. “ปัจจัยทำนายการดูแลตนเองของผู้ป่วยภาวะ หัวใจห้องบนสั่นพลิ้ว.” *วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล*, ปีที่ 42, ฉบับที่ 2 (เมษายน-มิถุนายน 2567): 19-31.

พระมหาดิลกรัศมี วุฒิยา, พระครูปริยัติธรรมรงค์ กำธร ทองประดู่, พระครูภาวนาจันทคุณ กฤต ศรีใส และสุเทพ สุดเอี่ยม. “พุทธวิถีเพื่อการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคองในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี.” *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ*, ปีที่ 10, ฉบับที่ 2 (เมษายน-มิถุนายน 2568): 266-278.

ภัคพล ปัญจจิตต. “การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการจัดการตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อน โรงพยาบาลสตึก จังหวัดบุรีรัมย์.” *วารสารสิ่งแวดล้อมศึกษาการแพทย์และสุขภาพ*, ปีที่ 10, ฉบับที่ 4 (ตุลาคม-ธันวาคม 2568): 493-501.

มิตรา เกิดอินทร์, กมลรัตน์ กิตติพิมพานนท์ และสุกัญญา ตันติประสพลาภ. “ความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรู้ด้านสุขภาพ พฤติกรรมการดูแลตนเอง และผลลัพธ์ทางคลินิกของผู้ที่เป็นโรคไตเรื้อรังในหน่วยบริการปฐมภูมิ.” *วารสารสภาการพยาบาล*, ปีที่ 38, ฉบับที่ 2 (เมษายน-มิถุนายน 2566): 64-76.

ราเชนทร์ ประสพศิลป์. “ผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองและครอบครัวต่อพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลยางใหญ่ ตำบลสุรนารี อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา.” *วารสารสิ่งแวดล้อมศึกษาการแพทย์และสุขภาพ*, ปีที่ 9, ฉบับที่ 3 (กรกฎาคม-กันยายน 2567): 70-81.

วงศ์จันทร์ นุตเวช. “ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมการควบคุมอาหารของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 คลินิกโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โรงพยาบาลบ้านโคก.” *วารสารวิชาการเพื่อการพัฒนาระบบสุขภาพปฐมภูมิและสาธารณสุข*, ปีที่ 2, ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม-สิงหาคม 2567): 67-78.

วัชรินทร์ คำสา และเอกลักษณ์ เด็กยอง. “การดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังกลุ่มชาติพันธุ์กะเหรี่ยงที่มีความต่างทางวัฒนธรรม: บทบาทพยาบาล”*วารสารวิจัยการพยาบาลและการสาธารณสุข*, ปีที่ 4, ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม-สิงหาคม 2567): e266538.

วาสนา ยินดีมาก, หทัยวรรณ แสงคำไพ และภัทราพร ตันนุกูล. “ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบสั้นโดยใช้สติเป็นพื้นฐานต่อพฤติกรรมการจัดการตนเองและระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมไม่ได้.” *วารสารโรงพยาบาลมหาสารคาม*, ปีที่ 22, ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2568): 180-194.

วิชุดา จันทะศิลป์, พรรณี บัญชรหัตถกิจ, ทัศพร ชูศักดิ์ และรัฐพล ศิลปรัศมี. “รูปแบบการบูรณาการความรอบรู้ด้านสุขภาพร่วมกับแอปพลิเคชันของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ในจังหวัดนครราชสีมา.”*วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ*, ปีที่ 17, ฉบับที่ 3 (กันยายน-ธันวาคม 2567): 226-239.

ศิริพร เหลืองอุดม, พรรณิภา ไชยรัตน์, ดังการ พลลาภ และศศิธรณ์ นนทะโมลี. “การพัฒนาการบริการสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานในคลินิกหมอครอบครัว ตำบลสะอาด อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น.” *วารสารสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น*, ปีที่ 6, ฉบับที่ 1 (มกราคม-มีนาคม 2567): e266737.

สมจินต์ มากพา และวิทวัฒน์ อูปคำ. “การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านการใช้ยาอย่างสมเหตุผลของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จังหวัดพิจิตร.” *วารสารศูนย์อนามัยที่ 9*, ปีที่ 17, ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2566): 339-359.

สรัญธร ทองวิเศษ. “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความร่วมมือในการรับประทานยาของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่ใช้ยาหลายขนานที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลสงขลา.” *วารสารสิ่งแวดล้อมศึกษาการแพทย์และสุขภาพ*, ปีที่ 10, ฉบับที่ 2 (เมษายน-มิถุนายน 2568): 290-298.

สวัสดิ์ อโณทัย, พระชนินสิทธิ์ สุทฺธิจิตฺโต (ภูเมศโปสยานนท์), เดโช แสงจันทร์, พระครูวิจิตรสาธุรส (นพดล แก้วมณี) และนภสร ท่าห้อง. “บทบาทของสติในกระบวนการพัฒนาการตื่นรู้.” *วารสารเซนต์จอห์น*, ปีที่ 27, ฉบับที่ 40 (มกราคม-มิถุนายน 2567): 216-228.

สุพัตรา จันทร์สุวรรณ. “แนวทางการดูแลผู้ป่วยกลุ่มโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า: การสังเคราะห์งานวิจัยอย่างเป็นระบบ.” *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี*, ปีที่ 8, ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2568): 146-156.

สุภลักษณ์ ชารีพัด และยิ่งสรรค์ หาพา. “การแพทย์ฉุกเฉินสำหรับผู้สูงอายุตามหลักโยนิโสมนสิการแบบอริยสัจ.” *วารสารพุทธศาสตร์ มจร.อุบลราชธานี*, ปีที่ 6, ฉบับที่ 3 (กันยายน-ธันวาคม 2567): 2219-2230.

อภิชัย คุณีพงษ์, ศรีสุรางค์ เอี่ยมสะอาด และพัฒนา พรหมณี. “การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ตำบลวัดตูม อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา.” *Journal of Roi Kaensarn Academi*, ปีที่ 9, ฉบับที่ 5 (พฤษภาคม 2567): 735-749.

อุไรวรรณ สาสังข์, สุนันทา ครองยุทธ และยมนา ชนะนิล. “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง.” *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*, ปีที่ 15, ฉบับที่ 1 (มกราคม-มีนาคม 2565): 45-58.

4. สื่อออนไลน์

กระทรวงสาธารณสุข. “แผนปฏิบัติการด้านการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อของประเทศไทย พ.ศ. 2566–2570.” สืบค้นเมื่อ 1 มีนาคม 2569. https://dmsic.moph.go.th/index/detail/9564.

ภาษาต่างประเทศ

1. บทความ

Alysha L. Deslippe, Alexandra Soanes, Carmen C. Bouchaud, Hannah Beckenstein, Maya Slim, Hélène Plourde, and Tamara R. Cohen. “Barriers and Facilitators to Diet, Physical Activity and Lifestyle Behavior Intervention Adherence: A Qualitative Systematic Review of the Literature.” *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, Vol. 20, No. 1 (February 2023): 14.

Amelia C. Barradell, Catherine Gerlis, Louise Houchen-Wolloff, Hilary L. Bekker, Natalie Robertson, and Sally J. Singh. “Systematic Review of Shared Decision-Making Interventions for People Living with Chronic Respiratory Diseases.” *BMJ Open*, Vol. 13, No. 5 (May 2023): e069461.

Chonchanok Bunsuk, Jom Suwanno, Nuntaporn Klinjun, Wantana Kumanjan, Kannika Srisomthrong, Chonlada Phonphet, and Ladawan Thiamwong. "Cross-Cultural Adaptation and Psychometric Evaluation of the Thai Version of Self-Care of Chronic Illness Inventory Version 4.c." *International Journal of Nursing Sciences*, Vol. 10, No. 3 (June 2023): 332-344.

Chris Englert, Amanda Rebar, Ryan E. Rhodes, and Ines Pfeffer. "Editorial: New Developments in the Intention-Behavior Gap for Physical Activity: Recent Trends, Controversies, and a Critical Outlook." *Frontiers in Psychology*, Vol. 14 (February 2023): 1119973.

Hélène Refahi, Marc Klein, and Eva Feigerlova. "E-Health Literacy Skills in People with Chronic Diseases and What Do the Measurements Tell Us: A Scoping Review." *Telemedicine and e-Health*, Vol. 29, No. 2 (February 2023): 198-208.

I. Chu and M. C. Vu. "The Nature of the Self, Self-Regulation and Moral Action: Implications from the Confucian Relational Self and Buddhist Non-Self." *Journal of Business Ethics*, Vol. 180, No. 2 (October 2022): 245-262.

J. Xu. "The Lived Experience of Buddhist-Oriented Religious Coping in Late Life: Buddhism as a Cognitive Schema." *Journal of Health Psychology*, Vol. 26, No. 10 (September 2021): 1549-1560.

Janneke Noordman, Maaike Meurs, Rune Poortvliet, Tamara Rusman, Carola Orrego-Villagran, Marta Ballester, Lyudmil Ninov, Ena Niño de Guzmán, Pablo Alonso-Coello, Oliver Groene, Rosa Suñol, Monique Heijmans, and Cordula Wagner. "Contextual Factors for the Successful Implementation of Self-Management Interventions for Chronic Diseases: A Qualitative Review of Reviews." *Chronic Illness*, Vol. 20, No. 1 (March 2024): 3-22.

Johanna Birkhäuer, Jens Gaab, Joe Kossowsky, Sebastian Hasler, Peter Krummenacher, Christoph Werner, and Heike Gerger. "Trust in the Health Care Professional and Health Outcome: A Meta-Analysis." *PLOS One*, Vol. 12, No. 2 (February 2017): e0170988.

Joseph Dov Bruch, Maram Khazen, Mersiha Mahmic-Kaknjo, France Légaré, and Moriah E. Ellen. “The Effects of Shared Decision Making on Health Outcomes, Health Care Quality, Cost, and Consultation Time: An Umbrella Review.” *Patient Education and Counseling*, Vol. 129, No. 12 (December 2024): 108408.

Laura S. Redwine, E. Robert Schwartz, and Eric L. Garland. “Mindfulness Promotes Positive Health Behaviors by Enhancing Self-Regulation, Motivation, and Learning: Perspectives from Research and Clinical Care.” *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, Vol. 28, No. 11 (November 2022): 847-850.

Lemma N. Bulto, Jacqueline Roseleur, Sara Noonan, Maria Alejandra Pinero de Plaza, Stephanie Champion, Hila Ariela Dafny, Vincent Pearson, Katie Nesbitt, Lemlem G. Gebremichael, Alline Beleigoli, Aarti Gulyani, Timothy Schultz, Sonia Hines, Robyn A. Clark, and Jeroen M. Hendriks. “Effectiveness of Nurse-Led Interventions versus Usual Care to Manage Hypertension and Lifestyle Behaviour: A Systematic Review and Meta-Analysis.” *European Journal of Cardiovascular Nursing*, Vol. 23, No. 1 (January 2024): 21-32.

Marcelo F. Moreira, Olga L. Gamboa, and Marco A. P. Oliveira. “Mindfulness-Based Intervention Effect on the Psychophysiological Marker of Self-Regulation in Women with Endometriosis-Related Chronic Pain.” *Journal of Pain*, Vol. 25, No. 1 (January 2024): 118-131.

Márcia Carvalho, Pauline Dunne, and Dominika Kwasnicka. “Barriers and Enablers to Maintaining Self-Management Behaviours after Attending a Self-Management Support Intervention for Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Qualitative Evidence Synthesis.” *Health Psychology Review*, Vol. 18, No. 3 (September 2024): 478-507.

Maryam Ghasemiardekani, Georgina Willetts, Kerry Hood, and Wendy Cross. “The Effectiveness of Chronic Disease Management Planning on Self-Management among Patients with Diabetes at General Practice Settings in Australia: A Scoping Review.” *BMC Primary Care*, Vol. 25, No. 1 (March 2024): 75.

Michael T. Lawless, Matthew Tieu, Raymond J. Chan, Jeroen M. Hendriks, and Alison Kitson. “Instruments Measuring Self-Care and Self-Management of Chronic Conditions by Community-Dwelling Older Adults: A Scoping Review.” *Journal of Applied Gerontology*, Vol. 42, No. 7 (July 2023): 1687-1709.

Michel Burnier. “The Role of Adherence in Patients with Chronic Diseases.” *European Journal of Internal Medicine*, Vol. 119, No. 1 (January 2024): 1-5.

Mohadeseh Ghanbari-Jahromi, Erfan Kharazmi, Peivand Bastani, Marjan Shams, Mohammad Ali Marzaleh, and Mohammad Amin Bahrami. “Factors Disrupting the Continuity of Care for Patients with Chronic Disease during the Pandemics: A Systematic Review.” *Health Science Reports*, Vol. 7, No. 2 (February 2024): e1881.

Nattaya Praha, Aurawamon Sriyuktasuth, Wimolrat Puwarawuttipanit, Piyatida Chuengsaman, and Worapan Kusakunniran. “Factors Influencing Telehealth Service Use and Health Outcomes in Patients Undergoing Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis: Cross-Sectional Study.” *Journal of Medical Internet Research*, Vol. 25, No. 1 (December 2023): e48623.

Nicolò Zarotti, Katherine Helen O’Leary Deane, Catherine Elaine Longworth Ford, and Jane Simpson. “Psychosocial Interventions Affecting Global Perceptions of Control in People with Parkinson’s Disease: A Scoping Review.” *Disability and Rehabilitation*, Vol. 46, No. 3 (February 2024): 443-452.

Noa Amir, Hayley J. McCarthy, and Allison Tong. “A Working Partnership: A Review of Shared Decision-Making in Nephrology.” *Nephrology (Carlton)*, Vol. 26, No. 11 (November 2021): 851-857.

Parichat Ong-Artborirak, Katekaew Seangpraw, Sorawit Boonyathee, Nisarat Auttama, and Prakaipetch Winaiprasert. “Health Literacy, Self-Efficacy, Self-Care Behaviors, and Glycemic Control among Older Adults with Type 2 Diabetes Mellitus: A Cross-Sectional Study in Thai Communities.” *BMC Geriatrics*, Vol. 23, No. 1 (May 2023): 297.

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตาย เชิงพุทธบูรณาการในผู้สูงอายุ

The Development of a Buddhist-Integrated Activity Model for Mindful Preparation before Death in Older Adults

เฉลิมพันธุ์ ศรีชนะชัยโชค (Chalermphan Srichanachaichok)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: 6701105014@mcu.ac.th

ตอบรับบทความ (Received) : 1 มีนาคม 2569

รับบทความตีพิมพ์ (Accepted) : 6 กรกฎาคม 2569

เผยแพร่ออนไลน์ (Available Online) : 29 กรกฎาคม 2569

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ ได้แก่ (1) เพื่อออกแบบและพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการในผู้สูงอายุ (2) เพื่อทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมฯในกลุ่มผู้สูงอายุ และ (3) เพื่อประเมินผลการใช้รูปแบบกิจกรรมฯต่อภาวะจิตของผู้สูงอายุ การวิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยและพัฒนา (R&D) และการวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Methods) แบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่ R1 การศึกษาและสังเคราะห์องค์ความรู้จากคัมภีร์พระพุทธศาสนา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ D1 การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพรูปแบบ และ R2-D2 การทดลองใช้และประเมินผล โดยใช้แบบแผน One-Group Pretest–Posttest Design ควบคู่การวิเคราะห์เชิงคุณภาพผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และปรับปรุงเป็นรูปแบบฉบับสมบูรณ์

ผลการวิจัยพบว่า หลักธรรมที่เหมาะสมต่อการพัฒนาโปรแกรม ได้แก่ ไตรลักษณ์ หลักกรรม สติปัฏฐาน 4 มรณานุสสติ และไตรสิกขา ซึ่งสามารถจัดวางเป็นโครงสร้างเชิงเหตุ-ปัจจัย โดยมีไตรสิกขาเป็นแกนกลาง นำไปสู่การพัฒนา BUDDHA-END Model ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดรูปแบบกิจกรรมเชิงพุทธบูรณาการที่เชื่อมโยงพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ทางการแพทย์และทางจิตวิทยา โดยมีรูปแบบกิจกรรม 5 ขั้นตอน คือ (1) เจริญสติรู้กายรู้ใจตามหลักสติปัฏฐาน 4 (2) สนทนาธรรม “ความตายเป็นเรื่องธรรมดา” และนำเจริญมรณานุสสติ (3) การเตรียมตัว เตรียมใจ เตรียมกิจ “ก่อนวาระสุดท้ายมาถึง” ทางการแพทย์และจิตวิทยา (4) เขียนจดหมายขอขมา ให้อภัย หรืออำลาก่อนลาจาก และ (5) การทดลองตายก่อนตาย

ผลจากการทดลองใช้กับผู้สูงอายุ 32 คน พบว่า คะแนนความสงบทางจิตใจ การยอมรับความตาย และการปล่อยวางเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับข้อมูลเชิงคุณภาพที่ผู้เข้าร่วมสะท้อนประสบการณ์ “ใจเบา” ตามกลไกการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยเริ่มจากสติเห็นตามความเป็นจริง ส่งผลให้เห็นความไม่เที่ยง ทำให้คลายอุปาทาน นำไปสู่การยอมรับและปล่อยวาง สะท้อนให้เห็นถึงข้อค้นพบที่สำคัญที่สุดในมิติทางด้านจิต คือ รูปแบบกิจกรรมตามกรอบแนวคิด BUDDHA–END Model ก่อให้เกิดกระบวนการพัฒนาจิต ทำให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเตรียมกาย เตรียมจิต และเตรียมกิจ เพื่อความพร้อมก่อนตาย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการดูแลแบบองค์รวม (Holistic Care) ที่เน้นทั้งมิติร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

คำสำคัญ: การเตรียมจิตก่อนตาย ผู้สูงอายุ ไตรสิกขา สติปัฏฐาน พุทธบูรณาการ

Abstract

This research article pursued three objectives: (1) to design and develop a Buddhist-Integrated activity model for mindful preparation before death in older adults; (2) to implement the developed model with a group of older adults; and (3) to evaluate the impact of the model on the mindful readiness for death of participants. The study employed a Research and Development (R&D) methodology with a Mixed Methods approach, comprising 3 phases: (R1) knowledge synthesis according to Buddhist scriptures and related literatures; (D1) program development and quality validation; and (R2-D2) field implementation and evaluation using a One-Group Pretest–Posttest experimental design with in-depth interviews; and refinement to produce the final activity model.

The findings indicated that key Buddhist principles suitable for program development were the Three Characteristics of Existence (Tilakkhaṇa), the Law of Karma, the Four Foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhāna), Mindfulness of Death (Maraṇāsati), and the Threefold Training (Tisikkhā), which were structured into a causal framework with the Threefold Training as its central axis, leading to the development of the BUDDHA-END Model. This model was subsequently developed into an integrated Buddhist activity-based program synthesizing Buddhist philosophy with modern science such as contemporary medical and psychological sciences, comprising five sequential activities: (1) mindfulness cultivation through the Four Foundations of Mindfulness; (2) Dhamma talk on “death as a natural phenomenon” and guided mindfulness of death; (3) preparation in terms of body, mind, and unfinished business before death based on medical and psychological perspectives; (4) letter writing for apology, forgiveness, or final farewell; and (5) a death simulation exercise.

The trial results with 32 older adult participants yielded statistically significant improvements ($p < .05$) in tranquility of mind, death acceptance, and letting go. These quantitative findings were consistent with qualitative data revealing participants’ experiences of “mental lightness”. The mechanism of transformation followed a sequential pattern: mindfulness and insight into impermanence helped reduce attachment and foster acceptance and letting go. The most significant contribution of this study lies in the mindful dimension, demonstrating that the Buddhist-integrated activity model based on the BUDDHA-END Model constitutes a

systematic process of mindful development. It enables older adults to meaningfully apply to prepare body, mind, and unfinished business before death. These findings align with the holistic care principles, addressing physical, psychological, social, and spiritual dimensions.

Keywords: Mindful Preparation, Older Adults, Threefold Training, Four Foundations of Mindfulness, Buddhist Integration

1. บทนำ

สังคมไทยปัจจุบัน แม้จะเป็นสังคมที่มีรากฐานทางพระพุทธศาสนา และอยู่ในยุคสังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 และจากข้อมูลล่าสุดในปี พ.ศ. 2567 พบว่า ผู้สูงอายุไทยมีจำนวน 14.03 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 20.0 ของประชากรทั้งหมด ทำให้ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Complete Aged Society)[1] แต่กลับพบว่า ความก้าวหน้าทางการแพทย์มีบทบาทเฉพาะในการช่วยให้คนไทยมีอายุยืน แต่คุณภาพของชีวิตในบั้นปลายกลับไม่ได้เพิ่มตามไปด้วย โดยเฉพาะในช่วงใกล้ตาย กล่าวคือ จากผลการสำรวจของสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย พบว่า คนไทยส่วนใหญ่ ประมาณร้อยละ 57 ไม่เคยที่จะพูดถึงความตาย แต่จะคิดถึงความตายเมื่อสูงวัยขึ้นหรือเมื่อมีปัญหาสุขภาพ เพราะมีทัศนะว่า การพูดถึงความตายเป็นเรื่องที่ไม่เป็นมงคลต่อชีวิตและครอบครัว[2] ซึ่งการหลีกเลี่ยงการพูดถึงความตาย เพราะมีความเห็นว่า ความตายเป็นสิ่งที่น่ากลัว เป็นเรื่องอัปมงคล ทำให้คนส่วนใหญ่ขาดการเตรียมตัวตายที่ดี และปล่อยให้การตายเป็นไปตามยถากรรม

ในทางพระพุทธศาสนา จิตสุดท้ายก่อนตายถือว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นจุดเปลี่ยนผ่านจากภพปัจจุบันไปสู่ภพหน้า โดยสัมพันธ์กับหลักกรรมและวิบากกรรมว่า เมื่อสิ้นชีวิตแล้วจิตจะน้อมไปสู่ภพภูมิใด และมีแนวโน้มไปเกิดเป็นอะไรตามแรงส่งของกรรมที่สั่งสมไว้[3] ทั้งนี้จิตสุดท้ายเป็นสิ่งที่ควบคุมได้ยาก เนื่องจากในวินาทีสุดท้ายของชีวิตมักเกิดสภาวะรุมเร้าหลายด้านพร้อมกัน เช่น ความเศร้า ความกลัว ความกังวล ความเสียดาย การยึดติดในบุคคลและทรัพย์สิน รวมถึงความเจ็บปวดทางกายที่กระทบใจอย่างรุนแรง สภาวะเหล่านี้ทำให้จิตหวั่นไหว ฟุ้งซ่าน หรือเศร้าหมองได้โดยง่าย และส่งผลต่อปฏิสนธิจิต ซึ่งเป็นจิตที่นำไปสู่การเกิดใหม่ตามคติความเชื่อและหลักธรรมเรื่องภพภูมิ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุคติก็เป็นอันหวังได้”[4] ที่แสดงให้เห็นหลักการสำคัญว่าความผ่องใสของจิตย่อมเป็นปัจจัยเกื้อหนุนต่อคติที่ดี

---

1 สำนักงานสถิติแห่งชาติ, *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2567* (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2567), 1-16.

2 วรวรรณ ชาญด้วยวิทย์ และคณะ, *เศรษฐศาสตร์ว่าด้วยสังคมอายุยืน* (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย, 2563), 150-151.

3 แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม และคณะ, “ขณะจิตสุดท้าย: ความจริงที่ชาวพุทธควรรู้,” *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*, ปีที่ 17, ฉบับที่ 3, (กันยายน-ธันวาคม 2564): 117-127.

4 ม.มู. 12/70/63 (ไทย.มจร)

เมื่อกล่าวถึงความตาย อาจอธิบายได้ว่า เป็นบททดสอบที่สำคัญอย่างหนึ่งของชีวิตที่ไม่สามารถคาดเดาได้ว่าจะเกิดขึ้นเมื่อใด ซึ่งในปัจจุบันพบว่า ผู้คนส่วนใหญ่จะตระหนักถึงการมีชีวิตที่ดี แต่มีเพียงส่วนน้อยที่จะนึกถึงเรื่องการตายดี[5] ในระยะสุดท้ายของชีวิตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ตามความเชื่อทางศาสนา และวัฒนธรรมของตน รวมถึงได้ทำสิ่งต่าง ๆ ที่คั่งค้าง เช่น การจัดทำพินัยกรรม การแสดงเจตนาของตนว่า ต้องการให้มีการดูแลอย่างไรในระยะสุดท้าย เพื่อให้เสียชีวิตอย่างสงบ สมศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์[6] ดังนั้น การเตรียมตัวและการเตรียมจิตใจเพื่อการตายดีในผู้สูงอายุจึงควรมีการเตรียมไว้ตั้งแต่ช่วงที่สุขภาพยังดี ซึ่งในปัจจุบันเป็นที่น่าสังเกตว่ายังมีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับประเด็นนี้ไม่มากนัก เพราะส่วนใหญ่มักเน้นไปที่การวิจัยในผู้ป่วยระยะท้าย โดยมีงานวิจัยบางส่วนได้ยืนยันถึงประสิทธิผลของการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายที่สามารถช่วยให้ภาวะทางจิตของผู้ป่วยดีขึ้น แต่ที่สำคัญในระยะที่ผ่านมาพบว่าการวิจัยที่เป็นการบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ทางการแพทย์และทางจิตวิทยาอย่างเป็นระบบยังมีไม่มาก ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเพื่อการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายสำหรับผู้สูงอายุที่เป็นการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับศาสตร์สมัยใหม่เพื่อเติมเต็มช่องว่างดังกล่าว

ดังนั้น จากหลักการและเหตุผลดังกล่าวข้างต้นจึงอธิบายได้ว่า การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ไม่เพียงแต่เป็นการออกแบบและพัฒนาชุดกิจกรรมเท่านั้น หากแต่ยังมีการนำไปทดลองใช้ และเน้นไปที่การประเมินผลของรูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการที่มีผลต่อความสงบของจิต การยอมรับความตาย และการปล่อยวางในผู้สูงอายุ โดยมีความคาดหวังว่าผลการวิจัยจะเป็นข้อมูลสำคัญสำหรับการพัฒนากิจกรรมที่เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทยที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ทั้งในชุมชนและในสถานพยาบาลได้ โดยแนวทางสำคัญของการศึกษานี้สอดคล้องกับนโยบาย “การตายดี” ที่เป็นหนึ่งในประเด็นสำคัญโดยตรงของเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goal หรือคำย่อว่า SDGs) ขององค์การสหประชาชาติ (United Nations) โดยเฉพาะภายใต้ SDG 3 - Good Health and Well-Being ที่มุ่งในหัวข้อการประกันสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีสำหรับคนทุกช่วงวัย สอดรับด้วยกรอบแนวคิดขององค์การอนามัยโลก (WHO) ที่เน้นการดูแลสุขภาพไปจนถึงการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายอย่างมีศักดิ์ศรี และมีความเป็นมนุษย์[7]

---

[5] พระไพศาล วิสาโล, *เวลาเหลือน้อย* (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด, 2557), 32.

[6] สายสิริ อิสรชาญวาณิชย์, *ตายดี เตรียมได้: การวางแผนดูแลในระยะท้ายของชีวิตล่วงหน้า* (นนทบุรี: โครงการขับเคลื่อนแผนยุทธศาสตร์ระดับชาติว่าด้วยการสร้างเสริมสุขภาวะในระยะสุดท้ายของชีวิต, 2557), 6.

[7] World Health Organization, *“Palliative Care,”* World Health Organization, August 5, 2020, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/palliative-care.

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อออกแบบและพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการในผู้สูงอายุ

2. เพื่อทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการในกลุ่มผู้สูงอายุ

3. เพื่อประเมินผลการใช้รูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการต่อภาวะจิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R&D) แบบผสานวิธี (Mixed Methods) โดยดำเนินการวิจัยทั้งเชิงคุณภาพ (Qualitative Method) และเชิงปริมาณ (Quantitative Method) แบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่ R1, D1 และ R2-D2

ระยะที่ 1 ศึกษาและสังเคราะห์องค์ความรู้ (R1) โดยการศึกษาเชิงเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ร่วมกับการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้งด้านพระพุทธศาสนา 4 ท่าน ด้านการแพทย์และจิตวิทยา 4 ท่าน และผู้สูงอายุ 5 ท่าน รวมทั้งสิ้นจำนวน 13 ท่าน เพื่อนำมาสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดและพัฒนาร่างรูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการสำหรับผู้สูงอายุ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 1 ประกอบด้วย (1) แบบสัมภาษณ์เชิงลึกสำหรับผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ ด้านจิตวิทยา และด้านพระพุทธศาสนา และ (2) แบบสัมภาษณ์เชิงลึกสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย โดยในการสร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึกดังกล่าวมีการกำหนดโครงสร้างเนื้อหาแบ่งเป็นประเด็นการสัมภาษณ์ที่ออกแบบเฉพาะตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการจากผู้เชี่ยวชาญแต่ละด้าน พร้อมทั้งร่างแนวคำถามสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) และนำแนวคำถามสัมภาษณ์นำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาพบว่า มีความตรงเชิงเนื้อหาในระดับดีมาก ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) ทำให้สามารถสังเคราะห์ประเด็นสำคัญตลอดจนข้อเสนอแนะต่างๆ เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาเป็นรูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายในผู้สูงอายุ

ระยะที่ 2 พัฒนารูปแบบกิจกรรมและตรวจสอบคุณภาพ (D1) โดยนำกรอบแนวคิดที่สังเคราะห์ได้จากระยะที่ 1 คือ BUDDHA–END Model มาพัฒนาเป็นร่างรูปแบบกิจกรรมที่พร้อมใช้และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือและรูปแบบกิจกรรมโดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหา (Index of Item-Objective Congruence: IOC) เพื่อประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัยควบคู่กับการนำเสนอร่างรูปแบบกิจกรรมต่อคณะผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อพิจารณาความถูกต้อง ความเหมาะสม และความเป็นไปได้ในการนำไปใช้จริง จากนั้นจึงปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ และจัดทำเป็นฉบับสมบูรณ์สำหรับการทดลองใช้ต่อไป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยสำหรับประเมินผลรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ คือ (1) แบบประเมินภาวะจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการ สร้างขึ้นโดยใช้มาตรวัดแบบประมาณค่า (Likert Scale) 5 ระดับ เพื่อประเมินภาวะจิตของตัวแปรสำคัญ 3 ด้าน คือ ด้านความสงบของจิต ด้านการยอมรับความตาย และด้านการปล่อยวาง โดยการวัดผลก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม (Pre-Test) และหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (Post-Test) และ (2) แบบประเมินความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรม ที่สร้างขึ้นโดยใช้มาตรวัดแบบประมาณค่า (Likert Scale) 5 ระดับ นอกจากนี้ยังมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ คือ (1) แบบสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุหลังจบกิจกรรม เป็นแนวคำถามกึ่งโครงสร้างเพื่อเจาะลึกถึงการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจ (2) แบบบันทึกสะท้อนคิด ซึ่งเป็นคำถามปลายเปิด 3 ข้อสอบถามทันทีหลังจบกิจกรรมแต่ละครั้ง และ (3) แบบสังเกตพฤติกรรม ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยใช้บันทึกพฤติกรรม สภาวะอารมณ์ และปฏิกิริยาของผู้เข้าร่วม

ระยะที่ 3 ทดลองใช้รูปแบบกิจกรรม ประเมินผล และปรับปรุง (R2-D2) โดยใช้แบบแผนการทดลอง One-Group Pretest–Posttest Design และการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เข้าร่วมหลังจบกิจกรรม ขั้นตอนนี้ผู้วิจัยนำรูปแบบกิจกรรมที่ผ่านการอนุมัติจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้วไปดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) กับกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นอาสาสมัคร โดยประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มผู้สูงอายุ ระหว่าง 60-79 ปี ที่เป็นผู้อาศัยในชุมชนและพื้นที่ใกล้เคียงมูลนิธิชีวิตพัฒนา ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกับทางมูลนิธิฯ จำนวน 200 คน กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) คือ ใช้วิธีการประกาศรับสมัครผู้สูงอายุที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมจากกลุ่มประชากรเป้าหมาย จำนวนขั้นต่ำที่ต้องการคือ

30 คน เพื่อให้สามารถตรวจสอบความเหมาะสมและประเมินผลเบื้องต้นได้อย่างมีนัยสำคัญ และเพื่อรองรับการสูญหายของข้อมูลหรือการถอนตัวจากการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยได้เผื่ออัตราการสูญหายไว้ที่ร้อยละ 15 จากนั้นคัดกรองตามเกณฑ์การคัดเข้าและคัดออกที่กำหนดไว้ และเลือกผู้ที่มีคุณสมบัติครบถ้วนตามจำนวนที่ต้องการ รวมเป็นจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 35 คน ทั้งนี้จากการจัดกิจกรรมทั้ง 3 ครั้งมีผู้ที่ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมครบทุกครั้งจำนวน 3 คน จึงทำให้จำนวนกลุ่มตัวอย่างเหลือ 32 คน (n = 32)

ขั้นตอนการดำเนินงานทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย 1) การวางแผน 2) การดำเนินกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ 3) การสังเกตระหว่างการดำเนินกิจกรรม และ 4) การสะท้อนกลับ ดังมีรายละเอียดในตารางที่ 2 ของหัวข้อ 4.2 สำหรับการประเมินผลรูปแบบกิจกรรม โดยใช้การติดตามวัดและประเมินผลการวิจัยเชิงปริมาณที่มีการสำรวจ 2 ครั้ง คือ การวัดก่อนการดำเนินกิจกรรม (Pre-Test) และการวัดหลังการดำเนินกิจกรรม (Post-Test) วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติพรรณนาและการทดสอบ Paired t-test ควบคู่การสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) การวิเคราะห์เชิงธีม (Thematic Analysis) เพื่อตรวจสอบกลไกการเปลี่ยนแปลง และปรับปรุงเป็นรูปแบบฉบับสมบูรณ์

4. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการในผู้สูงอายุ สรุปตามวัตถุประสงค์ได้ ดังนี้

4.1 การออกแบบและพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการในผู้สูงอายุ

จากการทบทวนวรรณกรรมด้านคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาได้ข้อค้นพบที่สำคัญว่า กิจกรรมที่จะพัฒนาต้องประกอบด้วยการสร้างให้เกิดความสงบของจิต อันเป็นผลจากการเจริญสติตามหลักสติปัฏฐาน 4 และจะต้องมีกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมให้เกิดการยอมรับความตาย ซึ่งมิใช่เพียงแค่รู้เนื้อหาเกี่ยวกับไตรลักษณ์ หากแต่ยังต้องครอบคลุมถึงไตรสิกขา ต่อมาอีกกิจกรรมที่สำคัญ คือ ต้องฝึกฝนให้รู้จักการปล่อยวาง กล่าวคือ เมื่อเห็นความไม่เที่ยง ทำให้คลายอุปาทาน นำไปสู่การยอมรับความตายและปล่อยวางได้ในที่สุด นอกจากนี้ ยังมีการบูรณาการศาสตร์สมัยใหม่ทาง

การแพทย์และทางจิตวิทยา โดยนำข้อค้นพบในเชิงคุณภาพดังกล่าวมาดำเนินการพัฒนาเป็นรูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการฯ ตามแนวทางปฏิบัติที่ปรากฏในตารางที่ 1 ต่อไปนี้

ตารางที่ 1 กิจกรรมตามมิติที่ออกแบบสำหรับการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการในผู้สูงอายุ

ลำดับ	กิจกรรม	มิติหลักที่เน้น	ระยะเวลาในการปฏิบัติ	อุปกรณ์และสื่อ	ผู้รับผิดชอบ	ตัวชี้วัด
1	เจริญสติรู้กายรู้ใจตามหลักสติปัฏฐาน4 (กาย เวทนา จิตธรรม)	ความสงบของจิต (หลักสติปัฏฐาน 4)	60-75 นาที เดินจงกรมและนั่งสมาธิครั้งละ 20-30 นาที (2-3 ครั้ง)	เสื่อ เก้าอี้นั่ง ระฆัง เสียงนำปฏิบัติสมาธิ แบบสอบถาม Pre-Test	วิทยากรหลัก พระวิปัสสนาจารย์ และ ผู้ช่วยกิจกรรม	ผู้เข้าร่วม ≥ 90% สามารถปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยวัดจากแบบสอบถาม ที่มีเกณฑ์วัด 5 ระดับ
2	สนทนาธรรม “ความตายเป็นเรื่องธรรมดา” และนำเจริญมรณานุสสติ	การยอมรับความตาย (หลักธรรมไตรลักษณ์ หลักกรรม และมรณัสสติ)	60-75 นาที บรรยายและสนทนาธรรม และนำเจริญมรณานุสสติ	ประเด็นคำถามสนทนา ภาพข้อความธรรมะ กระดาษโน้ต	พระวิทยากร นักวิจัย และ ผู้ช่วยกิจกรรม	ผู้เข้าร่วม ≥ 80% กล้าแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกที่สามารถสะท้อนถึงความเข้าใจเรื่องความตายว่าเป็นธรรมชาติ
3	“ก่อนวาระสุดท้ายมาถึง” (การเตรียมตัว เตรียมใจ เตรียมกิจก่อนตาย)	การยอมรับความตาย (ศาสตร์ทางการแพทย์และจิตวิทยา)	60-75 นาทีการดูแลแบบประคับประคอง ความเข้าใจในการทำพินัยกรรมชีวิต	สมุดเบาใจ “พินัยกรรมชีวิต” (Living Will) ใบงาน ปากกา	แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้ป่วยระยะท้าย นักวิจัย และผู้ช่วยกิจกรรม	ผู้เข้าร่วม 100% สามารถกรอกใบงานโดยระบุความต้องการในพินัยกรรมชีวิตได้ด้วยความเข้าใจ
4	ขอขมาให้อภัย หรืออำลาก่อนลาจาก	การปล่อยวาง (หลักกรรมและไตรสิกขา)	30-45 นาที เลือกเขียนจดหมาย 1 ฉบับ เพื่อขอขมาให้อภัย หรืออำลาคนที่รัก	ใบงาน 3 แบบ ปากกา	พระวิทยากร นักวิจัย และผู้ช่วยกิจกรรม	ผู้เข้าร่วม 100% มีส่วนร่วมในกิจกรรมโดยการเขียนใบงาน และมีผู้ร่วมแชร์ประสบการณ์ที่ปล่อยวางได้จริง
5	การทดลองตายก่อนตายและสรุปกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตาย	ความสงบของจิต การยอมรับความตายและการปล่อยวาง	45-60 นาที การนอนในบรรยากาศที่สงบ มีเสียงพระวิทยากรนำเข้าสู่ความรู้สึกเมื่อความตายมาเยือน	บทนำสู่การเตรียมจิตก่อนตาย เพลงสงบ เสียงระฆัง แบบสอบถาม Post-Test	พระวิทยากร นักวิจัย และผู้ช่วยกิจกรรม	ผู้เข้าร่วม 100% อยู่ร่วมกิจกรรมจนจบ และมีผู้ร่วมแชร์ประสบการณ์ทดลองตาย จากนั้นทำการรวบรวมแบบ Post-Test หลังเข้าร่วมกิจกรรม

จากตารางข้างต้นแสดงให้เห็นว่า ลักษณะของกิจกรรมจะต้องมีวิทยากรผู้เชี่ยวชาญในด้านต่าง ๆ มาบูรณาการร่วมกัน เริ่มตั้งแต่การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อเน้นที่การฝึกจิตให้มีสติระลึกรู้ และเกิดความสงบ ซึ่งวิทยากรอาจเป็นพระวิปัสสนาจารย์ หรือนักปฏิบัติธรรมผู้เชี่ยวชาญด้านวิปัสสนากรรมฐาน ตลอดจนแพทย์หรือนักจิตวิทยาหรือพระสงฆ์ที่มีความเชี่ยวชาญด้านการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย เพื่อนำทำพินัยกรรมชีวิต (Living Will) ต่อมาสถานที่จะต้องมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก อาจเป็นห้องโถงขนาดเหมาะสมกับจำนวนผู้ปฏิบัติ หรือสถานที่โล่ง มีความสงบภายใต้รูปแบบสัปปายะ ต้องมีอุปกรณ์สำหรับการนั่งปฏิบัติ เช่น เสื่อ ผ้าปู ฯลฯ นอกจากนั้น ต้องมีเครื่องโสตทัศนศึกษา ได้แก่ เครื่องฉายภาพ เครื่องเสียง ฯลฯ และที่สำคัญต้องมีการกำหนดตัวชี้วัดที่เป็นผลสัมฤทธิ์จากการดำเนินกิจกรรม ซึ่งในการวิจัยนี้มีการวัด 3 ตัวแปร คือ ความสงบของจิต การยอมรับความตาย และการปล่อยวาง เพื่อให้สามารถเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการได้อย่างดี

4.2 การทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการในกลุ่มผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยใช้กระบวนการดำเนินรูปแบบกิจกรรมภายใต้การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action research) ดังตารางที่ 1 ขั้นตอนของกระบวนการดำเนินงานภายใต้การวิจัยเชิงปฏิบัติการ ได้จัดทำขึ้นระหว่างวันที่ 10 - 24 กุมภาพันธ์ 2569 ณ มูลนิธิชีวิตพัฒนา ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนากรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ถ.บรมราชชนนี แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร โดยมีการกำหนดขั้นตอนที่เริ่มตั้งแต่ 1) การวางแผน 2) การดำเนินกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ 3) การสังเกตระหว่างการดำเนินกิจกรรม และ 4) การสะท้อนกลับ ซึ่งเนื้อหาของแต่ละขั้นตอนมีปรากฏในตารางที่ 2 ต่อไปนี้

ตารางที่ 2 แสดงขั้นตอนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ และกิจกรรม ตลอดจนภารกิจฯ รวมทั้งผู้รับผิดชอบหลักและผลที่คาดว่าจะได้รับ

ขั้นตอนวิจัยเชิงปฏิบัติการ	วัตถุประสงค์ของขั้นตอน	กิจกรรมและภารกิจที่ดำเนินการ	เครื่องมือและข้อมูลที่ใช้	ผู้รับผิดชอบหลัก	ผลที่คาดหวังและตัวชี้วัด
1) การวางแผน	ออกแบบกิจกรรมให้เหมาะกับผู้สูงอายุและบริบทพื้นที่ พร้อมกำหนดวิธีประเมินผล	ศึกษาบริบทกลุ่มเป้าหมาย ประชุมทีมวิจัย พระวิทยากร ผู้เกี่ยวข้อง คัดเลือกกิจกรรมตาม 3 มิติ ได้แก่ ความสงบของจิต การยอมรับความตาย การปล่อยวาง รวมถึงการวางแผนเวลา สถานที่ อุปกรณ์ และเกณฑ์แบบประเมินก่อนและหลัง	แบบสำรวจข้อมูลพื้นฐานผู้สูงอายุ แบบประเมินก่อนการดำเนินกิจกรรม แผนกิจกรรมรายครั้ง ตารางเวลา และรายการอุปกรณ์	นักวิจัยหลักร่วมกับทีมวิจัย พระวิทยากร ภาคีเครือข่ายในพื้นที่	ได้แผนกิจกรรมที่ชัดเจนและเหมาะสมกับบริบท มีเครื่องมือประเมินพร้อมใช้ ผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องเข้าใจบทบาทและหน้าที่ของตนเอง
2) การดำเนินกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ	นำกิจกรรมต้นแบบไปใช้จริงกับผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบและปลอดภัย	ดำเนินกิจกรรมตามลำดับ เช่น เจริญสติรู้กายรู้ใจ สนทนาธรรมเรื่องความตาย ทบทวนคุณค่าชีวิต ขอขมาให้อภัย แผ่เมตตา ภาวนาปล่อยวาง ดูแลบรรยากาศให้เหมาะสมและยืดหยุ่นตามสภาพ	คู่มือกิจกรรม สื่อธรรมะ ใบงาน อุปกรณ์ภาคสนาม เช่น เก้าอี้ เสื่อ เสียงนำกิจกรรม เอกสารลงชื่อเข้าร่วมกิจกรรม	พระวิทยากร นักวิจัยหลัก ผู้ช่วยวิจัย ผู้ประสานงานในพื้นที่	ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมได้ตามแผน มีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมดำเนินการได้ครบถ้วนในระดับที่เหมาะสม
3) การสังเกตระหว่างการดำเนินกิจกรรม	เก็บข้อมูลพฤติกรรม ปฏิกิริยา และผลที่เกิดขึ้นจริง เพื่อนำไปวิเคราะห์และปรับปรุง	สังเกตการมีส่วนร่วม สีหน้า อารมณ์ การตอบสนองต่อประเด็นเรื่องความตาย การปล่อยวาง บันทึกเหตุการณ์สำคัญ เก็บข้อมูลก่อน หลัง และระหว่างกิจกรรม ทำการสัมภาษณ์เพื่อวัดความพึงพอใจ และความรู้สึกหลังจบแต่ละกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม แบบบันทึกภาคสนาม แบบประเมินก่อนและหลัง แบบสะท้อนความรู้สึก เครื่องบันทึกเสียง (ถ้าได้รับยินยอม)	ผู้สังเกต ผู้ช่วยวิจัย นักวิจัยหลัก	ได้ข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพครบถ้วน เห็นจุดแข็ง จุดอ่อนของกิจกรรม ระบุปัจจัยที่ส่งผลต่อความสงบทางใจ การยอมรับ และการปล่อยวางได้

ขั้นตอนวิจัยเชิงปฏิบัติการ	วัตถุประสงค์ของขั้นตอน	กิจกรรมและภารกิจที่ดำเนินการ	เครื่องมือและข้อมูลที่ใช้	ผู้รับผิดชอบหลัก	ผลที่คาดหวังและตัวชี้วัด
4) การสะท้อนกลับ	นักวิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิเคราะห์ผลร่วมกัน สรุปบทเรียน และปรับรูปแบบกิจกรรมในรอบถัดไป	ประชุมเพื่อสะท้อนผลการดำเนินงาน มีการทบทวนข้อมูลจากการสังเกต แบบวัดและการประเมิน เน้นที่การวิเคราะห์สิ่งที่ได้ผลและสิ่งที่ควรปรับปรุงสำหรับการดำเนินงานในวงจรถัดไป	สรุปผลการประเมิน รายงานบันทึกภาคสนาม ตารางเปรียบเทียบก่อนและหลัง มีแบบฟอร์มสำหรับการสรุปบทเรียน	นักวิจัยหลักและทีมวิจัยร่วมกับพระวิทยากร ผู้ประสานงานในพื้นที่	ได้ข้อสรุปเชิงพัฒนาอย่างเป็นรูปธรรม ได้รูปแบบกิจกรรมฉบับปรับปรุง พร้อมเข้าสู่วงจรปฏิบัติการรอบต่อไป

จากตารางกิจกรรมดำเนินงานที่เป็นกระบวนการทั้งหมดสามารถอธิบายได้ว่า มีการวางแผนอย่างเป็นระบบ เป็นขั้นตอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขั้นตอนการปฏิบัติการ ที่เริ่มต้นจากวิทยากรผู้ซึ่งในการวิจัยนี้คือ นักวิจัยหลัก กล่าวเชิญชวนพร้อมกับอธิบายถึงเป้าหมาย วัตถุประสงค์ ปัจจัยนำเข้า ปัจจัยเชิงกระบวนการ ผลที่เกิดขึ้น และผลลัพธ์ หลังจากนั้น มีการแนะนำตัวเองที่เป็นกิจกรรมเพื่อละลายพฤติกรรมเพื่อให้เกิดบรรยากาศแบบกัลยาณมิตร และสร้างความคุ้นเคยระหว่างกันและกันก่อนที่จะเข้าสู่กิจกรรมหลักตามแผนการดำเนินงานและการสะท้อนผลดังที่ระบุในตาราง

4.3 ประเมินผลการใช้รูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการต่อภาวะจิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ

การประเมินผลการใช้รูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการต่อภาวะจิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ ใช้วิธีการทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ปรากฏผลดังนี้

4.3.1 ผลการวิจัยเชิงปริมาณ

ผลที่ได้จากการดำเนินกิจกรรมเชิงปฏิบัติการกับผู้สูงอายุจำนวน 35 คน ซึ่งในระหว่างดำเนินกิจกรรมทั้ง 5 ขั้นตอน มีเหตุสุดวิสัยทำให้มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม 3 คน ไม่สามารถเข้าได้ทุกกิจกรรม ทำให้เหลือจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมครบทุกขั้นตอนเพียง 32 คน (n = 32) โดยผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ Paired t-test พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ย (M) หลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกมิติ คือ ความสงบของจิต การยอมรับความตาย และการปล่อยวาง ที่น่าสังเกตคือ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของทุกมิติมีค่าต่ำกว่า 1 แสดงให้ทราบว่า มีการกระจายของข้อมูลในกลุ่มค่อนข้างต่ำ ซึ่งหมายถึงความ

สามารถในการปฏิบัติตามกระบวนการดำเนินงานของผู้สูงอายุในครั้งนี้ ในภาพรวมมีการปฏิบัติได้ที่เกาะกลุ่มกันหรือมีแตกต่างกันน้อย ดังที่แสดงในตารางที่ 3 ที่น่าสนใจคือ เมื่อทำการคำนวณค่าของการเปลี่ยนแปลงในส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแต่ละตัวชี้วัด ระหว่างก่อนและหลังด้วยค่า Cohen's d มิติที่มีขนาดผลกระทบสูงสุดจากการฝึกปฏิบัติภายใต้กิจกรรมที่ได้พัฒนาขึ้นคือ ความสงบของจิต โดยค่า Cohen's d = 0.81 ที่หมายความว่า อยู่ในระดับที่ดีมาก รองลงมาคือ การปล่อยวางที่มีค่า Cohen's d = 0.54 ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับปานกลาง ขณะที่การยอมรับความตายพบว่าค่า Cohen's d ค่อนข้างต่ำกว่าปานกลางเล็กน้อย คือ Cohen's d = 0.44 ทั้งนี้เนื่องจากว่า อาสาสมัครที่เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ มีการยอมรับความตายในระดับที่ดีอยู่แล้วก่อนเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนน Pre-Test สูงอยู่แล้ว (M = 4.31 จากคะแนนเต็ม 5.00) เพราะว่า กลุ่มอาสาสมัครมีความสนใจในการศึกษาธรรมะและฝึกปฏิบัติธรรมมาบ้างแล้ว (Ceiling Effect) เพื่อให้เห็นภาพรวมของผลการวิจัยเชิงปริมาณที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรม จึงขอนำเสนอตารางการเปรียบเทียบค่าดัชนีต่างๆ ได้แก่ ความสงบของจิต การยอมรับความตาย และการปล่อยวาง ดังนี้

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบคะแนนที่จำแนกตามตัวชี้วัด ความสงบของจิต การยอมรับความตาย และการปล่อยวาง ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม (n=32)

มิติ	ค่าสถิติ							
มิติและตัวชี้วัด	M (S.D.) ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ	M (S.D.) หลังเข้าร่วมกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ	ความแตกต่าง Δ M(S.D.)	ร้อยละของการเปลี่ยนแปลง (% Δ)	t	p	Cohen's d	ขนาดผลกระทบ (Effect Size)
ความสงบของจิต	3.77 (0.54)	4.17 (0.64)	+0.40 (0.64)	10.62	4.45	.0001**	0.81	มาก
การยอมรับความตาย	4.31 (0.53)	4.54 (0.46)	+0.23 (0.46)	5.42	2.39	.024*	0.44	ต่ำกว่าปานกลางเล็กน้อย
การปล่อยวาง	4.23 (0.53)	4.51 (0.46)	+0.27 (0.46)	6.47	2.95	.006**	0.54	ปานกลาง
รวมทั้ง3 มิติ	4.10 (0.44)	4.40 (0.43)	+0.30 (0.43)	7.37	3.79	.0007**	0.69	ปานกลาง

หมายเหตุ: * $p < .05$ ** $p < .01$

จากตารางข้างต้นมีข้อค้นพบที่น่าสนใจคือ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีจิตที่สงบเพิ่มขึ้น มีการปล่อยวางได้เพิ่มขึ้นได้อย่างน่าสนใจ และมีการยอมรับการตาย เพิ่มขึ้นจากเดิมที่สูงอยู่แล้วอีกในระดับต่ำกว่าปานกลางเล็กน้อย โดยที่คะแนนเฉลี่ย (M) หลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกมิติ สะท้อนให้เห็นว่ารูปแบบกิจกรรมที่จัดขึ้นมีผลและอิทธิพลต่อการ

เปลี่ยนแปลงในทุกมิติ ดังนั้น เพื่อให้สามารถอธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงปริมาณ ผู้วิจัยได้บูรณาการข้อมูลการวิจัย โดยนำผลการศึกษาที่ได้จากการวิจัยในเชิงคุณภาพ ที่มีข้อค้นพบดังนี้

4.3.2 ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

จากข้อค้นพบของการวิจัยในเชิงปริมาณข้างต้น เมื่อนำเนื้อหาเกี่ยวกับประเด็นด้านความสงบของจิตไปทำการสัมภาษณ์เจาะลึกกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในกิจกรรมจำนวน 15 คน ได้ทัศนะที่น่าสนใจว่า การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ภายใต้รูปแบบกิจกรรมการพัฒนากิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการในผู้สูงอายุ มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในด้านสภาวะจิตใจที่มีสติ การระลึกรู้ ความสงบ และมีการปล่อยวางทางอารมณ์มากขึ้น โดยผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ อธิบายว่า มีการเปลี่ยนแปลงในด้านนี้อย่างชัดเจน ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 4 ประเด็นรอง ได้แก่ (1) การเพิ่มขึ้นของสติ (2) การเข้าถึงความสงบ (3) การควบคุมอารมณ์ และ (4) การลดความวิตกกังวล ตัวอย่างเช่น ผู้สูงอายุรหัส P11 กล่าวว่า “รู้จักตั้งสติก่อนทำอะไร ทำให้ระมัดระวังมากขึ้น” และผู้สูงอายุรหัส P06 ให้ความเห็นว่า “ได้รับความรู้มากทำให้ทำใจได้ มีสติ ไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้สงบขึ้น” ดังนั้น สามารถยืนยันได้ว่า การเจริญสติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ที่ระบุไว้ในรูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายในครั้งนี้ มีผลโดยตรงต่อการเปลี่ยนแปลงของความสงบของจิตใจในผู้สูงอายุได้จริง

ประเด็นที่สอง การยอมรับความตาย ในการศึกษาครั้งนี้ได้ทำการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกกับกลุ่มเป้าหมายเดียวกัน โดยได้ข้อค้นพบที่น่าสนใจคือ ในประเด็นของการยอมรับความตายนั้นสามารถจำแนกได้เป็น 4 ประเด็นรอง ดังนี้ (1) การยอมรับตามหลักไตรลักษณ์ (2) ความกลัวตายลดลง (3) ความเชื่อในกฎแห่งกรรม และ (4) การเตรียมตัวในเชิงปฏิบัติให้เสร็จสิ้นก่อนตาย ดังที่ผู้สูงอายุรหัส P19 ให้ความเห็นว่า “มุมมองต่อการตายเปลี่ยนไป ไม่ได้เกิดความกลัว มีความพร้อมเสมอในการจากไปจากคนที่รัก และเข้าใจตนเองมากขึ้น” และผู้สูงอายุรหัส P24 กล่าวว่า “ทุกสรรพสิ่งล้วนต้องมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นความจริง ต้องไม่กลัว และหมั่นสั่งสมบุญ ทาน ศีล ภาวนา” ซึ่งช่วยยืนยันว่าความเข้าใจในหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจตา ทุกขตา และอนัตตา เป็นหลักธรรมชาติ เห็นความไม่เที่ยง ทำให้ความกลัวตายลดลง

ประเด็นสุดท้าย เมื่อทำการศึกษาเชิงคุณภาพที่เป็นการเจาะลึกในสาระด้านที่เน้นภายใต้มิติของการปล่อยวาง สาระสำคัญที่น่าสนใจคือ ผู้สูงอายุเกือบทั้งหมดที่ให้ข้อมูลแสดงทัศนะว่า ประเด็นนี้ยอมรับได้ โดยเฉพาะในด้านการเปลี่ยนแปลงของกายภาพทางร่างกายที่มีผลสู่การ

เปลี่ยนแปลงในการละวางความยึดมั่นถือมั่นทั้งทางกาย ทางอารมณ์ และทางความคิด รวมถึงสิ่งต่างๆ เช่น ทรัพย์สิน หรือบุคคล นั่นคือ มีความพร้อมในการการจากไปโดยไม่มีเรื่องติดค้าง ที่น่าสังเกตคือ การปล่อยวางสามารถจำแนกเป็น 4 กลุ่มประเด็นรองได้ดังนี้ (1) การปล่อยวางความยึดติด (2) การให้อภัยและอโหสิกรรม (3) ความพร้อมจากไป และ (4) ความสงบสุขภายใน ตัวอย่างเช่น ผู้สูงอายุรหัส P07 ได้อธิบายว่า “เมื่อเราปล่อยวางสิ่งที่ยึดและติดค้างได้แล้วเรารู้สึกว่าใจของเราเบาสบายมองชีวิตที่เหลือกับครอบครัวอย่างมีความสุข” ขณะที่ผู้ให้ข้อมูลรหัส P04 กล่าวว่า “เป็นคนที่ให้อภัย อโหสิกรรมอยู่แล้ว หลังร่วมกิจกรรมยิ่งมีใจที่เมตตา ให้อภัย และปล่อยวางกับเรื่องต่างๆได้ง่ายขึ้น” นั่นคือ พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในกิจกรรมเชิงปฏิบัติการเกือบทั้งหมดเข้าใจในการปล่อยวางตามหลักการทางพระพุทธศาสนา

5. อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัยจำแนกออกเป็น 2 ประเด็น ดังนี้

5.1 อภิปรายผลในด้านการออกแบบและพัฒนารูปแบบกิจกรรม

จากผลการวิจัยพบว่า หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เหมาะสมต่อการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตาย ได้แก่ หลักไตรลักษณ์ หลักกรรม สติปัฏฐาน 4 มรณานุสสติ และไตรสิกขา ซึ่งสามารถจัดวางเป็นโครงสร้างเชิงเหตุและปัจจัยได้อย่างเป็นระบบ โดยมีไตรสิกขาเป็นแกนกลางของการพัฒนากระบวนการเรียนรู้และการฝึกปฏิบัติผู้เข้าร่วมวิจัย ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าหลักธรรมที่เกี่ยวข้องมีศักยภาพในการนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนากิจกรรมที่ส่งเสริมการเตรียมความพร้อมทางจิตใจต่อความตายได้อย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะการพัฒนาสติและปัญญาที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจธรรมชาติของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ อันประกอบด้วยความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตน ซึ่งเป็นหลักการสำคัญในพระพุทธศาสนา ประเด็นดังกล่าวจึงเป็นฐานสำคัญในการพัฒนาแนวคิด BUDDHA–END Model ในฐานะกรอบเชิงระบบสำหรับการออกแบบกิจกรรม

ผลการวิจัยดังกล่าวอภิปรายตามหลักพระพุทธศาสนาได้ดังนี้ การเตรียมจิตก่อนตายเป็นการพัฒนาจิตตามหลักไตรสิกขา ทางพระพุทธศาสนาจัดวางเป็นหลักไว้ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา หรือเรียกสั้นๆว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งถือว่าเป็นระบบการศึกษา

ที่ทำให้บุคคลพัฒนาอย่างมีบูรณาการ และเป็นองค์รวมที่พัฒนาตนได้อย่างมีดุลยภาพ[8] กฎแห่งธรรมชาติตามหลักไตรลักษณ์ คือ สามัญลักษณะ 3 ประการแห่งสังขารธรรมทั้งหลาย ได้แก่ อนิจจตา ทุกขตา และอนัตตา[9] หลักไตรลักษณ์และมรณานุสสติทำหน้าที่ปรับกรอบความเข้าใจเกี่ยวกับความตายจากสิ่งน่าหวาดกลัวไปสู่ความเข้าใจในฐานะหลักธรรมชาติ ขณะที่การฝึกตามหลักสติปัฏฐาน 4 อย่างต่อเนื่องจะช่วยให้จิตของผู้ป่วยสามารถยอมรับความจริงของชีวิต พร้อมที่จะตายอย่างสงบ[10] ซึ่งยืนยันโดยผลงานวิจัยของธนคิน ชัยรัตน์ นอกจากนี้ นักจิตวิทยาและนักวิชาการผู้มีชื่อเสียง Zindel Segal และคณะ ได้พบว่า การเจริญสติตามแนวพุทธ มีผลโดยตรงต่อสุขภาพจิต การฝึกสติที่พัฒนาขึ้นเป็น Mindful Based Cognitive Therapy (MBCT) จะมีผลดีต่อการบำบัดในกลุ่มผู้ป่วยซึมเศร้าและผู้ป่วยกลุ่มวิตกกังวล[11] และหลักผลของกรรมที่ว่า “สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ทำกรรมใดไว้ จะเป็นกรรมดี หรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น”[12] พระพุทธพจน์นี้แสดงให้เห็นว่า กฎแห่งกรรมเป็นกฎที่แสดงให้เห็นถึงเหตุและผลของการกระทำใดๆ ของมนุษย์ กล่าวโดยย่อคือ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว[13]

นอกจากนี้ ผลการสังเคราะห์ชี้ให้เห็นว่า ความกลัวตายเกิดจากการขาดความรู้ความเข้าใจและความไม่พร้อมที่ขาดการเตรียมตัวเตรียมใจ สอดคล้องกับงานวิจัยทางจิตวิทยาของลัญฉน์ศักดิ์ อรรฆยากร ที่พบว่า การยอมรับความตายสามารถจำแนกเป็นระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ “ยังตายไม่ได้” จนถึง “อยู่ดีจนถึงที่สุด”[14] และงานวิจัยในประเทศสหรัฐอเมริกาเรื่อง การเตรียมความพร้อมต่อการตายและการปรับตัวหลังการสูญเสียของผู้ดูแล ที่สรุปได้ว่า การเตรียมความพร้อมต่อความตายช่วยลดความเศร้าและภาวะซึมเศร้าหลังการสูญเสีย การส่งเสริมการวางแผน

---

8 สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร?,* พิมพ์ครั้งที่ 15 (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนา ธรรมสภา, 2567), 34.

9 สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย,* พิมพ์ครั้งที่ 54 (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, 2563), 100-109.

10 ธนคิณ ชัยรัตน์, “แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสู่การเตรียมตัวตายของผู้ป่วยระยะท้ายเชิงพุทธบูรณาการ,” (วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2568) 83-94.

11 นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, *จิตวิทยาสติและสติบำบัดในประเทศไทย,* พิมพ์ครั้งที่ 2 (กรุงเทพมหานคร: บริษัท จิตวิทยาสติ (วิสาหกิจเพื่อสังคม) จำกัด, 2568), 21.

12 > องฺ.ทสก. 24/216/356 (ไทย.มจร)

13 พระมหาทวี มหาปญฺโญ, *ความจริงของชีวิต (*กรุงเทพมหานคร: หจก.ภาพพิมพ์, 2555), 57.

14 ลัญฉน์ศักดิ์ อรรฆยากร, “การยอมรับความตาย,” *จุฬาลงกรณ์เวชสาร,* ปีที่ 62, ฉบับที่ 5, (กันยายน-ตุลาคม 2561): 765-772.

ล่วงหน้า เช่น การพูดคุยเกี่ยวกับความตาย หรือการเขียนพินัยกรรมชีวิต (Living Will) มีผลดีต่อผู้ดูแล[15]

การพัฒนา BUDDHA–END Model ในฐานะกรอบกิจกรรมเชิงพุทธบูรณาการสำหรับงานวิจัยนี้ เป็นการบูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับแนวคิดด้านสุขภาพจิตและการดูแลระยะท้ายของชีวิตในศาสตร์สมัยใหม่ โดยจัดรูปแบบกิจกรรมเป็นกระบวนการเรียนรู้และการฝึกปฏิบัติที่มุ่งเสริมสร้างความสงบของจิต การพิจารณาความไม่เที่ยง และการยอมรับความตายอย่างมีสติ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายที่ให้ความสำคัญกับมิติทางจิตใจและจิตวิญญาณตามแนวทางขององค์การอนามัยโลก (WHO) ที่เน้นการดูแลแบบองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ[16]

5.2 อภิปรายผลการประเมินผลรูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการในผู้สูงอายุ

จากผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมกับผู้สูงอายุจำนวน 32 คน พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการแสดงออกในด้านความสงบทางจิตใจ การยอมรับความตาย และการปล่อยวางเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า กิจกรรมตามรูปแบบดังกล่าวสามารถส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลลัพธ์ดังกล่าวสามารถอธิบายได้จากกระบวนการฝึกสติและการพิจารณาธรรมที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตและความตาย นัยสำคัญของผลลัพธ์นี้คือ การเตรียมจิตก่อนตายที่มีประสิทธิผลจำเป็นต้องเป็นกระบวนการพัฒนาภายในอย่างมีลำดับขั้น และใช้ระยะเวลาในการฝึกพัฒนาจิต การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนเห็นแจ้งแล้วจะทำให้เกิดการปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น[17] อันนำไปสู่การลดความกลัวตายและการยอมรับความจริงของชีวิต

---

15 Richard Schulz et al., “Preparedness for Death and Adjustment to Bereavement among Caregivers of Recently Placed Nursing Home Residents,” *Journal of Palliative Medicine, 18, no. 2, (February 2015): 127–133.*

16 World Health Organization, “Palliative Care,” World Health Organization, August 5, 2020, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/palliative-care.

17 พุทธทาสภิกขุ, *คู่มือมนุษย์ (ฉบับย่อ)*, ย่อความโดยภิกขุ ฉ. ชุติวณฺโณ (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ, 2565), 33.

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพยังสนับสนุนผลเชิงปริมาณดังกล่าว โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวนมากสะท้อนประสบการณ์ว่ารู้สึก “ใจเบา” ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม แสดงถึงผลของกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่อธิบายได้ว่า เริ่มต้นจากการมองเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างถูกต้อง คือ มองเห็นความมี ความเป็น อย่างใดอย่างหนึ่งว่า เป็นความหลอกลวง เป็นมายา ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น ทั้งหมดทั้งสิ้น การมองเห็นนี้ไม่ใช่เป็นการเห็นด้วยการคำนวณตามหลักเหตุผล แต่ต้องเห็นแจ้งด้วยความรู้สึกในใจแท้จริง จนเกิดความสลดสังเวชเบื่อหน่าย จึงจะเรียกว่า “เห็นธรรม”[18] ทำให้คลายความยึดติด และนำไปสู่การยอมรับและการปล่อยวางในที่สุด ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของบงกช จันศิริ และคณะที่ชี้ให้เห็นว่า หากบุคคลสามารถทำใจยอมรับว่า ความตายเป็นสิ่งที่ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ จะส่งผลให้มีการปล่อยวาง[19]

กลไกดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดเชิงทฤษฎีจิตวิทยาความตาย ดร. Elisabeth Kübler-Ross ได้เสนอทฤษฎีขั้นตอนการเผชิญความตาย (Stages of Dying) ซึ่งอธิบายว่าการยอมรับความตายเป็นกระบวนการทางจิตใจที่สำคัญในการเผชิญกับความสูญเสียและความตาย การส่งเสริมให้บุคคลสามารถพูดคุยและพิจารณาความตายอย่างเปิดเผยช่วยให้เกิดการปรับตัวทางจิตใจและลดความหวาดกลัวต่อความตายได้[20] นอกจากนี้ Paul T. P. Wong นักจิตวิทยา ผู้เป็นที่รู้จักมากที่สุดจากผลงานบูรณาการเกี่ยวกับความหมายในชีวิตและการยอมรับความตาย ชี้ให้เห็นว่า แก่นของมนุษย์คือความสามารถในการ “ตีความ” และ “ให้คุณค่า” ต่อประสบการณ์ชีวิต ความหมายจึงเป็นกลไกหลักที่กำกับอารมณ์ ท่าที และพฤติกรรมของมนุษย์อย่างลึกซึ้ง[21] ซึ่งสอดคล้องกับพุทธจิตวิทยาในแง่ที่ว่ามนุษย์ประสบทุกข์เพราะ “ตีความผิด” เนื่องด้วยอวิชชา และสามารถข้ามพ้นทุกข์ได้ด้วย ปัญญาที่เห็นตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) งานวิจัยเหล่านี้ช่วยรับรองข้ออภิปรายว่า การจัดวางหลักพุทธธรรมในลักษณะโครงสร้างเชิงเหตุและปัจจัยภายใต้ BUDDHA–END Model มิได้มีเพียงฐานคัมภีร์รองรับ หากยังสอดคล้องกับหลักฐานเชิงประจักษ์ในวารสารวิชาการระดับนานาชาติ

---

18 ที่เดียวกัน.

19 บงกช จันศิริ และคณะ, “การเตรียมตัวตายดีวิถีพุทธ,” *วารสารปัญญาและคุณธรรม,* ปีที่ 1, ฉบับที่ 4, (ตุลาคม-ธันวาคม 2567): 1-13.

20 Elisabeth Kübler-Ross, *On Death and Dying (New York: Scribner, 2014), 39–138.*

21 Paul T. P. Wong, “Meaning-Centered Counseling,” in *The Human Quest for Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications, ed. Paul T. P. Wong and Prem S. Fry (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1998), 395-435.*

กล่าวโดยสรุป ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า BUDDHA–END Model ซึ่งออกแบบตามลำดับเหตุและปัจจัย และบูรณาการตามหลักไตรสิกขา สามารถนำมาพัฒนาเป็นรูปแบบกิจกรรมเชิงพุทธบูรณาการที่ผสานพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ทางการแพทย์และทางจิตวิทยา ที่ส่งเสริมการเตรียมจิตก่อนตายในผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านกระบวนการฝึกสติ การพิจารณาธรรม และการสะท้อนประสบการณ์ชีวิต ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาความสงบทางจิตใจ การยอมรับความตาย และการปล่อยวาง อันเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเตรียมจิตเพื่อการตายดีตามแนวทางพระพุทธศาสนาและแนวทางสากลขององค์การอนามัยโลก (WHO)

6. องค์ความรู้ใหม่

การวิจัยนี้ได้นำไปสู่องค์ความรู้ที่มีความชัดเจนทั้งในด้านแนวคิด โครงสร้าง และผลลัพธ์เชิงประจักษ์ โดยแสดงให้เห็นอย่างเป็นรูปธรรมว่า การเตรียมจิตก่อนตายสามารถออกแบบเป็น “รูปแบบกิจกรรมเชิงระบบ” บนฐานพุทธธรรมและมีการบูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่ในทางการแพทย์และทางจิตวิทยาอย่างมีระบบและเป็นขั้นตอน มีรูปแบบกิจกรรมที่มีกลไกภายในที่อธิบายได้ตามหลักเหตุและปัจจัย ตามโครงสร้างของโมเดล ชื่อว่า “B-U-D-D-H-A-END”

ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย BUDDHA-END Model

โมเดล ชื่อว่า “B-U-D-D-H-A-END” อธิบายได้ดังนี้

B – Body Impermanence การตระหนักรู้ความไม่เที่ยงของกาย

U – Understanding Death การทำความเข้าใจความตายตามหลักไตรลักษณ์

D – Dhamma Contemplation การพิจารณาธรรมเพื่อการพัฒนาจิตและการปล่อยวาง

D – Detachment Development การคลายความยึดมั่น

H – Heart Cultivation การหล่อเลี้ยงหัวใจด้วยเมตตา ทางพระพุทธศาสนาและจิตวิทยา

A – Acceptance Practice การฝึกการยอมรับ ทางพระพุทธศาสนาและทางการแพทย์

END – End-of-Life Integration การบูรณาการก่อนการเปลี่ยนผ่านในวาระสุดท้ายชีวิต

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรม องค์ประกอบโมเดล และแนวคิด

รูปแบบกิจกรรม	องค์ประกอบโมเดล	แนวคิดพุทธธรรมและศาสตร์สมัยใหม่	ผลลัพธ์ที่คาดหวัง
(1) เจริญสติรู้กายรู้ใจ	Dhamma contemplation	หลักสติปัฏฐาน 4	การพัฒนาสติ ระลึกรู้ความสงบของจิต
(2) สนทนาธรรม “ความตายเป็นเรื่องธรรมชาติ”	Body Impermanence Understanding Death	หลักไตรลักษณ์ หลักมรณัสสติ และหลักกรรม	การยอมรับความตายว่าเป็นตามกฎของธรรมชาติ
(3) การเตรียมตัว เตรียมใจ เตรียมกิจ ก่อนตาย	Heart Cultivation Acceptance Practice	ศาสตร์ทางการแพทย์และทางจิตวิทยา	ความเข้าใจเรื่องผู้ป่วยระยะท้ายและการทำพินัยกรรมชีวิต
(4) ขอขมา ให้อภัย หรืออำลาก่อนลาจาก	Detachment Development-Heart Cultivation	หลักกรรม หลักไตรสิกขา	การปล่อยวางสิ่งที่ยึดติด
(5) การทดลองตายก่อนตาย	End-of-Life Integration	หลักไตรสิกขา	ความสงบของจิต การยอมรับความตาย และการปล่อยวาง

การเตรียมจิตก่อนตายด้วยใจที่รู้แจ้ง ตามกลไกภายในของโมเดล (Mindful Acceptance Shift) ที่เริ่มเคลื่อนจาก สติที่ระลึกรู้เห็นตามความเป็นจริง ส่งผลให้เห็นความไม่เที่ยง เกิดความสลดสังเวชเบื่อหน่ายคลายอุปาทาน นำไปสู่การยอมรับความตาย และปล่อยวางได้ในที่สุด เป็นคำอธิบายเชิงเหตุและปัจจัยที่ทำให้เห็นว่า การยอมรับความตายมิได้เกิดจากการเรียนรู้

ทางทฤษฎีเพียงด้านเดียว หากแต่ประกอบด้วยการปฏิบัติภาวนาทางจิตจนเกิดความรู้แจ้ง ทำให้จิตเกิดความสงบ คลายความยึดมั่น และได้เตรียมกิจในด้านต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวตาย เช่น พินัยกรรมชีวิต (Living Will) ไว้พร้อมแล้ว จึงปล่อยวางได้ในที่สุด จิตสุดท้ายหลุดพ้นจากเครื่องเศร้าหมอง

7. ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยที่พบว่า รูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการสามารถส่งเสริมความสงบทางจิตใจและการยอมรับความตายในผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญ จึงมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) ภาครัฐและหน่วยงานด้านสาธารณสุขควรให้ความสำคัญและสนับสนุนการพัฒนานโยบายที่ครอบคลุมมิติทางจิตวิญญาณควบคู่ไปกับการดูแลร่างกายสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทยที่ปัจจุบันเป็นสังคมผู้สูงวัยอย่างสมบูรณ์ โดยสามารถบูรณาการกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของแผนการดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดขององค์การอนามัยโลก (WHO)

2) ควรมีการส่งเสริมความร่วมมือระหว่างหน่วยงานด้านพระพุทธศาสนา ภาคสาธารณสุข และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นตลอดจนภาคชุมชน เพื่อจัดกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน โดยอาศัยความร่วมมือระหว่าง พระสงฆ์ แพทย์ นักจิตวิทยา และผู้นำชุมชน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เช่น วัด มูลนิธิ ศูนย์ผู้สูงอายุ สามารถนำรูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการไปประยุกต์ใช้ร่วมกับการให้ความรู้และดูแลแบบองค์รวมรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณในผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยระยะท้าย

2) พัฒนารูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการเป็นหลักสูตรอบรมผู้ดำเนินกิจกรรม (Trainer Program) เพื่อรักษามาตรฐานการดำเนินงานและขยายผลรูปแบบกิจกรรมไปยังพื้นที่ต่างๆอย่างเป็นระบบ

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ขึ้น และในบริบทที่หลากหลาย เช่น ชุมชนเมือง ชุมชนชนบท หรือสถานพยาบาล เพื่อทดสอบประสิทธิผลของรูปแบบกิจกรรมดังกล่าวในบริบทที่แตกต่างกัน

2) ควรมีการศึกษาถึงผลของรูปแบบกิจกรรมในระยะที่ยาวนานขึ้น เพื่อประเมินถึงความยั่งยืนของการปฏิบัติและประสิทธิผลของการเปลี่ยนแปลง เช่น 3 เดือน และ 6 เดือน เป็นการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างความมั่นใจในประสิทธิผลของกิจกรรม

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

1. คัมภีร์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

2. หนังสือ

นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. *จิตวิทยาสติและสติบำบัดในประเทศไทย.* พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: บริษัท จิตวิทยาสติ (วิสาหกิจเพื่อสังคม) จำกัด, 2568.

พระไพศาล วิสาโล. *เวลาเหลือน้อย.* กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด, 2557.

พระมหาทวี มหาปญฺโญ. *ความจริงของชีวิต.* กรุงเทพมหานคร: หจก.ภาพพิมพ์, 2555.

พุทธทาสภิกขุ. *คู่มือมนุษย์ (ฉบับย่อ).* ย่อความโดยภิกขุ ฉ. ชุติวณฺโณ. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ, 2565.

วรวรรณ ชาญด้วยวิทย์, วรรณภา คุณากรวงศ์ และกัญญาภัค เงาศรี. *เศรษฐศาสตร์ว่าด้วยสังคมอายุยืน.* กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย, 2563.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). *จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร?.* พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนา ธรรมสภา, 2567.

_____. *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย.* พิมพ์ครั้งที่ 54. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, 2563.

สายสิริ อิสรชาญวาณิชย์. *ตายดี เตรียมได้: การวางแผนดูแลในระยะท้ายของชีวิตล่วงหน้า.* นนทบุรี: โครงการขับเคลื่อนแผนยุทธศาสตร์ระดับชาติว่าด้วยการสร้างเสริมสุขภาวะในระยะสุดท้ายของชีวิต, 2557.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.2567.* กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2567.

3. บทความ

บงกช จันศิริ, พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภิฉนฺโท และวีรชัย คำธร. “การเตรียมตัวตายดีวิถีพุทธ.” *วารสารปัญญาและคุณธรรม,* ปีที่ 1, ฉบับที่ 4, (ตุลาคม-ธันวาคม 2567): 1-13.

แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม, อรชร ไกรจักร์ และพระมหาวรัญธรณ์ ญาณกิตฺติ. “ขณะจิตสุดท้าย: ความจริงที่ชาวพุทธควรรู้.” *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์,* ปีที่ 17, ฉบับที่ 3, (กันยายน-ธันวาคม 2564): 117-127.

ลัญฉน์ศักดิ์ อรรฆยากร. “การยอมรับความตาย.” *จุฬาลงกรณ์เวชสาร*, ปีที่ 62, ฉบับที่ 5, (กันยายน-ตุลาคม 2561): 761-772.

4. ดุษฎีนิพนธ์

ธนคิณ ชัยรัตน์. “แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสู่การเตรียมตัวตายของผู้ป่วยระยะท้ายเชิงพุทธบูรณาการ.” วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2568.

ภาษาต่างประเทศ

1. หนังสือ

Elisabeth Kübler-Ross. *On Death and Dying: What the Dying Have to Teach Doctors, Nurses, Clergy and Their Own Families*. New York: Scribner, 2014.

2. บทความ

Richard Schulz, Kathrin Boerner, Julie Klinger, and Jules Rosen. “Preparedness for Death and Adjustment to Bereavement among Caregivers of Recently Placed Nursing Home Residents.” *Journal of Palliative Medicine.* 18, no. 2, (February 2015): 127–133.

Paul T. P. Wong. “Meaning-Centered Counseling.” In *The Human Quest for Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications*, edited by Paul T. P. Wong and Prem S. Fry. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1998: 395-435.

3. ข้อมูลจากเว็บไซต์

World Health Organization. “Palliative Care.” *World Health Organization*, August 5, 2020. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/palliative-care.

การถอดบทเรียนผลของปาณาติบาต ตามหลักกฎแห่งกรรม ในมุมมองคำสอนพระพุทธศาสนา

Deriving Lessons from the Effects of Pānātipātā According to the Law of Karma in the Perspective of Buddhist Teachings

นพขวัญ นาคนวน (Nopphakwan Nakwanon)

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Buddhapanya Sri Dvaravati Buddhist College,

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: tuijumgem@gmail.com

พระมหาศุภวัฒน์ ฐานวุฑฺโฒ, ดร. (Phramaha Supawat Thanavuddho, Ph.D.)

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Buddhapanya Sri Dvaravati Buddhist College,

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: supawa.boon@mcu.ac.th

ผศ.ดร.โยตะ ชัยวรมันกุล (Yota Chaiworamankul, Asst. Prof., Ph.D.)

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Buddhapanya Sri Dvaravati Buddhist College,

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: yota.chai.1339@gmail.com

ตอบรับบทความ (Received) : 25 กันยายน 2568

รับบทความตีพิมพ์ (Accepted) : 4 กรกฎาคม 2569

เผยแพร่ออนไลน์ (Available Online) : 29 กรกฎาคม 2569

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สังเคราะห์สื่อสะท้อนกฎแห่งกรรมเรื่องปาณาติบาตตามคำสอนในพระพุทธศาสนา 2) พัฒนาสื่อสะท้อนกฎแห่งกรรมเรื่องปาณาติบาตตามคำสอนในพระพุทธศาสนา และ 3) เพื่อประยุกต์ใช้ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมนุษย์สะท้อนกฎแห่งกรรมเรื่องปาณาติบาตตามคำสอนในพระพุทธศาสนา วิธีดำเนินการวิจัยใช้แนวทางเชิงคุณภาพร่วมกับการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยบูรณาการ 3 มิติ ได้แก่ (1) การศึกษาหลักธรรมในพระไตรปิฎกและคัมภีร์อรรถกถา (2) การเก็บข้อมูลภาคสนามผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม และการสังเกตแบบมีส่วนร่วมกับเยาวชน นักวิชาการ และพระสงฆ์ และ (3) การออกแบบสื่อเชิงละคร โดยใช้เทคนิคสตอรี่บอร์ด แสง เงา และสัญลักษณ์ทางศิลป์

ผลการวิจัยพบว่า ประการแรก เจตนาเป็นแกนกลางของการตีความกรรม โดยการกระทำทั้งเล็กน้อยและร้ายแรงล้วนมีผลต่อปัจเจกบุคคลและสังคม โดยเฉพาะอนันตริยกรรมซึ่งทำลายรากฐานคุณค่าทางศีลธรรม ประการที่ 2 การพัฒนาสื่อในรูปแบบละครสั้น เงากรรม และ มาตุฆาต สามารถถ่ายทอดหลักธรรมในเชิงรูปธรรม โดยใช้โครงสร้างเรื่องเล่า 3 ชั้น (หลักการ เรื่องเล่า การสะท้อนคิด) เพื่อให้เข้าถึงผู้ชมทั้งด้านสติปัญญาและอารมณ์ ประการที่ 3 การนำสื่อไปใช้จริงก่อให้เกิดผลในเชิงอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมอย่างเป็นรูปธรรม ทั้งในโรงเรียน วัด ชุมชน และสื่อออนไลน์ โดยผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้ เกรงกลัวบาป เคารพศักดิ์ศรีชีวิต และตั้งใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตจริง

จากการบูรณาการพระพุทธศาสนา กระบวนการวิจัยเชิงสังคม และศาสตร์การสื่อสาร/ละคร งานวิจัยนี้ได้สังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่ในชื่อ “PĀNA Model” ซึ่งถอดรหัสจากคำว่า Pānātipātā (ปาณาติบาต) ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนคือ P = Principle of Dhamma (หลักธรรม), Ā = Analytical Synthesis (การสังเคราะห์วิเคราะห์), N = Narrative Media (การสร้างสื่อเล่าเรื่อง), และ A = Awareness & Action (การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม) โมเดลดังกล่าวสามารถใช้เป็นกรอบอธิบายกระบวนการสร้างสื่อเชิงพุทธที่มีรากฐานจากพระไตรปิฎก เชื่อมโยงกับปัญหาสังคมร่วมสมัย และนำไปสู่การสร้างการเรียนรู้เชิงคุณธรรมและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระดับบุคคลและสังคมได้อย่างเป็นรูปธรรม

คำสำคัญ: ปาณาติบาต กฎแห่งกรรม เจตนา สื่อเชิงละคร (เงากรรม–มาตุฆาต) การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

Abstract

This research article aims to: (1) synthesize media that reflect the law of karma concerning Pānātipātā in accordance with Buddhist teachings, (2) develop media that embody the principles of Pānātipātā as taught in Buddhism, and (3) apply such media to foster behavioral transformation that reflects the law of karma in relation to Pānātipātā. The study employed a qualitative approach integrated with Action Research, encompassing three dimensions: (1) textual study of the Pāli Canon and commentaries, (2) fieldwork involving in-depth interviews, focus group discussions, and participatory observation with youth, scholars, and monks, and (3) media design through theatrical methods, employing techniques such as storyboarding, the use of light and shadow, and symbolic representation.

The findings reveal three key results. First, intention (cetanā) is central to the interpretation of karma, where both minor and major actions affect individuals and society, with ānantarika karmma representing the gravest violation that undermines the foundation of moral values. Second, the development of short films—Ngao Karma ("Shadow of Karma") and Mātughāta ("Matricide")—demonstrated that abstract principles can be conveyed concretely through a three-layered narrative structure (principle–narrative–reflection), engaging audiences both cognitively and affectively. Third, the application of these media in real contexts—schools, temples, communities, and online platforms—produced tangible emotional, cognitive, and behavioral impacts: learners became more aware, fearful of wrongdoing, respectful of the sanctity of life, and committed to behavioral change.

By integrating Buddhist doctrine, social research methodology, and communication /theatrical arts, this study synthesized new knowledge in the form of the "PĀNA Model," derived from Pānātipātā. The model consists of four sequential components: P = Principle of Dhamma, Ā = Analytical Synthesis, N = Narrative Media, and A = Awareness & Action. This model provides a systematic framework for the creation of Buddhist-based media rooted in the Pāli Canon, connected with contemporary social issues, and capable of fostering moral learning and concrete behavioral transformation at both individual and societal levels.

Keyword: Pānātipātā, Law of Karma, Intention, Theatre-Based Narrative Media (Shadow Karma & Matughāta), Behavioral Change

1. บทนำ

ปัจจุบันสังคมมนุษย์ได้พัฒนาไปอย่างรวดเร็ว เพราะการเจริญเติบโตทางด้านเทคโนโลยีได้มีความเจริญเป็นอย่างมากจนเกือบถูกมองว่า การปรับตัวของคนจะช้ากว่าที่เป็น และผลของความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ย่อมส่งผลกระทบต่อสังคมของมนุษย์ในปัจจุบันจากการแพร่กระจายวัฒนธรรมต่างชาติ ผ่านสื่อต่าง ๆ จากข้อมูลข่าวสารในหน้าหนังสือพิมพ์รายวันและสื่อสารมวลชนทุกประเภท ปรากฏข่าวการก่อคดีไม่เว้นแต่ละวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคดีอาชญากรรมอุกฉกรรจ์และสะเทือนขวัญ 5 ประเภท คือ (1) ฆ่าผู้อื่นโดยเจตนา (2) ปล้นทรัพย์ (3) ชิงทรัพย์ 4) ลักพาตัวเรียกค่าไถ่ และ (5) วางเพลิง ได้สะท้อนภาพรวมของสังคมไทยที่การอยู่ร่วมกันอย่างผาสุกอย่างสังคมแบบดั้งเดิมถูกลดลงอย่างต่อเนื่อง ข้อมูลจากสำนักงานตำรวจแห่งชาติ (ตร.) กองสารนิเทศ ตร. ที่ได้เผยแพร่รายงานการรวบรวมข้อมูลสถานภาพอาชญากรรม คดีอาญา 4 กลุ่ม ประจำเดือนของแต่ละกองบัญชาการ (บช.) และได้รวบรวมเป็นข้อมูลสถิติอาชญากรรมในรอบ 12 เดือนของปีงบประมาณ 2559 ดังนี้ (1) ความผิดเกี่ยวกับชีวิต ร่างกายและเพศ ในภาพรวมรับแจ้ง 23,012 คดี (2) ความผิดเกี่ยวกับทรัพย์ในภาพรวมรับแจ้ง 67,745 คดี (3) คดีความผิดพิเศษ ในภาพรวมรับแจ้ง 22,621 คดี และ (4) คดีที่รัฐเป็นผู้เสียหาย ภาพรวมจับกุมได้ 434,201 คดี ซึ่งเป็นหนึ่งในคดีอาชญากรรมอุกฉกรรจ์และสะเทือนขวัญ 5 ประเภท คือ คดีที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าผู้อื่นหรือในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ปาณาติบาตมีแนวโน้มที่รุนแรงและเพิ่มจำนวนขึ้น อีกทั้งมีรูปแบบที่พิสดารและโหดเหี้ยมอย่างน่าตกใจ คำสอนทางพระพุทธศาสนาได้แสดงจุดยืนสำคัญในฐานะแห่งศาสนาแห่งความรักความเมตตาและปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ทุกหมู่เหล่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้เห็นคุณค่าของสรรพชีวิต ในขณะเดียวกันก็ทรงแสดงโทษของการทำปาณาติบาตไว้ในทุจริตวิปากสูตร อังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาตว่า ปาณาติบาต ที่บุคคลทำด้วยวิธีการต่าง ๆ เป็นประจำ ย่อมทำให้ผู้นั้นไปเกิดในนรก ในกำเนิดแห่งสัตว์ดิรัจฉาน แดนแห่งเปรต ผลร้ายแห่งปาณาติบาตอย่างเบาที่สุดทำให้เป็นผู้มีอายุสั้น เมื่อกลับเกิดมาเป็นมนุษย์[1] ซึ่งเป็นผู้ที่ถูกความมืด ที่เรียกว่าอวิชชาครอบงำจิตใจจนมืดดำสนิท ทำให้ไม่กลัวต่อบาป โดยการคิด พูด ทำ ก็กระทำในเรื่องที่เป็นบาปอกุศล ชีวิตก็พบกับความมืดมนไม่พบแสงสว่าง บุคคลเช่นนี้ท่านเรียกว่า คนพาล เพราะไม่ได้ดำเนินชีวิตอยู่ด้วยปัญญา ความมืดภายนอกนั้นยังพอมีวันสว่างได้ แต่ความมืดในจิตใจที่ไม่ได้รับแสงแห่งพระธรรมเป็นความมืดที่น่ากลัว เพราะจะทำให้พลัดตกไปในอบายภูมิ ไม่มีโอกาสทำความดี มีแต่

---

[1] องฺ.อฏฺฐก. 23/40/301 (ไทย.มจร)

เสวยวิบากกรรมที่ทุกข์ทรมาน ชีวิตของผู้ที่สั่งสมบาปอกุศล ทำบาปเป็นอาจิณโดยที่ไม่รู้ตัว เป็นชีวิตที่น่าอันตรายอย่างยิ่ง กว่าจะรู้ตัวว่าผิดพลาดก็สายเกินแก้เสียแล้ว จำต้องทนทุกข์ทรมานรับใช้กรรมอันเผ็ดร้อนที่ก่อเอาไว้ในอบายภูมิเป็นเวลายาวนาน

พระพุทธศาสนามีหลักคำสั่งสอนที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นหลักจริยธรรมขั้นพื้นฐานในการอยู่ร่วมกันในสังคมโดยปกติสุข ได้แก่ เบญจศีล (ศีล 5) เป็นพื้นฐานของการทำความดีในการอยู่ร่วมกันในสังคม เนื่องจากทุกคนอย่างน้อยควรมีเบญจศีล จึงจะทำให้อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขในสังคมได้ เพราะเบญจศีลถือว่า มีเพียงองค์มรรคด้านศีลเพียงอย่างเดียว แต่ขาดด้านจิตและปัญญา จึงยังไม่เพียงพอที่จะพัฒนาให้เจริญงอกงามสูงขึ้นไปในพระพุทธศาสนาได้[2] เบญจศีลนี้ มีข้อกำหนดอยู่ 5 ประการ คือ (1) งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ (2) งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขามิได้ให้ (3) งดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม (4) งดเว้นจากการพูดเท็จ และ (5) งดเว้นจากการเสพของมึนเมาอันเป็นเหตุแห่งความประมาท[3] โดยเฉพาะหลักเบญจศีลข้อ 1 ปาณาติบาต จัดเป็นจริยธรรมขั้นพื้นฐานที่เกี่ยวกับการทำลายชีวิตมนุษย์และสัตว์ ซึ่งสิกขาบทข้อนี้สามารถประมวลพฤติกรรมการฆ่าออกเป็นอยู่ 3 แบบใหญ่ ๆ คือ (1) การฆ่าด้วยตัวเองหรือการใช้อาวุธและเครื่องมือฆ่าด้วยตนเอง (2) การใช้สั่งหรือบังคับให้คนอื่นฆ่าแทนตน และ (3) การกล่าวยกย่องหรือสรรเสริญการฆ่า[4] ในส่วนการฆ่าด้วยอาวุธแบ่งเป็นอาวุธที่ใช้ในการขว้าง พุ่ง ปล่อย หรือยิง (เพื่อทำร้ายให้ตาย) เช่น ยิงปืน พุ่งหอก รวมทั้งการใช้ของที่เนื่องด้วยกายเป็นอาวุธในการฆ่า เช่น ท่อนไม้ ก้อนหิน เรียกการฆ่าแบบนี้ว่า “นิสสัคคิยประโยค” และการใช้เครื่องมือฆ่าที่มีระบุไว้ในคัมภีร์ เช่น เครื่องมือฆ่าที่ติดตั้งอยู่ประจำที่ ทั้งที่สามารถเคลื่อนที่ได้ และที่มีขนาดใหญ่ ไม่สามารถเคลื่อนที่ได้ เช่น เครื่องประหาร หลุมพราง การใช้ยาพิษ เรียกการฆ่าแบบนี้ว่า ถาวรประโยค[5]

เพราะเหตุนี้ สังคมปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้าในทุก ๆ ด้าน ซึ่งมีผลทำให้วิถีชีวิตของคนเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว เหมือนจะมีความก้าวหน้าที่สมบูรณ์แบบ แต่ก็ยังขาดบางอย่างที่ทำให้สังคมเสียสมดุล จึงเป็นความก้าวหน้าแบบก้าวกระโดดทั้ง ๆ ที่หลักพื้นฐานบางอย่างยังไม่มั่นคง โดยเฉพาะความก้าวหน้าด้านจริยธรรมยังไม่ก้าวหน้าตามสังคมสมัยปัจจุบัน จึงทำให้สังคมแต่ละสังคมมีกลุ่มหลากหลาย ประกอบด้วยกันจนก่อให้เกิดความหลากหลายทางความคิด ความประพฤติและ

---

[2] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, พิมพ์ครั้งที่ 39 (ฉบับข้อมูลคอมพิวเตอร์ ครั้งที่ 8) (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557), 720.

[3] ที.ปา. 11/315/302-303 (ไทย.มจร)

[4] สำ.ม. 19/1003/502 (ไทย.มจร); ขุ.อิติ.อ. 45/445-446 (ไทย.มจร)

[5] ขุ.อิติ.อ. 45/446 (ไทย.มจร)

ท่าทีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ จนดูเหมือนจะเกิดทัศนะความคิดเห็นที่ต่างกันจะมีมากขึ้น ทั้งที่เป็นความพยายามที่จะแสดงให้เห็นถึงทัศนะในประเด็นเดียวกันจนเกิดเป็นปัญหาทางจริยธรรม เช่น การทำแท้ง การทำตัวอ่อนของมนุษย์และการกระทำ การุณยฆาต จึงทำให้เกิดปัญหาทางจริยธรรมในสังคมไทย ซึ่งเป็นข้อถกเถียงกันอยู่ว่า แท้ที่จริงแล้วผิดหลักทางศีลธรรมหรือไม่ในสังคมไทย จากการประกาศใช้พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 เมื่อวันที่ 19 มีนาคม พ.ศ. 2550[6] ซึ่งเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในสังคมไทยเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของมนุษย์เรียกว่า กฎแห่งกรรม หมายถึง กระบวนการก่อกรรม และการให้ผลของกรรมอย่างเป็น เหตุเป็นผล ซึ่งกระบวนการก่อกรรมนั้นต้องประกอบด้วยเจตนา[7] คำว่ากรรมนั้น แปลว่า การกระทำ ซึ่งเป็นคำกลาง ๆ ถ้าหากเป็นการกระทำดี เรียกว่า กุศลกรรม ถ้าหากเป็นการกระทำชั่ว เรียกว่า อกุศลกรรม แต่ถ้าจำแนกตามการแสดงออกของกรรม แบ่งออกเป็น 3 ทาง คือ กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม โดยมีพุทธศาสนสุภาษิตเกี่ยวกับอำนาจของกรรมเป็นใหญ่ในโลกและไม่มีอำนาจใดเสมออำนาจของกรรม[8] บุคคลจงใจแล้วจึงทำกรรมด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ เพราะว่า เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้ จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น[9] เพราะบุคคล หว่านพืชเช่นใด ย่อมได้รับผลเช่นนั้น ผู้ทำดีย่อมได้ดี ผู้ทำชั่วย่อมได้ชั่ว10 และทำกรรมใดแล้วไม่ร้อนใจภายหลัง กรรมนั้นแลเป็นดี ทำกรรมใดแล้วร้อนใจภายหลังกรรมที่ทำแล้วไม่ดี

จากประเด็นที่กล่าวมาข้างต้นนั้น ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงต้องการพัฒนาสื่อสะท้อนกฎแห่งกรรมเรื่องปาณาติบาตตามคำสอนในพระพุทธศาสนา ที่สามารถอธิบาย วิเคราะห์ ความแตกต่างกันที่หลากหลาย โดยมีการถอดบทเรียนผลของกฎแห่งกรรมในมุมมองคำสอนทางพระพุทธศาสนา และแนวความคิดที่แตกต่างกัน จากการสะท้อนกฎแห่งกรรมดังกล่าว น่าจะมีประโยชน์ทั้งแก่ผู้ศึกษาและผู้สนใจ จะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตทั้งของตนเองและสังคมในโอกาสต่อไปได้ และเป็นการต่อยอดพัฒนางานวิจัยต่อไป

---

[6] กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กรมสุขภาพจิต, *พระราชบัญญัติสุขภาพจิต พ.ศ. 2551 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2562*, พิมพ์ครั้งที่ 2 (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ละม่อม จำกัด, 2562), 77.

[7] พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), *กรรม ตามนัยแห่งพุทธธรรม* (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์ พริ้นติ้ง กรุ๊ฟ จำกัด, 2531), 12.

[8] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, *อำนาจอันยิ่งใหญ่แห่งกรรม* (กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองวิริยะพัฒนา, 2550), 19.

[9] องฺ.ทสก. 24/48/104 (ไทย.มจร)

[10] สํ.ส. 15/333. (ไทย.มจร)

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อสังเคราะห์สื่อสะท้อนกฎแห่งกรรมเรื่องปาณาติบาตตามคำสอนในพระพุทธศาสนา

2. เพื่อการพัฒนาสื่อสะท้อนกฎแห่งกรรมเรื่องปาณาติบาตตามคำสอนในพระพุทธศาสนา

3. เพื่อการนำสื่อไปประยุกต์ใช้ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมนุษย์สะท้อนกฎแห่งกรรมเรื่องปาณาติบาตตามคำสอนในพระพุทธศาสนา

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้ระเบียบเชิงคุณภาพแบบปฏิบัติการ โดยการศึกษาข้อมูลจากเอกสาร นำข้อมูลมาสังเคราะห์ และออกแบบบทละคร และถ่ายทำเป็นละคร มีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา จำนวน 4 รูป/คน และผู้เชี่ยวชาญด้านสื่อสร้างสรรค์ จำนวน 7 คน และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เทคนิควิเคราะห์แบบการวิเคราะห์เชิงประเด็น (Thermotic Analysis)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือเชิงคุณภาพตามขั้นตอนดังนี้

(1) แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ได้ตรวจความตรงเชิงพินิจ (Face Validity) โดยอาจารย์ผู้ควบคุมดุษฎีนิพนธ์และอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม เพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน การใช้ถ้อยคำ สำนวนภาษา ความเหมาะสมทางวิชาการ ความเหมาะสมจำนวนข้อคำถาม ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ ให้มีความสอดคล้องโครงสร้างวัตถุประสงค์

(2) ยกร่างแนวคำถามในการสัมภาษณ์

(3) การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 รูป/คน ตรวจค่าดัชนีความสอดคล้องโครงสร้างวัตถุประสงค์ (Index of item objective congruence: IOC) มีค่าระหว่าง 0.85-1.00

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล (1) เก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่ หนังสือ วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ วารสาร เอกสาร ที่เกี่ยวกับพุทธ-นวัตกรรมการใช้สื่อสร้างสรรค์ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) (2) เก็บรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ การรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และ (3) ดำเนินการสัมภาษณ์ พร้อมรวบรวมข้อมูลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์

4. การวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา และตรวจสอบข้อมูลใช้เทคนิควิเคราะห์แบบ Triangulation Technic เป็นเทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการจัดกลุ่มข้อมูลเนื้อหาเป็น 3 รูปแบบได้แก่ (1) การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (Data Triangulation) (2) การตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิจัย (Investigator Triangulation) และ (3) การตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี (Theory Triangulation)

4. ผลการวิจัย

4.1 การสังเคราะห์สื่อสะท้อนกฎแห่งกรรมเรื่องปาณาติบาตตามคำสอนในพระพุทธศาสนา

แนวคิดสำคัญที่ปรากฏชัดจากการสังเคราะห์สื่อในประเด็นปาณาติบาต คือ การให้ความสำคัญกับ เจตนา (จิตตานุสัย) อันเป็นแก่นหลักในการวินิจฉัยคุณค่าทางศีลธรรมของการกระทำใด ๆ โดยเฉพาะการเบียดเบียนชีวิตผู้อื่น ซึ่งเป็นการละเมิดศีลข้อปาณาติบาตในพระพุทธศาสนา ทั้งนี้พระไตรปิฎกได้บัญญัติองค์ประกอบของการกระทำผิดปาณาติบาตไว้ 5 ประการ ได้แก่ 1) มีสัตว์เป็นอารมณ์ 2) สัตว์นั้นยังมีชีวิตอยู่ 3) ผู้กระทำรู้ว่าสัตว์ยังมีชีวิต 4) มีเจตนาในการฆ่า และ 5) ได้กระทำให้สัตว์นั้นถึงความตาย หากองค์ประกอบเหล่านี้ไม่ครบ โดยเฉพาะขาดเจตนา การกระทำนั้นก็ไม่ถือเป็นบาปกรรมในระดับร้ายแรง ในแนวคิดของท่านพุทธทาสภิกขุ ซึ่งเป็นหนึ่งในนักคิดพุทธศาสนาร่วมสมัยที่เสนอการตีความหลักธรรมในเชิงจิตวิญญาณ ท่านให้ความสำคัญกับภาวะจิตของผู้กระทำอย่างยิ่ง โดยชี้ว่า แม้มิได้ลงมือฆ่าด้วยตนเองในทางกายกรรม หากแต่ใช้วาจาหรือคำสั่งที่มีเจตนาให้เกิดการฆ่า (วจีกรรม) ก็ยังถือว่าเป็นการทำปาณาติบาตอยู่ดี เพราะว่า สื่อที่ถูกนำมาศึกษาไม่ได้ทำหน้าที่เป็นเพียงสื่อกลางในการถ่ายทอดหลักคำสอนเชิงทฤษฎี แต่ทำหน้าที่เป็นสื่อกลางแห่งกรรมที่เชื่อมโยงพฤติกรรมของมนุษย์เข้ากับผลกรรมในมิติต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นจิตวิญญาณ จิตสำนึก หรือโครงสร้างทางสังคม โดยสื่อเหล่านี้มีบทบาทในการช่วยให้ผู้รับสารเข้าใจกลไกของกรรมอย่างมีเหตุมีผล เช่น การแสดงให้เห็นว่า ความรุนแรงหรือการเบียดเบียนด้วยเจตนา ย่อมนำไปสู่ผลกรรมที่ย้อนกลับสู่ผู้กระทำไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว หรือชุมชน สื่อจึงไม่ใช่เพียงเครื่องมือสื่อสารธรรมะ หากแต่เป็นสะพานเชื่อมแนวคิดทางศีลธรรมให้แปรเป็นประสบการณ์จริงในชีวิตของผู้คน และเป็นกลไกปลุกเร้าจิตสำนึกที่ทรงพลังในเชิงพุทธธรรมอย่างแท้จริง

4.2 การพัฒนาสื่อสะท้อนกฎแห่งกรรมเรื่องปาณาติบาตตามคำสอนในพระพุทธศาสนา

การพัฒนาสื่อในครั้งนี้ตั้งอยู่บนสมมติฐานว่า หลักธรรมว่าด้วยปาณาติบาตแม้มีลักษณะเป็นนามธรรม แต่สามารถแปลงรูปให้เป็นสื่อร่วมสมัยที่จับต้องได้และเข้าถึงจิตใจผู้รับสาร หากมีฐานเนื้อหาที่ถูกต้องและกระบวนการออกแบบที่เป็นระบบ ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ฐานเนื้อหาจากสามแหล่งสำคัญอย่างบูรณาการ ได้แก่ (1) ฐานคัมภีร์ดั้งเดิม (พระสูตร พระวินัย ชาดก) ที่เน้นเจตนาและผลกรรม (2) ฐานสังคมร่วมสมัย ที่เทียบเคียงกับปรากฏการณ์จริง เช่น ความรุนแรงในครอบครัว การบูลลี่ และการละเมิดศักดิ์ศรีมนุษย์ และ (3) ฐานเสียงสะท้อนเชิงประจักษ์จากผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (เยาวชน นักวิชาการ พุทธศาสนิกชน) เพื่อนำมาจัดระเบียบเป็นแกนสาระสำหรับสื่อ โดยมีสองแกนความเข้าใจหลัก คือ ความต่อเนื่องของกรรมทั้งระดับบุคคล สังคม และความหนักเบาของกรรม โดยเฉพาะอนันตริยกรรมซึ่งทำหน้าที่เป็นกรอบจัดลำดับพลังของกรรมและค่าน้ำหนักเชิงจริยธรรมอย่างเป็นระบบ

บนฐานดังกล่าว ผู้วิจัยได้ออกแบบโครงสร้างการเล่าเรื่องที่เชื่อมหลักธรรมกับการสื่อสารร่วมสมัยอย่างเป็นขั้นตอน โดยเริ่มจากแนวคิดสามชั้น Principle–Narrative–Reflection เพื่อรักษาความถูกต้องของพระธรรม ขณะเดียวกันก็ทำให้ผู้รับสาร “เห็น–รู้สึก–คิด” ไปพร้อมกัน นอกจากนี้ ยังใช้การจัดลำดับกรรมตามนัยทฤษฎี (ครุกรรม อาจิณณกรรม อาสันนกรรม กตัตตากรรม) เป็นโครงเส้นเรื่อง เพื่อให้ผู้ชมค่อย ๆ ตระหนักถึงแรงส่งของการกระทำตั้งแต่เรื่องเล็กน้อยจนถึงกรรมหนัก และเพื่อให้เกิดทักษะการไตร่ตรองเชิงจริยธรรมอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่ผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิชี้ตรงกันว่า การเทศน์เชิงทฤษฎีเพียงลำพังมักทำให้ผู้ชมเข้าใจเพียงผิวเผิน ดังนั้น การใช้เล่าเรื่อง (Storytelling) เชิงสถานการณ์จริงและการอ้างอิงสังคมร่วมสมัยจึงมีผลต่อความลึกของความเข้าใจมากกว่าอย่างมีนัยสำคัญ

ผลการพัฒนายังแสดงให้เห็นความพร้อมเชิงปฏิบัติของสื่อผ่านต้นแบบหนังสั้น 15 นาที ภายใต้ชื่อ เงากรรม และมาตุฆาต ซึ่งเลือกอนันตริยกรรมเป็นแกนหลักเพื่อสะท้อนความหนักของปาณาติบาตและคุณค่ากตัญญูกตเวทีในฐานะแกนศีลธรรมของมนุษย์ โครงเรื่องถูกกำหนดเป็น 3 องก์ (บทนำ–ความขัดแย้ง–สรุป/สะท้อนคิด) พร้อมสตอรี่บอร์ด 10 ฉาก ที่ออกแบบภาษาภาพ แสง–เงา เสียง และพร็อพเชิงสัญลักษณ์ให้ทำงานร่วมกับสารธรรม (เช่น เงาแทนกิเลส ไฟแทนภาวะโทสะ ตะเกียงแทนสติ) ทั้งนี้ มีการประชุมตีความบทอย่างเป็นระบบ (Script Conference) ร่วมกับผู้กำกับ ผู้เขียนบท และที่ปรึกษาพระธรรม เพื่อคงความถูกต้องของถ้อยคำหลัก (เช่น เจตนา

เป็นกรรม อนันตริยกรรม) และเพื่อวางสมดุลระหว่างความจริงเชิงละครกับ ความหมายเชิงธรรม นอกจากนี้ ยังมีการกำหนดเกณฑ์คัดเลือกนักแสดงโดยเน้นความสมจริงทางบทบาท–ศักยภาพทางอารมณ์–ความไวต่อหลักธรรม ตลอดจนการออกแบบศิลป์และโลเกชันที่สนับสนุนการสื่อสารเชิงสัญลักษณ์ และแผนถ่ายทำที่ใช้แสงธรรมชาติ/เงาเพื่อรองรับวัฏจักรอารมณ์ของเรื่อง

ในด้านกระบวนการผลิต ผลการดำเนินงานสะท้อนมาตรฐานคู่ คือ มาตรฐานเชิงธรรม และมาตรฐานเชิงสื่อ กล่าวคือ มีการสอบทานความถูกต้องทางหลักธรรมอย่างละเอียดโดยพระอาจารย์และนักวิชาการตลอดสายการผลิต ขณะเดียวกันก็ได้รับคำปรึกษาจากผู้กำกับมืออาชีพหลายสำนัก (ดรามา่ สารคดี สื่อออนไลน์) เพื่อให้สื่อมีพลังทางอารมณ์แต่ไม่ยัดเยียด และรักษาโทนการเล่าที่เปิดพื้นที่ให้ผู้ชมสะท้อนคิดด้วยตนเอง อย่างไรก็ตาม แม้ต้นแบบสื่อจะบรรลุเกณฑ์ด้านความถูกต้องและความพร้อมเชิงการผลิตแล้ว การประเมินผลเชิงผลลัพธ์ยังควรดำเนินการต่อเนื่องในระยะยาว ทั้งในด้านความเข้าใจหลักกรรมเชิงเหตุ–ผล การเปลี่ยนทัศนคติสู่ความเมตตา และการเปลี่ยนพฤติกรรมจริงในการเว้นเบียดเบียน เพื่อยืนยันประสิทธิผลหลังการใช้สื่ออย่างเป็นระบบ

ผลการพัฒนาสื่อแสดงให้เห็นว่า การยกผลการวิเคราะห์เชิงหลักธรรมขึ้นเป็นต้นแบบสื่อเชิงสร้างสรรค์ สามารถทำได้จริงเมื่อมีฐานเนื้อหาที่เข้มแข็ง กระบวนการออกแบบที่ยึดโยงทฤษฎีกับประสบการณ์ และการกำกับคุณภาพทั้งเชิงธรรมและเชิงเทคนิคควบคู่กัน นอกจากนี้ รูปแบบสามชั้น Principle–Narrative–Reflection และการจัดลำดับพลังของกรรมตามนัยทฤษฎี เป็นกรอบที่ช่วยให้ผู้รับสารเข้าใจปาณาติบาตอย่างเป็นระบบ ในขณะที่สื่อรูปธรรมอย่างหนังสั้นก็ทำให้เจตนา–การกระทำ–ผลกรรมถูกประจักษ์ในระดับอารมณ์และปัญญาพร้อมกัน ด้วยเหตุนี้ สื่อที่พัฒนาขึ้นจึงมีศักยภาพเป็นนวัตกรรมการเรียนรู้เชิงพุทธจริยศาสตร์ สำหรับห้องเรียน วัด ชุมชน และแพลตฟอร์มออนไลน์ ทั้งเพื่อการสื่อสารธรรมะที่ถูกต้อง และเพื่อการปลูกฝังวิถีไม่เบียดเบียนในสังคมร่วมสมัยอย่างยั่งยืน

4.3 การนำสื่อไปประยุกต์ใช้ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมนุษย์สะท้อนกฎแห่งกรรมเรื่องปาณาติบาตตามคำสอนในพระพุทธศาสนา

ผลการนำสื่อสะท้อนกฎแห่งกรรมเรื่องปาณาติบาตไปประยุกต์ใช้ในบริบทจริงพบว่า สื่อที่พัฒนาขึ้นสามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้ได้อย่างมีนัยสำคัญ กล่าวคือ ผู้เรียนและผู้ชมมีความเข้าใจต่อศีลข้อที่ 1 อย่างลึกซึ้งมากขึ้น จากเดิมที่มองเพียงการฆ่าในฐานะการพรากชีวิต ก้าวไปสู่ความเข้าใจเชิงหลักธรรมที่ชี้ว่า เจตนาเป็นกรรมอันเป็นแก่นแท้ของพุทธศาสนา

การตระหนักรู้ในลักษณะนี้ทำให้ผู้เรียนเกิดการปรับโครงสร้างทางความคิด จากการจดจำแบบท่องจำไปสู่การเรียนรู้เชิงตีความ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้เชิงพุทธที่เน้นปัญญาและการสะท้อนคิดเชิงเหตุปัจจัย

ในขณะเดียวกันผลการประยุกต์ใช้สื่อยังสะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติที่มีต่อครอบครัว ชีวิต และสังคมโดยรวม ผู้เรียนจำนวนมากแสดงออกถึงความซาบซึ้งและเกรงกลัวต่อการล่วงละเมิดศีลข้อปาณาติบาต แม้เพียงการใช้วาจารุนแรงกับบิดามารดาก็ถูกตีความว่าเป็นการทำร้ายจิตใจและเป็นบาปกรรมที่ต้องระวัง การตระหนักเช่นนี้ทำให้ทัศนคติของผู้เรียนเปลี่ยนผ่านจากการมองพ่อแม่ในฐานะผู้เลี้ยงดูไปสู่การตระหนักในฐานะบุคคลผู้มีพระคุณสูงสุด ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดด้านจริยศาสตร์เชิงพุทธที่ยกความกตัญญูกตเวทีเป็นคุณธรรมสำคัญของการดำรงชีวิต นอกจากนี้ทัศนคติที่มีต่อกฎแห่งกรรมยังได้รับการเสริมสร้างให้เข้มแข็งขึ้น เมื่อผู้เรียนเห็นตัวละครในละครสั้นถูกลงโทษทั้งทางสังคมและทางธรรม ยิ่งทำให้เกิดศรัทธาและความมั่นใจว่ากรรมเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ อีกทั้งยังสะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างคุณธรรมระดับครอบครัวกับความมั่นคงทางสังคม ซึ่งเป็นการขยายทัศนคติจากระดับปัจเจกสู่ระดับโครงสร้างทางสังคม

ยิ่งไปกว่านั้น ผลที่สำคัญคือ การเกิดพฤติกรรมสะท้อนจริงในหลายระดับ หลังจากรับชมสื่อ ผู้เรียนจำนวนหนึ่งได้พยายามเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง เช่น ใช้คำพูดที่สุภาพกับบิดามารดามากขึ้น กล้าที่จะขอโทษเมื่อทำผิด หรือปรับท่าทีในการสื่อสารด้วยเหตุผลแทนอารมณ์ นอกจากนี้ โรงเรียนที่นำสื่อไปใช้ยังเกิดกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ เช่น การเขียนจดหมายถึงพ่อแม่เพื่อสื่อสารความรักและความกตัญญู ขณะเดียวกันในบริบทวัด เยาวชนบางส่วนสมัครใจรักษาศีลข้อ 1 โดยเลิกพฤติกรรมที่เบียดเบียนสัตว์เล็ก ซึ่งถือเป็นผลลัพธ์ที่สอดคล้องกับเจตนารมณ์ของศีลธรรมเชิงพุทธ ในระดับชุมชน การนำสื่อไปใช้ในเวทีเสวนาหรือกิจกรรมหมู่บ้านยังช่วยให้เกิดการรณรงค์เรื่องครอบครัวอบอุ่นและการลดความรุนแรงในครอบครัว ส่วนในบริบทสื่อสาธารณะและแพลตฟอร์มออนไลน์พบว่า ผู้ชมจำนวนมากสะท้อนเจตนาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผ่านการแสดงความคิดเห็นและการแชร์ ซึ่งแม้เป็นเพียงพฤติกรรมเชิงสื่อสาร แต่ก็เป็นดัชนีชี้วัดว่าการเรียนรู้ได้ก้าวออกจากห้องเรียนหรือเวทีสาธารณะไปสู่พื้นที่ชีวิตจริงของผู้คน

5. อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาวิจัยเรื่อง “การถอดบทเรียนผลของปาณาติบาตตามหลักกฎแห่งกรรมในมุมมองคำสอนพระพุทธศาสนา” พบประเด็นดังนี้

ผลการวิจัยเรื่อง การถอดบทเรียนผลของปาณาติบาตตามหลักกฎแห่งกรรมในมุมมองคำสอนพระพุทธศาสนาชี้ให้เห็นว่า หัวใจสำคัญของการพิจารณาความถูกผิดทางศีลธรรมอยู่ที่เจตนาและองค์ประกอบทั้ง5 แห่งปาณาติบาต อันได้แก่ การมีสัตว์ที่มีชีวิต ผู้กระทำรับรู้ว่าสัตว์นั้นมีชีวิต มีเจตนาจะฆ่า ได้ลงมือพยายาม และสัตว์นั้นตายด้วยการกระทำนั้นครบถ้วน จึงจะถือว่าเป็นปาณาติบาตโดยสมบูรณ์ การค้นพบดังกล่าวสอดคล้องกับงานศึกษาของพระเกียรติศักดิ์ กิตฺติวฑฺฒโน[11] ที่วิเคราะห์คัมภีร์ใบลานล้านนาเรื่อง ตำนานหอยไห้ ซึ่งเน้นย้ำองค์ประกอบทั้ง 5 เป็นเงื่อนไขการพิจารณาว่าการกระทำนั้นเข้าข่ายเป็นการละเมิดศีลข้อที่ 1 โดยแท้จริง ในขณะที่งานวิจัยของผู้วิจัยได้ขยายความไปถึงผลกรรมที่เกิดขึ้นทั้งในระดับปัจจุบัน ระดับอนาคต และระดับจิตวิญญาณ ทำให้เห็นภาพความรอบด้านที่ลึกซึ้งกว่าในเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติ

ในประเด็นของเจตนาซึ่งถือเป็นแก่นสำคัญของกรรม ผลการศึกษาครั้งนี้สะท้อนความเข้าใจที่สอดคล้องกับงานของ Rupert Gethin[12] ที่ยืนยันว่า คุณค่าของการกระทำจะเป็นกุศลหรืออกุศลขึ้นอยู่กับคุณภาพของเจตนาเท่านั้น ไม่ได้ขึ้นกับผลลัพธ์ภายนอกเพียงอย่างเดียว กล่าวคือ หากจิตมีกรุณาอยู่จริง ย่อมไม่อาจนำไปสู่การฆ่าโดยเจตนาได้ ความคิดดังกล่าวสอดคล้องกับข้อค้นพบของผู้วิจัยที่ระบุว่า การฆ่าแม้ด้วยเหตุผลแห่งความเมตตา ก็ยังคงเป็นการละเมิดศีลข้อที่ 1 และส่งผลเป็นอกุศลกรรม ดังนั้น การศึกษาครั้งนี้จึงช่วยยืนยันกรอบคิดของพระพุทธศาสนาเถรวาทที่วางเจตนาเป็นแกนกลางของศีลธรรม นอกจากนี้ผลการวิจัยที่ชี้ให้เห็นความรับผิดชอบเชิงระบบในกรณีปาณาติบาต เช่น ผู้ที่ออกแบบเครื่องจักรฆ่าสัตว์ ผู้สั่งการ และผู้ปฏิบัติการ ล้วนมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเบียดเบียนชีวิต สอดคล้องกับงานของอำนาจ ยอดทอง[13] ที่วิเคราะห์การใช้เครื่องจักรและโปรแกรมในโรงฆ่าสัตว์ โดยพบว่า บุคคลหลายสถานะอาจเข้าข่ายปาณาติบาตได้เช่นเดียวกัน

---

11 พระเกียรติศักดิ์ กิตฺติวฑฺฒโน (หลวงอิน), “ศึกษาวิเคราะห์ปาณาติบาตที่ปรากฏในคัมภีร์ใบลานล้านนาเรื่องตำนานหอยไห้ ฉบับวัดท่าเดื่อ ตำบลสันผีเสื้อ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่,” *วารสารปัญญา*, ปีที่ 29, ฉบับที่ 3, (กันยายน–ธันวาคม 2565): 61-75.

12 Rupert Gethin, “Can Killing a Living Being Ever Be an Act of Compassion? The Analysis of the Act of Killing in the Abhidhamma and Pāli Commentaries,” *Journal of Buddhist Ethics*, 11, (2004): 166-202.

13 อำนาจ ยอดทอง, “ปาณาติบาตในเบญจศีล: วิเคราะห์การใช้เครื่องจักรและโปรแกรมฆ่าสัตว์,” *วารสารวิจัยธรรมศึกษา*, ปีที่ 5, ฉบับที่ 1, (มกราคม - มิถุนายน 2565): 126–140.

เมื่อพิจารณาประเด็นการใช้สื่อ ผลการวิจัยพบว่า การสื่อสารเรื่องปาณาติบาตในรูปแบบสื่อธรรมะและละคร มีศักยภาพสูงในการสร้างการตระหนักรู้และกระตุ้นจิตสำนึกของผู้ชม สอดแทรกหลักธรรมทำให้ผู้ชมเข้าถึงแก่นธรรม ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับงานของณิชชา จุนทะเกาศลย์ ที่วิเคราะห์ละครโทรทัศน์เรื่องกรงกรรม รวมทั้งงานของพระเศรษฐา ศรีสุรา[14] ที่ศึกษาละครกำไลมาศ และงานของชุติมา มณีวัฒนา และคณะ ที่ใช้ละครย้อนแสดงในการเรียนรู้พระพุทธศาสนา ผลงานเหล่านี้ล้วนแสดงให้เห็นว่า ละครและการเล่าเรื่องสามารถเป็นเครื่องมือที่ทรงพลังในการเผยแผ่หลักธรรมและกฎแห่งกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ยิ่งไปกว่านั้น ข้อค้นพบของการวิจัยครั้งนี้ยังต่อยอดจากงานวิจัยด้านสื่อและละครคุณธรรม เช่น งานของณหทัย ใจดี[15] ที่ศึกษาปรากฏการณ์ละครคุณธรรมใน TikTok และงานของโสรยา งามสนิท ที่ชี้ว่า การผลิตสื่อด้วยตนเองสามารถปลูกฝังจริยธรรมได้อย่างยั่งยืน ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดเหล่านี้ในการเสนอรูปแบบสื่อธรรมะที่ผสมผสานความร่วมสมัยเข้ากับหลักพระธรรม เช่น การผลิตคลิปสั้นใน TikTok หรือ YouTube Shorts ที่มีเนื้อหากระชับและกระตุ้นอารมณ์ พร้อมทั้งออกแบบให้ผู้ชมมีส่วนร่วมทั้งในเชิงการตีความและการสร้างสรรค์สื่อร่วมกัน ซึ่งนอกจากจะทำให้ผู้รับสารไม่เป็นเพียงผู้รับเชิงรับ แต่ยังกลายเป็นผู้มีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาจริยธรรมด้วยตนเอง

ในด้านรูปแบบการสื่อสาร ผลการพัฒนาสื่อที่ผสมผสานโครงสร้างเรื่องเล่า แสง เงา และเสียงประกอบ ทำให้เกิดบรรยากาศที่สามารถกระตุ้นอารมณ์และความคิดไปพร้อมกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานของณิชชา จุนทะเกาศลย์[16] ที่ศึกษาละครโทรทัศน์กรงกรรม และพบว่า การผสมผสานความบันเทิงกับหลักธรรมอย่างแนบเนียนสามารถทำให้ผู้ชมซึมซับข้อคิดได้โดยไม่รู้สึกถูกบังคับ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานของชุติมา มณีวัฒนาและคณะ ที่เสนอว่า การใช้ละครย้อนแสดงช่วยให้ผู้เรียนมองเห็นโลกภายในและเรียนรู้การควบคุมอารมณ์ของตนเอง

ในเชิงการประยุกต์ใช้ ผลการวิจัยครั้งนี้ได้ต่อยอดจากงานก่อนหน้าโดยเสนอโมเดลการพัฒนาสื่อเชิงพุทธที่สามารถนำไปปรับใช้ได้ทั้งในโรงเรียน วัด ชุมชน และแพลตฟอร์มออนไลน์

---

14 พระเศรษฐา ศรีสุรา, “วิเคราะห์กรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทที่ปรากฏในบทละครโทรทัศน์เรื่องกำไลมาศ,” *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย*, ปีที่ 6, ฉบับที่ 4, (กรกฎาคม - สิงหาคม 2567): 853–862.

15 ณหทัย ใจดี และรัตนวดี เศรษฐจิตร, “ปรากฏการณ์ละครโทรทัศน์ในสังคมไทยสู่ละครคุณธรรมผ่านแฟลตฟอร์ม TikTok,” *วารสาร Media and Communication Inquiry*, ปีที่ 5, ฉบับที่ 2, (พฤษภาคม - สิงหาคม 2566): 33-59.

16 ณิชชา จุนทะเกาศลย์, “กลวิธีสื่อธรรมในละครโทรทัศน์เรื่องกรงกรรม,” *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*, ปีที่ 17, ฉบับที่ 1, (มกราคม - เมษายน 2564): 28-43.

สอดคล้องกับงานของณหทัย ใจดี[17] ที่ศึกษาปรากฏการณ์ละครคุณธรรมในแพลตฟอร์ม TikTok และชี้ว่าการปรับตัวเชิงเทคโนโลยีคือหัวใจสำคัญในการรักษาพลังของสื่อคุณธรรมให้ทันต่อยุคสมัย

ในส่วนของความสอดคล้อง ผลวิจัยเห็นพ้องกับงานของพระเกียรติศักดิ์ กิตฺติวฑฺฒโน (หลวงอิน)[18] ที่ศึกษาปาณาติบาตในคัมภีร์ใบลานล้านนาเรื่องตำนานหอยไห้ ซึ่งยืนยันองค์ประกอบ 5 ประการของปาณาติบาตและบทบาทของวรรณกรรมชาดก/นิทานในการสอนศีลข้อที่ 1 กล่าวคือ แม้เราจะใช้ละครโทรทัศน์สั้นร่วมสมัย แทนคัมภีร์โบราณ แต่หลักการคงเดิม การถ่ายทอดศีลธรรมผ่านโครงเรื่องและตัวละครทำให้ผู้รับสื่อเข้าใจองค์ 5 อย่างเป็นรูปธรรม ในขณะเดียวกัน ข้อค้นพบด้านเจตนาของเราก็สอดรับอย่างใกล้ชิดกับข้อถกเถียงของ Rupert Gethin[19] ในบทความ Can Killing a Living Being Ever Be an Act of Compassion? ที่ย้ำว่าเจตนาเป็นเกณฑ์ชี้ขาดกุศล–อกุศล และแม้จะอ้างเมตตา การฆ่าย่อมยังเป็นอกุศลอยู่ดี ผู้เรียนของเราสะท้อนกรอบคิดนี้ชัดเจนผ่านการแยกกรณีอุบัติเหตุ ออกจากการวางแผนจงใจและจัดวางน้ำหนักกรรมได้ตรงตามนัยแห่งเถรวาท สอดรับกับหลักฐานเชิงทดลองของยุทธภัณฑ์ พินิจ และคณะ[20] ที่ชี้ว่ากิจกรรมละครสามารถยกระดับคะแนนคุณธรรมจริยธรรมได้จริง แม้บริบททางศาสนาจะต่างกันก็ตาม รวมถึงสัมพันธ์กับข้อสรุปของพระเศรษฐา ศรีสุรา[21] ที่เชื่อมเหตุ–ผลกรรม–เจตนาของตัวละครในละครโทรทัศน์เข้ากับกฎแห่งกรรมในคัมภีร์เถรวาทอย่างมีระบบ

นอกจากนี้งานของโสรยา งามสนิท และคณะ[22] ชี้ว่า การผลิตสื่อเองทำให้ผู้เรียนซึมซับจริยธรรมอย่างยั่งยืนกว่าการเป็นผู้รับสื่อเพียงฝ่ายเดียว ขณะที่การศึกษานี้เลือกแบบจำลองผู้ชมผู้ไตร่ตรอง จึงยังขาดมิติของการลงมือสร้างสรรค์ที่อาจยกระดับการซึมซับคุณธรรมได้ลึกกว่า ส่วน

---

17 ณหทัย ใจดี และรัตนวดี เศรษฐจิตร, “ปรากฏการณ์ละครโทรทัศน์ในสังคมไทยสู่ละครคุณธรรมผ่านแฟลตฟอร์ม TikTok,”: 33-59.

18 พระเกียรติศักดิ์ กิตฺติวฑฺฒโน (หลวงอิน), “ศึกษาวิเคราะห์ปาณาติบาตที่ปรากฏในคัมภีร์ใบลานล้านนาเรื่องตำนานหอยไห้ ฉบับวัดท่าเดื่อ ตำบลสันผีเสื้อ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่,”: 61-75.

19 Rupert Gethin, “Can Killing a Living Being Ever Be an Act of Compassion? The Analysis of the Act of Killing in the Abhidhamma and Pāli Commentaries,”: 166-202.

20 ยุทธภัณฑ์ พินิจ และคณะ, “ผลของการใช้กิจกรรมละครเพื่อการสื่อสารคุณธรรมและจริยธรรมคริสเตียน สำหรับนักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาคริสตศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยคริสเตียน,” *วารสารสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม*, ปีที่ 7, ฉบับที่ 4, (เมษายน 2566): 197-213.

21 พระเศรษฐา ศรีสุรา, “วิเคราะห์กรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทที่ปรากฏในบทละครโทรทัศน์เรื่องกำไลมาศ,”: 853–862.

22 โสรยา งามสนิท และคณะ, “กระบวนการเรียนรู้ผ่านการผลิตสื่อเพื่อการเรียนรู้จริยธรรมวิชาชีพสื่อสารมวลชนอย่างยั่งยืน,” *วารสารวิชาการวิจัยและนวัตกรรม มสธ. (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, ปีที่ 2, ฉบับที่ 1, (มกราคม - มิถุนายน 2565): 31-41.

ในภาคดิจิทัล งานของณหทัย ใจดี[23] เสนอการทรานส์ฟอร์มละครคุณธรรมสู่ TikTok ซึ่งยืนยันพลังของคลิปสั้นในยุคแพลตฟอร์ม แม้เราจะเผยแพร่ข้ามแพลตฟอร์มแล้ว แต่ข้อจำกัดด้านความยาว/อัลกอริทึมอาจบีบให้เร่งจังหวะเนื้อหา จนลดทอนความละเอียดของเหตุ ผลกรรมเมื่อเทียบกับละครยาวบนจอทีวี นำไปสู่นวัตกรรมการใช้สื่อเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีกรอบปฏิบัติการชัดเจนตามทฤษฎีของ Gethin สู่การออกแบบสื่อจริง โดยทำให้ผู้ชมแยกแยะน้ำหนักกรรมตามเจตนาได้เป็นรูปธรรม ผ่านพล็อตที่แสดงความแตกต่างระหว่างการกระทำโดยประมาทกับการกระทำโดยไตร่ตรอง ซึ่งผู้เรียนตีความได้ตรงกรอบเถรวาทโดยไม่ต้องพึ่งศัพท์เทคนิคมากนัก ประการที่สาม เราขยายบทสนทนาของอำนาจ ยอดทอง[24] ไปยังภัยเชิงอ้อมและเชิงโครงสร้าง ในระนาบวัฒนธรรมดิจิทัล ผ่านกิจกรรมสะท้อนคิดเรื่องการเบียดเบียนทางคำพูด การบูลลี่ และการฆ่าทางใจ ซึ่งแม้ไม่ใช่เครื่องจักรสังหาร แต่เป็นวงจรความรุนแรงร่วมสมัยที่สอดรับนัยของปาณาติบาตในความหมายกว้าง นอกจากนี้ เรานำบทเรียนจากโครงงานละครเพื่อคุณธรรมในศาสนาอื่น ของยุทธภัณฑ์ พินิจ และคณะ[25] มาเทียบข้ามศาสนาเพื่อยืนยันความเป็นสากลของกลไกการเรียนรู้ผ่านเรื่องเล่า ว่ามีศักยภาพในการยกระดับคุณธรรมโดยไม่ขึ้นต่อเนื้อหาศาสนาเฉพาะ และกรณีละครเยาวชนเชื้อชาติพม่าของปวลักขิ์ สุรัสวดี[26] ที่ใช้ละครปลูกฝังคุณค่าความเป็นมนุษย์และสิทธิมนุษยชน เพื่อชี้ว่าโครงเรื่องเชิงคุณธรรมในมิติพุทธ สามารถสนทนากับคุณค่ามนุษยธรรมสากลได้ และช่วยพยุงพื้นที่จริยธรรมร่วมในสังคมพหุวัฒนธรรม

6. องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากการวิจัยที่บูรณาการพระพุทธศาสนา กระบวนการวิจัยเชิงสังคม ศาสตร์การสื่อสาร/ละคร ผู้วิจัยได้สังเคราะห์และจัดทำเป็นองค์ความรู้ใหม่ ในชื่อว่า “PĀNA Model” ซึ่งถอดรหัสจากคำว่า Pānātipātā (ปาณาติบาต) และสามารถใช้อธิบายกระบวนการสร้างสื่อเชิงพุทธอย่างเป็นระบบ ดังนี้

---

23 ณหทัย ใจดี และรัตนวดี เศรษฐจิตร, “ปรากฏการณ์ละครโทรทัศน์ในสังคมไทยสู่ละครคุณธรรมผ่านแฟลตฟอร์ม TikTok,”: 33-59.

24 อำนาจ ยอดทอง, “ปาณาติบาตในเบญจศีล: วิเคราะห์การใช้เครื่องจักรและโปรแกรมฆ่าสัตว์,”: 126–140.

25 ยุทธภัณฑ์ พินิจ และคณะ, “ผลของการใช้กิจกรรมละครเพื่อการสื่อสารคุณธรรมและจริยธรรมคริสเตียน สำหรับนักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาคริสตศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยคริสเตียน,”: 197-213.

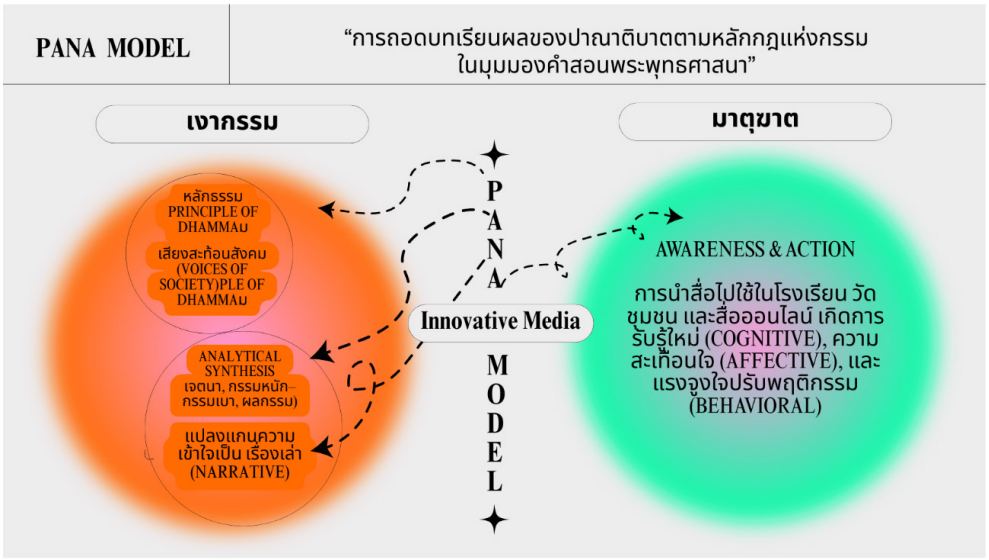
26 ปวลักขิ์ สุรัสวดี, “ละครเยาวชนเชื้อชาติพม่าเรื่อง ‘มหาสมุทรสุดขอบฝัน’ กระบวนการ ละครสอนคุณธรรมของความเป็นมนุษย์ ประเด็นเรื่องสิทธิในเยาวชนไร้สัญชาติใน ตำบลมหาชัย,” *Journal of Social Sciences and Humanities Research in Asia*, ปีที่ 26, ฉบับที่ 2, (พฤษภาคม - สิงหาคม 2563): 31- 49.

P = Principle of Dhamma (หลักธรรม) จุดตั้งต้นของการสร้างสื่ออยู่ที่หลักธรรมในพระไตรปิฎก โดยเฉพาะ ศีลข้อปาณาติบาต และ อนันตริยกรรม ซึ่งเป็นแก่นความรู้ทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้สื่อมีรากฐานความถูกต้อง ไม่หลุดจากคำสอนดั้งเดิม

Ā = Analytical Synthesis (การสังเคราะห์วิเคราะห์) ใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึกนักวิชาการ พระสงฆ์ และเยาวชน เพื่อให้ได้เสียงสะท้อนจริงจากสังคม นำข้อมูลมาสังเคราะห์กับหลักธรรม กลายเป็นแกนเนื้อหาที่สะท้อนปัญหาสังคมร่วมสมัย

N = Narrative Media (การสร้างสื่อเล่าเรื่อง) เมื่อได้สาระหลักแล้ว จึงออกแบบพล็อตเรื่อง Storyboard และละครสั้นที่ใช้ “เงา–แสง–สัญลักษณ์” เพื่อเล่าเรื่องกรรมในมิติที่จับต้องได้ โดยไม่เพียงแต่บอกเล่าเชิงทฤษฎี แต่ถ่ายทอดด้วยภาพและเสียงที่สร้างอารมณ์ร่วม

A = Awareness & Action (การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม) จุดหมายปลายทางของโมเดลคือการทำให้ผู้ชมไม่เพียงรับรู้ แต่เกิด “การสะเทือนใจ” และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรม เช่น การลดการใช้ความรุนแรง การเพิ่มความกตัญญู และการเคารพศักดิ์ศรีชีวิต



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย
ที่มา: ผู้วิจัย

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1) ด้านการศึกษา ครู อาจารย์ และผู้บริหารสถานศึกษา สามารถบูรณาการเนื้อหาเรื่องกฎแห่งกรรมและผลของปาณาติบาตเข้าไปในบทเรียนด้านจริยธรรม เพื่อปลูกฝังจิตสำนึกตั้งแต่ระดับประถมถึงมหาวิทยาลัย

2) ด้านการเผยแผ่ธรรมะ วัดหรือองค์กรพุทธสามารถนำผลการวิจัยไปพัฒนาสื่อธรรมะที่สะท้อนโทษของการฆ่าสัตว์ พร้อมเสริมแรงบันดาลใจเรื่องการเว้นปาณาติบาตอย่างมีศิลปะ

3) ด้านสุขภาวะจิตและสังคม นักจิตวิทยาแนวพุทธหรือนักสังคมสงเคราะห์สามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นเครื่องมือสะท้อนให้ผู้กระทำผิดตระหนักถึงผลกรรมที่ตามมาเพื่อการฟื้นฟูพฤติกรรมอย่างยั่งยืน

7.2 ข้อเสนอแนะครั้งต่อไป

ในการศึกษาครั้งต่อไป ผู้วิจัยควรพิจารณาประเด็นเพิ่มเติม ดังนี้

1) ศึกษาผลของการเว้นปาณาติบาตในมิติเชิงบวก เช่น ความสุขทางจิต ความสงบในครอบครัว หรือผลดีต่อสุขภาพจิต เพื่อเปรียบเทียบกับผลแห่งบาปกรรม

2) วิจัยแบบเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่เคยกระทำปาณาติบาตกับกลุ่มที่มีการเว้นปาณาติบาตอย่างสม่ำเสมอ เพื่อดูผลลัพธ์เชิงพฤติกรรม จิตใจ และสังคม

3) ศึกษาประสิทธิภาพของสื่อธรรมะแต่ละรูปแบบ (คลิปวิดีโอ, อินโฟกราฟิก, ละครสั้น ฯลฯ) ในการถ่ายทอดหลักธรรมเรื่องปาณาติบาตไปยังกลุ่มเป้าหมายที่แตกต่างกัน เช่น เยาวชน ผู้สูงอายุ หรือกลุ่มที่มีแนวโน้มใช้ความรุนแรง

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

1. พระไตรปิฎก

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. *พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา* แปล ชุด 91 เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2534.

2. หนังสือ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย.* พิมพ์ครั้งที่ 39 (ฉบับข้อมูลคอมพิวเตอร์ ครั้งที่ 8). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). *กรรม ตามนัยแห่งพุทธธรรม.* กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ฟ จำกัด, 2531.

กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กรมสุขภาพจิต. *พระราชบัญญัติสุขภาพจิต พ.ศ. 2551 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2562.* พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ละม่อม จำกัด, 2562.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. *อำนาจอันยิ่งใหญ่แห่งกรรม.* กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองวิริยะพัฒนา, 2550.

3. บทความ

ชุติมา มณีวัฒนา, สมสิทธิ์ อัสดรนิธี และศักดิ์ชัย เอี่ยมกระสินธุ์. “เครื่องมือการละครเพื่อการตื่นรู้: การประยุกต์รูปแบบ ‘ละครย้อนแสดง’ เพื่อเรียนรู้พุทธศาสนา.” *วารสารสถาบันวัฒนธรรมและศิลปะ,* ปีที่ 26, ฉบับที่ 1, (กรกฎาคม - ธันวาคม 2567): 137–153.

ณิชชา จุนทะเกาศลย์. “กลวิธีสื่อธรรมในละครโทรทัศน์เรื่องกรงกรรม.” *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์,* ปีที่ 17, ฉบับที่ 1, (มกราคม - เมษายน 2564): 28-43.

ณหทัย ใจดี และรัตนวดี เศรษฐจิตร. “ปรากฏการณ์ละครโทรทัศน์ในสังคมไทยสู่ละครคุณธรรมผ่านแฟลตฟอร์ม TikTok.” *วารสาร Media and Communication Inquiry,* ปีที่ 5, ฉบับที่ 2, (พฤษภาคม -สิงหาคม 2566): 34-59.

พระเกียรติศักดิ์ กิตฺติวฑฺฒโน (หลวงอิน). “ศึกษาวิเคราะห์ปาณาติบาตที่ปรากฏในคัมภีร์ใบลานล้านนาเรื่อง ตำนานหอยไห้ ฉบับวัดท่าเดื่อ ตำบลสันผีเสื้อ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่.” *วารสารปัญญา,* ปีที่ 29, ฉบับที่ 3, (กันยายน - ธันวาคม 2565): 61-75.

พระเศรษฐา ศรีสุรา. “วิเคราะห์กรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทที่ปรากฏในบทละครโทรทัศน์เรื่องกำไลมาศ.” *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย*, ปีที่ 6, ฉบับที่ 4, (กรกฎาคม - สิงหาคม 2567): 853–862.

ยุทธภัณฑ์ พินิจ, วันดี วจนะถาวรชัย และพงษ์ศักดิ์ ลิ่มทองวิรัตน์. “ผลของการใช้กิจกรรมละครเพื่อการสื่อสารคุณธรรมและจริยธรรมคริสเตียน สำหรับนักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาคริสตศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยคริสเตียน.” *วารสารสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม*, ปีที่ 7, ฉบับที่ 4, (เมษายน 2566): 197-213.

อำนาจ ยอดทอง. “ปาณาติบาตในเบญจศีล: วิเคราะห์การใช้เครื่องจักรและโปรแกรมฆ่าสัตว์.” *วารสารวิจัยธรรมศึกษา*, ปีที่ 5, ฉบับที่ 1, (มกราคม - มิถุนายน 2565): 126–140.

โสรยา งามสนิท, ปรียา สมพืช, นิศรารัตน์ วิไลลักษณ และณัฐสุพงศ์ สุขโสต. “กระบวนการเรียนรู้ผ่านการผลิตสื่อเพื่อการเรียนรู้จริยธรรมวิชาชีพสื่อสารมวลชนอย่างยั่งยืน.” *วารสารวิชาการวิจัย และนวัตกรรม มสธ. (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, ปีที่ 2, ฉบับที่ 1, (มกราคม - มิถุนายน 2565): 31-41.

ปวลักข์ สุรัสวดี. “ละครเยาวชนเชื้อชาติพม่าเรื่อง ‘มหาสมุทรสุดขอบฝัน’ กระบวนการละครสอนคุณธรรมของความเป็นมนุษย์ ประเด็นเรื่องสิทธิในเยาวชนไร้สัญชาติใน ตำบลมหาชัย.” *Journal of Social Sciences and Humanities Research in Asia,* ปีที่ 26, ฉบับที่ 2, (พฤษภาคม - สิงหาคม 2563): 31- 49.

ภาษาอังกฤษ

1. บทความ

Gethin, Rupert. “Can Killing a Living Being Ever Be an Act of Compassion? The Analysis of the Act of Killing in the Abhidhamma and Pāli Commentaries.” *Journal of Buddhist Ethics,* 11, (2004): 166-202.

รูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรม ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้วยกระบวนการสร้างจริยธรรมแบบ Active Learning

Developing a Comprehensive Model for Fostering Ethical Values in Secondary Schooling through Active Learning

ผศ.ดร.บารมี อริยะเลิศเมตตา (Baramee Ariyalerdmetta, Asst. Prof., Ph.D.)
ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
Department of Philosophy and Religion, Faculty of Humanities, Kasetsart University
Email: baramee.a@ku.th

รศ.ดร.วิไลพร สุจริตธรรมกุล (Wilaiporn Sucharitthammakul, Assoc. Prof., Ph.D.)
ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
Department of Philosophy and Religion, Faculty of Humanities, Kasetsart University
Email: wilaiporn.su@ku.th

ดร.ประภากร พนัสดิษฐ์ (Dr. Prapakorn Bhanussadit)
ศูนย์พุทธศาสตร์ศึกษา DCI
DCI Center for Buddhist Studies
Email: ferna_bhanussa@hotmail.com

ดร.นาตยา แก้วใส (Dr. Nataya Kaewsai)
นักวิจัยอิสระ
Independent Researcher
Email: ksntya@yahoo.com

อัชฌา หลิ่วเจริญ (Acha Liwcharoen)
หลักสูตรวิเคราะห์ผู้เรียนและออกแบบการจัดการเรียนรู้รายบุคคล
Individualized Learning Plan
Email: acha072@gmail.com

ตอบรับบทความ (Received) : 30 ตุลาคม 2568
รับบทความตีพิมพ์ (Accepted) : 6 กรกฎาคม 2569
เผยแพร่ออนไลน์ (Available Online) : 29 กรกฎาคม 2569

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สร้างรูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมระดับมัธยมศึกษาตอนปลายด้วยกระบวนการสร้างจริยธรรมแบบ Active Learning และ 2) ประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมฯ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน (mixed-methods) คือ การวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการสอนด้านจริยธรรมในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนมัธยมศึกษาทั่วประเทศ 30 แห่ง จำนวน 43 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบประเมินความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับความเหมาะสมของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมฯ ซึ่งผ่านการวิเคราะห์และสังเคราะห์เป็นแบบฟอร์มโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน การดำเนินการวิจัยมี 3 ระยะ คือ 1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล 2) สร้างรูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้วยกระบวนการสร้างจริยธรรมแบบ Active Learning และ 3) ประเมินความเหมาะสมของรูปแบบ

ผลการวิจัยพบว่า 1) รูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมระดับมัธยมศึกษาตอนปลายด้วยกระบวนการสร้างจริยธรรมแบบ Active Learning ที่ได้ ประกอบด้วย 4 กระบวนการ คือ (1) กระบวนการจัดตั้งคณะทำงาน (2) กระบวนการจัดทำโครงการพัฒนาเยาวชนคุณธรรม (3) กระบวนการพัฒนาเยาวชนคุณธรรม และ (4) กระบวนการประเมินผลโครงการพัฒนาเยาวชนคุณธรรม 2) ผลการประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับความเหมาะสมของรูปแบบพัฒนาเยาวชนคุณธรรมฯ พบว่า ในภาพรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.60) จึงสรุปได้ว่า รูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมระดับมัธยมศึกษาตอนปลายด้วยกระบวนการสร้างจริยธรรมแบบ Active Learning ที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมระดับมัธยมศึกษาตอนปลายได้ จะเห็นได้ว่ากระบวนการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมที่ได้สังเคราะห์ขึ้นนี้มีความสมบูรณ์ในตน เป็นระบบที่มีพลวัต สามารถขับเคลื่อนไปได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน ทั้งยังมีความยืดหยุ่นต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมยุคใหม่ มิได้ตกอยู่ภายใต้กรอบเดิมที่ตายตัว เปิดพื้นที่ให้การพัฒนาเยาวชนเป็นไปอย่างมีชีวิตและมีความหมาย นำไปสู่การสร้างเยาวชนคุณธรรมที่งอกงามทั้งในด้านความคิด จิตใจ และพฤติกรรม อันเป็นรากฐานของสังคมที่ดีงามในระยะยาว

คำสำคัญ : รูปแบบ การพัฒนาเยาวชน คุณธรรม จริยธรรม มัธยมศึกษาตอนปลาย Active Learning

Abstract

This study aimed to: 1) develop a comprehensive model for fostering ethical values in upper secondary education through an Active Learning approach; and 2) evaluate the appropriateness of the proposed model. This study adopted a mixed-methods research design, integrating both qualitative and quantitative approaches. The sample consisted of 43 participants involved in ethics education at the upper secondary level, drawn from 30 secondary schools nationwide, selected through purposive sampling. The research instrument was an expert evaluation form assessing the appropriateness of the proposed ethical instructional model, which was developed through analysis and synthesis by three experts. The research was conducted in three phases: 1) reviewing relevant documents and studies, followed by data analysis and synthesis; 2) constructing the comprehensive model for fostering ethical values in secondary schooling through an Active Learning-based ethical formation process; and 3) evaluating the appropriateness of the model.

The findings revealed that: 1) the developed model for fostering ethical values in upper secondary schooling consists of four interrelated processes: (1) establishing a working committee, (2) designing ethical development projects, (3) implementing moral youth development activities, and (4) evaluating ethical development outcomes. 2) The overall appropriateness of the model was rated at the highest level (M = 4.60), indicating that the model is highly suitable for application in upper secondary education. The results further demonstrate that the synthesized model exhibits internal coherence and systematic integration, functioning as a dynamic and adaptable framework capable of continuous and sustainable implementation. The model is responsive to contemporary social changes and moves beyond rigid instructional frameworks by emphasizing experiential and reflective Active Learning processes. Ultimately, the model contributes to fostering moral youths who demonstrate growth in ethical awareness, reflective thinking, and ethical behavior, thereby supporting the development of a value-based and sustainable society in the long term.

Keywords: Model, Moral Youth Development, Ethical Values, Upper Secondary Education, Active Learning

1. บทนำ

การจัดการศึกษาให้กับเยาวชนทั้งในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานและระดับอุดมศึกษา สิ่งที่จะต้องคำนึงถึงนอกเหนือไปจากการให้ทักษะและความรู้ทางด้านวิชาการเพื่อการประกอบอาชีพแล้ว ยังต้องให้ความสำคัญกับการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่ดี เพื่อพัฒนาเยาวชนให้เป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพ และสามารถเติบโตเป็นพลเมืองที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมและประเทศชาติในอนาคต[1] อย่างไรก็ตาม ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ภาคการศึกษาได้รับผลกระทบอย่างรุนแรงมากที่สุดครั้งหนึ่งในประวัติศาสตร์ ส่งผลให้เกิดปัญหาการเรียนรู้ถดถอย (learning loss) จากการปรับเปลี่ยนรูปแบบการจัดการเรียนการสอนเป็นแบบออนไลน์ (online learning) ซึ่งทำให้ผลการเรียนรู้ของนักเรียนไม่บรรลุตามเป้าประสงค์ของผลสัมฤทธิ์ตามหลักสูตร[2] ผลการสำรวจพบว่า การเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยในด้านวิชาการ และความจำเพื่อการใช้งาน ลดลงเหลือเพียงร้อยละ 0.86 และ 2.2 ตามลำดับ จากการเรียนรู้ร้อยละ 100 เมื่อเทียบกับการเรียนที่โรงเรียนตามปกติ[3] เมื่อสถานการณ์โควิด-19 คลี่คลายลง สถานศึกษาต่าง ๆ จึงต้องเร่งฟื้นฟูผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการของนักเรียนและนักศึกษาให้กลับสู่ระดับปกติ ควบคู่ไปกับการพัฒนาทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 ท่ามกลางบริบทของสังคมที่เทคโนโลยีและสื่อดิจิทัลมีการพัฒนาอย่างก้าวกระโดด ทำให้หลายแห่งมองข้ามหรือลดความสำคัญกับการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเยาวชน ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการสร้าง “คนคุณภาพ” ลดลง และก่อให้เกิดภาวะเยาวชนขาดคุณภาพในการใช้ชีวิตในสังคม ทั้งในด้านการดูแลตนเองและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

---

[1] สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, *แผนพัฒนาการศึกษาขั้นพื้นฐาน (พ.ศ. 2566–2570) ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน* (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2565), 19-20, http://www.secondarytak.go.th/wp-content/uploads/2022/12/แผนพัฒนาการศึกษาขั้นพื้นฐาน-2566-2570-ของ-สพฐ.pdf; กระทรวงศึกษาธิการ, *แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560–2579* (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พริกหวานกราฟฟิค จำกัด, 2560), ฎ; Thomas Lickona, *Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility* (New York: Bantam Books, 1991), 16-21.

[2] Fernando M. Reimers และ Andreas Schleicher, *Schooling Disrupted, Schooling Rethought: How the COVID-19 Pandemic is Changing Education* (Paris: OECD Publishing, 2020), 10.

[3] ตรีนุช ไพชยนต์วิจิตร และ สรัลชนา ธิติสวรรค์, “ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ต่อการศึกษา,” *คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง*, เมษายน 2565, http://www.eco.ru.ac.th/images/document/article/TreeNut/publish02-02.pdf.

ปัญหาคุณภาพชีวิตของเยาวชนที่ทวีความรุนแรงขึ้นอย่างชัดเจนในสังคมไทย ได้แก่ โรคเครียดและภาวะซึมเศร้า ซึ่งมีสาเหตุมาจากความเครียดทางการเรียน ความรู้สึกแปลกแยกในโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย แรงกดดันจากครอบครัว ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม ข้อมูลปี พ.ศ. 2565 ระบุว่า วัยรุ่นและเยาวชนในช่วงอายุ 15-24 ปี มีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยต่ำที่สุด โดยในกลุ่มอายุต่ำกว่า 20 ปี มีความเครียดในระดับสูง มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายสูงกว่ากลุ่มวัยทำงานและวัยสูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ ในช่วงปี พ.ศ. 2560–2564 กลุ่มวัยเรียนและวัยทำงานตอนต้นมีอัตราการฆ่าตัวตายสูงกว่ากลุ่มวัยทำงานถึง 4 เท่า[4] และเฉพาะในปี พ.ศ. 2564 กลุ่มวัยรุ่นอายุ 15-24 ปี มีจำนวนผู้ที่ฆ่าตัวตายสำเร็จถึง 439 คน[5]

นอกจากปัญหาสุขภาพจิตแล้ว ปัญหาการกลั่นแกล้งในโรงเรียน หรือ “การบูลลี่” (bullying) ซึ่งเป็นพฤติกรรมความรุนแรงเชิงก้าวร้าวที่เยาวชนกระทำต่อผู้อื่น ก็เป็นอีกประเด็นสำคัญที่ทวีความรุนแรงมากขึ้น โดยมีปัจจัยพื้นฐานจากการเลี้ยงดูและความรุนแรงในครอบครัว ส่งผลให้เยาวชนขาดทักษะในการแก้ปัญหาและการเข้าสังคม และนำพฤติกรรมรุนแรงเข้าสู่บริบทโรงเรียน[6] ประกอบกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างแพร่หลาย ทำให้การกลั่นแกล้งพัฒนาไปสู่ “ไซเบอร์บูลลี่” (cyberbullying) ที่มีผลกระทบทางจิตใจรุนแรงยิ่งขึ้น ผลสำรวจในปี พ.ศ. 2563 พบว่า ร้อยละ 91.79 ของเด็กอายุ 10–15 ปี เคยถูกกลั่นแกล้งในโรงเรียน และร้อยละ 24.86 เคยถูกกลั่นแกล้งบ่อยถึง 3–4 ครั้งต่อสัปดาห์[7] สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ปัญหาการกลั่นแกล้งในโรงเรียนเป็นประเด็นเชิงโครงสร้างที่ไม่อาจมองข้ามได้อีกต่อไป

จากสถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิต ความรุนแรง และพฤติกรรมเบี่ยงเบนของเยาวชนดังกล่าว แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าการแก้ไขปัญหาไม่อาจอาศัยมาตรการเชิงวิชาการหรือการควบคุมทางกฎระเบียบเพียงอย่างเดียว หากแต่จำเป็นต้องใช้การพัฒนา “คุณธรรม” เข้ามาเป็นกลไกสำคัญในการปรับเปลี่ยนความคิด ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น

---

[4] แนวหน้า, “สอศ.จับมือ กรมสุขภาพจิต สร้างเครือข่ายดูแลจิตใจ สร้างเด็กอาชีวะสุขภาพจิตดี มีความสุข,” *แนวหน้า*, 9 กุมภาพันธ์ 2566, https://www.naewna.com/local/710104.

[5] “รายงานอัตราการฆ่าตัวตายตามทะเบียนบ้าน ปี พ.ศ. 2565,” *ศูนย์เฝ้าระวังป้องกันการฆ่าตัวตาย*, สืบค้นเมื่อ 25 เมษายน 2567, https://suicide.dmh.go.th/report/suicide/stat_prov.asp?ndead=2.

[6] ไทยรัฐออนไลน์, “ปัญหาผู้ล่า และเหยื่อ Bully ในโรงเรียนไทย กับการเกาไม่ถูกที่คัน,” *ไทยรัฐออนไลน์*, 8 มกราคม 2566, https://www.thairath.co.th/scoop/interview/2596663.

[7] ไทยรัฐออนไลน์, “น่าห่วง ‘บูลลี่’ ใน ‘ไทย’ ติดอันดับ 2 โลก สังคมเปราะบาง คนโต้กลับรุนแรง,” *ไทยรัฐออนไลน์*, 9 มกราคม 2563, https://www.thairath.co.th/news/society/1743698.

"คุณธรรม" หมายถึง สภาพคุณงามความดี[8] หรือคุณค่าอันเป็นหลักธรรมภายในจิตใจ[9] ที่กำกับพฤติกรรมของมนุษย์ให้แสดงออกอย่างเหมาะสมต่อผู้อื่นและสังคม การพัฒนาเยาวชนคุณธรรม จึงหมายถึง การส่งเสริมให้เยาวชนมีคุณงามความดีเป็นฐานทางจิตใจ โดยเริ่มต้นจากการสร้าง "ความสุข" และการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นรากฐานของการเคารพและเห็นคุณค่าในผู้อื่น แนวคิดการสร้างความสุขให้กับเยาวชนในงานวิจัยนี้ มุ่งเน้นการพัฒนาเยาวชนให้เกิดความสมดุลผ่านตัวชี้วัดความสุข 4 ด้าน ได้แก่ ความสุขทางกาย ความสุขด้านความสัมพันธ์ ความสุขจากการทำงานหรือบทบาทหน้าที่ และความสุขทางอารมณ์และจิตใจ[10] โดยบูรณาการเข้ากับหลักการพัฒนาตนเองตามเสนาสนสูตร ที่จะช่วยสร้างความสุข (จากการกำจัดทุกข์ในตน) ซึ่งเน้นศรัทธา สุขภาพความไม่โอ้อวด ไม่มีมารยา ความเพียร และปัญญา[11] อันเป็นกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่ช่วยลดปัญหาภาวะซึมเศร้าและความรุนแรงในโรงเรียนได้อย่างยั่งยืน

แม้ว่าสถานศึกษาจะมีการจัดการเรียนการสอนด้านคุณธรรมและจริยธรรม แต่ด้วยข้อจำกัดหลายด้าน ทำให้รูปแบบการสอนส่วนใหญ่ยังคงเป็นการถ่ายทอดเนื้อหาเชิงทฤษฎีแบบดั้งเดิม ที่ไม่สามารถดึงดูดความสนใจของผู้ฟังทั้งห้องได้เกิน 10 นาที[12] ซึ่งถือเป็นกระบวนการแบบ Passive Learning ที่มีครูเป็นผู้สอนเนื้อหาสาระของวิชาที่เป็นนามธรรม และมีผู้เรียนเป็นผู้รับ ผ่านการฟัง อ่าน และดู ขาดการวิเคราะห์ หาเหตุผล และทำความเข้าใจ ทำให้เยาวชนส่วนใหญ่ไม่สามารถนำหลักธรรมที่อยู่ในรูปของทฤษฎี ไปปรับใช้กับการแก้ปัญหาจริงในชีวิตประจำวันได้ ส่งผลต่อเนื่องถึงพฤติกรรมในชีวิตจริงของนักเรียน ที่ไม่สอดคล้องกับความรู้ด้านคุณธรรม จริยธรรมที่ได้จากการเรียนการสอนในโรงเรียน[13]

---

[8] ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*, พิมพ์ครั้งที่ 5. อ้างคำว่า "คุณธรรม."

[9] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์, 2562), 77.

[10] วิไลพร สุจริตธรรมกุล และ พงษ์ศิริ ยอดสา, "การศึกษาวิเคราะห์ถอดรหัสความสุข 4 ด้านของพระพุทธเจ้า," *วารสารเอเชียตะวันออกและอาเซียนศึกษา*, ปีที่ 22, ฉบับที่ 2, (กรกฎาคม-ธันวาคม 2565): 75–79, https://so01.tci-thaijo.org/index.php/eascramJ/article/view/262215/172635.

[11] องฺ.ทสก. 24/11/17-19 (ไทย.มจร)

[12] J. Stuart and R. J. Rutherford, "Medical Student Concentration during Lectures," *The Lancet,* 312, no. 8088 (September 1978): 514–516.

[13] Xiaolin Yuan, "Construction of Moral Education Evaluation Model Based on Quality Cultivation of College Students," *Scientific Programming,* 2022, no.1 (2022): 2.

การอบรมเรื่องคุณธรรมและจริยธรรมซึ่งมีลักษณะเป็นนามธรรม ให้เยาวชนสามารถรับรู้และเข้าใจได้อย่างแท้จริงนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย จึงจำเป็นต้องออกแบบกระบวนการเรียนรู้ให้คุณธรรมกลายเป็นสิ่งที่ “จับต้องได้” และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นรูปธรรม ด้วยเหตุนี้ แนวคิดการจัดการเรียนรู้เชิงรุก หรือ Active Learning มีคุณลักษณะเด่นที่สามารถนำมาใช้เป็นกลไกสำคัญในการออกแบบหลักสูตรพัฒนาเยาวชนคุณธรรม เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการคิดขั้นสูง (Higher-Order Thinking) ผ่านการวิเคราะห์ สังเคราะห์ การประเมินค่า และการลงมือปฏิบัติจริง[14] เนื่องจากคุณภาพของการจัดการเรียนการสอนด้านคุณธรรม จริยธรรมมีความสัมพันธ์โดยตรงกับการแสดงออกทางพฤติกรรมเชิงบวกของนักเรียน[15] ขณะเดียวกัน การออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนด้านจริยธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำเป็นต้องคำนึงถึงพัฒนาการด้านสติปัญญาและความสามารถในการคิดเชิงเหตุผลของวัยรุ่น ซึ่งอยู่ในช่วงที่สามารถคิดเชิงนามธรรม วิเคราะห์เชิงทฤษฎี วิจารณ์ เปรียบเทียบ และแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ การบูรณาการหลักการของ Active Learning เข้ากับแนวคิดของวิทยาศาสตร์พฤติกรรมอย่างเหมาะสม จึงช่วยให้ผู้เรียนไม่ได้เป็นเพียงผู้รับความรู้ด้านคุณธรรมเท่านั้น แต่ยังได้ลงมือวิเคราะห์ประเด็นจริยธรรมอย่างลึกซึ้ง เชื่อมโยงเนื้อหากับประสบการณ์ชีวิตของตนเอง และสะท้อนคิดผ่านกระบวนการกระตุ้นการคิดและการสะท้อนคิด (Reflective Thinking) อย่างต่อเนื่อง กระบวนการดังกล่าวมีส่วนสำคัญในการสร้าง “กรอบแนวคิดที่ถูกต้อง” (Right Mindset) ซึ่งเป็นหัวใจของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางจริยธรรมอย่างเหมาะสมและยั่งยืนในระยะยาว

ตัวอย่างการเรียนการสอนในวิชา “Positive Psychology” (จิตวิทยาเชิงบวก) ของศาสตราจารย์ Tal Ben-Shahar แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (Harvard University) และวิชา “Psychology and the Good Life” (หรือ The Science of Well Being, ศาสตร์แห่งความอยู่ดีมีสุข) ซึ่งเป็นรายวิชาที่ได้รับความนิยมอย่างสูงของศาสตราจารย์ Laurie Santos อาจารย์ด้านจิตวิทยา จากมหาวิทยาลัยเยล (Yale University) มีนักศึกษากว่า 1,000 คน ในมหาวิทยาลัยทั้ง 2 แห่ง ลงทะเบียนเรียน ภายหลังจึงได้เปิดการสอนเป็นแบบออนไลน์ (online course) และได้รับ

---

[14] สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, *แนวทางการนิเทศ เพื่อพัฒนาและส่งเสริมการจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้* (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2562), 4.

[15] Bipoupout and Muluh Rinkline Lum, “Evaluation of Learning in Moral Education and Pupils’ Behavior,” *World Journal of Research and Review,* 6, no. 2, (February 2018): 39–44.

ความสนใจจากผู้คนนับล้านทั่วโลก[16] ทั้งสองวิชานี้แสดงให้เห็นถึงศักยภาพของการใช้ Active Learning และวิทยาศาสตร์พฤติกรรมในการปรับเปลี่ยนกรอบความคิดและพฤติกรรมของผู้เรียนอย่างเป็นรูปธรรม โดยอาศัยกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้ผู้เรียนได้คิด วิเคราะห์ และลงมือปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่ความรู้ความเข้าใจในเรื่องของการใช้ชีวิตให้มีความสุข

ปัญหาด้านคุณธรรมและจริยธรรมของเยาวชนในปัจจุบันมีความเกี่ยวเนื่องกับปัจจัยหลากหลายมิติ ทั้งด้านครอบครัว โรงเรียน ชุมชน สังคม และการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้การแก้ไขปัญหาไม่สามารถอาศัยแนวทางใดแนวทางหนึ่งเพียงลำพัง หากแต่จำเป็นต้องใช้กรอบคิดที่สามารถมองและพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้าน แนวคิด “การศึกษาแบบองค์รวม” (Holistic Education) จึงได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่าเป็นกรอบสำคัญในการพัฒนาผู้เรียนด้านคุณธรรมอย่างเป็นระบบ เนื่องจากเป็นแนวคิดที่มุ่งพัฒนามนุษย์ให้ครบถ้วนในทุกมิติ ทั้งด้านกาย อารมณ์ สังคม ปัญญา และจิตวิญญาณ[17] พร้อมทั้งมองผู้เรียนเป็นองค์รวมที่มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและผู้คนรอบข้าง การพัฒนาคุณธรรมภายใต้แนวคิดแบบองค์รวมจึงมิได้จำกัดอยู่เพียงการถ่ายทอดหลักธรรมเชิงเนื้อหา แต่เป็นการสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่หล่อหลอมทัศนคติ ความคิด และพฤติกรรมของผู้เรียนให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตจริงอย่างสมดุลและมีความหมาย

นอกจากการพัฒนาผู้เรียนในระดับปัจเจกแล้ว แนวทางแบบองค์รวม (Holistic Approach) ยังเป็นกรอบแนวคิดหลักในการออกแบบ “รูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรม” ในระดับระบบ โดยเน้นการบูรณาการความร่วมมือระหว่างตัวผู้เรียนเอง ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน และภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ให้มีบทบาทร่วมกันในการกำหนดคุณธรรมที่พึงประสงค์ วางแผนกิจกรรม และขับเคลื่อนกระบวนการพัฒนาอย่างสอดคล้องกับบริบทของสังคม การจัดตั้งกลไกการทำงานแบบบูรณาการจึงเป็นหัวใจสำคัญที่ช่วยเชื่อมโยงพลังของทุกภาคส่วนเข้าด้วยกัน และส่งเสริมให้การปลูกฝังคุณธรรมเป็นความรับผิดชอบร่วมกันของสังคมโดยรวม

---

16 Seph Fontane Pennock, “Positive Psychology 1504: Harvard’s Groundbreaking Course,” *Positive Psychology.com*, June 16, 2015, https://positivepsychology.com/harvards-1504-positive-psychology-course/; Bill Hathaway, “How to Gain a Sense of Well-Being, Free and Online,” *Yale News*, April 14, 2021, https://news.yale.edu/ 2021/04/14/how-gain-sense-well-being-free-and-online/.

17 John P. Miller, *International Handbook of Holistic Education*, ed. John P. Miller, et al. (New York: Routledge, 2019), 5–6; Sirous Mahmoudi et al., “Holistic Education: An Approach for 21st Century,” *International Education Studies,* 5, no. 3, (April 2012): 178–180, https://doi.org/10.5539/ies.v5n3p178.

จากกรอบแนวคิดดังกล่าว งานวิจัยนี้จึงมุ่งสร้าง **“รูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้วยกระบวนการสร้างจริยธรรมแบบ Active Learning”** โดยใช้แนวทางแบบองค์รวมเป็นแกนหลักในการบูรณาการองค์ประกอบด้านการจัดการเรียนรู้และบริบทแวดล้อมเข้าด้วยกัน รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนอย่างครบถ้วนในทุกมิติ ผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบ Active Learning และการสะท้อนคิดอย่างต่อเนื่อง เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และหล่อหลอมกรอบความคิดและพฤติกรรมเชิงจริยธรรม อันนำไปสู่การสร้างกรอบความคิดที่ถูกต้อง และการแสดงออกทางพฤติกรรมจริยธรรมที่เหมาะสมในชีวิตจริงของเยาวชน เป็น“ภูมิคุ้มกันทางศีลธรรม” และการพัฒนาเยาวชนอย่างยั่งยืน

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้วยกระบวนการสร้างจริยธรรมแบบ Active Learning

2. เพื่อประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมระดับมัธยมศึกษาตอนปลายด้วยกระบวนการสร้างจริยธรรมแบบ Active Learning

3. สมมติฐานของการวิจัย

ผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นเกี่ยวกับความเหมาะสมของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้วยกระบวนการสร้างจริยธรรมแบบ Active Learning ในระดับมาก (ไม่ต่ำกว่า 3.50)

4. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้การวิจัยแบบผสมผสาน (mixed methods) คือ การวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปริมาณ การสร้างรูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมฯ ในการวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการพัฒนาเยาวชนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้วยกระบวนการสร้างจริยธรรมแบบ Active Learning

4.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมฯ ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้เกี่ยวข้องกับการสอนด้านจริยธรรมในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างน้อย 3 ปี

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากโรงเรียนมัธยมศึกษาทั่วประเทศ จำนวน 30 แห่ง ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวนรวมทั้งสิ้น 43 คน

4.2 เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความเหมาะสมของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้วยกระบวนการสร้างจริยธรรมแบบ Active Learning โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ดำเนินการสร้าง ดังนี้ คือ (1) วิเคราะห์และจัดกลุ่มรายการที่จะสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความเหมาะสมของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมฯ โดยแบ่งออกเป็นด้านต่าง ๆ (2) สร้างแบบฟอร์มและบรรจุรายการประเมินลงในแบบฟอร์ม (3) ทบทวนรายการที่จะประเมิน และสำนวนภาษาที่ใช้ในการสอบถาม

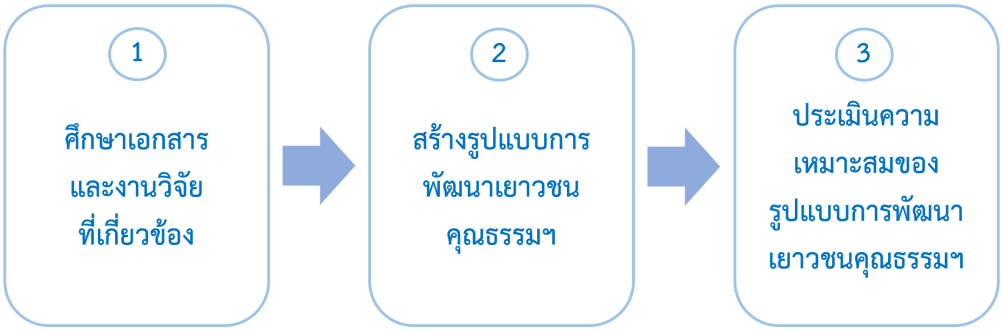
แบบสอบถามที่ได้เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับของ Likert[18] ประกอบด้วย 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมฯ และตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

4.3 การดำเนินการวิจัย

การวิจัยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

---

[18] Rensis Likert, “A Technique for the Measurement of Attitudes,” ed. R.S. Woodworth, *Archives of Psychology*, 140, (June 1932): 5-55.



ภาพที่ 1 ขั้นตอนการการดำเนินการวิจัย

จากภาพที่ 1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ประกอบด้วย 3 ระยะ คือ 1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 2) สร้างรูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมฯ และ 3) ประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมฯ มีรายละเอียดการดำเนินการดังนี้

1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างรูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรม

คณะผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างจริยธรรมแบบ Active Learning การจัดการเรียนรู้เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางจริยธรรม วิทยาศาสตร์พฤติกรรมกับการสร้างความสุข การพัฒนาหลักสูตรและชุดสื่อการสอน รูปแบบการสอนจริยธรรม การประเมินผล และงานวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง จากนั้น นำข้อมูลที่ได้มาดำเนินการวิเคราะห์ และสังเคราะห์ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการกำหนดกรอบแนวคิดการสร้างรูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้วยกระบวนการสร้างจริยธรรมแบบ Active Learning

2) สร้างรูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรม

คณะผู้วิจัยได้นำประเด็นสำคัญในกรอบแนวคิดที่ได้จากการวิเคราะห์ และสังเคราะห์ มาจัดทำรูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้วยกระบวนการสร้างจริยธรรมแบบ Active Learning ฉบับร่าง จากนั้นจัดให้มีการสนทนากลุ่ม (Focus Group) กับผู้เชี่ยวชาญซึ่งเป็นผู้บริหารโรงเรียนและผู้เกี่ยวข้องกับการสอนจริยธรรม เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ของรูปแบบในเบื้องต้น โดยผู้วิจัยได้กำหนดนัดหมาย วัน เวลา เพื่อนำเสนอรูปแบบฯ ผ่านโปรแกรม ZOOM ผู้เข้าร่วมสนทนา ประกอบด้วย คณะผู้วิจัยจำนวน 4 คน และผู้เชี่ยวชาญจากโรงเรียนมัธยมศึกษาตอน

ปลาย จำนวน 9 คน ผู้เข้าร่วมสนทนาแสดงความคิดเห็นร่วมกันเกี่ยวกับความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในด้านต่าง ๆ ของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้วยกระบวนการสร้างจริยธรรมแบบ Active Learning ฉบับร่าง ที่ประชุมให้ข้อเสนอแนะบางประการ คณะผู้วิจัยดำเนินการปรับปรุงแก้ไข จากนั้น ทำการสรุปผลการสนทนากลุ่ม โดยผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มมีความเห็นสอดคล้องไปในทางเดียวกันว่า รูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมฯ มีความเหมาะสมและมีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ในการพัฒนาเยาวชนคุณธรรม คณะผู้วิจัยจัดทำรูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมฯ ฉบับสมบูรณ์ พร้อมนำไปประเมินความเหมาะสมต่อไป

3) ประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรม

คณะผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้ คือ (1) ติดต่อไปทางสถานศึกษาที่เป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาทั่วประเทศ เพื่อขอความร่วมมือจากผู้เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการสอนด้านจริยธรรมในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างน้อย 3 ปี ได้รับการตอบรับมาจาก 30 โรงเรียน จำนวนรวมทั้งสิ้น 43 คน (2) ให้ผู้ตอบรับดำเนินการประเมินโดยใช้แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความเหมาะสมของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมฯ ในรูปแบบของแบบฟอร์มออนไลน์ (Google Form) และ (3) รวบรวมข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ผลต่อไป

4.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 1 ใช้การแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ ตอนที่ 2 ใช้ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation, S.D.) โดยแบบประเมินเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ค่าคะแนนของแต่ละคำตอบขึ้นอยู่กับค่าระดับความคิดเห็นของข้อคำถามแต่ละข้อในแบบประเมิน ในการประเมินครั้งนี้ กำหนดค่าระดับคะแนนเฉลี่ยตามเกณฑ์ของ Best[19]

การสรุปผลการประเมิน พิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง โดยกำหนดให้คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป ถือว่ารูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้วยกระบวนการสร้างจริยธรรมแบบ Active Learning มีคุณภาพ สามารถที่จะขยายผลต่อไปได้

---

[19] John W. Best, *Research in Education*, 4th ed. (Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1981), 174.

5. ผลการวิจัย

5.1 ผลการสร้างรูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมฯ

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง คณะผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และสังเคราะห์ เพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมระดับมัธยมศึกษาตอนปลายด้วยกระบวนการสร้างจริยธรรมแบบ Active Learning ซึ่งรูปแบบที่พัฒนาขึ้นแสดงดังภาพที่ 2

ภาพที่ 2 รูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
ด้วยกระบวนการสร้างจริยธรรมแบบ Active Learning

จากภาพที่ 2 รูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้วยกระบวนการสร้างจริยธรรมแบบ Active Learning ประกอบด้วย 4 กระบวนการ คือ 1) กระบวนการจัดตั้งคณะทำงาน 2) กระบวนการจัดทำโครงการพัฒนาคุณธรรม 3) กระบวนการพัฒนาเยาวชนคุณธรรม และ 4) กระบวนการประเมินผลโครงการ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 กระบวนการจัดตั้งคณะทำงาน

เริ่มจากการคัดเลือกคณะทำงาน เนื่องด้วยการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมเป็นหน้าที่ของทุกฝ่าย ดังนั้นคณะทำงานจึงควรประกอบด้วย

ครู (2-3 คน) ควรเป็นผู้ที่มีประสบการณ์การสอนคุณธรรมนักเรียนมาแล้วไม่น้อยกว่า 5 ปี ทำหน้าที่เป็นผู้ดำเนินการด้านการบริหารจัดการโครงการเพื่อนำพาโครงการให้สำเร็จ

นักเรียน (2-3 คน) เพื่อเป็นผู้สะท้อนความคิด ความต้องการ และประเด็นปัญหาของเยาวชน

ผู้ปกครอง (2-3 คน) เพื่อเป็นผู้ช่วยให้แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเยาวชนคุณธรรม ที่สามารถนำไปปรับใช้ในครอบครัว และชีวิตประจำวันที่บ้านได้จริงตามสภาพแวดล้อมทางบ้าน

ตัวแทนชุมชน (2-3 คน) อาจเป็นผู้ที่ได้รับการยกย่องว่ามีคุณธรรม หรือเจ้าของสถานประกอบการที่มีบทบาทในการผลักดันให้การพัฒนาเยาวชนคุณธรรมตอบโจทย์ของสังคมได้อย่างแท้จริง

คณะกรรมการควรมีวาระการทำงาน 1-2 ปี เมื่อคัดเลือกคณะทำงานครบทุกฝ่ายแล้ว สถานศึกษาจึงดำเนินการจัดตั้งคณะทำงานขึ้นอย่างเป็นทางการ จากนั้นคณะกรรมการจึงดำเนินการจัดประชุมเพื่อกำหนดคุณธรรมจริยธรรมพึงประสงค์ โดยการรับฟังความคิดเห็นจากตัวแทนทุกฝ่ายว่าช่วงเวลานั้นต้องการเน้นการสร้างคุณธรรมจริยธรรมในด้านใดบ้าง ซึ่งอาจมีที่มาจากปัญหาสังคมหรือปัญหาของบุคคลใกล้ตัวที่ส่งผลต่อความคิดเชิงคุณธรรมของเยาวชน เป็นต้น แล้วนำคุณธรรมจริยธรรมที่ต้องการพัฒนา ไปดำเนินการในกระบวนการจัดทำโครงการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 กระบวนการจัดทำโครงการพัฒนาเยาวชนคุณธรรม

โดยการนำประเด็นที่ต้องการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมที่ได้รวบรวมมาจากกระบวนการแรก มาใช้ในการกำหนดวัตถุประสงค์ของหลักสูตร จากนั้นจึงจัดทำหัวข้อและเนื้อหาวิชา หรือหัวข้อกิจกรรม แล้วกำหนดระยะเวลาการทำโครงการให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์และเนื้อหาวิชา รวมทั้งกิจกรรมต่าง ๆ ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ กำหนดวิธีการสอนด้วยกระบวนการสร้างจริยธรรมแบบ Active Learning รวมทั้งวิทยาศาสตร์พฤติกรรม กำหนดวิธีการประเมินผลคุณธรรมที่ได้รับการพัฒนาของนักเรียนที่ผ่านการอบรม นอกจากนี้ ทำการกำหนดรายละเอียดอื่นๆ ให้ครบถ้วนเพื่อให้สามารถดำเนินโครงการได้ เช่น สถานที่จัด วัน เวลา และงบประมาณ เป็นต้น หลังจากนั้นจึงดำเนินการจัดทำหรือเตรียมวัสดุดำเนินการต่าง ๆ ได้แก่ ชุดสื่อและอุปกรณ์การสอน และชุดกิจกรรม ในกรณีที่ครูผู้สอนไม่คุ้นชินกับการสอนแบบ Active Learning รวมทั้งวิทยาศาสตร์พฤติกรรม หรือขาดประสบการณ์การใช้ชุดสื่อ ชุดฝึกอบรม ชุดกิจกรรม ควรจัดทำเป็นหลักสูตรสำหรับพัฒนาการสอนของครูควบคู่กันไป หรืออาจจัดลำดับความสำคัญก่อนหลังได้เช่นกัน

ขั้นตอนที่ 3 กระบวนการพัฒนาเยาวชนคุณธรรม

ในกระบวนการนี้เป็นการดำเนินการตามโครงการที่วางไว้ โดยดำเนินการจัดอบรมหรือกิจกรรมการพัฒนาเยาวชนคุณธรรม แล้วทำการประเมินผลคุณธรรมที่ได้รับการพัฒนาแล้วของนักเรียนที่ผ่านการอบรม สำหรับคุณธรรมบางประการที่ต้องการระยะเวลาในการแสดงผล อาจติดตามผลหลังจากจบกิจกรรมไปแล้ว 2 สัปดาห์ เพื่อสังเกตการณ์ว่านักเรียนที่ผ่านการอบรมไปแล้ว ยังสามารถรักษาคุณธรรมนั้นไว้ได้อย่างดีหรือไม่ ในกรณีของการจัดอบรมครูแม่ไก่เพื่อเพิ่มกำลังคนในการสอนด้วยกระบวนการสร้างจริยธรรมแบบ Active Learning รวมทั้งวิทยาศาสตร์พฤติกรรม สามารถนำครูผู้สอนจริยธรรมในโรงเรียนที่สนใจ และหรือนักเรียนผู้ผ่านการอบรมคุณธรรมที่มีความโดดเด่นในด้านการเรียนรู้ได้ดีและมีจิตสาธารณะชอบช่วยเหลือเพื่อน รวมทั้งมีทักษะพื้นฐานในการถ่ายทอดความรู้มาอบรมต่อยอดเป็นครูแม่ไก่หรือครูผู้ช่วยในการอบรมเรื่องเดียวกันในครั้งต่อ ๆ ไป การนำนักเรียนผู้ผ่านการอบรมมาเป็นครู หรือครูผู้ช่วยจะสร้างการรับรู้ให้กับผู้เรียนได้รวดเร็วขึ้น เนื่องจากไม่มีความแตกต่างระหว่างช่วงวัย

ขั้นตอนที่ 4 กระบวนการประเมินผลโครงการ

ทำการประเมินผลโครงการรายด้าน ตั้งแต่วัตถุประสงค์โครงการ การจัดโครงการ ผู้เกี่ยวข้อง สถานที่ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินโครงการ กระบวนการสร้างจริยธรรมแบบ Active Learning รวมทั้งวิทยาศาสตร์พฤติกรรม การประเมินอาจใช้การประชุมกลุ่ม หรือแบบสอบถามความคิดเห็นจากผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกด้าน ได้แก่ผู้ร่วมจัดทำโครงการ ผู้สอน ผู้เรียน ผู้ปกครอง และชุมชน

5.2 ผลการประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมฯ

ผลการประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้วยกระบวนการสร้างจริยธรรมแบบ Active Learning ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการประเมินความเหมาะสมของรูปแบบพัฒนาเยาวชนคุณธรรม ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายด้วยกระบวนการสร้างจริยธรรมแบบ Active Learning

ขั้นที่	รายการวัดและประเมิน	ระดับความเหมาะสม					รวม	x̄	S.D.	ผลการประเมิน
		5	4	3	2	1				
1	กระบวนการจัดตั้งคณะทำงานมีความเหมาะสม	32	9	2	0	0	202	4.70	0.56	มากที่สุด
2	กระบวนการจัดทำโครงการพัฒนาคุณธรรมมีความเหมาะสม	30	12	1	0	0	201	4.67	0.52	มากที่สุด
3	การกำหนดหลักสูตรนักเรียนมีความเหมาะสม	27	14	2	0	0	197	4.58	0.59	มากที่สุด
4	การสร้างวัสดุดำเนินการมีความเหมาะสม	29	13	1	0	0	200	4.65	0.53	มากที่สุด
5	กระบวนการพัฒนาคุณธรรมมีความเหมาะสม	28	13	2	0	0	198	4.60	0.58	มากที่สุด
6	การกำหนดหลักสูตรครูต่อยอดมีความเหมาะสม	24	17	2	0	0	194	4.51	0.59	มากที่สุด
7	การประเมินผลโครงการมีความเหมาะสม	27	13	3	0	0	196	4.56	0.63	มากที่สุด
8	กรอบแนวความคิดรูปแบบโดยภาพรวมมีความเหมาะสม	25	17	1	0	0	196	4.56	0.55	มากที่สุด
ผลรวม								**4.60**	**0.57**	**มากที่สุด**

จากตารางที่ 1 ผลการประเมินความเหมาะสมของรูปแบบพัฒนาเยาวชนคุณธรรมฯ พบว่า ในภาพรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.60) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่ามีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุดทุกรายการ จึงสรุปได้ว่ารูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้วยกระบวนการสร้างจริยธรรมแบบ Active Learning ที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมระดับมัธยมศึกษาตอนปลายได้

6. อภิปรายผล

จากผลการประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมด้วยกระบวนการ Active Learning จากผู้เชี่ยวชาญจากสถานศึกษา 30 แห่ง จำนวน 43 คนพบว่ามีระดับความเหมาะสมในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.60) ซึ่งสูงกว่าสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เนื่องจากรูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมฯ ประกอบด้วยกระบวนการสำคัญที่สามารถส่งเสริมการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมได้จริง ดังนี้

ประการแรก ตามรูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมที่สร้างขึ้น เป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วนในสังคม ให้ทุกฝ่ายได้กำหนดนโยบายปฏิบัติ จัดกิจกรรม สนับสนุนทรัพยากร และประเมินผลร่วมกัน เนื่องจากปัจจัยที่หล่อหลอมจริยธรรมของเยาวชนมาจากหลายสถาบัน ทั้งครอบครัว โรงเรียน เพื่อน ชุมชน และสื่อ ซึ่งมีอิทธิพลเชื่อมโยงกันอย่างซับซ้อน สอดคล้องกับ Kenjaeva Khurshida Pulatovna (2024) ที่พบว่า การเน้นแนวทางแบบองค์รวม (Holistic Approach) เป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพที่สุดในการส่งเสริมพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ[20] และ Hing Keung Ma (2012) ระบุว่า โครงการที่ประสบความสำเร็จควรตั้งอยู่บนพื้นฐานของการพัฒนาบุคคลแบบองค์รวม[21] ดังนั้น การจัดตั้งคณะทำงานแบบบูรณาการจึงเป็นกลไกสำคัญภายใต้แนวคิดแบบองค์รวมที่ช่วยประสานความร่วมมือของครู ผู้ปกครอง สถานประกอบการ และชุมชน เพื่อร่วมกันกำหนดทิศทางการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมอย่างสอดคล้องกับบริบทของสังคมไทยในยุคปัจจุบัน อันจะนำไปสู่การสร้าง “เกราะป้องกันทางจิตใจ” ให้เยาวชนมีภูมิคุ้มกันทางศีลธรรม และเกิดการพัฒนาที่ยั่งยืนทั้งด้านพฤติกรรมและจิตวิญญาณ

ประการที่สอง กระบวนการจัดทำโครงการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมมุ่งเน้นการออกแบบหลักสูตรที่เริ่มต้นจากการปลูกฝังความรักและเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนขยายไปสู่การเข้าใจและเคารพผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาความฉลาดทางจริยธรรม (Moral Intelligence) และการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (Social Emotional Learning: SEL) ที่ชี้ว่าการรู้จักตนเองและ

---

20 Kenjaeva Khurshida Pulatovna, “Main Factors in the Development of Ethical Education of Youth,” *Web of Discoveries: Journal of Analysis and Inventions*, 2, no. 12 (December 2024): 12.

21 Hing Keung Ma, “Moral Competence as a Positive Youth Development Construct: A Conceptual Review,” *The Scientific World Journal,* 2012, no. 1, (January 2012): 6, https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1100/2012/590163.

จัดการอารมณ์ได้คือรากฐานของพฤติกรรมจริยธรรมที่ดี[22] การสอนจึงมุ่งเปลี่ยนจากการถ่ายทอดความรู้เชิงศีลธรรมแบบเดิม ไปสู่กระบวนการเรียนรู้แบบ Active Learning ที่ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์เชิงจริยธรรม (Moral Reasoning) และการฝึกปฏิบัติจริงผ่านกิจกรรม เช่น การอภิปรายกรณีศึกษา การสวมบทบาท และการสะท้อนคิด ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาเหตุผลเชิงจริยธรรมด้วยตนเองและเกิดการเรียนรู้ที่ลึกซึ้งอย่างยั่งยืน

ประการที่สาม กระบวนการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมมีความยืดหยุ่นสูง สามารถดำเนินได้ทั้งในรูปแบบกิจกรรมเสริม การอบรมระยะสั้น หรือบูรณาการในหลักสูตรปกติ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดและงานวิจัยจำนวนมากที่ระบุว่าการศึกษาด้านคุณธรรมสามารถจัดได้ทั้งในบริบททางการและไม่เป็นทางการ ผ่านบทเรียน จิตอาสา หรือโครงการบริการชุมชน[23] โดยล้วนส่งผลเชิงบวกต่อพฤติกรรมทางศีลธรรมของเยาวชน ทั้งนี้ การพัฒนาสามารถใช้ได้ทั้งระยะสั้นเพื่อสร้างแรงกระตุ้นและระยะยาวเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงลึกอย่างยั่งยืน อีกทั้งสามารถออกแบบในลักษณะ “หน่วยการเรียนรู้แบบโมดูล (Module)” ที่มีโครงสร้างชัดเจน เช่น แบบจำลองความเป็นผู้นำเยาวชนหรือชุดการสอน ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบด้านการรู้คิด แรงจูงใจ อารมณ์ พฤติกรรม และจริยธรรม ช่วยให้การเรียนรู้เป็นระบบ ต่อเนื่อง และเอื้อต่อการประเมินผลการพัฒนาได้อย่างเป็นรูปธรรม

ประการสุดท้าย กระบวนการประเมินผลโครงการตามรูปแบบพัฒนาเยาวชนคุณธรรมฯ ที่ได้จากงานวิจัยในครั้งนี้เป็นขั้นตอนสำคัญที่ช่วยสะท้อนคุณภาพและประสิทธิผลของการดำเนินงาน การประเมินจะดำเนินการอย่างมีส่วนร่วมและยึดแนวทางแบบองค์รวม เพื่อให้เข้าใจปัจจัยที่เชื่อมโยงกันระหว่างครอบครัว โรงเรียน เพื่อน สื่อ สังคม ซึ่งล้วนส่งผลต่อพฤติกรรมทางจริยธรรมของเยาวชน สอดคล้องกับ พระครูปลัดสิวริศร์ สุทฺธิมโน และคณะ (2024) ที่พบว่า การร่วมกันวิเคราะห์ผล และร่วมกันประเมินผลจากการจัดกิจกรรม เป็นความจำเป็นของการประเมินแบบ

---

[22] ชนันภรณ์ ใจเสาร์ดี, “การใช้ Active Learning ในการพัฒนาด้านคุณธรรมจริยธรรมของเยาวชนในศตวรรษที่ 21,” *วารสารมหาวิทยาลัยพายัพ*, 34, ฉบับที่ 1, (มกราคม-มิถุนายน 2567): 169, 177, https://so05.tci-thaijo.org/index.php/ pyu/article/view/274005/182743.

[23] พระปลัดนิคม กตปญฺโญ และคณะ, “การพัฒนาเยาวชนต้นแบบด้านคุณธรรมจริยธรรมของคณะสงฆ์จังหวัดสุราษฎร์ธานี,” *วารสารมหาจุฬาสังคมศาสตร์ปริทรรศน์*, ปีที่ 11, ฉบับที่ 3 (พฤษภาคม–มิถุนายน 2565): 304-305, https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jssr/article/view/254390/173606; ชนันภรณ์ ใจเสาร์ดี, “การใช้ Active Learning ในการพัฒนาด้านคุณธรรมจริยธรรมของเยาวชนในศตวรรษที่ 21,” *วารสารมหาวิทยาลัยพายัพ*, ปีที่ 34, ฉบับที่ 1, (2567): 177; Kenjaeva Khurshida Pulatovna, “Main Factors in the Develop-ment of Ethical Education of Youth,” *Web of Discoveries: Journal of Analysis and Inventions,* 2, no. 12, (December 2024): 16-17, https://webofjournals.com/index.php/3/article/view/2419/2396.

มีส่วนร่วม การประเมินต้องมีลักษณะสะท้อนบริบท (contextually reflective) เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของแต่ละโรงเรียนและลักษณะเฉพาะของผู้เรียน รวมถึงคำนึงถึงความแตกต่างเฉพาะบุคคลและระดับพัฒนาการด้านจิตใจและศีลธรรมของเยาวชน[24] ทั้งนี้ การนำผลการประเมินมาจัดทำโครงการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมภายใต้การดำเนินงานตามรูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมฯ ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ ให้สอดคล้องกับบริบทและประเด็นคุณธรรมที่ต้องการพัฒนาในแต่ละช่วงเวลา จะช่วยให้กระบวนการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมมีความต่อเนื่อง เหมาะสมกับยุคสมัย และเกิดผลลัพธ์เชิงจริยธรรมอย่างยั่งยืนในระยะยาว

7. สรุปผลการวิจัย

รูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมระดับมัธยมศึกษาตอนปลายด้วยกระบวนการสร้างจริยธรรมแบบ Active Learning ที่สังเคราะห์ขึ้นนี้ มีความโดดเด่นในด้านความเป็นระบบและความยืดหยุ่นสูง สามารถประยุกต์ใช้ได้ทั้งในลักษณะกิจกรรมเสริมการเรียนรู้ การอบรมระยะสั้น หรือการบูรณาการในหลักสูตรปกติ โดยมีโครงสร้างกระบวนการ 4 ขั้นตอนที่สัมพันธ์ต่อเนื่องกัน ได้แก่ การจัดตั้งคณะทำงาน การจัดทำโครงการ การพัฒนาเยาวชนคุณธรรม และการประเมินผลโครงการ ซึ่งสะท้อนแนวคิดแบบองค์รวม (Holistic Approach) ที่บูรณาการความร่วมมือจากครู ผู้ปกครอง ชุมชน และสถานศึกษาอย่างสมดุล กระบวนการทั้งหมดมุ่งให้เยาวชนเกิดการเรียนรู้ผ่านการคิดวิเคราะห์เชิงจริยธรรม การฝึกปฏิบัติจริง และการสะท้อนคิดตนเอง ซึ่งช่วยหล่อหลอมให้เกิด “คุณธรรมจากภายใน” (Internalized Morality) มากกว่าการเรียนรู้เชิงท่องจำ อีกทั้งรูปแบบนี้ยังสามารถพัฒนาในลักษณะหน่วยการเรียนรู้แบบโมดูล (Modular Design) ที่ต่อยอดได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน พร้อมทั้งเอื้อต่อการประเมินผลในมิติพฤติกรรม จิตใจ และคุณค่าทางจริยธรรมอย่างเป็นองค์รวม อันนำไปสู่การสร้างกระบวนการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมที่มีพลวัต ทันต่อยุคสมัย และคงคุณค่าทางศีลธรรมไว้อย่างมั่นคงในระยะยาว

---

[24] พระครูปลัดสิวริศร์ สุทฺธิมโน และคณะ, “รูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางจริยธรรมของเยาวชนเพื่อลดปัญหาทางสังคมในจังหวัดนครศรีธรรมราช,” *วารสารสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม*, ปีที่ 8, ฉบับที่ 11 (พฤศจิกายน 2567): 90-91, https://so06.tci-thaijo.org/index.php/JSC/article/download/277929/185679/1169861.

8. ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยที่สะท้อนให้เห็นถึงศักยภาพของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมระดับมัธยมศึกษาตอนปลายด้วยกระบวนการสร้างจริยธรรมแบบ Active Learning ในการพัฒนาเยาวชนคุณธรรม งานวิจัยในอนาคตจึงควรเป็นงานวิจัยต่อยอด ที่มุ่งขยายองค์ความรู้ในประเด็นต่อไปนี้

การขยายผลการพัฒนาหลักสูตรคุณธรรมไปยังระดับอื่น ๆ เพื่อให้การพัฒนาคุณธรรมของเยาวชนเป็นไปอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิผลในระยะยาว ควรมีการขยายผลรูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมไปยังกลุ่มนักเรียนระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นต้น โดยจำเป็นต้องพิจารณาถึงลักษณะเฉพาะของผู้เรียนในช่วงวัยที่แตกต่างกัน เพื่อพัฒนารูปแบบให้เหมาะสมมากที่สุด

การขยายผลการพัฒนาหลักสูตรคุณธรรมรูปแบบออนไลน์ เพื่อให้การพัฒนาคุณธรรมของเยาวชนมีความครอบคลุม เข้าถึงได้ง่ายในยุคปัจจุบัน โดยจำเป็นต้องพิจารณาถึงลักษณะเฉพาะของผู้เรียนและข้อจำกัดของการเรียนรู้ทางดิจิทัล เช่น ระดับสมาธิ การมีส่วนร่วม และแรงจูงใจในการทำกิจกรรม ผู้วิจัยควรออกแบบกิจกรรมให้กระชับ สนุก และใช้สื่อดิจิทัลที่หลากหลาย เพื่อดึงดูดความสนใจและกระตุ้นการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

9. องค์ความรู้ใหม่

งานวิจัยรูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้วยกระบวนการสร้างจริยธรรมแบบ Active Learning ได้นำไปสู่การสังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่ในเชิงบูรณาการ ที่ไม่ได้จำกัดอยู่แค่การออกแบบกระบวนการจัดการเรียนรู้ แต่ครอบคลุมไปถึงการเชื่อมโยงบริบทแวดล้อมภายนอกของผู้เรียนแบบองค์รวมอีกด้วย

งานวิจัยนี้ได้นำเสนอกรอบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมที่มีโครงสร้างเชิงกระบวนการ 4 ขั้น ได้แก่ (1) การจัดตั้งคณะทำงานแบบมีส่วนร่วม (2) การจัดทำโครงการพัฒนาคุณธรรม (3) การพัฒนาคุณธรรมแบบ Active Learning และ (4) การประเมินผลโครงการ ซึ่งทั้ง 4 กระบวนการไม่ได้มีเพียงการดำเนินการอย่างเป็นเส้นตรงเท่านั้น แต่ยังมีลักษณะเป็นวงจรป้อนกลับ ที่สามารถนำผลการประเมินไปใช้ในการปรับปรุงและพัฒนาโครงการในรอบถัดไปได้อย่างต่อเนื่อง องค์ความรู้นี้ช่วยให้การพัฒนาเยาวชนคุณธรรมมีความเป็นระบบ ยืดหยุ่น และสามารถปรับตัวตามบริบทที่เปลี่ยนแปลงได้

นอกจากนี้งานวิจัยนี้ได้แสดงให้เห็นว่า การพัฒนาเยาวชนคุณธรรมควรดำเนินการในลักษณะของ “ระบบนิเวศทางจริยธรรม” ที่ประกอบด้วยความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียน ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน และสังคม โดยมีคณะทำงานที่เป็นตัวกลางในการเชื่อมโยงและขับเคลื่อนกระบวนการพัฒนา องค์ความรู้นี้สะท้อนให้เห็นว่าคุณธรรมไม่ได้เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ในห้องเรียนเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่เป็นผลของการหล่อหลอมจากปัจจัยรอบด้านที่มีสัมพันธ์เชื่อมโยงซึ่งกันและกัน

โดยสรุป องค์ความรู้ใหม่จากงานวิจัยนี้ คือ การเสนอรูปแบบการพัฒนาเยาวชนคุณธรรมเชิงระบบแบบองค์รวม ที่บูรณาการกระบวนการเรียนรู้เชิงรุกกับบริบททางสังคม และการพัฒนาภายในของผู้เรียนอย่างลุ่มลึก อันเป็นฐานสำคัญในการต่อยอดการวิจัยและการพัฒนาการศึกษาด้านคุณธรรมในสังคมไทยต่อไป

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

1. คัมภีร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. เล่มที่ 24*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

2. หนังสือ

กระทรวงศึกษาธิการ. *แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560–2579*. กรุงเทพฯ: บริษัท พริกหวานกราฟฟิค จำกัด, 2560.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์, 2562.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. *แนวทางการนิเทศ เพื่อพัฒนาและส่งเสริมการจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2562.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. *แผนพัฒนาการศึกษาขั้นพื้นฐาน (พ.ศ. 2566–2570) ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน*. 2565. http://www.secondarytak.go.th/wp-content/uploads/2022/12/แผนพัฒนาการศึกษาขั้นพื้นฐาน-2566-2570-ของ-สพฐ.pdf.

3. พจนานุกรม

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, 2556.

4. วารสาร

ชนันภรณ์ ใจเสาร์ดี. “การใช้ Active Learning ในการพัฒนาด้านคุณธรรมจริยธรรมของเยาวชนในศตวรรษที่ 21.” *วารสารมหาวิทยาลัยพายัพ*, ปีที่ 34, ฉบับที่ 1, (มกราคม-มิถุนายน 2567): 165–180. https://so05.tci-thaijo.org/index.php/pyu/article/view/274005/182743.

พระครูปลัดสิวริศร์ สุทฺธิมโน, สุปรีชา ชำนาญพุฒิพร และกันตภณ หนูทองแก้ว. “รูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางจริยธรรมของเยาวชนเพื่อลดปัญหาทางสังคมในจังหวัดนครศรีธรรมราช.” *วารสารสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม*, ปีที่ 8, ฉบับที่ 11, (พฤศจิกายน 2567): 86–97. https://so06.tci-thaijo.org/index.php/JSC/article/download/277929/ 185679 /1169861.

พระปลัดนิคม กตปญฺโญ, พระสุธีวีรบัณฑิต (โชว์ ทสฺสนิโย) และพระปลัดระพิน พุทฺธิสาโร. “การพัฒนาเยาวชนต้นแบบด้านคุณธรรมจริยธรรมของคณะสงฆ์จังหวัดสุราษฎร์ธานี.” *วารสารมหาจุฬาสังคมศาสตร์ปริทรรศน์*, ปีที่ 11, ฉบับที่ 3, (พฤษภาคม–มิถุนายน 2565): 294–307. https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jssr/article/download/254390/173606/973981.

วิไลพร สุจริตธรรมกุล และ พงษ์ศิริ ยอดสา. “การศึกษาวิเคราะห์ถอดรหัสความสุข 4 ด้านของพระพุทธเจ้า.” *วารสารเอเชียตะวันออกและอาเซียนศึกษา*, ปีที่ 22, ฉบับที่ 2, (กรกฎาคม-ธันวาคม 2565): 73–99. https://so01.tci-thaijo.org/index.php/eascramJ/article/view/262215/172635.

5. ข้อมูลจากเว็บไซต์

ไทยรัฐออนไลน์. “น่าห่วง ‘บูลลี่’ ใน ‘ไทย’ ติดอันดับ 2 โลก สังคมเปราะบาง คนโต้กลับรุนแรง.” *ไทยรัฐออนไลน์*, 9 มกราคม 2563. https://www.thairath.co.th/news/society/1743698.

ไทยรัฐออนไลน์. “ปัญหาผู้ล่า และเหยื่อ Bully ในโรงเรียนไทย กับการเกาไม่ถูกที่คัน.” *ไทยรัฐออนไลน์*, 8 มกราคม 2566. https://www.thairath.co.th/scoop/interview/2596663.

แนวหน้า. “สอศ.จับมือ กรมสุขภาพจิต สร้างเครือข่ายดูแลจิตใจ สร้างเด็กอาชีวะสุขภาพจิตดี มีความสุข.” *แนวหน้า*, 9 กุมภาพันธ์ 2566. https://www.nawna.com/local/710104.

ตรีนุช ไพชยนต์วิจิตร และ สรัลชนา ธิติสวรรค์. “ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ต่อการศึกษา.” *คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง*, เมษายน 2565. http://www.eco.ru.ac.th/images/document/article/TreeNut/publish02-02.pdf.

ศูนย์เฝ้าระวังป้องกันการฆ่าตัวตาย. “รายงานอัตราการฆ่าตัวตายตามทะเบียนบ้าน ปี พ.ศ. 2565.” สืบค้นเมื่อ 25 เมษายน 2567. https://suicide.dmh.go.th/report/suicide/stat_prov.asp?ndead=2.

ภาษาต่างประเทศ

1. หนังสือ

Best, John W. *Research in Education*. 4th ed. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1981.

Lickona, Thomas. *Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility*. New York: Bantam Books, 1991.

Miller, John P. *International Handbook of Holistic Education.* Edited by John P. Miller, Kelli Nigh, Marni Binder, Bruce Novak, and Sam Crowell. New York: Routledge, 2019.

Reimers, Fernando M., and Andreas Schleicher. *Schooling Disrupted, Schooling Rethought: How the COVID-19 Pandemic is Changing Education*. Paris: OECD Publishing, 2020.

2. วารสาร

Bipoupout, and Muluh Rinkline Lum. “Evaluation of Learning in Moral Education and Pupils’ Behavior.” *World Journal of Research and Review,* 6, no. 2, (February 2018): 39–44.

Likert, Rensis. “A Technique for the Measurement of Attitudes.” ed. R.S. Woodworth. *Archives of Psychology*, 140, (June 1932): 5-55.

ข้าวยาคูในพระไตรปิฎก: สาระสำคัญและบทบัญญัติทางพระวินัย

Yāgu in the Pali Canon: Significance and Vinaya Regulations

ดร.อุดม จันทิมา (Dr. Udom Chantima)

ภาควิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Buddhist Studies, Faculty of Buddhism,

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: udom.chan@mcu.ac.th

ตอบรับบทความ (Received) : 30 ตุลาคม 2568

รับบทความตีพิมพ์ (Accepted) : 6 กรกฎาคม 2569

เผยแพร่ออนไลน์ (Available Online) : 29 กรกฎาคม 2569

บทคัดย่อ

บทความนี้ผู้เขียนมุ่งศึกษาข้าวยาคูในพระไตรปิฎกทั้งในด้านความหมาย สาระสำคัญ และความเป็นมาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ตลอดจนข้อบัญญัติทางพระวินัยที่เกี่ยวข้องกับภิกษุและภิกษุณี ปัญหาที่เป็นที่มาของการศึกษาคือ ยาคูมักถูกเข้าใจในฐานะอาหารพื้นบ้านจากข้าวหรือเครื่องดื่มที่จัดทำขึ้นเพื่อถวายพระสงฆ์ โดยยังขาดการวิเคราะห์สถานะในพระวินัยและนัยสำคัญทางพระพุทธศาสนา วัตถุประสงค์ของบทความนี้คือ (1) อธิบายความหมาย สาระสำคัญ ความเป็นมา และคุณค่าทางโภชนาการของข้าวยาคู (2) วิเคราะห์อานิสงส์การถวายข้าวยาคูตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก (3) พิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างข้าวยาคูกับข้อบัญญัติพระวินัย และ (4) เทียบเคียงข้าวยาคูในสมัยพุทธกาลกับน้ำนมข้าวยาคูในสังคมไทยปัจจุบัน โดยใช้การศึกษาทางเอกสาร ทั้งพระไตรปิฎก อรรถกถา และเอกสารร่วมสมัยที่เกี่ยวข้อง

ผลการศึกษาพบว่า ข้าวยาคูมีสถานะเป็นโภชนะที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ฉันก่อนบิณฑบาต จัดอยู่ในหมวดน้ำปานะ และเป็นเหตุให้เกิดข้อบัญญัติหลายประการในพระวินัย เช่น การตั้งสลากข้าวยาคู การจำแนกว่ายาคูชนิดใดเป็นภัตหรือไม่เป็นภัต และการวินิจฉัยกรณีเฉพาะในหมู่สงฆ์ ข้าวยาคูยังปรากฏในพระไตรปิฎกว่าเป็นบุญกิริยาวัตถุที่ให้ผลทั้งในระดับโลกิยะและโลกุตตร การเทียบเคียงกับน้ำนมข้าวยาคูในสังคมไทยปัจจุบันชี้ให้เห็นว่า แม้กรรมวิธีการผลิตและบริบททางเศรษฐกิจแตกต่างจากสมัยพุทธกาล แต่หลักการด้านโภชนาการที่เน้นความเบา ย่อยง่าย และเกื้อกูลต่อการดำรงชีวิตอย่างมีวินัยยังมีจุดร่วม อย่างไรก็ตาม การพิจารณาความสอดคล้องกับข้อบัญญัติพระวินัยต้องอาศัยลักษณะจริงของผลิตภัณฑ์เป็นเกณฑ์ การศึกษานี้จึงทำให้เห็นข้าวยาคูในฐานะโภชนะที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับข้อบัญญัติพระวินัย การดำรงชีวิตของพระสงฆ์ และบทบาทของคฤหัสถ์ผู้ถวาย พร้อมทั้งแสดงความต่อเนื่องและความเปลี่ยนแปลงของความเข้าใจเกี่ยวกับข้าวยาคูจากบริบทสมัยพุทธกาลสู่สังคมไทยปัจจุบันอย่างชัดเจน

คำสำคัญ: ข้าวยาคูในพระไตรปิฎก ข้อบัญญัติพระวินัย น้ำนมข้าวยาคู สุขภาวะ

Abstract

This article aims to examine Yāgu in the Tipiṭaka in terms of its meaning, essential characteristics, and historical background as presented in Buddhist scriptures, as well as the monastic regulations concerning monks and nuns. The problem underlying this study is that Yāgu is often understood merely as a traditional rice-based food or beverage prepared for offering to monks, without sufficient analysis of its status within the Vinaya and its broader significance in Buddhism. The objectives of this academic study are: (1) to explain the meaning, characteristics, origins, and nutritional value of Yāgu; (2) to analyze the merits of offering Yāgu to the Saṅgha as recorded in the Tipiṭaka; (3) to examine the relationship between Yāgu and Vinaya regulations; and (4) to compare Yāgu in the Buddhist era with contemporary rice milk products in Thai society. The study employs documentary research, drawing upon primary sources from the Tipiṭaka and secondary sources including commentaries and relevant contemporary resources.

The findings reveal that Yāgu holds the status of a food item permitted by the Buddha to be consumed before alms-round, classified under the category of beverages (pāna), and serving as the basis for several Vinaya regulations, such as the distribution of Yāgu by lot, the distinction between Yāgu considered a meal (bhatta) and that which is not, and specific disciplinary rulings within the Saṅgha. The offering of Yāgu is also recognized in the Tipiṭaka as a meritorious act generating both worldly and supramundane results. A comparative analysis with rice milk products in contemporary Thai society indicates that although production processes and economic contexts differ from those of the Buddhist period, the underlying nutritional principles—lightness, ease of digestion, and support for disciplined living—remain comparable. However, the compatibility of modern products with Vinaya regulations must be assessed based on their actual characteristics rather than their names. This study thus clarifies Yāgu as a food directly connected with Vinaya regulations, monastic life, and the role of lay supporters, and demonstrates both continuity and transformation in the understanding of Yāgu from the Buddha era to contemporary Thai society.

Keywords: Yāgu, Tipiṭaka, Vinaya Regulations, Rice Milk, Well-Being

1. บทนำ

ปัจจุบันมีการพูดถึงข้าวยาคู หรือ ยาคู ในความหมายที่หลากหลาย บางแห่งอ้างว่าเป็นตำนาน เช่นคำกล่าวว่า “ตำนานแห่งข้าวยาคู” ข้าวยาคูถูกเรียกว่า“ตำนาน” ส่วนหนึ่งมีรากเหง้าทางประวัติศาสตร์เชื่อมโยงกับพุทธประวัติ แม้มิใช่ภัตตาหารที่นางสุชาดาถวายโดยตรงในวันก่อนตรัสรู้ แต่เป็นอาหารที่มีลักษณะและความหมายสอดคล้องกัน คือ โภชนะที่บำรุงร่างกายเพื่อความพร้อมแห่งการบำเพ็ญธรรม ทั้งยังมีหลักฐานชัดในพระไตรปิฎกว่าเป็นภัตตาหารที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตแก่ภิกษุในพระวินัยปิฎก[1] กล่าวได้ว่า “ข้าวยาคู” เป็นสัญลักษณ์ของโภชนะที่เชื่อมโยงระหว่างพุทธประวัติ และพระวินัย จึงได้รับการยกย่องให้เป็น “ตำนานแห่งข้าวยาคู” ในทางประวัติพระพุทธศาสนา บางแห่งได้พูดถึงข้าวยาคูว่าเป็น “ขนม” ชนิดหนึ่ง[2] บางแห่งกล่าวถึงข้าวยาคูว่าเป็นขนมพื้นบ้านทำกินกันหลายพื้นที่ที่มีการเพาะปลูกข้าว[3] หรือ “ข้าวยาคู” ขนมไทยพื้นบ้าน[4] บางแห่งระบุว่าเป็นผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มได้แก่ “น้ำนมข้าวยาคู[5]” สรุปแล้วในแง่ของพุทธศาสนาข้าวยาคูคืออะไรกันแน่ ถ้าพิจารณาจากพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานฉบับ พ.ศ. 2554 ซึ่งระบุว่า “เรียกขนมชนิดหนึ่งทำด้วยข้าวอ่อน ว่า ข้าวยาคุ หรือ ข้าวยาคู[6]” ก็อาจจะยังให้ความหมายที่ไม่ชัดเสียทีเดียว ในสังคมไทยอาจมองเรื่องข้าวยาคูเป็นเพียงของกินหรือขนมชนิดหนึ่งที่จัดอยู่ในกลุ่มข้าวมธุปายาส ที่นิยมทำกันในเทศกาลงานประเพณีของไทยเท่านั้น อันที่จริงข้าวยาคู หรือยาคูนี้ มีที่มาและความสำคัญปรากฏในคัมภีร์พระพุทธาสนาไว้อย่างน่าสนใจ ทั้งหลักฐานชั้นต้นได้แก่พระไตรปิฎก และหลักฐานชั้นรอง ได้แก่อรรถกถาและเอกสารทางวิชาการ บทความนี้ผู้เขียนจึงต้องการนำเสนอความหมายสาระความสำคัญความเป็นมาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกทั้งในแง่ประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการ อานิสงส์การถวายข้าวยาคูแก่พระสงฆ์ ทั้งความเกี่ยวข้องโดยตรงกับพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาล โดยเฉพาะข้อบัญญัติทางพระวินัย ด้วยการรวบรวม

---

[1] ดู วิ.มหา. 4/130/123 (ไทย.มจร)

[2] วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. “ข้าวยาคู.” สืบค้นเมื่อ 13 สิงหาคม 2568. https://th.wikipedia.org/wiki.

[3] สุริวัสสา กล่อมเดช, “ข้าวยาคู ขนมสะท้อนวัฒนธรรมและศาสนาที่หากินยาก,” *KRUA.CO*, 13 สิงหาคม 2568. https://krua.co/food_story/thai-dessert_yakul.

[4] ชัยยุทธ กิติชัยวัฒน์, “ข้าวยาคู ขนมพื้นบ้านจากวิถีชีวิตเกษตรกร,” เผยแพร่เมื่อวันที่ 17 พฤศจิกายน 2567, สารคดี The Surveyor, สื่อวีดีโอ, 7:20-23:20, https://thaipbs.or.th/program/TheSurveyor/episodes/105089.

[5] “น้ำนมข้าวยาคู,” *OpenRice Thailand*, สืบค้นเมื่อวันที่ 31 ตุลาคม 2568, https://s.openrice.com/LcycAJHS000~.

[6] “ยาคุ, ยาคู,” *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔*,” สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2569, https://dictionary.orst.go.th/index.php.

ข้อมูลตามที่ปรากฏในเอกสารสำคัญได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา เอกสารทางวิชาการ และข้อมูลในปัจจุบัน และเทียบเคียงกับน้ำนมข้าวยาคูในปัจจุบัน ทั้งในส่วนเกี่ยวกับกรรมวิธีการผลิต การปรุงแต่ง และประโยชน์ที่ให้คุณค่าทางโภชนาการว่า สอดคล้องกับข้อมูลตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาหรือไม่อย่างไร ทั้งนี้เพื่อเสนอองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาข้าวยาคูในพระไตรปิฎกอย่างเป็นระบบอันจะเป็นแนวความรู้ที่ให้ความหมายและความชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ในบริบทสังคมไทยปัจจุบัน การพัฒนาน้ำนมข้าวยาคูมีความหลากหลายทั้งด้านกรรมวิธีการผลิตและคุณค่าทางโภชนาการ มีการใช้กระบวนการเอนไซม์เพื่อเปลี่ยนแป้งในเมล็ดข้าวให้เกิดความหวานตามธรรมชาติ การปรับสูตรให้มีทั้งชนิดเติมน้ำตาลและไม่เติมน้ำตาล ตลอดจนการเสริมวิตามินและแร่ธาตุเพื่อเพิ่มคุณค่าทางสุขภาพ[7] ผลิตภัณฑ์บางชนิดจำหน่ายในลักษณะเครื่องดื่มธัญญาหาร โดยเน้นคุณสมบัติด้านการย่อยง่ายและความเหมาะสมสำหรับผู้ที่แพ้นมวัวหรือหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์จากสัตว์[8] ขณะเดียวกัน ยังมีการพัฒนาน้ำนมข้าวยาคูออร์แกนิคในรูปแบบผง โดยใช้เทคนิคการเอนแคปซูเลทเพื่อคงคุณสมบัติของสารสำคัญทางชีวภาพไว้ในกระบวนการแปรรูป[9] ลักษณะดังกล่าวทำให้เห็นว่า น้ำนมข้าวยาคูในสังคมไทยปัจจุบันได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ทั้งในด้านกรรมวิธีการผลิต ส่วนประกอบ และการกำหนดคุณค่าทางสุขภาพ ผลิตภัณฑ์จึงมีความหลากหลายมากกว่ารูปแบบดั้งเดิม และสัมพันธ์กับระบบอุตสาหกรรมอาหารในปัจจุบันอย่างชัดเจน เมื่อพิจารณาในบริบทนี้ จึงเกิดคำถามสำคัญว่า เครื่องดื่มเหล่านี้มีคุณลักษณะเหมือนหรือแตกต่างจาก “ยาคู” ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกอย่างไร โดยเฉพาะในด้านลักษณะทางกายภาพ สถานะทางพระวินัย และบทบาทต่อสุขภาวะของผู้บริโภค การเปรียบเทียบจึงควรตั้งอยู่บนหลักเกณฑ์ที่ตรวจสอบได้ โดยย้อนกลับไปพิจารณาการจำแนกยาคุในพระวินัยว่าอยู่ในฐานะน้ำปานะหรือโภชนะหนัก ตลอดจนพิจารณาบทบาทของยาคุในฐานะโภชนะที่เกื้อกูลต่อการดำรงชีวิตสมณะ คำถามสำคัญจึงอยู่ที่ว่า น้ำนมข้าวยาคูในสังคมไทยปัจจุบันสามารถสอดคล้องกับหลักเกณฑ์ดังกล่าวได้เพียงใด และโดยภาพรวมเอื้อต่อข้อบัญญัติของพระสงฆ์หรือไม่อย่างไร ประเด็นดังกล่าวจะได้รับการขยายความโดยอาศัยหลักฐานจากพระไตรปิฎกในหัวข้อต่อไป

---

[7] บริษัท น่ารัก-เทียร่า จำกัด, “ประโยชน์ของน้ำนมข้าว ดีต่อผิวลูกแค่ไหนกัน,” น่ารัก-เทียร่า, 19 สิงหาคม 2567, https://narak-tiara.com/author/testatom/.

[8] “น้ำนมข้าวยาคู สูตรไม่เติมน้ำตาล ตรา วีฟิท (V-Fit),” GoodLife ForYou, สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2569, https://goodlifeforyou.com/product-info/268.

[9] “เครื่องดื่มน้ำนมข้าวยาคูออร์แกนิค,” Tech2Biz โดยสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว), สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2569, https://www.tech2biz.net/content/5192-เครื่องดื่มน้ำนมข้าวยาคูออร์แกนิค.

2. ความหมายของคำว่า “ข้าวยาคู”

ข้าวยาคู หรือ ยาคู มาจากศัพท์ภาษาบาลีว่า “ยาคุ” (Yāgu) มีการแปลเป็นไทยสืบกันมาว่า “ข้าวต้ม” โดยเฉพาะในพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จะพบในที่ส่วนใหญ่แปลศัพท์ “ยาคุ” นี้ว่า “ข้าวต้ม” สำหรับพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตสถาน ได้ให้ความหมายของข้าวยาคูไว้ว่า เป็นชื่อขนมชนิดหนึ่ง ทำด้วยเมล็ดข้าวอ่อน ตำแล้วคั้นเอาน้ำเคี่ยวกับน้ำตาล[10] ยาคุ หรือยาคูนี้ว่าเป็นชื่อขนมชนิดหนึ่งทำด้วยข้าวอ่อน[11] ถ้าว่ากันตามความหมายของคำว่า ยาคุ หรือ ยาคู เป็นชื่อของขนมชนิดหนึ่งตามความหมายของราชบัณฑิตยสถาน อาจจะตีความได้ว่า ยาคู ก็หมายถึงของหวานหรือขนมซึ่งมีลักษณะเป็นของเหลว หรือจะเป็นอาหารประเภทที่มีน้ำเป็นส่วนผสมสำคัญจนเรียกกันว่า “ขนมปรุงด้วยน้ำหวาน”[12] ซึ่งความหมายที่เราได้อาจจะทำให้เข้าใจได้ว่าเป็นของหวานประเภทขนม

อย่างไรก็ตาม สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ระบุความหมายของยาคูไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ซึ่งแปลว่า “ข้าวต้ม” ไว้เช่นกัน แต่ได้ขยายความไว้อย่างน่าสนใจว่า เป็นอาหารเบาสำหรับรองท้องก่อนถึงเวลาฉันอาหารหนัก เป็นของเหลว ดื่มได้ ซดได้ ไม่ใช่ของฉันให้อิ่ม เช่น ภิกษุดื่มยาคูก่อนแล้วไปบิณฑบาต ยาคูสามัญอย่างนี้ที่จริงจะแปลว่าข้าวต้มหาถูกแท้ไม่ แต่แปลกันมาอย่างนี้พอให้เข้าใจง่าย ๆ ข้าวต้มที่ฉันเป็นอาหารมื้อหนึ่งได้อย่างที่ฉันอยู่โดยมาก มีชื่อเรียกต่างออกไปอีกอย่างหนึ่งว่า “โภชชยาคู”[13] จะเห็นได้ว่า ศัพท์ว่า “ยาคุ” หรือ “ยาคู” นี้ ถ้าแปลเป็นไทยจะได้ความหมายที่เหมือนกัน คือ “ข้าวต้ม” การแปลในลักษณะอย่างนี้เป็นการแปลสืบ ๆ กันมา แต่ไม่ได้หมายถึงข้าวต้มสำหรับไว้รับประทานเป็นอาหารอิ่มท้อง อย่างที่คนไทยทั่วไปรู้จักกันว่า “ข้าวต้มกุ๊ย[14]” หรือข้าวต้มเครื่อง คำว่า “ข้าวต้ม” ประเภทหลังนี้จึงมีชื่อเรียกเฉพาะในทางภาษาบาลีว่า “โภชชยาคู” ซึ่งหมายถึง ข้าวต้มสำหรับฉันหรือรับประทานเพื่อให้อิ่มท้อง เช่น ข้าวต้มหมู ข้าวต้มปลา มีลักษณะเดียวกับอาหารหนักอย่างเช่น ข้าวสวยนั่นเอง ซึ่งจะต่างจากยาคูที่กล่าวถึงตามปกติในพระวินัยซึ่งเป็นของเหลวสำหรับดื่ม ดังจะปรากฏในพระวินัยอย่างชัดเจนว่า เวลาที่พระภิกษุรับนิมนต์ในที่แห่งหนึ่งไว้ ฉันยาคูสามัญไปก่อนได้

---

10 ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*, พิมพ์ครั้งที่ 5. อ้างคำว่า “ข้าวยาคู.”

11 ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*, พิมพ์ครั้งที่ 5. อ้างคำว่า “ยาคุ, ยาคู.”

12 วิ.มหา. 5/63/63 (ไทย.มมร)

13 สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ้างคำว่า “ยาคู.”

14 ดูเพิ่มที่ ธรรมคัลเจอร์, “ทำไมเรียกข้าวต้ม ‘กุ๊ย’,” *thammculture*, 29 มิถุนายน 2565, https://www.thammculture.com/why-is-it-called-rice-gruel-boiled-rice/?srsltid=AfmBOoqVkvoOa-hUYA7dRjPI8olS2OS4nlYkvdxxQHQrDBwgDfU37opfC.

แต่จะฉันโภชชยาคูไปก่อนไม่ได้[15] ด้วยเหตุนี้ ยาคู หรือข้าวยาคูในความหมายแรกจึงมีลักษณะที่แตกต่างจากข้าวต้มที่คนไทยส่วนใหญ่รู้จักกัน เนื่องจากยาคูในความหมายอย่างแรกเป็นประเภทเครื่องดื่ม มีลักษณะเป็นของเหลว ส่วนข้าวต้มในความหมายอย่างหลังจัดอยู่ในประเภทอาหารหนัก (บาลีว่าโภชชยาคู) ซึ่งมีข้อสังเกตประการหนึ่งคือ ในพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย แปลว่า “ข้าวต้มข้น” ซึ่งข้าวต้มข้น คือ ข้าวต้มที่ควรบริโภค คือ มีคติอย่างข้าวสุก[16] ส่วนพระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐแปลว่า “ข้าวต้มแข้น”[17]

เมื่อพิจารณาจากความหมายตามที่สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้แสดงไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ข้างต้น ทำให้ทราบคุณลักษณะของยาคูว่าเป็นอาหารประเภทเครื่องดื่ม เพราะมีลักษณะเป็นของเหลว ซึ่งสอดคล้องกับหลักฐานในพระไตรปิฎกที่ระบุไว้อย่างชัดเจนว่า ยาคูนั้นจัดเป็นหนึ่งในแปดของน้ำปานะ (น้ำอัฏฐบาน) จำพวกที่สอง กล่าวคือ เครื่องดื่ม หรือน้ำสำหรับดื่มที่คั้นจากลูกไม้ (น้ำคั้นผลไม้ หรือน้ำที่คั้นจากเมล็ดข้าว) ดังปรากฏในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส ที่ระบุถึงน้ำปานะไว้ว่า...

> “คำว่า “น้ำ” ได้แก่ น้ำปานะ 8 อย่าง คือ 1. น้ำมะม่วง (อมฺพปานำ) 2. น้ำหว้า (ชมฺพูปานำ) 3. น้ำกล้วยมีเมล็ด (โจจปานำ) 4. น้ำกล้วยไม่มีเมล็ด (โมจปานำ) 5. น้ำมะซาง (มธุกปานำ) 6. น้ำลูกจันทน์หรือน้ำองุ่น (มุทฺธิกปานำ) 7. น้ำเหง้าบัว (สาลุกปานำ) 8. น้ำมะปรางหรือน้ำลิ้นจี่ (ผารุสกปานำ) น้ำปานะอีก 8 อย่าง (น้ำอัฏฐบานจำพวกที่สอง) คือ 1. น้ำสะคร้อ (โกสมฺพปานำ) 2. น้ำผลเล็บเหยี่ยว (โกลปานำ) 3. น้ำพุทรา (พทรปานำ) 4. น้ำเปรียง (ฆฏปานำ) 5. น้ำผสมน้ำมัน (เตลปานำ) 6. น้ำข้าวยาคู (ยาคุปานำ) 7. น้ำนม (ปโยปานำ) 8. น้ำรส (รสปานำ)”[18]

น้ำอัฏฐบานนี้จัดเป็น “ยามกาลิก” (คือพระสงฆ์รับประเคนไว้แล้วฉันได้ชั่ววันหนึ่งกับคืนหนึ่งเท่านั้น) จึงกล่าวได้ว่า ข้าวยาคู ได้แก่ เครื่องดื่มชนิดหนึ่ง จัดอยู่ในประเภทน้ำอัฏฐบานจำพวกที่สอง แม้ว่าศัพท์ว่า “ยาคุ” จะแปลเป็นไทยว่า “ข้าวต้ม” แต่ไม่ได้หมายความถึงอาหาร

---

15 สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ้างคำว่า “โภชชยาคู.”

16 สารตฺถ.ฏีกา. 3/283/369 (ไทย.มจร) อ้างใน วิ.มหา. 5/283/90 (ไทย.มจร)

17 ดูที่ วินย.มหา. 5/64/63 (ไทย.มมร)

18 สุตฺต.ขุ.มหานิทเทส. 21/159/444 (ไทย.มจร)

ประเภทหนักดังเช่น ข้าวต้มข้น ข้าวต้มกุ๊ย หรือข้าวต้มเครื่องในปัจจุบันอย่างแน่นอน อย่างไรก็ตาม การแปลว่า “ข้าวต้ม” ก็พึงเป็นข้อสังเกตประการหนึ่งในการนำไปสู่การแปลที่ให้ความหมายอย่างชัดเจนต่อไปได้ในอนาคต

3. คุณค่าทางโภชนาการของข้าวยาคู

จากที่กล่าวไว้ข้างต้น จะเห็นได้ว่า “ข้าวยาคู” เป็นอาหารประเภทเครื่องดื่ม (น้ำปานะ) มีลักษณะเป็นของเหลว ทำมาจากเมล็ดข้าวอ่อน จัดเป็นน้ำอัฏฐบานประเภทที่สอง (น้ำอัฏฐบานประเภทแรก ได้แก่ 1. น้ำมะม่วง (อพฺพปานำ) 2. น้ำหว้า (ชมฺพูปานำ) 3. น้ำกล้วยมีเมล็ด (โจจปานำ) 4. น้ำกล้วยไม่มีเมล็ด (โมจปานำ) 5. น้ำมะซาง (มธุกปานำ) 6. น้ำลูกจันทน์หรือน้ำองุ่น (มุทฺธิกปานำ) 7. น้ำเหง้าบัว (สาลุกปานำ) 8. น้ำมะปรางหรือน้ำลิ้นจี่ (ผารุสกปานำ) ซึ่งข้าวยาคู่จัดอยู่ในน้ำอัฏฐบานประเภทที่สองได้แก่ คือ 1. น้ำสะคร้อ (โกสมฺพปานำ) 2. น้ำผลเล็บเหยี่ยว (โกลปานำ) 3. น้ำพุทรา (พทรปานำ) 4. น้ำเปรียง (ฆฏปานำ) 5. น้ำผสมน้ำมัน (เตลปานำ) 6. น้ำข้าวยาคู (ยาคุปานำ) 7. น้ำนม (ปโยปานำ) 8. น้ำรส (รสปานำ) ในสมัยพุทธกาลมักพบว่า พระสงฆ์ได้ฉันรองท้องก่อนที่จะถึงเวลาฉันอาหารหนัก พระสงฆ์ฉันได้โดยการยกขึ้นดื่ม เมื่อพระสงฆ์ได้ฉันข้าวยาคูแล้วย่อมจะทำให้เกิดประโยชน์และคุณค่าต่อร่างกาย ผู้ที่ดื่มข้าวยาคูย่อมได้รับกำลังและความสดชื่น ช่วยบรรเทาความหิวและความกระหาย ทำให้ร่างกายรู้สึกเบาสบาย ข้าวยาคูจึงมีบทบาทเกื้อกูลต่อสุขภาวะในลักษณะของโภชนะที่ช่วยบำรุงกำลังและส่งเสริมการทำงานของระบบทางเดินอาหาร กล่าวคือเมื่อบริโภคแล้วช่วยให้การย่อยอาหารเป็นไปโดยสะดวก เอื้อต่อการขับถ่ายตามปกติ และทำให้สภาพร่างกายโดยรวมสมดุลมากขึ้น คุณประโยชน์ของข้าวยาคูดังกล่าวสอดคล้องกับพุทธพจน์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก โดยพระพุทธเจ้าตรัสถึงอานิสงส์ของยาคูไว้ในพระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต (ยาคุสูตร) ซึ่งแสดงให้เห็นบทบาทของยาคูในฐานะโภชนะที่เกื้อกูลต่อการดำรงชีวิตของสมณะอย่างชัดเจนว่า...

> “ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ของยาคู 5 ประการนี้ อานิสงส์ของยาคู 5 ประการอะไรบ้าง คือ 1. บรรเทาความหิว 2. ระงับความกระหาย 3. ให้ลมเดินคล่อง 4. ชำระลำไส้ 5. เผาอาหารที่ยังไม่ย่อยให้ย่อย ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ของยาคู 5 ประการนี้แล”[19]

---

19 องฺ.ปญฺจก. 14/207/350 (ไทย.มจร)

พุทธพจน์ดังกล่าวนี้ จะเห็นได้ว่า ข้าวยาคู จึงไม่ใช่เป็นเพียงอาหารหรือเครื่องดื่มเพียงเพื่อบรรเทาความหิวกระหายอย่างเดียวเท่านั้น ข้าวยาคูยังมีคุณค่าและประโยชน์ต่อสุขภาพกายหลายอย่าง กล่าวได้ว่า ข้าวยาคู จัดเป็นอาหารประเภทเครื่องดื่มบำรุงร่างกาย เรียกตามภาษาร่วมสมัยก็คือ “อาหารเสริม” หรือ “เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ” นั่นเอง ดังนั้น พระสงฆ์จึงสามารถที่จะฉันได้ตลอดระยะเวลาที่ได้รับประเคนไว้ และฉันได้ชั่ววันหนึ่งคืนหนึ่งตามพระวินัย เพื่อบำรุงร่างกายอันจะเป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตต่อการปฏิบัติธรรมสืบต่อไปได้อีกด้วย ดังนั้นประโยชน์ของข้าวยาคู 5 ประการนี้ จึงมีส่วนสำคัญต่อการดำรงชีวิตของพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาลเป็นอย่างมาก แม้พระพุทธเจ้าเองก็ทรงให้ความสำคัญต่อคุณค่าหรือสรรพคุณของข้าวยาคูที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงอานิสงส์ไว้ข้างต้นนั้น ทำให้ทราบถึงประโยชน์ของข้าวยาคูได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้ พระพุทธองค์ยังทรงส่งเสริมให้ถวายข้าวยาคูแก่พระสงฆ์อีกด้วย ด้วยพระพุทธองค์ทรงเล็งเห็นคุณค่าและประโยชน์ที่เกิดจากการถวายข้าวยาคูที่มีทั้งต่อผู้ถวายเองด้วย และทั้งต่อผู้ที่ได้รับถวายข้าวยาคูคือพระสงฆ์ด้วย เป็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นแก่ทั้งสองฝ่าย คือ “ผู้ให้” กับ “ผู้รับ” ข้อนี้ดังจะเห็นได้จากการที่พระพุทธองค์ตรัสอนุโมทนาต่อพราหมณ์ท่านหนึ่ง ที่มีความเลื่อมใสศรัทธาได้จัดเตรียมถวายข้าวยาคู และขนมหวาน หลังจากที่พระพุทธเจ้าได้เสวยข้าวยาคูเป็นต้นนั้นพร้อมพระสงฆ์จำนวน 1,250 รูป ดังปรากฏตามพุทธพจน์ว่าด้วยเรื่องเกี่ยวกับยาคุมธุโคฬกานุชานนาว่า...

> “ทายกผู้ตั้งใจถวายข้าวยาคู แก่ปฏิคาหกผู้สำรวมแล้ว ผู้ฉันอาหารที่ผู้อื่นถวายตามกาลอันสมควร เขาได้ชื่อว่าตามเพิ่มให้ประโยชน์ 10 ประการ แก่ปฏิคาหก คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ นอกจากนั้น ข้าวยาคูย่อมบรรเทาความหิว ความกระหาย ให้ลมเดินคล่อง ชำระลำไส้ และช่วยย่อยอาหาร พระสุคตตรัสสรรเสริญข้าวยาคูว่าเป็นยา ดังนั้น ผู้ที่ต้องการความสุขอันเป็นของมนุษย์ตลอดกาลนาน และปรารถนาความสุขอันเป็นทิพย์ หรือปรารถนาความงามอันเป็นของมนุษย์ จึงควรถวายข้าวยาคู”[20]

---

[20] วิ.มหา. 5/61/78 (บาลี.มจร)

จากข้อความพุทธพจน์ที่ตรัสอนุโมทนาต่อพราหมณ์ข้างต้นนี้ ชี้ให้เห็นว่า พระพุทธองค์เล็งเห็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติธรรมของพระสงฆ์ จึงให้ส่งเสริมการถวายข้าวยาคู ทั้งนี้การถวายข้าวยาคูย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งสองฝ่าย ทั้งฝ่ายผู้รับถวายมาฉัน และฝ่ายผู้เป็นทายกก็ได้ชื่อบำรุงพระสงฆ์ให้มีชีวิตในการดำรงชีพสมณเพศสืบทอดพระพุทธศาสนา เป็นกำลังในการปฏิบัติธรรม อีกทั้งยังได้รับความสุขใจ ได้รับอานิสงส์ที่เป็นไปในสัมปรายภพที่เรียกว่า “สุขอันเป็นทิพย์” อีกด้วย พระพุทธองค์ทรงย้ำถึงคุณค่าของข้าวยาคูว่าเป็นยา บำรุงร่างกาย มีสรรพคุณช่วยขับลมให้เดินหมุนเวียนดี ชำระล้างลำไส้และช่วยย่อยอาหาร ทำให้ร่างกายเกิดความสบาย มีสุขภาพที่ดี จึงทรงสนับสนุนผู้ที่ปรารถนาความสุขอันเป็นทิพย์หรือปรารถนาความงามอันเป็นของมนุษย์ก็ควรถวายข้าวยาคูนั่นเอง

อย่างไรก็ตามแม้ว่าจะเป็นที่ทราบกันดีถึงสรรพคุณของข้าวยาคูทั้ง 5 ประการข้างต้น ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย อีกทั้งพระพุทธองค์ก็ทรงตรัสยกย่องข้าวยาคูเป็นยา แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าข้าวยาคูจะเป็นยารักษาโรคโดยตรง เพื่อที่จะบรรเทาโรคทั่วไปที่เกิดขึ้นได้ อย่างกรณีเกิดเจ็บป่วยภายในร่างกาย จะป่วยเป็นโรคกระเพาะหรือมะเร็งลำไส้เป็นต้น การดื่มข้าวยาคูเข้าไปเพื่อที่บรรเทาระงับหรือเพื่อที่จะรักษาโรคในลำไส้นี้ก็จะอาจจะไม่ได้ผล เพราะข้าวยาคูไม่ใช่เป็นตัวยาประเภทรักษาโรคแต่เป็นยาประเภทบำรุงร่างกายมากกว่า ในสมัยพุทธกาลมีเรื่องที่กล่าวถึงบุตรเศรษฐีชาวกรุงพาราณสีคนหนึ่ง วันหนึ่งได้ป่วยเป็นโรคเนื้องอกในลำไส้ เขารับประทานข้าวยาคูเข้าไปก็ไม่ได้ช่วยอะไรเลย มิหนำซ้ำทั้งข้าวยาคูและอาหารที่รับประทานเข้าไปนั้นเกิดไม่ย่อยขึ้นมาอุจจาระและปัสสาวะก็ขับถ่ายไม่สะดวก จึงทำให้เขามีร่างกายผิวพรรณเศร้าหมองเนื้อตัวเหลืองขึ้น ๆ ที่สุดก็ซูบผอม เศรษฐีผู้เป็นพ่อเกิดความวิตกกังวลถึงความเจ็บป่วยของบุตรชายว่า แม้แต่ข้าวยาคูที่ดื่มเข้าไปไม่ได้ช่วยบรรเทาความเจ็บป่วยด้วยโรคนี้เลย แถมเมื่อรับประทานเข้าไปแล้วไม่สามารถจะย่อยได้ อาการดังกล่าวนี้ถ้าปล่อยทิ้งไว้ก็จะถึงแก่ความตายเป็นแน่ ในที่สุดก็นำความขึ้นกราบทูลพระเจ้าพิมพิสาร เพื่อขอให้พระองค์ได้ทรงพระกรุณาโปรดรับสั่งให้หมอชีวกโกมารภัจจ์ช่วยรักษาบุตรชายของตน พระเจ้าพิมพิศารจึงทรงรับสั่งให้หมอชีวกโกมารภัจจ์เดินทางจากกรุงราชคฤห์ไปยังกรุงพาราณสี เพื่อที่จะได้ไปทำการผ่าตัดนำเนื้องอกที่ลำไส้ออก ในขณะที่ทำการผ่าตัดรักษาอยู่นั้นหมอชีวกโกมารภัจจ์ก็ได้รำพึงกล่าวกับภรรยาของบุตรเศรษฐีนั้นว่า “เธอจงดูความเจ็บป่วยของสามีเธอเถิด ข้าวยาคูที่สามีเธอดื่มก็ดีข้าวสวยที่สามีเธอรับประทานก็ดีไม่ย่อย อุจจาระและปัสสาวะไม่ถ่ายไม่สะดวก เพราะโรคนี้สามีเธอจึงซูบผอม เศร้าหมองมีผิวพรรณซูบซีดเหลืองขึ้น ๆ มีตัวสะพรั่ง

ไปด้วยเอ็น[21]" เมื่อการผ่าตัดเรียบร้อยแล้วต่อมาไม่นานบุตรชายคงเศรษฐีนี้ก็หายป่วยเป็นปกติ จากเรื่องราวข้างต้นนี้เห็นได้ว่า ในสมัยพุทธกาลการเจ็บป่วยภายในร่างกายที่ค่อนข้างร้ายแรงอย่างโรคในลำไส้ การทานข้าวยาคูเข้าไปแม้ว่าข้าวยาคูจะมีสรรพคุณช่วยให้ชำระล้างลำไส้และช่วยย่อยอาหารก็ตาม ก็ไม่ได้หมายความว่าจะรักษาโรคร้ายในลำไส้ให้ได้ผลตามต้องการได้ ทั้งนี้ ประโยชน์ที่ได้รับจากการดื่มโดยตรงก็คือดื่มเพื่อบำรุงสุขภาพและรักษาความสมดุลของร่างกายสำหรับคนที่มีสุขภาพร่างกายเป็นปกติดีอยู่แล้วคือไม่เจ็บป่วยเป็นโรคนั่นเอง

4. อานิสงส์การถวายข้าวยาคู

ในพระไตรปิฎกได้ระบุถึงอานิสงส์การถวายข้าวยาคูไว้อย่างน่าสนใจ ซึ่งนอกจากผู้รับจะได้ประโยชน์จากการดื่มข้าวยาคูแล้ว ผู้ให้ก็ได้รับอานิสงส์เช่นกัน กล่าวคือ มีจิตเปรมปรีด์ มีความสุขใจไปด้วยที่ได้ถวายข้าวยาคูแด่พระสงฆ์ และได้รับอานิสงส์ที่ยิ่งขึ้นไปกว่านั้นก็คือ ได้รับประโยชน์สุขอันเป็นทิพย์อีกด้วย เรื่องนี้มีพระพุทธพจน์ยืนยันได้เป็นอย่างดี ดังปรากฏหลักฐานที่เกิดขึ้นจริงในสมัยพุทธกาลว่า การถวายข้าวยาคูทำให้ได้รับอานิสงส์ได้แก่ ประโยชน์สุขอันทิพย์ ตั้งแต่สุขอันเป็นทิพย์ในระดับกลาง ๆ จนถึงการถวายข้าวยาคูที่มีผลอย่างมหาศาล อีกทั้งยังเชื่อมโยงไปถึงผลที่ทำให้บรรลุธรรมขั้นสูงสุด(คือนิพพาน)[22] อีกด้วย

4.1 อานิสงส์ระดับกลาง

ประโยชน์สุขในระดับกลางจากการถวายข้าวยาคู มีตัวอย่างปรากฏในเรื่องกุมารวัตถุในคัมภีร์เปตวัตถุ[23] กล่าวถึงเด็กคนหนึ่งซึ่งถูกทอดทิ้งไว้ในป่าช้า ไร้การดูแลจากบิดามารดาและญาติพี่น้อง สภาพชีวิตของเขาเป็นผลจากวิบากกรรมในอดีตชาติที่เคยกล่าววาจาดูหมิ่นการบูชาพระสงฆ์มีพระพุทธเจ้าเป็นประธาน เมื่อพระพุทธองค์ทอดพระเนตรเห็น ได้ทรงพยากรณ์ว่า เด็กผู้นี้ในภายหน้าจะได้เป็นเศรษฐีผู้มั่งคั่ง ครั้นสิ้นอายุขัยจากโลกมนุษย์แล้วจักไปบังเกิดในสุคติภูมิ เป็นสหายของท้าววาสวะหรือบุตรของท้าวสักกะจอมเทพชั้นดาวดึงส์ อุบาสกผู้หนึ่งซึ่งอยู่ใกล้พระพุทธเจ้าเกิดความสงสัยถึงเหตุแห่งความเปลี่ยนแปลงดังกล่าว พระพุทธองค์จึงตรัสอธิบายว่า แม้เด็กผู้นี้เคยประพฤติผิดด้วยวาจา แต่ภายหลังได้สำนึกและเกิดความเลื่อมใส พร้อมทั้งถวายข้าวยาคูแด่

---

21 วิ.มหา. 5/133/143-144 (ไทย.มมร) ดูเทียบกับ วิ.มหา. 5/206/189-190 (ไทย.มจร.)

22 ขุ.เปต. 18/453-463/29-241, 18/796-798/289 (ไทย.มจร); ขุ.อปาทาน. 25/149-169/23-35 (ไทย.มจร) เป็นต้น.

23 ขุ.เปต. 18/453-463/29-241 (ไทย.มจร)

พระพุทธเจ้า การกลับใจและการถวายทานครั้งนั้นเป็นปัจจัยให้เกิดผลบุญอันส่งผลต่อชีวิตในภายหน้า เรื่องนี้สะท้อนให้เห็นว่า อานิสงส์จากการถวายข้าวยาคูมีพลังเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตจากความตกต่ำสู่ความเจริญได้ในระดับหนึ่ง โดยยังแสดงหลักกรรมและผลของกรรมอย่างเป็นรูปธรรมในบริบทชีวิตมนุษย์

นอกจากนี้ การถวายข้าวยาคูแล้วอุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ที่ล่วงลับในสัมปรายภพ ก็ย่อมทำให้ผู้อยู่ในสัมปรายภพได้รับผลบุญกุศลได้ด้วยเช่นกัน ดังปรากฏหลักฐานในเรื่องของเวมานิกเปรต เรื่องมีอยู่ว่าพวกพ่อค้าพากันถามถึงเปรตที่เฝ้าอยู่ที่สวนมะม่วงเรื่องความรื่นรมย์ ความพร้อมสรรพของสระโบกขรณีที่เจริญตา เจริญใจว่าได้มาอย่างไร เวมานิกเปรตตนนั้นจึงได้ตอบไปว่า “ข้าพเจ้าได้สวนมะม่วงมีร่มเงาเย็นน่ารื่นรมย์ใจในที่นี้ เพราะทานที่ธิดาของข้าพเจ้าถวายมะม่วงสุก น้ำและข้าวยาคูอุทิศให้”[24] นอกจากนั้นธิดาลูกสาวของเวมานิกเปรตซึ่งเมื่อก่อนเธอเป็นเพียงแค่สาวใช้ในตระกูลหนึ่ง ต่อมาได้เลื่อนขั้นเป็นลูกสะใภ้ของตระกูลนั้นอีกด้วย เพราะผลจากการถวายข้าวยาคูแล้วอุทิศส่วนกุศลให้ผู้เป็นพ่อนั่นเอง นั่นหมายความว่าอานิสงส์ย่อมเกิดทั้งผู้ให้และผู้รับ

4.2 อานิสงส์ระดับสูงสุดในพระพุทธศาสนา

จากตัวอย่างดังที่ได้กล่าวข้างต้นจะเห็นว่า การถวายข้าวยาคูนอกจากผู้ถวายจะได้รับอานิสงส์ในปัจจุบันแล้ว ผู้ที่ได้รับส่วนกุศลที่เขาอุทิศให้ก็ยังได้รับประโยชน์ในสัมปรายภพอีกด้วย นอกจากอานิสงส์การถวายข้าวยาคูที่เกิดประโยชน์สุขในระดับกลาง ๆ แล้วยังมีหลักฐานชี้ให้เห็นว่า การถวายข้าวยาคูที่ส่งผลให้ผู้ถวายได้รับประโยชน์สูงสุดตามหลักพุทธศาสนากล่าวคือ ผลานิสงส์ที่ทำให้บรรลุพระนิพพานได้ด้วย ดังปรากฏในเรื่องยาคุทายกเถราปทาน[25] ซึ่งกล่าวถึงการประกาศประวัติในอดีตชาติของท่านพระยาคุทายกเถระ ซึ่งมีใจความตอนหนึ่งระบุว่า ท่านได้เข้าไปในอารามของพระสงฆ์ที่ถือธุดงค์การอยู่ป่าเป็นวัตร พระสงฆ์เหล่านั้นกำลังเข้าฌานอยู่ระหว่างนั้นมีน้ำท่วมขึ้นมา ทำให้เส้นทางที่จะออกไปบิณฑบาตถูกตัดขาด พระสงฆ์ออกไปบิณฑบาตไม่ได้ ท่านจึงมีจิตเลื่อมใสยินดีปราโมทย์ได้ถือข้าวยาคูไปถวายพระสงฆ์เหล่านั้น ผู้เขียนได้คัดข้อความในประไตรปิฎกซึ่งแสดงข้อความถึงความรู้สึกที่มีต่อผลของการถวายข้าวยาคูตามที่ท่านยาคุทายกเถระได้กระทำไว้ในครั้งนั้นดังมีข้อความต่อไปนี้[26]

---

[24] ขุ.เปต. 18/796-798/298 (ไทย.มจร)

[25] ขุ.อป. 25/149-169/23-25 (ไทย.มจร)

[26] ขุ.อป. 25/153-169/23-25 (ไทย.มจร)

"ข้าพเจ้าเลื่อมใส ถวายข้าวยาคูที่ต้มด้วยมือทั้งสองของตน เมื่อปรารภถึงกรรมของตนแล้วจึงได้ไปเกิดในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ วิมานแก้วมณีได้เกิดแก่ข้าพเจ้าในหมู่เทพชั้นดาวดึงส์ ข้าพเจ้าประกอบด้วยหมู่เทพนารี บันเทิงอยู่ในวิมานที่อุดม

ข้าพเจ้าได้เป็นจอมเทพครองเทวสมบัติตลอด 33 ชาติ ได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิครองมหาราชสมบัติ 30 ชาติ

ได้เป็นพระราชาผู้ครองแว่นแคว้นอันไพบูลย์นับชาติไม่ถ้วนเสวยยศในเทวดาบ้าง มนุษยโลกบ้าง

เมื่อถึงภพสุดท้าย ข้าพเจ้าได้สละทรัพย์สมบัติทั้งปวง ออกบวชเป็นบรรพชิต ขณะที่ปลงผมเสร็จ

ข้าพเจ้าพิจารณาร่างกายด้วยความสิ้นไปและความเสื่อมไป ก็ได้บรรลุอรหัตตผลก่อนการรับสิกขาบท

ทานอันประเสริฐที่เกิดจากมือเรา ซึ่งเราประกอบดีแล้ว ชื่อว่าเป็นอันให้ดีแล้ว เพราะการถวายข้าวยาคูนั้นเอง ข้าพจึงได้บรรลุบทที่ไม่หวั่นไหว (คำว่า "บทที่ไม่หวั่นไหว" หมายถึง "พระนิพพาน"[27])

ข้าพเจ้าไม่รู้สึกว่ามีความเศร้าโศก ความร่ำไร ความป่วยไข้ ความกระวนกระวาย ความเดือดร้อนใจเกิดขึ้นเลย นี้เป็นผลแห่งการถวายข้าวยาคู

โอหนอ ข้าวยาคูข้าพเจ้าได้ถวายดีแล้วหนอ ข้าพเจ้าได้ถวายข้าวยาคูแด่หมู่พระสงฆ์ ผู้เป็นเนื้อนาบุญอันยอดเยี่ยม จึงได้รับอานิสงส์ 5 ประการ

คือ (1) ไม่มีความเจ็บไข้ (2) มีรูปงาม (3) ตรัสรู้ธรรมเร็วพลัน (4) ได้ข้าวและน้ำ (5) มีอายุยืน

บุคคลใด ๆ ยังโสมนัสให้เกิดอยู่ ถวายข้าวยาคูแด่หมู่พระสงฆ์ บุคคลนั้นเป็นบัณฑิตพึงได้อานิสงส์ 5 ประการเหล่านี้

กิจทุกอย่างที่ควรทำ (คำว่า "กิจทุกอย่างที่ควรทำ" ในที่นี้หมายถึงการกำจัดกิเลสให้สิ้นไป[28]) ข้าพเจ้าก็ได้ทำเสร็จแล้ว ภพทั้งหลาย ข้าพเจ้าก็เพิกถอน

---

27 ขุ.อป.อ. 1/266/276 (ไทย.มจร)

28 ขุ.อป.อ. 1/354/284 (ไทย.มจร)

ได้แล้ว อาสวะทั้งปวงสิ้นไปแล้ว บัดนี้ ภพใหม่ไม่มีอีก

ข้าพเจ้าจักเที่ยวไปนมัสการพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระธรรมอันดี จากบ้านหนึ่งไปยังบ้านหนึ่ง จากเมืองหนึ่งไปยังเมืองหนึ่ง

ในกัปที่ 30,000 นับจากกัปนี้ไป การที่ข้าพเจ้าได้ถวายทานไว้ในครั้งนั้น จึงไม่รู้จักทุกคติเลย นี้เป็นผลแห่งการถวายข้าวยาคู

กิเลสทั้งหลายข้าพเจ้าก็เผาได้แล้ว ภพทั้งปวงข้าพเจ้าก็ถอนได้แล้ว ข้าพเจ้าตัดกิเลสเครื่องผูกพันได้แล้ว อยู่อย่างผู้ไม่มีอาสวะ ดุจพญาช้างตัดเครื่องพันธนาการได้แล้วอยู่อย่างอิสระ

การที่ข้าพเจ้ามาในสำนักของพระพุทธเจ้าเป็นการมาดีแล้วโดยแท้ วิชชา 3 ข้าพเจ้าได้บรรลุแล้วโดยลำดับ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ข้าพเจ้าก็ได้ทำสำเร็จแล้ว

คุณวิเศษเหล่านี้ คือ ปฏิสัมภิทา4 วิโมกข์8 และอภิญญา6 ข้าพเจ้าก็ได้ทำให้แจ้งแล้ว คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ข้าพเจ้าก็ได้ทำสำเร็จแล้ว ด้วยประการฉะนี้”

จากข้อความที่ผู้เขียนได้คัดมานี้จะเห็นได้ว่า มีการไล่เรียงอานิสงส์ผลของการถวายข้าวยาคูตามลำดับได้ชัดเจน ตั้งแต่ผลในระดับโลกียสุข จนถึงระดับผลแห่งโลกุตตรสุข ซึ่งเป็นอานิสงส์ที่เกิดอย่างมหาศาลต่อท่านยาคุทายกเถระ ทำให้ท่านได้บรรลุธรรมขั้นสูงสุดคือ พระนิพพาน ข้อสังเกตที่น่าสนใจคือ การที่ท่านได้ประกาศผลของการถวายข้าวยาคูเท่ากับท่านยืนยันว่า การได้ถวายข้าวยาคูแด่พระสงฆ์ย่อมได้รับอานิสงส์ 5 ประการ คือ ไม่เจ็บป่วย มีรูปงาม ตรัสรู้ธรรมเร็ว ได้ข้าวและน้ำ และมีอายุยืน โดยเฉพาะอานิสงส์ประการที่ 3 ดังนั้นท่านยาคุทายกเถระจึงยกย่องสรรเสริญผลของการถวายทานด้วยข้าวยาคูอย่างเนือง ๆ โดยย้ำถึงการส่งเสริมให้ผู้มีจิตยินดีเลื่อมใสในพระรัตนตรัยได้ถวายข้าวยาคูแด่พระสงฆ์ เพื่อที่จะได้บรรลุผลอันยิ่งใหญ่ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ผลของการถวายข้าวยาคูของท่านยาคุทายกเถระในเรื่องนี้ ทำให้เห็นว่าการถวายทานแด่พระสงฆ์ด้วยข้าวยาคู นับเป็นผลานิสงส์ที่ประเสริฐ ทำให้ผู้ถวายได้อานิสงส์ถึงขั้นบรรลุธรรมสูงสุด ผู้เขียนมีความเห็นว่า ผลที่ได้จากการถวายข้าวยาคูจนทำให้บรรลุธรรมขั้นสูงคือพระนิพพานได้นั้น จะต้องมีองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เป็นปัจจัยสำคัญสนับสนุนด้วย กล่าวคือ ผู้ถวาย

ต้องเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ มีจิตใจที่บริสุทธิ์ เป็นต้น ผู้รับเองก็ต้องเพียบพร้อมบริบูรณ์ไปด้วยศีล จริยาวัตรที่บริสุทธิ์งดงามด้วยเช่นกัน ดังนั้น ผู้ที่มีศรัทธาจะถวายข้าวยาคูจะต้องมีคุณสมบัติข้างต้นอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ตามเหตุตามปัจจัยอันสมควร

5. ข้าวยาคูกับพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาล

ในหัวข้อนี้ผู้เขียนได้ตั้งคำถามเพื่อการศึกษาว่า ข้าวยาคูในสมัยพุทธกาลมีความเกี่ยวข้องกับพระสงฆ์อย่างไร มีนัยสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันในประเด็นใดบ้าง โดยเฉพาะเรื่องราวที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ช่วยให้เห็นความสำคัญของข้าวยาคูกับพระสงฆ์อย่างไร

5.1 การถวายข้าวยาคูเป็นการต้อนรับพระสงฆ์

จากการศึกษาตามเอกสารชั้นต้นจะเห็นความเกี่ยวข้องกันระหว่างข้าวยาคูกับพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาลหลากหลายเหตุการณ์ด้วยกัน จึงทำให้เห็นว่า ข้าวยาคูเป็นที่นิยมถวายแก่พระสงฆ์ในสมัยพุทธกาลเป็นอย่างมากโดยจะพบว่า ชาวบ้านได้ถวายข้าวยาคูพร้อมด้วยของขบเคี้ยวแก่พระสงฆ์ ปรากฏการณ์ดังกล่าวนี้นักเรียนบาลีมักพบในสำนวนแปลธรรมบทเป็นไทยอยู่บ่อย ๆ อย่างเช่นคำว่า “...ถวายแล้วซึ่งข้าวยาคูพร้อมทั้งของควรเคี้ยวเป็นต้น (แด่พระสงฆ์)...” ซึ่งศัพท์ภาษาบาลีประโยคนี้ได้แก่คำว่า “...ยาคุขชฺชกาทีนิ ทตฺวา...[29]” ในสมัยพุทธกาลมักนิยมถวายข้าวยาคูเป็นการต้อนรับพระสงฆ์ เมื่อพระสงฆ์เข้าไปสู่ในที่รับนิมนต์ไว้ หรือชาวบ้านได้นำข้าวยาคูมาถวายแด่พระสงฆ์ในโรงฉัน โดยเฉพาะเวลาที่พระสงฆ์เข้าไปบิณฑบาตตามที่ได้รับนิมนต์ไว้ ชาวบ้านมักจะต้อนรับพระสงฆ์ด้วยการล้างเท้า และทาเท้าด้วยน้ำมัน แล้วถวายข้าวยาคูพร้อมทั้งของควรเคี้ยวต่าง ๆ เป็นการรับรองเพื่อให้พระสงฆ์ได้ฉันไปพลางก่อน ต่อจากนั้นชาวบ้านก็จะบรรจุอาหารใส่ลงในบาตรถวายพระสงฆ์ในเวลาฉันภัตตาหารก่อนที่ท่านจะลากลับก็พากันนั่งฟังธรรม

5.2 ข้าวยาคูกับการดำรงชีวิตพระสงฆ์ในยามไม่สะดวกบิณฑบาต

ในบางโอกาสข้าวยาคูมีบทบาทเป็นโภชนะสำคัญที่พระสงฆ์อาศัยในการดำรงชีวิต ดังปรากฏในเหตุการณ์ช่วงเทศกาลพาลนักษัตร สมัยที่พระพุทธเจ้าพร้อมหมู่พระสงฆ์ประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน นครสาวัตถี ขณะนั้นมีการจัดงานรื่นเริงของกลุ่มคนพาลที่ประพฤติไม่เหมาะสม

---

[29] คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, *พระธัมมปทัฏฐกถาแปล ภาค 2* (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2544), 133–134.

ส่งผลให้ชาวเมืองเห็นว่าไม่สมควรให้พระสงฆ์ออกบิณฑบาตในช่วงเวลาดังกล่าว จึงกราบทูลขอให้พระพุทธเจ้าและพระสงฆ์ประทับอยู่ในพระวิหาร และจัดถวายข้าวยาคูพร้อมภัตตาหารไปบำรุงตลอดระยะเวลา 7 วัน[30] เหตุการณ์นี้สะท้อนว่า ในภาวะที่ไม่สะดวกต่อการบิณฑบาต ข้าวยาคูได้รับการจัดถวายควบคู่กับภัตตาหารอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้พระสงฆ์สามารถดำรงชีวิตและปฏิบัติธรรมได้ตามปกติ ครั้นสิ้นสุดเทศกาลในวันที่ 8 ชาวเมืองจึงนิมนต์พระพุทธเจ้าพร้อมพระสงฆ์เข้าไปในพระนครเพื่อถวายทานใหญ่ตามปกติ[31] กรณีดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ข้าวยาคูเป็นโภชนะที่มีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิตของพระสงฆ์ และได้รับการจัดถวายควบคู่กับภัตตาหารในสถานการณ์ที่จำเป็น สะท้อนความสำคัญของข้าวยาคูในวิถีสงฆ์สมัยพุทธกาล

5.3 ข้าวยาคูอาหารเพื่อสุขภาพบำรุงร่างกายพระสงฆ์

ในสมัยพุทธกาลจะพบว่า ข้าวยาคูได้ถูกจัดให้เป็นอาหารบำรุงร่างกายสำหรับพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติธรรมอีกด้วย พระสงฆ์ในสมัยพุทธกาลได้อาศัยข้าวยาคูเพื่อฉันบำรุงร่างกายให้มีกำลังขณะปฏิบัติธรรมจนได้บรรลุพระอรหัตต์ เรื่องนี้ปรากฏชัดในสมัยที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ในพระเชตวัน พระสงฆ์ประมาณ 60 รูปได้เรียนกรรมฐานในสำนักของพระพุทธองค์แล้วได้เดินทางจาริกไปในหมู่บ้านตำบลหนึ่งชื่อว่า “มาติกคาม”[32] เพื่อแสวงหาสถานที่เหมาะสมและสัปปายะต่อการปฏิบัติธรรม พวกภิกษุเหล่านั้นเดินทางไปเจออุบาสิกาผู้เป็นมารดาของเจ้าบ้านท่านหนึ่ง เมื่อนางทราบความประสงค์ของพระสงฆ์ที่จาริกมาในครั้งนี้ ก็ได้นิมนต์ให้พระสงฆ์เหล่านั้นพักอยู่จำพรรษาเพื่อปฏิบัติสมณธรรม ณ ที่แห่งนั้น ซึ่งนางเองประสงค์ปรารถนาที่จะรับไตรสรณคมน์ รักษาศีลห้า และทำอุโบสถกรรมอยู่แล้วด้วย ระหว่างที่พระสงฆ์พักอยู่ในความอุปัฏฐากของนางเพื่อจะปฏิบัติธรรมอยู่นั้น นางได้เรียนและปฏิบัติสมณธรรมตามที่ภิกษุบอกสอนแก่นางไปด้วยการพิจารณาสาธยายอาการ 32 และพิจารณาถึงความเสื่อมสิ้นไปของสังขาร ที่สุดนางได้บรรลุมรรค 3 ผล 3 พร้อมทั้งปฏิสัมภิทา 4 และโลกิยอภิญญาก่อนพระสงฆ์เหล่านั้นเสียอีก นางจึงพิจารณาใคร่ครวญด้วยทิพยจักษุถึงสาเหตุที่พระสงฆ์ยังไม่บรรลุธรรมเสียที นางพิจารณาไปตามลำดับทั้งตรวจดูว่าพระสงฆ์เหล่านั้นมีอุปนิสัยแห่งพระอรหันต์หรือไม่ และพบว่า พระสงฆ์เหล่านั้นล้วนมีอุปนิสัยแห่งพระอรหันต์อยู่บริบูรณ์ พอตรวจดูเสนาสนะที่พักอาศัยก็พบว่าเป็นที่สัปปายะดี พอตรวจดูไปเรื่อย ๆ

---

30 คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, *พระธัมมปทัฏฐกถาแปล ภาค 2* (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2544), 132-134.

31 เรื่องเดียวกัน, 134.

32 เรื่องเดียวกัน, 180-185.

สุดท้ายก็พบว่า เป็นเรื่องของอาหารการกินนั่นเองที่ไม่ค่อยสัปปายะแก่พวกพระสงฆ์เหล่านี้ นางจึงได้จัดแจงข้าวยาคูรสต่าง ๆ และของขบเคี้ยวหลาย ๆ อย่าง รวมถึงโภชนาหารรสเลิศถวายแด่พระสงฆ์ พอพระสงฆ์ทั้ง 60 รูปได้อาศัยข้าวยาคูมีรสเลิศ เป็นต้น บริโภคตามความชอบใจ และเมื่อได้อาหารมีข้าวยาคูเป็นต้น เป็นสัปปายะ จิตของพระสงฆ์ก็เป็นธรรมชาติมีอารมณ์ตั้งมั่น มีจิตแน่วแน่ในการเจริญวิปัสสนา ไม่นานพระสงฆ์เหล่านั้นก็ได้บรรลุพระอรหัตต์พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลาย ภายหลังพระสงฆ์ทั้ง 60 รูปนั้นก็ได้มาหวนระลึกถึงเหตุที่ทำให้บรรลุธรรมในครั้งนี้ ก็เป็นเพราะอาศัยอาหารอันเป็นสัปปายะมีข้าวยาคูเป็นต้นบำรุงกำลังจากอุบาสิกานั่นเอง[33] จากเหตุการณ์นี้จึงยืนยันได้ว่า ข้าวยาคูนั้นเป็นปัจจัยที่มีส่วนสำคัญในการปฏิบัติธรรมจนได้บรรลุธรรมชั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะข้าวยาคูมีบทบาทสำคัญในเรื่องของความเป็นอาหารรสเลิศ เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกทั้งยังเป็นสัปปายะต่อการปฏิบัติธรรมของพระสงฆ์ ให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดได้ นอกจากนี้จะชี้ชัดว่า ข้าวยาคูไม่ได้เพียงมีแค่รสเดียว ยังมีรสต่าง ๆ ตามที่ปรากฏข้างต้น

6. ข้าวยาคูกับข้อบัญญัติทางพระวินัย

เรื่องของข้าวยาคูที่มีส่วนเกี่ยวข้องหรือเป็นเหตุผลสำคัญที่นำไปสู่การที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติสิกขาบทนั้น มีหลักฐานปรากฏชัดอยู่หลายเรื่องด้วยกันทั้งในสิกขาบทที่เป็นของพระภิกษุและสิกขาบทที่เป็นของภิกษุณี

6.1 ข้าวยาคู: ทรงบัญญัติสิกขาบทภิกษุฉันข้าวยาคูก่อนไปรับบิณฑบาตได้

ในสมัยพุทธกาลชาวบ้านทราบว่า พระพุทธองค์ทรงอนุญาตข้าวยาคูและขนมหวานแก่พระสงฆ์ จึงพากันเตรียมข้าวต้มข้น (โภชชยาคู) และขนมหวานมาถวายพระสงฆ์แต่เช้าตรู่ พระสงฆ์ที่รับประเคนฉันข้าวต้มข้นและขนมหวานช่วงเช้า ทำให้ท่านฉันในโรงอาหารได้ไม่เต็มที่นัก มีเรื่องปรากฏในพระไตรปิฎกกล่าวถึงมหาอำมาตย์ท่านหนึ่งมีความเลื่อมใสพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้นิมนต์พระพุทธองค์พร้อมด้วยพระสงฆ์ไปฉันภัตตาหาร มหาอำมาตย์ได้สั่งให้คนจัดเตรียมของขบฉันอย่างดีพร้อมทั้งสำรับเนื้อ(อาหารมังสะ) จำนวน 1,250 สำรับ เท่ากับจำนวนพระสงฆ์ ขณะที่มหาอำมาตย์กำลังประเคนภัตอยู่นั้น พวกพระสงฆ์ก็ได้บอกให้ท่านอำมาตย์ถวายแต่น้อย ๆ มหาอำมาตย์ก็เข้าใจว่าพระสงฆ์จะเกรงใจตนเอง จึงนมัสการเรียนพระสงฆ์ให้รับอาหารไว้ตามความต้องการไม่ต้องเกรงใจเลย แต่พระสงฆ์เหล่านั้นกลับกล่าวว่าที่รับแต่น้อยนี้ไม่ใช่อย่างที่มหาอำมาตย์

---

[33] เรื่องเดียวกัน, 180-185.

เข้าใจ แต่เป็นเพราะว่าพวกพระสงฆ์ได้รับประเคนและฉันข้าวต้มข้นและขนมหวานมาแต่เช้าตรู่แล้ว จึงต้องรับแต่น้อย ๆ เป็นเหตุให้มหาอำมาตย์เกิดความน้อยใจ ตำหนิพระสงฆ์ว่าไม่ควรทำเช่นนี้เลย ความนี้ทราบถึงพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์จึงทรงปลอบใจท่านมหาอำมาตย์ผู้นั้น ต่อมาภายหลังพระพุทธองค์ทรงตำหนิพระสงฆ์เหล่านั้นว่า “เหตุไฉนโมฆบุรุษเหล่านั้น ได้รับนิมนต์ไว้ที่หนึ่งแล้วไปฉันข้าวต้มอีกที่หนึ่งเล่า ครั้งแล้วทรงรับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุรับนิมนต์ไว้ที่หนึ่งแล้ว ไม่พึงไปฉันอีกที่หนึ่ง รูปใดฉัน พึงถูกปรับอาบัติตามธรรม”[34] สิกขาบทที่ทรงบัญญัติไว้ข้างต้นนี้ มีพุทธประสงค์เพื่อห้ามพระสงฆ์ไม่ให้ฉันข้าวต้มข้น (โภชชยาคู) ก่อนแล้วไปฉันในที่ที่รับนิมนต์ไว้อีก แต่ถ้าภิกษุจะฉันเฉพาะข้าวยาคูเท่านั้นแล้วไปฉันที่รับนิมนต์ไว้จัดว่าไม่เป็นอาบัติ[35] การออกบิณฑบาตเป็นกิจวัตรประจำวันของพระภิกษุในสมัยพุทธกาล แต่เนื่องจากต้องออกแต่เช้าตรู่กว่าจะได้ฉันภัตก็มักสาย พระภิกษุจำนวนหนึ่งจึงมีร่างกายอ่อนเพลีย ขาดกำลัง ไม่เอื้อต่อการประกอบสมณกิจ พระพุทธองค์ทรงเล็งเห็นปัญหานี้ จึงทรงอนุญาตให้พระภิกษุฉัน “ยาคูสามัญ” ก่อนไปรับบิณฑบาตได้ ทั้งนี้เพื่อให้มีเรี่ยวแรงพอในการเดินจาริกและสามารถทำกิจสงฆ์โดยไม่ติดขัด[36] ยาคูสามัญในที่นี้ หมายถึงข้าวยาคูที่มีลักษณะเบา ไม่จัดเป็นอาหารหนักเหมือนอย่าง“โภชชยาคู” พระวินัยระบุว่า “ภิกษุใดรับนิมนต์ไว้ในที่แห่งหนึ่งแล้ว ย่อมฉันยาคูสามัญก่อนในที่อื่นได้ แต่โภชชยาคูไม่ควรฉันก่อน”[37] ข้อความนี้สะท้อนถึงการแยกประเภทของข้าวยาคูอย่างชัดเจน กล่าวคือ หากเป็นยาคูใส ๆ เบา ๆ ถือว่าเป็นปานะ (น้ำดื่ม) แต่ถ้าข้นหรือมีลักษณะเป็นอาหารอิ่มท้องแล้ว จะจัดเป็นภัต ซึ่งห้ามฉันก่อนเพล

สาระสำคัญของสิกขาบทนี้คือ การกำหนด “ความพอดี” ในการบริโภค พระพุทธองค์ไม่ได้เข้มงวดจนทำให้ภิกษุอ่อนกำลัง ขณะเดียวกันก็ไม่ได้ปล่อยให้ฉันอาหารเต็มมื้อก่อนเวลา การบัญญัติจึงเป็นตัวอย่างของพระเมตตาและพระปรีชาญาณ ที่ทรงปรับพระวินัยให้สอดคล้องกับความเป็นจริงแห่งชีวิตของสงฆ์ การอนุญาตฉันยาคูก่อนเพลยังเป็นบทเรียนในเรื่องของ “มัชฌิมาปฏิปทา” คือ การเดินสายกลางระหว่างความลำบากเกินไปกับความฟุ้งเฟ้อเกินควร

---

[34] คำว่า “พึงถูกปรับอาบัติตามธรรม” หมายถึง ปรับอาบัติปาจิตตีย์ เพราะฉันปรัมปราโภชนะ ตามความในสิกขาบทที่ 3 แห่งโภชนวรรค (ดู วิ.มหา. 2/221-226/381-384 (ไทย.มจร) ภิกษุฉันข้าวต้มข้นที่มีคติอย่างข้าวสุกของทายกรายหนึ่งแล้วไปฉันภัตตาหารของมหาอำมาตย์ นับว่าฉันปรัมปรโภชนะ (ดู สารัตถ.ฎีกา. 3/283/368 (ไทย.มจร) และดูเพิ่มเติมใน วิ.มหา. 2/283/92 (ไทย.มจร.)

[35] วิ.มหา. 5/283/90-92 (ไทย.มจร)

[36] วิ.มหา. 5/283/90 (ไทย.มจร)

[37] วิ.มหา. 5/283/90 (ไทย.มจร)

โดยสรุปข้าวยาคูที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมีลักษณะเป็นอาหารเหลว ทำจากเมล็ดข้าวอ่อน ใช้ดื่มก่อนภัตและจัดอยู่ในประเภทน้ำปานะ มิใช่อาหารหนัก พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ฉันได้โดยไม่เป็นอาบัติ ทั้งนี้เพื่อบำรุงกำลังและรักษาสุขภาพกายของภิกษุผู้ประกอบความเพียร การถวายข้าวยาคูจึงเป็นบุญกิริยาวัตถุที่ให้ผลอานิสงส์ใหญ่ ทั้งยังสะท้อนพระเมตตาและปัญญาของพุทธองค์ที่ทรงวางหลักวินัยไว้อย่างเหมาะสมกับชีวิตแห่งสมณะ ส่วนข้าวยาคูในยุคปัจจุบันแม้จะมีรูปแบบการปรุงหรือวัตถุดิบแตกต่างกันไป แต่โดยเนื้อแท้แล้วยังคงสื่อถึงคุณค่าด้านโภชนาการและความเรียบง่ายในทางธรรม หากผู้บริโภคและผู้ถวายเข้าใจในเจตนารมณ์แห่งพระวินัย ก็ย่อมถือได้ว่ายังคงสืบต่อคุณค่าของข้าวยาคูในทางพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้องและสมบูรณ์

6.2 ข้าวยาคู: ทรงบัญญัติสิกขาบทภิกษุณีเจาะจงบริขารเพื่อข้าวยาคู

เรื่องของข้าวยาคูที่เป็นส่วนหนึ่งที่ทรงบัญญัติไว้ในสิกขาบทของภิกษุณี มีปรากฏในสิกขาบทที่ 8-9 ในปัตตวรรค แห่งภิกขุนีวิภังค์ โดยก่อนที่จะทรงบัญญัติสิกขาบทที่ 8 นี้ มีข้อความที่ระบุไว้ในพระวินัยปิฎกว่า มีชาวบ้านกลุ่มหนึ่งในกรุงสาวัตถีพากันเรี่ยไรสิ่งของต่าง ๆ เพื่อไว้สำหรับเป็นค่าข้าวยาคูถวายพวกภิกษุณี ด้วยว่าพวกภิกษุณีที่มีอาศัยอยู่ในหมู่บ้านนั้นเกิดอัตคัดด้วยข้าวยาคู เสร็จแล้วก็ได้ฝากสิ่งของที่ได้รับบริจาคมานั้นไว้กับเจ้าของร้านค้าคนหนึ่ง และได้ปวารณาบอกแก่พวกภิกษุณีว่า ถ้าต้องการข้าวยาคูก็ให้บอกไวยาวัจกรไปเอาข้าวสารมาต้มเป็นข้าวยาคูฉัน แต่กลายเป็นว่าพวกภิกษุณีเหล่านี้กลับไปเอาของที่เขาเรี่ยไรนั้นแลกเปลี่ยนเป็นเภสัชอื่นมาฉัน พวกชาวบ้านพอทราบจึงพากันติเตียน พระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติสิกขาบท ปรับอาบัติสำหรับภิกษุณีข้อนี้ไว้ว่า “ก็ภิกษุณีใดให้เอาบริขารที่เขาถวายเพื่อประโยชน์แก่ปัจจัยอย่างหนึ่งที่เขาถวายอุทิศของอย่างหนึ่ง ที่เขาบริจาคแก่ภิกษุณีจำนวนมากแลกเปลี่ยนของอย่างอื่น ต้องอาบัตินิสสัคคิยปาจิตตีย์”(สิกขาบทที่ 8 ปัตตวรรค นิสสัคคิยกัณฑ์ ซึ่งเนื้อความในสิกขาบทที่ 9 ก็มีนัยเดียวกันกับสิกขาบทที่ 8)[38] การที่ทรงบัญญัติสิกขาบทข้อนี้ มีข้าวยาคูเป็นส่วนหนึ่งของการบัญญัติ เนื่องจากชาวบ้านถวายเจาะจงบริขารเพื่อข้าวยาคูเท่านั้น แต่พวกภิกษุกลับไปใช้บริขารที่เขาเจาะจงเป็นเภสัชอย่างอื่น ถือว่าผิดวัตถุประสงค์ของชาวบ้าน ข้อบัญญัติพระวินัยดังกล่าวนี้ครอบคลุมในทุกกรณีเกี่ยวกับชาวบ้านจะถวายเจาะจงสิ่งใดเพื่อใคร ภิกษุณีต้องปฏิบัติตามเจตจำนงของทายกอย่างเคร่งครัด มิฉะนั้นจะเป็นการต้องอาบัติตามข้อบัญญัตินั้น

---

38 วิ.ภิกขุนี. 3/768-769/106-107 (ไทย.มจร)

6.3 ข้าวยาคู: ทรงบัญญัติสิกขาบทเรื่องของการตั้งสลากข้าวยาคู

นอกจากเรื่องที่ได้ยกมาแสดงเป็นตัวอย่างข้างต้นแล้ว ข้าวยาคูที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับข้อบัญญัติทางพระวินัยมีหลายประการด้วยกัน เช่นเรื่องของการตั้งสลากข้าวยาคูสำหรับภิกษุผู้อยู่เวรเฝ้าวิหาร[39] ในพระวินัยปิฎกปรากฏหลักฐานเกี่ยวกับการจัดสรรข้าวยาคูให้แก่พระภิกษุผู้อยู่เวรเฝ้าวิหาร อันเป็นกิจวัตรที่พระสงฆ์หมุนเวียนทำหน้าที่ดูแลรักษาวัดวาอาราม เพื่อให้การปฏิบัติศาสนกิจและการดูแลสถานที่เป็นไปโดยเรียบร้อย พระพุทธองค์ทรงเห็นความสำคัญในการดูแลผู้ปฏิบัติหน้าที่ดังกล่าว จึงทรงบัญญัติให้สามารถตั้ง “สลากข้าวยาคู” ได้ กล่าวคือ เป็นการกำหนดลำดับหรือจัดแบ่งสิทธิ์ในการรับยาคูอย่างเป็นระบบระเบียบ เพื่อมิให้เกิดความลำเอียงหรือการเอื้อประโยชน์แก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งโดยเฉพาะ[40] การตั้งสลากนี้มีลักษณะเป็นการบริหารจัดการภายในสงฆ์ที่แฝงด้วยเจตนารมณ์สำคัญ 2 ประการ ประการแรก ได้แก่ หลักเสมอภาคและความยุติธรรม ภิกษุทุกรูปที่มีหน้าที่เวรเฝ้าวิหารจะได้รับส่วนแห่งข้าวยาคูตามลำดับที่กำหนดโดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ประการที่สอง ได้แก่ หลักสาราณียธรรม ที่ช่วยให้เกิดความปรองดองและความสามัคคีในหมู่สงฆ์ เพราะการแบ่งปันที่ชัดเจนและเป็นธรรมย่อมขจัดความระแวงและความขัดแย้งที่อาจเกิดจากการได้เปรียบเสียเปรียบ[41] นอกจากนี้ การจัดตั้งสลากยาคูยังสะท้อนถึงความรอบคอบของพระพุทธองค์ที่ทรงวางระบบระเบียบให้หมู่สงฆ์พึ่งพากันได้โดยไม่สร้างความเบียดเบียน ทั้งยังเป็นต้นแบบของการจัดสรรทรัพยากรส่วนรวมในพระพุทธศาสนา ซึ่งมีคุณค่าในทางสังคมสมัยใหม่ เพราะเป็นการสร้าง “กลไกการกระจาย” ที่เท่าเทียมและยั่งยืน[42] ดังนั้น สิกขาบทว่าด้วยการตั้งสลากข้าวยาคูจึงมิใช่เป็นเพียงข้อกำหนดเล็กน้อย แต่เป็นหลักการที่ทำให้เห็นถึงการผสมผสานระหว่างพระวินัย ความห่วงใยในสุขภาวะ และการบริหารสังฆะอย่างเป็นระบบ ซึ่งล้วนมีส่วนเกื้อกูลต่อความมั่นคงของพระพุทธศาสนาในสมัยพุทธกาลและเป็นแบบอย่างแก่สังคมในทุกยุคสมัย

---

39 คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, *สมันตปาสาทิกาแปล ภาค 2* (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2540), 332-333.

40 วิ.มหา. 5/257/398 (ไทย.มจร)

41 วิ.มหา. 5/258/399 (ไทย.มจร)

42 วิ.มหา. 5/259/400 (ไทย.มจร)

6.4 ข้าวยาคู: ทรงบัญญัติสิกขาบทว่าด้วยเรื่องข้าวยาคูที่ปรุงแต่งด้วยเครื่องประกอบ 3 อย่าง (เตกฑุลยาคู)

ในพระวินัยและอรรถกถาปรากฏหลักฐานเกี่ยวกับข้าวยาคูชนิดหนึ่งที่เรียกว่า “เตกฑุลยาคู[43]” ซึ่งหมายถึงยาคูที่ปรุงด้วยเครื่องประกอบ 3 ชนิด ได้แก่ นวณีต คือเนยสดหรือเนยข้น สัปปิ คือเนยใส และ ผาณิต คือน้ำอ้อย เครื่องประกอบทั้ง 3 ชนิดนี้เมื่อนำมาปรุงรวมกับยาคูทำให้ยาคูมีลักษณะเข้มข้นและมีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่ายาคูธรรมดา จึงถือเป็นอาหารที่ช่วยบำรุงกำลังแก่ผู้บริโภค[44] อรรถกถาสมันตปาสาทิกาอธิบายว่า ยาคูที่ประกอบด้วยเครื่อง 3 ชนิดดังกล่าวเรียกว่า “เตกฑุลยาคู” ซึ่งเป็นยาคูที่ปรุงด้วยเนยสด เนยใสและน้ำอ้อย ผสมรวมกับยาคู พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุฉันยาคูชนิดนี้ในฐานะอาหารที่เหมาะแก่การดำรงชีวิตของบรรพชิต เนื่องจากพระสงฆ์ต้องประกอบกิจวัตรหลายประการ เช่น การออกบิณฑบาต การศึกษาและแสดงธรรม ตลอดจนการเจริญสมณธรรมซึ่งต้องอาศัยกำลังกายและกำลังใจ การได้รับอาหารที่เหมาะสมจึงช่วยให้พระสงฆ์สามารถดำรงชีวิตและปฏิบัติธรรมได้โดยไม่อ่อนเพลีย ทั้งยังสะท้อนให้เห็นความสำคัญของร่างกายในฐานะเครื่องอาศัยสำหรับการปฏิบัติธรรม อย่างไรก็ตาม การอนุญาตให้ฉันเตกฑุลยาคูไม่ได้มีเป้าหมายเพื่อให้พระสงฆ์เสพรสหรือแสวงหาความอร่อย แต่กำหนดให้ฉันอย่างพอประมาณและด้วยสติ โดยคงไว้ซึ่งหลักความสันโดษตามเจตนารมณ์แห่งพระวินัย แนวทางดังกล่าวสะท้อนหลักความสมดุลในพระพุทธศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับหลักมัชฌิมาปฏิปทา กล่าวคือ การดำรงชีวิตที่หลีกเลี่ยงทั้งความลำบากเกินจำเป็นและการปล่อยตนไปกับความเพลิดเพลินในการบริโภค ซึ่งอรรถกถาพระวินัยยังได้กล่าวถึงยาคูหลายชนิด โดยจำแนกตามลักษณะและส่วนประกอบ เช่น มณฑกยาคู ซึ่งมีลักษณะค่อนข้างใส พหุกณิกายาคู[45] ซึ่งมีเมล็ดข้าวจำนวนมาก และ เตกฑุลยาคู ซึ่งเป็นยาคูที่ปรุงด้วยเครื่องประกอบสามชนิด การจำแนกเช่นนี้สะท้อนความละเอียดของอรรถกถาในการอธิบายลักษณะของอาหารที่ปรากฏในพระวินัย และช่วยให้เข้าใจบริบทของการดำรงชีวิตของพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาลได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เมื่อพิจารณาในภาพรวม การกล่าวถึง เตกฑุลยาคู แสดงให้เห็นแนวทางการบริโภคที่ตั้งอยู่บนความพอดี คือ การใช้ประโยชน์จากอาหารเพื่อเกื้อกูลต่อการดำรงชีวิตและการปฏิบัติธรรม มิใช่เพื่อความฟุ่มเฟือยหรือการเสพความอร่อยเกินจำเป็น

---

43 วิ.มหา. 1/280/216-217 (ไทย.มจร)

44 คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย. *ปฐมสมันตปาสาทิกาแปล ภาค 1* (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2540), 398.

45 เรื่องเดียวกัน, หน้า 398-399.

หลักการดังกล่าวสะท้อนความละเอียดรอบคอบของพระวินัย ซึ่งทำหน้าที่จัดระเบียบการดำรงชีวิตของสงฆ์ให้ตั้งอยู่บนความพอดี เอื้อต่อทั้งสุขภาพกายและความตั้งมั่นของจิตใจ อันสอดคล้องกับหลักมัชฌิมาปฏิปทา และเป็นแนวคิดที่สามารถนำมาพิจารณาในเรื่องการบริโภคอย่างเหมาะสมได้ในทุกยุคสมัย

6.5 ข้าวยาคู: ข้อวินิจฉัยเกี่ยวกับเรื่องของข้าวยาคูว่าด้วยโภชนะอันเป็นเหตุห้ามภัตและไม่ห้ามภัต

ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถาทุติยสมันตปาสาทิกา ได้ปรากฏมีเรื่องของการวินิจฉัยสำคัญเกี่ยวกับ “ข้าวยาคู” ในประเด็นที่สัมพันธ์กับโภชนะอันเป็นเหตุห้ามภัตและไม่ห้ามภัต เป็นหัวข้อที่ชี้ให้เห็นความละเอียดอ่อนของพระวินัยและการใช้ดุลยพินิจในการจำแนกอาหารของพระภิกษุ[46] โดยสรุปแล้ว การพิจารณาอยู่ที่ลักษณะของข้าวยาคูและวิธีปรุงแต่ง หากข้าวยาคูยังอยู่ในสภาพที่เป็นเพียงน้ำข้าวต้มเจือจาง หรือมีส่วนผสมเล็กน้อยเพื่อบำรุงร่างกายก็ไม่จัดเป็นภัต สามารถฉันได้แม้พ้นเวลาเช้าไป แต่หากข้าวยาคูถูกปรุงแต่งจนมีลักษณะใกล้เคียงกับอาหารมื้อหลัก เช่น ใส่ส่วนผสมหลายชนิดจนเข้มข้นและอิ่มท้องก็ถือว่าเป็นภัต และต้องอยู่ในข้อกำหนดของพระวินัย[47] อรรถกถายังได้แบ่งระดับของยาคูไว้อย่างชัดเจน เช่น “มณฑกยาคู” (ข้าวยาคูใส) “พหุกณิกายาคู” (ข้าวยาคูมีเมล็ดมากขึ้น) และ “โอทนสมันนยาคู” (ยาคูที่ปรุงแต่งจนคล้ายข้าวสุก)[48] เกณฑ์เหล่านี้ชี้ให้เห็นว่า พระวินัยมิได้พิจารณาตามชื่อเรียก แต่พิจารณาตามสภาพจริงของอาหารและผลที่เกิดแก่ผู้บริโภค หากเป็นเพียงของเหลวเล็กน้อยก็ไม่ห้าม แต่ถ้าเป็นอาหารแทนภัตก็ต้องห้าม การวินิจฉัยเช่นนี้แสดงถึงหลักมัชฌิมาปฏิปทาที่ใช้กับเรื่องอาหาร พระสงฆ์ไม่จำเป็นต้องทรมานตนด้วยการงดเว้นสิ่งที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ เช่น ยาคูใส แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องไม่ยึดติดกับรสชาติหรือฉันของที่ปรุงแต่งเกินประมาณจนกลายเป็นภัต นี่คือความสมดุลที่ป้องกันการตกไปสู่ความฟุ้งเฟ้อหรือความเข้มงวดเกินควร นอกจากนี้ ข้อวินิจฉัยยังทำให้เห็นความยืดหยุ่นของพระวินัย ที่สามารถปรับใช้ได้ตามบริบทของสังคมและวัฒนธรรมในแต่ละภูมิภาค พุทธศาสนิกชนสามารถจัดหาข้าวยาคูถวายได้หลายแบบ ขึ้นอยู่กับวัตถุดิบในท้องถิ่น แต่พระสงฆ์ก็ต้องรู้จักพิจารณาว่าเข้าข่าย “ภัต” หรือ “ไม่ใช่ภัต” เพื่อรักษาพระวินัย เมื่อมองในยุคปัจจุบัน ประเด็นนี้ยังสะท้อนความสำคัญ

---

46 คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย. *ทุติยสมันตปาสาทิกาแปล ภาค 2*, 191.

47 เรื่องเดียวกัน, 192.

48 เรื่องเดียวกัน, 193

ของการแยกแยะระหว่าง “อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ” กับ “อาหารมื้อหลัก” ดังนั้นการศึกษาวินิจฉัยของอรรถกถาจึงมีคุณค่าอย่างยิ่งในการทำความเข้าใจว่า พระวินัยไม่ใช่ข้อห้ามตายตัว แต่เป็นแนวทางแห่งความพอดีและการใช้สติปัญญาเลือกพิจารณาตามเหตุตามปัจจัย

7. การเทียบเคียงข้าวยาคูในสมัยพุทธกาลกับน้ำนมข้าวยาคูในปัจจุบัน

การศึกษาข้าวยาคูในพระไตรปิฎกดังที่ได้กล่าวมาแล้ว แสดงให้เห็นว่า “ยาคุ” หรือ “ข้าวยาคู” ในสมัยพุทธกาลมิใช่อาหารหนัก หากเป็นโภชนะประเภทของเหลว จัดอยู่ในหมวด “ยาคุปานำ” แห่งน้ำอัฏฐบานประเภทที่สอง[1] ซึ่งพระภิกษุสามารถฉันได้ภายในกำหนดยามกาลิก มิได้มีสถานะเป็นโภชชยาคู (อาหารหนัก) ที่มีคติอย่างข้าวสุก[2] ตามที่ได้กล่าวไว้แล้วข้างต้น ดังนั้นการเทียบเคียงกับ “น้ำนมข้าวยาคู” ในปัจจุบันจึงจำเป็นต้องพิจารณาแยกประเด็นเพื่อให้มองเห็นภาพอย่างชัดเจนอย่างน้อย 4 ด้าน ได้แก่

7.1 ด้านวัตถุดิบและกรรมวิธีการผลิต

ข้าวยาคูในสมัยพุทธกาลมีลักษณะเป็นโภชนะธรรมชาติ ทำจากเมล็ดข้าวอ่อนหรือข้าวที่เคี่ยวกับน้ำจนได้ของเหลว มีความเรียบง่าย ไม่ปรุงแต่งซับซ้อน[49] ลักษณะเช่นนี้สอดคล้องกับบริบทแบบเกษตรกรรมและวิถีชีวิตสมณเพศที่เน้นความพอประมาณ ในทางตรงกันข้าม น้ำนมข้าวยาคูในปัจจุบันผ่านกระบวนการแปรรูปด้วยเทคโนโลยีสมัยใหม่ เช่น การใช้เอนไซม์เพื่อย่อยแป้งให้เกิดความหวาน การเติมวิตามินและแคลเซียม หรือการแปรรูปให้อยู่ในรูปแบบผงเพื่อความสะดวกในการบริโภค[50] ความแตกต่างนี้สะท้อนว่า ข้าวยาคูในพระไตรปิฎกเป็น “โภชนะพื้นฐาน” ขณะที่ผลิตภัณฑ์ปัจจุบันเป็น “ผลิตภัณฑ์สุขภาพเชิงพาณิชย์”

7.2 ด้านสถานะทางพระวินัย

หลักฐานในพระไตรปิฎกระบุชัดว่า ยาคุจัดเป็นน้ำปานะประเภทหนึ่ง[51] และพระภิกษุสามารถฉันได้ก่อนบิณฑบาตโดยไม่เป็นอาบัติ หากไม่ใช่โภชชยาคู[52] การจำแนกดังกล่าวจึงต้องพิจารณาตามลักษณะจริงของโภชนะ ดังนั้นเมื่อเทียบกับน้ำนมข้าวยาคูในปัจจุบันจึงต้องพิจารณา

---

49 วิ.มหา. 5/283/90–92 (ไทย.มจร)

50 “น้ำนมข้าวยาคู สูตรไม่เติมน้ำตาล ตรา วีฟิท (V-Fit),” GoodLife ForYou, สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2569, https://goodlifeforyou.com/product-info/268.

51 ขุ.ม. 21/159/444 (ไทย.มจร)

52 วิ.มหา. 5/283/90–92 (ไทย.มจร)

เป็นกรณี หากเป็นเครื่องดื่มเหลว เบา ย่อยง่าย ก็อาจอนุโลมเข้าเกณฑ์น้ำปานะได้ แต่หากมีความเข้มข้นสูง มีคุณค่าทางโภชนาการเทียบเท่าอาหารแทนมื้อ ก็อาจเข้าข่ายโภชนะหนัก ซึ่งไม่สอดคล้องกับสถานะ “ยาคุปานำ” ตามพระวินัย การประเมินจึงต้องใช้เกณฑ์พระวินัยเป็นหลัก โดยไม่ยึดชื่อผลิตภัณฑ์ที่ปรุงแต่งในยุคปัจจุบันเป็นเกณฑ์ตัดสิน

7.3 ด้านคุณค่าทางโภชนาการ

พระพุทธเจ้าตรัสถึงอานิสงส์ของยาคู 5 ประการ ได้แก่ บรรเทาความหิว ระงับความกระหาย ให้ลมเดินคล่อง ชำระลำไส้ และช่วยย่อยอาหาร[53] คุณค่าดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า ข้าวยาคูมีบทบาทเป็นโภชนะเพื่อบำรุงกำลัง มิใช่อาหารเพื่อความอิ่มบริบูรณ์ ในขณะที่ผลิตภัณฑ์น้ำนมข้าวยาคูในปัจจุบันมีการอ้างคุณค่าทางโภชนาการในลักษณะใกล้เคียง[54] ดังนั้นจุดร่วมจึงอยู่ที่ “ความเบาและย่อยง่าย” อย่างไรก็ตาม ความแตกต่างอยู่ที่บริบทการใช้บริโภค กล่าวคือ ข้าวยาคูในสมัยพุทธกาลสัมพันธ์กับสมณชีวิตและการปฏิบัติธรรม ส่วนผลิตภัณฑ์ร่วมสมัยสัมพันธ์กับระบบตลาดสุขภาพอย่างเห็นได้ชัด

7.4 ด้านนัยเชิงพุทธปรัชญาและสังคมร่วมสมัย

ข้าวยาคูในพระไตรปิฎกสะท้อนหลักมัชฌิมาปฏิปทา คือ การบริโภคเพื่อยังอัตภาพให้เป็นไป มิใช่เพื่อความเพลิดเพลิน ดังปรากฏบทบาทของข้าวยาคูทั้งในฐานะอาหารรองท้องก่อนบิณฑบาต และในฐานะสัปปายะเกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรม[55] ขณะที่น้ำนมข้าวยาคูในปัจจุบันสะท้อนแนวคิดสุขภาพเชิงป้องกันและการสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจ แม้ยังมีคุณค่าทางโภชนาการ แต่เจตนาทางสังคมได้เปลี่ยนจาก “ปัจจัยแห่งสมณชีวิต” เป็น “ผลิตภัณฑ์สุขภาพในระบบตลาด”

---

53 องฺ.ปญฺจก. 14/207/350 (ไทย.มจร)

54 ดู “น้ำนมข้าวยาคู สูตรไม่เติมน้ำตาล ตรา วีฟิท (V-Fit),” GoodLife ForYou, สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2569, https://goodlifeforyou.com/product-info/268. และ “เครื่องดื่มน้ำนมข้าวยาคูออร์แกนิค,” Tech2Biz โดยสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว), สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2569, https://www.tech2biz.net/.

55 สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ้างคำว่า “ยาคู.”

8. ข้าวยาคูกับพระวินัย สุขภาวะ และสังคมร่วมสมัย

จากการศึกษาหลักฐานในพระไตรปิฎกและการเทียบเคียงกับสังคมปัจจุบันตามที่ได้วิเคราะห์ไว้ในข้อ 7 จะเห็นได้ว่า “ข้าวยาคู” เป็นโภชนะที่ปรากฏในเหตุการณ์ทางพุทธประวัติและเกี่ยวข้องอย่างลึกซึ้งกับข้อบัญญัติทางพระวินัย การดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์ รวมถึงความเกี่ยวข้องระหว่างพระสงฆ์กับสังคมในแต่ละยุคสมัย ข้อค้นพบดังกล่าวสามารถสังเคราะห์เป็นประเด็นสำคัญ 3 ประการ ดังนี้

8.1 ข้าวยาคูกับข้อบัญญัติทางพระวินัย

หลักฐานในพระวินัยปิฎกแสดงให้เห็นว่า “ยาคุ” ถูกจัดจำแนกอย่างชัดเจนในหมวดน้ำอัฏฐบาน[56] และมีสถานะต่างจากโภชชยาคู[57] การจำแนกดังกล่าวช่วยให้เข้าใจความหมายของยาคูในทางศัพท์ พร้อมทั้งทำให้เห็นขอบเขตเรื่องเวลาและลักษณะโภชนะที่พระภิกษุฉันได้ การอนุญาตให้ฉันยาคูก่อนบิณฑบาตมีจุดมุ่งหมายเพื่อบรรเทาความอ่อนเพลีย และเกื้อกูลต่อการดำรงชีวิตสมณะอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ หลักฐานเกี่ยวกับการวินิจฉัยภัตและกรณีสิกขาบทที่เกี่ยวข้องกับโภชชยาคู[58] ยังสะท้อนให้เห็นว่า ข้าวยาคูมีบทบาทเป็นปัจจัยหนึ่งในการบัญญัติข้อกำหนดทางวินัย การพิจารณาข้าวยาคูในกรอบนี้จึงช่วยขยายความเข้าใจพระวินัยจาก “ข้อห้าม” ไปสู่ “ระบบจัดระเบียบการดำรงชีวิต” ซึ่งครอบคลุมถึงการบริโภคและการดูแลสภาพร่างกายของพระสงฆ์อย่างมีเหตุผล ข้าวยาคูจึงเป็นตัวอย่างสำคัญของโภชนะที่เกี่ยวข้องกับข้อบัญญัติทางพระวินัย ทั้งในเรื่องเวลา ลักษณะอาหาร และการรักษาความพอดีในการดำรงสมณเพศ

8.2 ข้าวยาคูกับสุขภาวะเชิงพุทธ

ในพระสูตรปรากฏพุทธพจน์ว่าด้วยอานิสงส์ของยาคู 5 ประการ ได้แก่ บรรเทาความหิว ระงับความกระหาย ให้ลมเดินสะดวก ชำระลำไส้ และช่วยย่อยอาหาร[59] คุณสมบัติเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า ข้าวยาคูเป็นโภชนะที่เกื้อกูลต่อสุขภาวะ โดยเน้นการบำรุงร่างกายอย่างพอดี เมื่อพิจารณาควบคู่กับบริบทพระวินัยที่อนุญาตให้ฉันยาคุก่อนบิณฑบาต[60] จะเห็นความสัมพันธ์เชิงโครงสร้าง

---

56 ขุ.ม. 21/159/444 (ไทย.มจร)
57 วิ.มหา. 5/283/90–92 (ไทย.มจร)
58 วิ.มหา. 5/221-226/381-384 (ไทย.มจร)
59 องฺ.ปญฺจก. 14/207/350 (ไทย.มจร)
60 วิ.มหา. 5/283/90 (ไทย.มจร)

ระหว่าง “วินัย-โภชนาการ-การภาวนา” อย่างชัดเจน สุขภาพกายเป็นส่วนเกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรม การจัดวางสถานะของข้าวยาคูจึงสะท้อนแนวคิดมัชฌิมาปฏิปทาในเชิงปฏิบัติ คือ การบริโภคเพื่อประคองอัตภาพให้ดำเนินไปอย่างพอดีและไม่เกินความจำเป็น ในสังคมร่วมสมัยที่ให้ความสำคัญกับอาหารสุขภาพและการป้องกันโรค ข้าวยาคูจึงอาจได้รับการตีความใหม่ในฐานะต้นแบบของโภชนาการเชิงสมดุล ที่เกื้อกูลต่อร่างกายและเอื้อต่อการปฏิบัติธรรม

8.3 ข้าวยาคูกับสังคมร่วมสมัย

จากการเทียบเคียงกับผลิตภัณฑ์น้ำนมข้าวยาคูในปัจจุบันพบว่า มีจุดร่วมในด้านความเป็นเครื่องดื่มจากข้าวที่ย่อยง่ายและเกื้อกูลต่อสุขภาพ อย่างไรก็ตาม ความแตกต่างสำคัญอยู่ที่กรอบกำกับ กล่าวคือ ข้าวยาคูในพระไตรปิฎกอยู่ภายใต้ระบบพระวินัย ขณะที่ผลิตภัณฑ์ร่วมสมัยอยู่ภายใต้ระบบตลาดและอุตสาหกรรมสุขภาพ การนำหลักการจำแนกยาคูในพระวินัย[61] มาใช้เป็นเกณฑ์พิจารณาผลิตภัณฑ์ร่วมสมัยช่วยให้เกิดกรอบประเมินเชิงบรรทัดฐานว่า โภชนะใดสอดคล้องกับสถานะยาคุปานำ และโภชนะใดเข้าข่ายอาหารหนัก การประยุกต์เช่นนี้ทำให้พระไตรปิฎกสามารถทำหน้าที่เป็นกรอบคิดในการพิจารณาปรากฏการณ์ร่วมสมัยได้อย่างมีหลักฐานรองรับและมีหลักเกณฑ์ทางวินัยเป็นฐานอ้างอิง ดังนั้น ข้าวยาคูจึงเป็นจุดเชื่อมระหว่างข้อบัญญัติทางพระวินัย สุขภาวะของพระสงฆ์ และวิถีสังคมในแต่ละยุคสมัย การศึกษาข้าวยาคูในลักษณะบูรณาการเช่นนี้ ชี้ให้เห็นหลักการในพระไตรปิฎกที่กำกับความพอดีในการบริโภค สุขภาวะ และการดำรงชีวิตอย่างมีวินัยได้อย่างชัดเจน

เมื่อพิจารณาในบริบทวัฒนธรรมไทย ซึ่งเป็นสังคมเกษตรกรรมที่ยึดข้าวเป็นปัจจัยหลักของการดำรงชีวิตมาอย่างยาวนานพบว่า มีประเพณีและภูมิปัญญาที่สะท้อนการแปรรูปข้าวในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การหุงข้าวต้ม การจัดทำข้าวมธุปายาส หรือการนำข้าวอ่อนมาแปรสภาพเป็นอาหารหรือเครื่องดื่มตามประเพณีพื้นบ้าน[62] จุดสังเกตนี้ชี้ให้เห็นว่า ความรู้เกี่ยวกับข้าวในสังคมไทยมีความละเอียดและมีพื้นฐานทางวัฒนธรรมร่วมกับหลักฐานทางคัมภีร์อินเดียโบราณที่ปรากฏในพระวินัย[63] อย่างไรก็ตาม คติการจำแนกโภชนะและข้อบัญญัติที่กำกับพฤติกรรมการฉันในพระธรรมวินัยมีลักษณะเฉพาะตัวและเป็นระบบที่ชัดเจนกว่า ในบริบทสังคมไทยที่ข้าวมีบทบาททั้งในด้านเศรษฐกิจและพิธีกรรม

---

61 วิ.มหา. 5/283/90–92 (ไทย.มจร)

62 โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ, *สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว, เล่ม 3*, อ้างคำว่า “ข้าว.”

63 วิ.มหา. 5/283/90–92 (ไทย.มจร) และ องฺ.ปญฺจก. 14/207/350 (ไทย.มจร)

เช่น การถวายข้าวในพิธีทางศาสนา การแบ่งปันข้าวในเทศกาลต่าง ๆ[64] ข้อสังเกตทางวัฒนธรรมดังกล่าวช่วยขยายความเข้าใจถึงบทบาทของข้อบัญญัติทางพระวินัยในฐานะกลไกที่กำกับการบริโภคภายใต้สภาพวัฒนธรรมข้าวของสังคมพุทธ ทั้งยังเปิดช่องให้มองว่าพระไตรปิฎกสามารถเป็นกรอบพิจารณาปรากฏการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคและสุขภาวะในสังคมไทยร่วมสมัยได้อย่างมีเหตุผล

เพื่อให้เห็นภาพรวมของข้อค้นพบอย่างเป็นระบบ ผู้เขียนขอสรุปสาระสำคัญไว้ในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 การสังเคราะห์ข้อค้นพบจากการศึกษา “ข้าวยาคูในพระไตรปิฎก”

ประเด็นวิเคราะห์	ความเข้าใจทั่วไป	ข้อค้นพบจากพระไตรปิฎก	กรอบประเมินและความหมายร่วมสมัย
ความหมายและสถานะของข้าวยาคู	มักเข้าใจว่าเป็นอาหารพื้นบ้านหรือของถวายพระ	ยาคูจัดอยู่ในหมวดน้ำอัฏฐบาน (ยาคุปานำ) มีสถานะแตกต่างจากโภชชยาคู และอนุญาตให้ฉันก่อนบิณฑบาตได้	พระวินัยสามารถใช้เป็นเกณฑ์จำแนกโภชนะร่วมสมัย โดยพิจารณาจากลักษณะจริง มิใช่ชื่อเรียกของผลิตภัณฑ์
ความสัมพันธ์กับข้อบัญญัติทางพระวินัย	ไม่ค่อยถูกเชื่อมโยงกับสิกขาบท	มีบทบาทเกี่ยวข้องกับการวินิจฉัยภัต และกรณีสิกขาบทเกี่ยวกับโภชชยาคู	วัตถุทางโภชนาการสามารถเป็นเหตุแห่งการบัญญัติข้อกำหนดทางวินัย สะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับระเบียบชีวิตพระสงฆ์
คุณค่าด้านสุขภาวะ	เข้าใจว่าเป็นอาหารเบา ๆ	มีอานิสงส์ 5 ประการ เช่น บรรเทาความหิว ระงับความกระหาย และช่วยย่อยอาหาร	สุขภาวะในพุทธศาสนาเป็นปัจจัยเกื้อกูลการภาวนา มิใช่เป้าหมายเพื่อความอิ่มบริบูรณ์
ความสัมพันธ์กับชุมชน	เป็นการทำบุญทั่วไป	ญาติโยมถวายด้วยศรัทธา มีระบบจัดสรรในหมู่สงฆ์	แสดงความสัมพันธ์แบบเกื้อกูลระหว่างสงฆ์กับชุมชน แตกต่างจากความสัมพันธ์เชิงตลาดในปัจจุบัน
การเทียบเคียงกับน้ำนมข้าวยาคู	มองว่าเป็นเพียงผลิตภัณฑ์สุขภาพ	มีจุดร่วมด้านความเป็นเครื่องดื่มจากข้าว แต่ต่างในสถานะทางพระวินัย	พระไตรปิฎกสามารถเป็นกรอบบรรทัดฐานในการประเมินผลิตภัณฑ์ร่วมสมัยในด้านลักษณะ ความเข้มข้น และวัตถุประสงค์การบริโภค

[64] กรมการข้าว, “*ประวัติความเป็นมาและบทบาทในการพัฒนาข้าวในประเทศไทย*,” สืบค้นเมื่อวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2569, www.ricethailand.go.th.

9. สรุป

บทความนี้มุ่งศึกษาข้าวยาคูตามหลักฐานในพระไตรปิฎก โดยพิจารณาทั้งด้านความหมาย สถานะทางพระวินัย คุณค่าด้านสุขภาวะ อานิสงส์การถวาย และความเกี่ยวข้องกับสังคมร่วมสมัย การศึกษานี้เริ่มจากการวิเคราะห์คำว่า “ยาคุ” ในคัมภีร์ ซึ่งปรากฏในฐานะโภชนะประเภทหนึ่งที่ได้รับการจำแนกไว้ในหมวดน้ำอัฏฐบาน การจำแนกดังกล่าวทำให้เห็นความละเอียดรอบคอบของพระวินัยเกี่ยวกับประเภทของอาหาร ลักษณะการฉัน และเวลาที่สัมพันธ์กับชีวิตของพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาล เมื่อพิจารณาในทางพระวินัย ข้าวยาคูเกี่ยวข้องกับข้อกำหนดหลายประการ ทั้งเรื่องการฉัน การวินิจฉัยภัต การจำแนกโภชนะหนักเบา รวมถึงกรณีสิกขาบทของภิกษุณีที่เกี่ยวข้องกับข้าวยาคู หลักเกณฑ์เหล่านี้สะท้อนความพอดีและความเรียบร้อยในหมู่สงฆ์ การอนุญาตให้ฉันยาคูก่อนออกบิณฑบาตแสดงถึงความใส่ใจต่อสภาพร่างกายของภิกษุ พร้อมกับรักษาขอบเขตทางพระวินัยไว้อย่างชัดเจน ข้าวยาคูจึงได้รับการจำแนกไว้ชัดเจนในพระวินัย ทั้งในด้านลักษณะของโภชนะ เวลาที่ฉันได้ และความแตกต่างจากโภชชยาคูซึ่งจัดเป็นอาหารหนัก ในด้านสุขภาวะ พุทธพจน์ว่าด้วยอานิสงส์ของยาคู 5 ประการ ชี้ให้เห็นคุณค่าของโภชนะประเภทนี้ต่อการบำรุงกำลังและการย่อยอาหาร ข้อมูลดังกล่าวทำให้เห็นว่า ร่างกายมีความสำคัญต่อการปฏิบัติธรรม สุขภาพกายจึงได้รับการดูแลในฐานะส่วนเกื้อกูลต่อการดำรงชีวิตของพระสงฆ์และการปฏิบัติธรรม การกล่าวถึงข้าวยาคูในพระสูตรและพระวินัยจึงทำให้เห็นความพอดีระหว่างการดูแลอัตภาพกับการรักษาวินัย ในด้านอานิสงส์การถวาย ข้าวยาคูปรากฏในพระไตรปิฎกในฐานะทานที่ให้ผลต่อทั้งผู้ถวายและผู้รับ ผู้รับได้รับประโยชน์ในการบำรุงร่างกาย บรรเทาความหิว ระงับความกระหาย และช่วยให้ร่างกายพร้อมต่อการดำรงสมณเพศ ส่วนผู้ถวายได้รับความปีติ ความสุขใจ และอานิสงส์ที่สูงขึ้นตามหลักฐานในคัมภีร์ ประเด็นนี้ทำให้เห็นว่า ข้าวยาคูเกี่ยวข้องกับการทำบุญ การบำรุงพระสงฆ์ และความเชื่อเรื่องผลของทานในพระพุทธศาสนาอย่างชัดเจน เมื่อพิจารณาความเกี่ยวข้องกับชุมชน ข้าวยาคูทำให้เห็นความเกื้อกูลระหว่างพระสงฆ์กับญาติโยมอย่างชัดเจน ญาติโยมถวายยาคูด้วยความศรัทธา ส่วนหมู่สงฆ์มีวิธีจัดสรรอย่างเป็นธรรม กรณีการตั้งสลากยาคูแสดงให้เห็นความพยายามรักษาความเสมอภาคและความเรียบร้อยในหมู่ภิกษุ ความเกี่ยวข้องดังกล่าวตั้งอยู่บนหลักการเกื้อกูลและความไว้วางใจระหว่างสงฆ์กับชุมชน เมื่อเทียบเคียงกับผลิตภัณฑ์น้ำนมข้าวยาคูในปัจจุบัน จะเห็นทั้งความสืบเนื่องและความเปลี่ยนแปลงในด้านรูปแบบการผลิตและการบริโภค ผลิตภัณฑ์ร่วมสมัยได้รับการพัฒนาในระบบอุตสาหกรรมและตลาดสุขภาพ ส่วนข้าวยาคูในพระไตรปิฎกอยู่ภายใต้พระวินัยและหลักความพอดี การนำหลักเกณฑ์จากคัมภีร์มาพิจารณาปรากฏการณ์ร่วมสมัย จึง

ทำให้เห็นแนวทางประเมินการบริโภคและกระแสอาหารสุขภาพในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีเหตุผล โดยภาพรวม การศึกษาข้าวยาคูในลักษณะบูรณาการทำให้เห็นหลักการในพระไตรปิฎกที่เกี่ยวข้องกับความพอดีในการบริโภค สุขภาวะ การถวายทาน และการดำรงชีวิตอย่างมีวินัย ข้าวยาคูจึงเป็นกรณีศึกษาที่ทำให้เห็นความเกี่ยวข้องระหว่างโภชนะ โภชนาการ พระวินัย อานิสงส์ของทาน และสังคมไว้ในประเด็นเดียวกัน การทำความเข้าใจเรื่องนี้อย่างเป็นระบบทำให้เห็นความละเอียดลึกซึ้งของพระธรรมวินัยในระดับชีวิตประจำวัน และเกื้อกูลต่อการนำหลักการดังกล่าวมาพิจารณาอย่างเหมาะสมในสังคมร่วมสมัย

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

1. คัมภีร์

คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย. *ปฐมสมันตปาสาทิกาแปล ภาค 1, 2*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2540.

_____. *ทุติยสมันตปาสาทิกาแปล ภาค 1, 2*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2535.

_____. *พระธัมมปทัฏฐกถาแปล ภาค 2*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2544.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย* เล่มที่ 1, 3, 5, 14, 18, 21, 24 และ 25. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

_____. *อรรถกถาภาษาไทย พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อปทาน ภาค 1 ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2559.

2. พจนานุกรม สารานุกรม

โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. *สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว,* เล่ม 3. กรุงเทพมหานคร: โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว, 2527.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์,* พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557.

ราชบัณฑิตสถาน, *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, 2556.

3. ข้อมูลจากเว็บไซต์

กรมการข้าว. “ประวัติความเป็นมาและบทบาทในการพัฒนาข้าวในประเทศไทย.” สืบค้นเมื่อ 13 กุมภาพันธ์ 2569. www.ricethailand.go.th.

ชัยยุทธ กิติชัยวัฒน์. “ข้าวยาคู ขนมพื้นบ้านจากวิถีชีวิตเกษตรกร.” เผยแพร่เมื่อวันที่ 17 พฤศจิกายน 2567. สารคดี The Surveyor, สื่อวิดีโอ, 7:20-23:20. https://thaipbs.or.th/program/TheSurveyor/episodes/105089.

ธรรมคัลเจอร์. “ทำไมเรียกข้าวต้ม ‘กุ๊ย’.” thammculture, 29 มิถุนายน 2565. https://www.thammculture.com/why-is-it-called-rice-gruel-boiled-rice/?srsltid=AfmBOoqVkvoOahUYA7dRjPI8olS2OS4nlYkvdxxQHQrDBwgDfU37opfC.

บริษัท น่ารัก-เทียร่า จำกัด. “ประโยชน์ของน้ำนมข้าว ดีต่อผิวลูกแค่ไหนกัน.” น่ารัก-เทียร่า, 19 สิงหาคม 2567. https://narak-tiara.com/author/testatom/.

ราชบัณฑิตสถาน. “ยาคุ, ยาคู.” สืบค้นเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2569. https://dictionary.orst.go.th/index.php.

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. “ข้าวยาคู.” สืบค้นเมื่อ 13 สิงหาคม 2568. https://th.wikipedia.org/wiki.

สุริวัสสา กล่อมเดช. “ข้าวยาคู ขนมสะท้อนวัฒนธรรมและศาสนาที่หากินยาก.” KRUA.CO, 13 สิงหาคม 2568. https://krua.co/food_story/thai-dessert_yakul.

GoodLife ForYou. “น้ำนมข้าวยาคู สูตรไม่เติมน้ำตาล ตรา วีฟิท (V-Fit).” สืบค้นเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2569. https://goodlifeforyou.com/product-info/268.

OpenRice Thailand. “น้ำนมข้าวยาคู.” สืบค้นเมื่อ 31 ตุลาคม 2568. https://s.openrice.com/LcycAJHS000~.

Tech2Biz โดยสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว). “เครื่องดื่มน้ำนมข้าวยาคูออร์แกนิค.” สืบค้นเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2569. https://www.tech2biz.net/content/5192-เครื่องดื่มน้ำนมข้าวยาคูออร์แกนิค.

งานอรรถาธิบายในวรรณคดีบาลี: พัฒนาการและความสำคัญ

Expository Work in Pali Literature: Development and Significance

พระมหาอนุกูล เงางาม, ดร. (Phramaha Anukul Ngaongam, Ph.D.)

นักวิชาการอิสระ

Independent Scholar

Email: 6381021222@alumni.chula.ac.th

อุทัย ปัดถาพิมพ์ (Uthai Padthaphim)

นักวิชาการอิสระ

Independent Scholar

Email: 6480037222@student.chula.ac.th

ตอบรับบทความ (Received) : 26 กุมภาพันธ์ 2569
รับบทความตีพิมพ์ (Accepted) : 6 กรกฎาคม 2569
เผยแพร่ออนไลน์ (Available Online) : 29 กรกฎาคม 2569

บทคัดย่อ

บทความนี้ได้ศึกษาความสำคัญและพัฒนาการของงานอรรถาธิบายในวรรณคดีบาลี ซึ่งมีบทบาทหลักในการรักษาและอธิบายพุทธพจน์ให้กระจ่างชัด การศึกษาพบว่า ลักษณะการอธิบายเริ่มต้นขึ้นตั้งแต่ในพระไตรปิฎก เช่น คัมภีร์วิภังค์และนิทเทส ก่อนจะพัฒนาสู่รูปแบบที่มีโครงสร้างของวรรณกรรมชัดเจนและเป็นระบบมากขึ้นในยุคอรรถกถา โดยได้รับอิทธิพลมาจากวิธีการในคัมภีร์เนตติปกรณ์ งานอรรถาธิบายแบ่งได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ สายพระไตรปิฎก (อรรถกถา ฎีกา) และนอกสายพระไตรปิฎก (ปกรณ์วิเสส) วรรณคดีเหล่านี้มีโครงสร้างสำคัญประกอบด้วย บทอุทเทสและนิทเทส พร้อมด้วยองค์ประกอบหลัก 4 ส่วน คือ คันถารัมภกถา นิทาน วรรณนา และนิคมนกถา งานอรรถาธิบายมีความสำคัญอย่างยิ่งในแง่ของประเด็นหลัก 3 ประการ ได้แก่ 1) ช่วยให้เนื้อหาของเทศนามีความกระจ่างชัดผ่านการนิยามศัพท์และการตีความที่ถูกต้องตรงตามวัตถุประสงค์ 2) ทำหน้าที่เป็นคู่มือการแปลที่ช่วยวินิจฉัยความซับซ้อนทางไวยากรณ์และรูปศัพท์บาลีที่ยากต่อการทำความเข้าใจ และ 3) เป็นแหล่งข้อมูลทางประวัติศาสตร์ที่สำคัญซึ่งเกี่ยวข้องกับบุคคลและเหตุการณ์ในอดีต เช่น เรื่องราวของพระเจ้าอโศกมหาราช ซึ่งช่วยให้เข้าใจบริบทของพุทธศาสนาในยุคต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น งานเหล่านี้สะท้อนถึงวิวัฒนาการของภาษาบาลีและทักษะอันเชี่ยวชาญของพระคันถรจนาจารย์ในการสืบทอดพระธรรมวินัยอย่างไม่ขาดสาย ส่งผลให้งานอรรถาธิบายเป็นกุญแจสำคัญที่เชื่อมโยงผู้ศึกษาให้เข้าถึงแก่นแท้ของคำสอนผ่านโครงสร้างภาษาที่มีแบบแผนและทรงคุณค่าทางวิชาการและวรรณศิลป์อย่างยิ่ง

คำสำคัญ: งานอรรถาธิบาย วรรณคดีบาลี ความสำคัญ พัฒนาการ

Abstract

This article explores the significance and development of exegetical works in Pali literature, which play a primary role in preserving and clarifying the Buddha's words. The study revealed that the style of explanation began within the Tipitaka itself, such as in the Vibhaṅga and Niddesa scriptures, before evolving into more systematic and clearly structured literary forms during the Commentarial (Atthakathā) era, influenced by the methods of the Nettipakarana. Exegetical works can be broadly divided into two groups: those within the Tipitaka lineage (Atthakatha, Tika) and those outside the Tipitaka lineage (Pakaraṇavisesa). These literary works possess a significant structure consisting of uddesa (brief statement) and niddesa (detailed explanation), along with four main components: Ganthārambhakathā (prologue), Nidāna (origin/background), Vaṇṇanā (description/commentary), and Nigamanakathā (epilogue). Exegetical works are of paramount importance in three main aspects: 1. Clarifying Dhamma content through term definitions and interpretations that align accurately with the intended purpose 2. Serving as translation manuals that help diagnose grammatical complexities and difficult Pali vocabulary 3. Acting as significant historical sources regarding past figures and events, such as the stories of King Ashoka the Great, which provide a better understanding of the Buddhist context across different eras. These works reflect the evolution of the Pali language and the masterful skills of the authors (Gantharaca nācariya) in the continuous transmission of the Dhamma-Vinaya. Consequently, exegetical works are the essential keys that connect students to the essence of the teachings through structured language that holds immense academic and literary value.

Keyword: Expository work, Pali Literature, Importance, Development

1. บทนำ[1]

วรรณกรรมอรรถาธิบายเป็นงานเขียนที่ให้รายละเอียดด้านต่าง ๆ ทั้งในแง่ไวยากรณ์, ความหมายและการวิเคราะห์ศัพท์, การให้ข้อมูลทางประวัติศาสตร์, การวิเคราะห์หลักฐาน, รวมถึงการอภิปรายประเด็นข้อสงสัยในวรรณกรรม งานอรรถาธิบายจึงมีหน้าที่ไขข้อสงสัยและให้ความกระจ่างชัดแก่ผู้อ่านทุกแง่มุม วรรณคดีบาลีคือ วรรณกรรมที่บันทึกคำสอนของพระพุทธเจ้าและเรื่องราวทางพุทธศาสนา แม้กระทั่งพระไตรปิฎกซึ่งเป็นวรรณคดีบาลีที่เก่าแก่ที่สุดก็ปรากฏลักษณะของงานอรรถาธิบายแทรกอยู่ในองค์ประกอบต่าง ๆ เช่น ในสิกขาบทวิภังค์และบทภาชนีย์ของวินัยปิฎก เป็นต้น องค์ประกอบย่อยของพระไตรปิฎกเหล่านี้ล้วนแสดงให้เห็นถึงลักษณะและแนวทางของงานอรรถาธิบายที่เก่าแก่ในวรรณคดีบาลีอย่างชัดเจน

ในบทความนี้ผู้เขียนได้ศึกษาลักษณะงานอรรถาธิบายที่ปรากฏในวรรณบาลีต่าง ๆ เริ่มจากพระไตรปิฎกและงานอรรถาธิบายสายพระไตรปิฎก ได้แก่ คัมภีร์อรรถกถาและฎีกา รวมถึงงานอรรถาธิบายนอกสายพระไตรปิฎก ได้แก่ คัมภีร์ปกรณ์วิเสสและฎีกาของปกรณ์วิเสส โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอ (1) จุดเริ่มต้นและพัฒนาการของงานอรรถาธิบายในวรรณคดีบาลี และ (2) ความสำคัญของงานอรรถาธิบายในวรรณคดีบาลี อย่างไรก็ตาม แม้ว่าปัจจุบันจะมีบทความ, งานวิจัย, และวรรณกรรมหลายเรื่องที่ได้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการเขียนวรรณคดีบาลีไว้บ้างแล้วก็ตาม แต่งานเหล่านี้ไม่ได้มุ่งเสนอประเด็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ตามที่ผู้เขียนต้องการศึกษา ดังนั้น บทความนี้ผู้เขียนจึงคาดหวังว่า ผลจากการค้นคว้าแหล่งข้อมูลอย่างหลากหลายจะนำไปสู่คำตอบเกี่ยวกับแนวคิดที่อาจนับได้ว่า เป็นจุดเริ่มต้นและความสำคัญ ตลอดจนวิวัฒนาการของวรรณกรรมอรรถาธิบายภาษาบาลีในยุคหลังพระไตรปิฎกที่พระคันถรจนาจารย์จำนวนมากได้นำมาใช้ในการเขียนงานนิพนธ์ของท่าน

---

[1] บทความเรื่องนี้ได้รับความแนะนำและข้อเสนอแนะต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์จากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมพรนุช ตันศรีสุข อาจารย์ประจำภาควิชาภาษาตะวันออก คณะอักษรศาสร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในช่วงที่กำลังสืบค้นและเรียบเรียงข้อมูลเพื่อเขียนบทความ ผู้เขียนจึงขอขอบพระคุณท่านไว้ ณ ที่นี้.

2. จุดเริ่มต้นของงานอรรถาธิบายในวรรณคดีบาลี

งานอรรถาธิบายในวรรณคดีบาลีอาจมีจุดเริ่มต้นมาจากพระไตรปิฎกซึ่งเป็นวรรณคดีบาลีที่เก่าแก่ที่สุด เห็นได้จากเทศนาต่าง ๆ ของพระพุทธเจ้ามักควบคู่ไปกับการอธิบายถ้อยคำและเนื้อหาในเทศนา เช่นโสณทัณฑสูตร ในทีฆนิกาย สุตตันตปิฎกกล่าวถึงเรื่องศีลและญาณในพุทธศาสนาที่โสณทัณฑพราหมณ์ทูลให้พระพุทธเจ้าทรงอธิบายเรื่องดังกล่าว[2] ส่วนเกวัฏฏสูตร ในทีฆนิกาย พระพุทธเจ้าทรงอธิบายปาฏิหาริย์ 3 ประเภท พร้อมคุณและโทษของปาฏิหาริย์เหล่านั้นแก่นายเกวัฏฏ์อย่างละเอียด[3] ตัวอย่างเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าการอรรถาธิบายพระธรรมวินัยมีมาตั้งแต่พุทธกาล

งานอรรถาธิบายยังรวมไปถึงการอธิบายหัวข้อเทศนาซึ่งเป็นผลงานของพระสาวกที่ปรากฏทั้งในรูปแบบพระสูตรและงานนิพนธ์อื่น ๆ ส่วนใหญ่ผลงานเหล่านี้จะอยู่ในขุททกนิกายซึ่งเป็นคัมภีร์เบ็ดเตล็ดจำนวนมากในสุตตันตปิฎก การอธิบายธรรมในภัทเทกรัตตสูตรของพระอานนท์แสดงให้เห็นถึงความสามารถของท่านในการอธิบายธรรมให้ภิกษุรูปอื่นเข้าใจได้อย่างลึกซึ้ง

> *บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว ไม่ควรมุ่งหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็เป็นอันละไปแล้วและสิ่งที่ยังไม่มาถึง ก็เป็นอันยังไม่ถึง ก็บุคคลใดเห็นแจ้งธรรมปัจจุบันไม่ง่อนแง่น ไม่คลอนแคลนในธรรมนั้น ๆ ได้ บุคคลนั้นพึงเจริญธรรมนั้นเนือง ๆ ให้ปรุโปร่งเถิด ดูก่อนท่านผู้มีอายุทั้งหลาย <u>ก็บุคคลย่อมคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงแล้วอย่างไร</u> คือ รำพึงถึงความเพลิดเพลินในเรื่องนั้น ๆ ว่า เราได้มีรูปอย่างนี้ในกาลที่ล่วงแล้ว ได้มีเวทนาอย่างนี้ในกาลที่ล่วงแล้ว ได้มีสัญญาอย่างนี้ในกาลที่ล่วงแล้ว ได้มีสังขารอย่างนี้ในกาลที่ล่วงแล้ว ได้มีวิญญาณอย่างนี้ในกาลที่ล่วงแล้ว ดูก่อนท่านผู้มีอายุทั้งหลาย อย่างนี้แล ชื่อว่าคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว ฯ ฯลฯ ดูก่อนท่านผู้มีอายุทั้งหลาย <u>ก็บุคคลย่อมไม่ง่อนแง่นในธรรมปัจจุบันอย่างไร</u> คือ อริยสาวกผู้สดับแล้วในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ได้เห็นพระอริยะ ฉลาดในธรรมของพระอริยะ ฝึกดีแล้วในธรรมของพระอริยะ ได้เห็นสัตบุรุษ ฉลาดในธรรมของสัตบุรุษ ฝึกดีแล้วในธรรมของสัตบุรุษ ย่อมไม่เล็งเห็นรูปโดยความเป็นอัตตาบ้าง ไม่เล็งเห็นอัตตาว่ามีรูปบ้าง ไม่เล็งเห็นรูปในอัตตาบ้างไม่เล็ง*

---

[2] ที.สี. 9/178-198/142-161 (บาลี.มมร)

[3] ที.สี. 9/338-350/273-283 (บาลี.มมร)

เห็นอัตตาในรูปบ้าง ย่อมไม่เล็งเห็นเวทนาโดยความเป็นอัตตาบ้าง ฯลฯ ย่อมไม่เล็งเห็นสัญญาโดยความเป็นอัตตาบ้าง ฯลฯ ย่อมไม่เล็งเห็นสังขารโดยความเป็นอัตตาบ้าง ฯลฯ ย่อมไม่เล็งเห็นวิญญาณโดยความเป็นอัตตาบ้าง ไม่เล็งเห็นอัตตาว่ามีวิญญาณบ้าง ไม่เล็งเห็นวิญญาณในอัตตาบ้าง ไม่เล็งเห็นอัตตาในวิญญาณบ้าง ดูก่อนท่านผู้มีอายุทั้งหลาย อย่างนี้แล ชื่อว่าไม่ง่อนแง่นในธรรมปัจจุบัน ฯ[4]

การอธิบายธรรมของพระอานนท์ คือ การให้รายละเอียดพุทธพจน์ทีละประเด็น เช่น การอธิบายเรื่อง *บุคคลย่อมคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว* หรือประเด็นเรื่อง *บุคคลย่อมไม่ง่อนแง่นในธรรมปัจจุบัน* แสดงให้เห็นว่าพระอานนท์พยายามแจกแจงพุทธพจน์ไล่ตามลำดับข้อความที่ท่านยกมาแสดงเป็นอุทเทส (หัวข้อ) มีการให้ความหมายและแสดงลักษณะของอุทเทสอย่างหลากหลายเพื่อให้ผู้ฟังเข้าใจหัวข้อที่ยกมาตามลำดับ

นอกจากนี้ตัวบทและคัมภีร์ย่อยในพระไตรปิฎกจำนวนมาก เช่น บทภาชนีย์ในวินัยปิฎกและอภิธรรมปิฎก หรือคัมภีร์นิทเทสในขุททกนิกาย สุตตันตปิฎก ล้วนสะท้อนให้เห็นว่างานอรรถาธิบายบาลีมีจุดเริ่มต้นมาจากพระไตรปิฎก โดยผลงานอรรถาธิบายดังกล่าวสามารถจำแนกเป็นหัวข้อตามลักษณะของงานที่พบได้ 4 กลุ่มใหญ่ คือ 1. งานอรรถาธิบายในวินัยปิฎก 2. งานอรรถาธิบายในสุตตันตปิฎก 3. งานอรรถาธิบายในอภิธรรมปิฎก และ 4. งานอรรถาธิบายที่จำแนกตามบุคคล แต่ละกลุ่มมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 งานอรรถาธิบายในวินัยปิฎก

งานอรรถาธิบายของวินัยปิฎกอยู่ในส่วนของสิกขาบทวิภังค์และบทภาชนีย์ วิภังค์เป็นการอธิบายความหมายของคำในสิกขาบทด้วยการจำแนกเป็นนัยต่าง ๆ เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจความหมายของศัพท์ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น วิธีการนี้ตรงกับรากศัพท์ *วิภังค์* ที่แปลว่า การแบ่ง การจำแนก หรือการกระจาย[5] เห็นได้จากตัวอย่างในวิภังค์ที่ให้ความหมายของ *ภิกษุ* โดยนิยามคำตามรากศัพท์และรูปวิเคราะห์อันเป็นแนวทางที่พระสังคีติกาจารย์นำมาอธิบายตัวบทในพระวินัย

---

[4] ม.อุ. 14/537-543/268-270 (ไทย.หลวง)

[5] T. W. Rhys Davids and William Stede, *The Pali Text Society's Pali-English Dictionary*, s.v. "Vibhaṅga."

บทว่า ภิกษุ ความว่า ที่ชื่อว่า ภิกษุ เพราะอรรถว่าเป็นผู้ขอ ฯ ชื่อว่า ภิกษุ เพราะอรรถว่าประพฤติภิกขาจริยวัตร ฯ ชื่อว่า ภิกษุ เพราะอรรถว่าทรงผืนผ้าที่ถูกทำลายแล้ว ฯ ชื่อว่า ภิกษุ โดยสมญา ฯ ชื่อว่า ภิกษุ โดยปฏิญญา ฯ ชื่อว่า ภิกษุ เพราะอรรถว่าเป็นเอหิภิกษุ ฯ ชื่อว่า ภิกษุ เพราะอรรถว่าเป็นผู้อุปสมบทแล้วด้วยไตรสรณคมน์ ฯ ชื่อว่า ภิกษุ เพราะอรรถว่าเป็นผู้เจริญ ฯ ชื่อว่า ภิกษุ เพราะอรรถว่ามีสารธรรม ฯ ชื่อว่า ภิกษุ เพราะอรรถว่าเป็นพระเสขะ ฯ ชื่อว่า ภิกษุ เพราะอรรถว่าเป็นพระอเสขะ ฯ ชื่อว่า ภิกษุ เพราะอรรถว่าเป็นผู้อันสงฆ์พร้อมเพรียงกันอุปสมบทให้ด้วยญัตติจตุตถกรรม อันไม่กำเริบ ควรแก่ฐานะบรรดาภิกษุเหล่านั้น ภิกษุที่สงฆ์พร้อมเพรียงกันอุปสมบทให้ด้วยญัตติจตุตถกรรม อันไม่กำเริบ ควรแก่ฐานะนี้ ชื่อว่า ภิกษุที่ทรงประสงค์ในอรรถนี้ ฯ[6]

การวิเคราะห์ความหมายตามรากศัพท์คือ การตีความเพื่อแสดงสถานะ บทบาทหน้าที่และคุณสมบัติอื่น ๆ ในการเป็นผู้ศึกษาและปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า วิธีการนี้ทำให้ผู้อ่านเข้าใจความหมายตรงกับแนวคิดทางศาสนาและบริบทของพระธรรมวินัย นอกจากนี้ยังพบตัวอย่างอื่น ๆ จำนวนมาก เช่นศัพท์ *คาม/บ้าน* ที่ให้คำจำกัดความตามแนวทางของวิภังค์ เริ่มจากหมู่บ้านในความหมายทั่วไปซึ่งประกอบด้วยที่พักอาศัยซึ่งเป็นอสังหาริมทรัพย์หลังเดียว หลายหลัง และขยายออกไปถึงเกวียน หรือยานพาหนะซึ่งเคลื่อนที่ได้ที่ใช้เป็นที่อยู่อาศัย การอธิบายคำข้างต้นได้บ่งบอกความชัดเจนในเรื่องการเป็นเคหสถานของมนุษย์ซึ่งเป็นความหมายที่แท้จริงของศัพท์

การตีความลักษณะนี้แสดงถึงความพยายามในการนิยามศัพท์และแสดงขอบเขตความหมายตามพุทธบัญญัติซึ่งมีความสำคัญมากในการเข้าใจสิกขาบท ส่วนบทภาชนีย์หรือปทภาชนียะเป็นบทขยายความ[7] บทภาชนีย์คือ เนื้อหาสำหรับอธิบายความหมายของศัพท์ในแต่ละสิกขาบทให้ครอบคลุมถึงแง่มุมต่าง ๆ ของคำ เช่น เรื่องเพศ ได้จำแนกการอธิบายออกเป็นหญิง 3 จำพวก, บัณเฑาะก์ 3 จำพวก, และชาย 3 จำพวก เป็นต้น สิกขาบทวิภังค์และบทภาชนีย์ในวินัยปิฎกที่พระสังคีติกาจารย์รวบรวมขึ้นในช่วงสังคายนาอาจนับได้ว่าวิธีการเหล่านี้คือ

---

[6] วิ.มหา. 1/26/31-32 (ไทย.หลวง)

[7] K.R. Norman, *A History of Indian Literature Volume VII : Pali Literature Including the Canonical Literature in Prakrit and Sanskrit of all the Hinayana Schools of Buddhism* (Wiesbaden: Otto Harrassowitz, 1983), 19.

ลักษณะของอรรถกถาโบราณที่เก่าแก่ที่สุดในคัมภีร์พุทธศาสนา ซึ่งนักวิชาการตะวันตกเรียกว่า *Old Commentary*[8]

2.2 งานอรรถาธิบายในสุตตันตปิฎก

สุตตันตปิฎกเป็นคัมภีร์อธิบายพระสูตรและเทศนาต่าง ๆ แบ่งเป็น 5 นิกาย แต่ในปิฎกส่วนนี้รูปแบบงานอรรถาธิบายจะเห็นได้ชัดในคัมภีร์นิทเทสและคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคในขุททกนิกายที่เป็นผลงานของพระสารีบุตร การอธิบายในสุตตันตปิฎกจะแยกองค์ประกอบเป็น 3 ส่วน คือ 1. อุทเทส 2. นิทเทส และ 3.ปฏินิทเทส[9] พระอุปเสนะผู้รจนาคัมภีร์สัทธัมมปัชโชติกา อรรถกถานิทเทสได้ระบุไว้ว่า *อุทเทส* คือการนำข้อความที่จะอธิบายขึ้นเป็นบทตั้ง *นิทเทส* คือการอธิบายข้อความของบทตั้ง ในขณะที่ *ปฏินิทเทส* คือการขยายความอย่างละเอียดซึ่งเป็นกระบวนการอธิบายเนื้อหาเพิ่มเติมจากการนิทเทสและมักจบลงด้วยการสรุปประเด็น[10]

คัมภีร์นิทเทสมีการอธิบายศัพท์ทีละคำอย่างละเอียดซึ่งวิธีการเช่นนี้ทำให้งานนิพนธ์ของพระสารีบุตรมีลักษณะเป็น *นิทเทส* ที่หมายถึง *การขยายความอย่างกระจ่างชัดทุกแง่มุม* ดังนั้น แต่ละเรื่องในคัมภีร์นี้จึงใช้ศัพท์ *นิทเทส* เป็นคำสมาสท้ายชื่อเรื่องเสมอ[11] ส่วนคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคประกอบด้วยโครงสร้างที่เป็นอุทเทสและนิทเทสเช่นเดียวกับคัมภีร์นิทเทส อุทเทสที่ยกมาเป็นบทตั้งมี 6 ลักษณะ ได้แก่ **1. มาติกา** คือหัวข้อ **2. พระสูตร** คือข้อความที่จะต้องอธิบาย **3. ปัญหาสั้น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับธรรมนั้น ๆ** คือตั้งปัญหาและตอบปัญหาสั้น ๆ **4. ข้อความซึ่งประกอบด้วยตัวเลข** คือการนำจำนวนของธรรมกถาที่ท่านเคยแสดงไว้มาเป็นบทตั้ง ตัวเลขเหล่านี้คือหัวข้อที่จะนำมาขยายความต่อไป **5. ภาษิตที่ไม่ระบุที่มา** คือการยกข้อความจากภาษิตที่ไม่ปรากฏที่มาขึ้นตั้งเป็นอุทเทส และ **6. คำสำคัญ** คือการยกคำสำคัญมาเป็นอุทเทสเพื่อขยายความตามนัยต่าง ๆ[12]

---

8 I. B. Horner, *The book of the discipline: (vinaya-piṭaka)* (London: Published for the Pali Text Society by Luzac, 1966), 22-23.

9 กิตติศักดิ์ ลาภสุริยกุล, “ความสำคัญของคัมภีร์อรรถกถาเถรวาทต่อการศึกษาพระไตรปิฎก,” (วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560), 64.

10 ขุ.ม.อ. 38/13-14 (บาลี.มมร)

11 ประพันธ์ ศุภษร, “มหานิทเทส : คัมภีร์ว่าด้วยศาสตร์แห่งการขยายความพุทธธรรมยุคต้น,” *มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 16 ธันวาคม 2558,* https://www.mcu.ac.th/article/detail/14302.

12 สมพรนุช ตันศรีสุข, “งานนิพนธ์ของพระสารีบุตรในพระไตรปิฎกบาลี,” (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550), 124-127.

สำหรับวิธีอธิบาย พระสารีบุตรมีแนวทางหลัก ๆ 2 อย่าง นั่นคือ 1. การขึ้นต้นด้วยคำถามเพื่อกำหนดประเด็นซึ่งจะเริ่มต้นด้วยการใช้คำว่า *กถं - อย่างไร* เพื่ออธิบายลักษณะสภาวะธรรม และ 2. การขยายความรับกับคำถามที่กำหนดประเด็น ได้แก่ 1) การอธิบายแบบเสริมความ 2) การวิเคราะห์ศัพท์เพื่อเน้นความหมาย (Pseudo-Etymology Analysis) 3) การอธิบายพุทธพจน์ที่ยกมาตามลำดับ[13]

จะเห็นว่า แนวทางการอธิบายในสุตตันตปิฎกนั้น นิทเทสและปฏิสัมภิทามรรคมีโครงสร้างและรูปแบบการอธิบายในลักษณะเดียวกันทั้งบทอุทเทสและบทนิทเทส มีการอ้างพุทธพจน์ การวิเคราะห์ศัพท์ การเสริมความเพื่อการอธิบายประเด็นต่าง ๆ โดยวิธีการดังกล่าวก็ปรากฏอยู่ในพระสูตรอื่น ๆ ของสุตตันตปิฎกด้วย

2.3 งานอรรถาธิบายในอภิธรรมปิฎก

อภิธรรมปิฎกเป็นคัมภีร์ที่มีบทมาติกาพร้อมการขยายความ[14] วิภังค์เป็นคัมภีร์ที่ 2 ของอภิธรรมปิฎก มีองค์ประกอบ 3 ส่วน คือ 1. สุตตันตภาชนีย์ เน้นอธิบายตามแนวพระสูตรโดยเลือกคำอธิบายจากสุตตันตปิฎกมาอธิบาย 2. อภิธรรมภาชนีย์ เน้นนำหลักการจากคัมภีร์ธัมมสังคณีมาเป็นหลักในการอธิบาย และ 3. ปัญหาปุจฉกะ เน้นการถาม–ตอบข้อสงสัยตามแนวมาติกาที่มาจากธัมมสังคณี

การอธิบายแบบสุตตันตภาชนีย์มุ่งเสนอสภาพของขันธ์ 5 ที่มีความแปรเปลี่ยนหลากหลาย ตามเวลา สถานที่ โอกาส และลักษณะ ในเบื้องต้นรูปแบบของสุตตันตภาชนีย์มีการวางบทอุทเทสไว้ จากนั้นจึงเริ่มอธิบายรายละเอียดไล่ลำดับไปทีละข้อ ตั้งแต่รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ ไปจนถึงวิญญาณขันธ์ หัวข้อเหล่านี้จะใช้รูปแบบสุตตันตภาชนีย์ในการอธิบายทั้งหมด ส่วนอภิธัมมภาชนีย์มุ่งเสนอให้เห็นความสัมพันธ์ของขันธ์ที่เนื่องอาศัยกันและกันปรุงแต่งเป็นรูป จิต และเจตสิกที่หลากหลาย[15] ทำให้การอธิบายแบบสุตตันตภาชนีย์กับอภิธัมมภาชนีย์มีแนวทางที่ต่างกัน เพื่อให้เข้าใจลักษณะทั้ง 2 ชัดเจน ขอแสดงตัวอย่างต่อไปนี้

---

13 สมพรนุช ตันศรีสุข, “งานนิพนธ์ของพระสารีบุตรในพระไตรปิฎกบาลี,” 127-132.

14 พัฒน์ เพ็งผลา, *ประวัติวรรณคดีบาลี* (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ลักษณ์, 2524), 109-112.

15 สุภาพรรณ ณ บางช้าง, *พระอภิธัมมปิฎก คัมภีร์ที่ 2 วิภังค์* (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, 2562), 36.

ตัวอย่างการอธิบายแบบสุตตันตภาชนีย์

ขันธ์ 5 คือ 1.รูปขันธ์ 2.เวทนาขันธ์ 3.สัญญาขันธ์ 4.สังขารขันธ์ (และ) 5.วิญญาณขันธ์ ฯ ในขันธ์ 5 นั้น รูปขันธ์เป็นไฉน ? รูปอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ รูปอดีต รูปอนาคต รูปปัจจุบัน รูปภายใน รูปภายนอก รูปหยาบ รูปละเอียด รูปทราม รูปประณีต รูปไกล รูปใกล้ ประมวลย่อเข้าเป็นกองเดียวกัน นี้เรียกว่า รูปขันธ์ ฯ ในรูปขันธ์นั้น รูปอดีตเป็นไฉน ? รูปใด ล่วงไปแล้ว ดับแล้ว ปราศไปแล้ว แปรไปแล้ว ถึงความดับแล้ว ถึงความดับสิ้นแล้ว ที่เกิดขึ้นแล้วปราศไปแล้ว ที่เป็นอดีตสงเคราะห์เข้ากับส่วนอดีต ได้แก่ มหาภูตรูป 4 และอุปาทายรูปที่อาศัยมหาภูตรูป 4 นี้เรียกว่า รูปอดีต ฯ รูปอนาคตเป็นไฉน ? รูปใดยังไม่เกิด ยังไม่เป็น ยังไม่เกิดพร้อม ยังไม่บังเกิด ยังไม่บังเกิดยิ่ง ยังไม่ปรากฏ ยังไม่เกิดขึ้น ยังไม่เกิดขึ้นพร้อม ยังไม่ตั้งขึ้น ยังไม่ตั้งขึ้นพร้อม ที่เป็นอนาคตสงเคราะห์เข้ากับส่วนอนาคต ได้แก่ มหาภูตรูป 4 และอุปาทายรูปที่อาศัยมหาภูตรูป 4 นี้เรียกว่ารูปอนาคต ฯ[16]

ตัวอย่างการอธิบายแบบอภิธัมมภาชนีย์

ขันธ์ 5 คือ 1.รูปขันธ์ 2.เวทนาขันธ์ 3.สัญญาขันธ์ 4.สังขารขันธ์ (และ) 5.วิญญาณขันธ์ ฯ ในขันธ์ 5 นั้น รูปขันธ์ เป็นไฉน ? รูปขันธ์หมวดละ 1 คือ รูปทั้งหมด เป็นนเหตุ เป็นอเหตกะ เป็นเหตุวิปปยุตะ เป็นสัปปัจจยะ เป็นสังขตะ เป็นรูป เป็นโลกิยะ เป็นสาสวะ เป็นสัญโญชนิยะ เป็นคันถนิยะ เป็นโอฆนิยะ เป็นโยคนิยะ เป็นนีวรณิยะ เป็นปรามัฏฐะ เป็นอุปาทานิยะ เป็นสังกิเลสิกะ เป็นอัพยากฤต เป็นอนารัมมณะ เป็นอเจตสิกะ เป็นจิตตวิปปยุต เป็นเนววิปากนวิปากธัมมธรรม เป็นอสังกิลิฏฐสังกิเลสิกะ เป็นนสวิตักกสวิจาระ เป็นนอวิตักกวิจารมัตตะ เป็นอวิตักกอวิจาระ เป็นนปีติสหคตะ เป็นนสุขสหคตะ เป็นนอุเปกขาสหคตะ เป็นเนวทัสสนนภาวนาปหาตัพพะ เป็นเนวทัสสนนภาวนาปหาตัพพเหตุกะ เป็นเนวาจยคามินาปจยคามี เป็นเนวเสกขนาเสกขะ เป็นปริตตะ เป็นกามาวจร เป็นนรูปาวจร เป็นนอรูปาวจร เป็นปริยาปันนะ เป็นนอปริยาปันนะ เป็นอนิยตะ เป็นอนิยยานิกะ เป็นอุปปันนฉวิญญาณวิญเญยยะ เป็นอนิจจะ เป็นชราภิภูตะ รูปขันธ์หมวดละ 1 ด้วยประการฉะนี้ ฯ[17]

---

16 อภิ.วิ. 35/1-3/1-2 (ไทย.หลวง)

17 อภิ.วิ. 35/02-333/17-18 (ไทย.หลวง)

ตัวอย่างทั้ง 2 นี้แสดงให้เห็นว่า รูปแบบของการอธิบายแบบสุตตันตภาชนีย์ไม่ได้แสดงรูปในฐานะที่เป็นวัตถุ (Material) ทั่วไป แต่เน้นการแสดงรูปขันธ์ในชีวิตของเราและของผู้อื่นซึ่งเป็นรูปที่สัมพันธ์กับชีวิต ในขณะที่อภิธัมมภาชนีย์มุ่งอธิบายความเกี่ยวเนื่องของขันธ์ 5 ที่อาศัยกันเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย แนวทางของงานอรรถาธิบายที่พบในอภิธรรมปิฎกจึงมีลักษณะต่างกันอย่างเห็นได้ชัด เนื่องจากวัตถุประสงค์ที่จะอธิบายบทมาติกานั้นแตกต่างกัน

ส่วนปัญหาปุจฉกะ คือ การตั้งปัญหาและการตอบปัญหาเพื่อการจัดวิภังค์แต่ละหมวดว่าวิภังค์นั้น ๆ เป็นกุศล, อกุศล, เป็นอัพยากฤต, เป็นสรณะ, หรือเป็นอสรณะ เป็นต้น คัมภีร์มีทั้งหมด 18 หมวด แต่วิธีการแบบปัญหาปุจฉกะ ผู้เขียนพบเพียง 14 วิภังค์เท่านั้นที่มีการใช้รูปแบบปัญหาปุจฉกะในการอธิบายและจัดหมวดหมู่วิภังค์ให้เข้ากับสภาวะธรรมต่าง ๆ

การอธิบายเป็นส่วนหนึ่งของวรรณคดีบาลีซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในแง่ของการตีความและการวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อความเข้าใจตัวบทในคัมภีร์ จากที่ผู้เขียนได้กล่าวมาทำให้เห็นว่า พระอภิธรรมปิฎกก็มีลักษณะงานนิพนธ์ประเภทอรรถาธิบายปรากฏอยู่ในคัมภีร์ไม่ต่างไปจากปิฎกทั้งสองก่อนหน้า

2.4 งานอรรถาธิบายที่จำแนกตามบุคคล

การอธิบายเนื้อหาในพระไตรปิฎก นอกจากการจำแนกตามองค์ประกอบของคัมภีร์แล้วยังสามารถจำแนกตามบุคคลได้ ซึ่งนอกจากพระพุทธเจ้ายังมีพระสาวกที่มีผลงานการอธิบายธรรมจำนวน 3 รูป ได้แก่ 1. พระสารีบุตร 2. พระมหากัจจายนะ และ 3. พระอานนท์

งานอธิบายธรรมของพระสาวกแสดงให้เห็นถึงความสามารถด้านการขยายความและการเป็นที่ยอมรับของพระพุทธเจ้าและพุทธบริษัท ดังที่พระสารีบุตรได้รับยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่า เป็นพระธรรมเสนาบดีผู้เป็นเลิศด้านปัญญา[18] หรือพระมหากัจจายนะที่ได้รับการยกย่องจากพระองค์ว่า เป็นเอตทัคคะด้านการจำแนกอรรถแห่งภาษิตโดยย่อให้พิสดาร[19] เป็นต้น หลังจากการอธิบายธรรมของพระสาวกหลายรูป พระพุทธเจ้าก็ทรงยอมรับคำอธิบายและตรัสสรรเสริญความสามารถของท่านเหล่านั้นไว้ในตอนท้ายของพระสูตร การสรรเสริญพระสาวกจึงแสดงให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าทรงยอมรับความสามารถของท่านเหล่านั้นโดยปริยาย[20]

---

18 องฺ.เอกก. 20/146/31 (บาลี.มมร); ขุ.อุ. 25/62/98 (บาลี.มมร)

19 องฺ.เอกก. 20/146/31 (บาลี.มมร)

20 องฺ.ทสก. 24/161/229-234 (บาลี.มมร)

งานอธิบายพระสูตรของพระสารีบุตรมีมากถึง 8 เรื่อง ได้แก่ เสวิตัพพาเสวิตัพพสูตร สัจจวิภังสูตร นกุลปิตาสูตร ภูตมิทสูตร สัทธาสูตร ปีติสูตร เทวตาสูตร และสุวจสูตรที่ 2, งานของพระมหากัจจายนะมีจำนวน 7 เรื่อง ได้แก่ มธุปิณฑิกสูตร มหากัจจานภัทเทกรัตตสูตร อุทเทสวิภังค-สูตร หลิททิกานิสูตรที่ 1 หลิททิกานิสูตรที่ 2 กาลีสูตร และอธรรมสูตรที่ 2, งานของพระอานนท์มีจำนวน 3 เรื่อง ได้แก่ อานันทภัทเทกรัตตสูตร ปัญจาลสูตร และอธรรมสูตรที่ 3

โดยภาพรวมแนวทางของงานอรรถาธิบายบาลีเริ่มปรากฏตั้งแต่พระไตรปิฎก เห็นได้จากสิกขาบทวิภังค์และบทภาชนีย์ในวินัยปิฎก การตั้งอุทเทส-นิทเทสในสุตตันตปิฎก และการอธิบายธรรมในอภิธรรมปิฎกที่มีรูปแบบเป็นสุตตันภาชนีย์ อภิธัมมภาชนีย์ และปัญหาปุจฉกะ ซึ่งมีทั้งวิธีการแสดงรูปวิเคราะห์ศัพท์, การแปลความหมาย การอุปมา การขยายความ และการสรุปความ งานอรรถาธิบายพบได้ทั้งส่วนที่เป็นองค์ประกอบแทรกอยู่ในคัมภีร์ต่าง ๆ ของพระไตรปิฎกและผลงานอรรถาธิบายที่จำแนกตามบุคคลซึ่งนอกจากพระพุทธเจ้ายังมีพระสาวกที่สำคัญอีก 3 รูป ได้แก่ พระสารีบุตร พระมหากัจจายนะ และพระอานนท์ ที่มีผลงานการอธิบายธรรมปรากฏอยู่ในพระสูตรต่าง ๆ ของสุตตันตปิฎก

3. พัฒนาการของงานอรรถาธิบายในวรรณคดีบาลี

ภายหลังการสังคายนาที่รวบรวมพระธรรมวินัยขึ้นเป็นพระไตรปิฎก รวมถึงการเกิดขึ้นของคัมภีร์เปฏโกปเทสและคัมภีร์เนตติปกรณ์อันเป็นต้นแบบของการเขียนงานอรรถาธิบาย ส่งผลให้การอธิบายพุทธพจน์กลายเป็นรูปแบบที่มีโครงสร้างและแนวทางการเขียนอย่างเป็นระบบ ทั้งเกิดงานอรรถาธิบายที่สามารถจำแนกได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ 1) งานอรรถาธิบายสายพระไตรปิฎก และ 2) งานอรรถาธิบายนอกสายพระไตรปิฎก[21] ซึ่งนับเป็นพัฒนาการของงานอรรถาธิบายในวรรณคดีบาลียุคหลังพระไตรปิฎก

3.1 งานอรรถาธิบายสายพระไตรปิฎก (Canonical Commentary)

งานอรรถาธิบายสายพระไตรปิฎก ได้แก่ คัมภีร์ประเภทอรรถกถา ฎีกา รวมถึงอนุฎีกาของพระไตรปิฎก อรรถกถาพระไตรปิฎกหรือ Commentary อาจเรียกในอีกชื่อหนึ่งว่า

---

[21] พระมหาอนุกูล เงางาม, “งานนิพนธ์ทีปนีของพระสิริมังคลาจารย์และความสัมพันธ์กับงานนิพนธ์ของพระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร),” (วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2566), 23.

คัมภีร์อภินวอรรถกถา เนื่องจากเป็นงานอธิบายพระไตรปิฎกในช่วงหลังที่เรียบเรียงขึ้นจากอรรถกถาโบราณภาษาสิงหล[22] จากการศึกษาพบว่าวรรณคดีเหล่านี้มีองค์ประกอบสำคัญอยู่ 4 ส่วน ได้แก่ *1. คันถารัมภกถา*–คำเริ่มต้นคัมภีร์ *2. นิทาน*–บทนำก่อนเริ่มเรื่อง *3. วรรณนา*–คำพรรณนาเนื้อหาของคัมภีร์ และ *4. นิคมนกถา*–คาถาท้ายเล่มคัมภีร์[23]

คันถารัมภกถา (Prologue) หรือ ปณามคาถา คือบทร้อยกรองที่แสดงความเคารพนบน้อมต่อพระรัตนตรัยซึ่งส่วนนี้เรียกว่า ปณามปุพพกคันถารัมภะ[24] มีการระบุชื่อคัมภีร์ที่ต้องการเขียน การบอกจุดมุ่งหมายของการเขียนเรียกว่า ปโยชนะ[25] การเปิดเรื่องด้วยคันถารัมภกถาเป็นแนวทางที่รับมาจากบทอาศิส (Āśis) ในยัญพิธีของศาสนาพราหมณ์และได้พัฒนาแนวคิดมาใช้ในพุทธศาสนา[26] ภายหลังจึงกลายเป็นธรรมเนียมในการเขียนงานวรรณคดีบาลีต่าง ๆ นิทาน เป็นบทนำสำหรับเป็นพื้นฐานก่อนที่จะดำเนินเรื่อง มี 3 ประเภท คือ 1) พาหิรนิทาน หมายถึงบทนำที่นอกเหนือไปจากพระสูตร[27] 2) อัพภันตรนิทาน หมายถึงเรื่องราวที่เป็นพื้นฐานอันนำไปสู่การเทศนาของพระพุทธเจ้าซึ่งมีทั้งหมด 4 ประเภท[28] 3) นิทานกถา คือเรื่องราวในอดีตชาติของพระพุทธเจ้า เป็นเนื้อหาที่กล่าวถึงการตั้งปณิธานและการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ นิทานเหล่านี้มีส่วนช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจภูมิหลังของเทศนาหรือเรื่องที่จะอธิบาย อย่างไรก็ตามแม้สุภาพรรณ ณ บางช้างจะเห็นว่า นิทานมีองค์ประกอบ 6 ส่วน โดยกำหนดให้ คันถารัมภกถา เป็นองค์ประกอบส่วนแรกของนิทาน[29] ในขณะที่ผู้เขียนมองว่า จริง ๆ แล้วนิทานควรมีองค์ประกอบเพียง 5 ส่วนเท่านั้น บทคันถารัมภกถาควรเป็นองค์ประกอบแรกของวรรณกรรมและไม่ควรนับเข้าเป็นส่วนหนึ่งของนิทาน เนื่องจากนิทานคือเนื้อหาแสดงที่มา

---

22 กิตติศักดิ์ ลาภสุริยกุล, “ความสำคัญของคัมภีร์อรรถกถาเถรวาทต่อการศึกษาพระไตรปิฎก,” 27 และ 60.

23 เนื้อหาด้านโครงสร้างและวิธีการเขียนคัมภีร์อรรถกถาและคัมภีร์ฎีกาเหล่านี้ผู้เขียนประมวลมาจากงานวิจัยของกิตติศักดิ์ ลาภสุริยกุล, “ความสำคัญของคัมภีร์อรรถกถาเถรวาทต่อการศึกษาพระไตรปิฎก,” งานเขียนของสุภาพรรณ ณ บางช้าง, *ประวัติวรรณคดีบาลีในอินเดียและลังกา* (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526). และงานเขียนของอภิญวัฒน์ โพธิ์สาน, *ชีวิตและผลงานนักปราชญ์พุทธ* (มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2549).

24 กิตติศักดิ์ ลาภสุริยกุล, “ความสำคัญของคัมภีร์อรรถกถาเถรวาทต่อการศึกษาพระไตรปิฎก,” 60-62.

25 สุภาพรรณ ณ บางช้าง, *ประวัติวรรณคดีบาลีในอินเดียและลังกา* (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526), 317-319.

26 พระมหาสายัญ ศรีอ่อน, “ประณามบทและนิคมนกถาในวรรณคดีบาลี : แนวคิด รูปแบบ และภาษา,” (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550), 177-179.

27 สุภาพรรณ ณ บางช้าง, *ประวัติวรรณคดีบาลีในอินเดียและลังกา* (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526), 317-319.

28 ประกอบด้วย 1) *อตฺตชฺฌาสยนิกฺเขป* เหตุการณ์ซึ่งเป็นไปตามอัชฌาสัยของผู้พูด 2) *ปรชฺฌาสยนิกฺเขป* เหตุการณ์ที่เป็นไปตามอัชฌาสัยของผู้อื่น 3) *ปุจฺฉาวสิกนิกฺเขป* เหตุการณ์ที่เป็นการถามปัญหาธรรมของผู้อื่น และ 4) *อตฺถุปตฺติกนิกฺเขป* เหตุการณ์พิเศษซึ่งเกิดขึ้นเฉพาะ.

29 พัฒน์ เพ็งผลา, *ประวัติวรรณคดีบาลี* (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ลักษณ์, 2524), 148-149.

ของเทศนาและประเด็นอื่น ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับคัมภีร์ที่จะเขียน แต่คันถารัมภกถาคือ บทบูชาพระรัตนตรัยหรือบทไหว้ครู ไม่ได้มีวัตถุประสงค์ในการกล่าวถึงที่มาหรือประเด็นอื่นนอกเรื่องแบบนิทานวรรณนา คือส่วนที่เป็นการอธิบายขยายความเนื้อหาหลักของคัมภีร์ สำหรับงานชั้นอรรถกถาและฎีกาจะมีเพียงรูปประโยคแบบอุทเทส–นิทเทส ไม่มีปฏินิทเทสเหมือนพระไตรปิฎก วรรณนาของอรรถกถาอาจเรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า อรรถสังวรรณนา[30] มีวัตถุประสงค์สำคัญในการอธิบาย 3 ประเด็นคือ (1) ปทวรรณนา การอธิบายศัพท์และไวยากรณ์ตามหลักภาษาบาลี (2) อัตถวรรณนา การอธิบายความหมายของตัวบท (3) ปกิณกวรรณนา เรื่องราวประกอบเนื้อความในพระไตรปิฎกเพื่อให้ทราบความเป็นมาของพระพุทธพจน์[31] และ นิคมนกถา (Epilogue) คือบทส่งท้าย ในภาษาไทยอาจเรียกว่า นิคมกถาหรือปัจฉิมพจน์ นิยมแต่งเป็นฉันทลักษณ์ มีการระบุชื่อผู้อาราธนาให้เขียน บอกวัตถุประสงค์ในการเขียนและตั้งความปรารถนาของผู้เขียนที่ถือว่าเป็นอานิสงส์จากการรจนาคัมภีร์

องค์ประกอบทั้ง 4 ส่วนตามที่กล่าวมาคือ แนวทางที่พระอรรถกถาจารย์และพระฎีกาจารย์ได้นำมาใช้ในงานประพันธ์ของท่าน ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้เริ่มปรากฏชัดเจนมาตั้งแต่วรรณคดียุคอรรถกถาเรื่อยมา

3.2 งานอรรถาธิบายนอกสายพระไตรปิฎก (Paracanonical Commentary)

อรรถาธิบายนอกสายพระไตรปิฎก ได้แก่ งานประเภทปกรณ์วิเสสและฎีกาต่าง ๆ ของปกรณ์วิเสสซึ่งเป็นตำราหรือวรรณกรรมพิเศษและอาจเรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า *ตัพพินิมุต* กล่าวคือเป็นวรรณกรรมที่นอกเหนือไปจากงานกลุ่มพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา รวมถึงอนุฎีกาของพระไตรปิฎก[32] ปกรณ์วิเสสเน้นอธิบายหัวข้ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพุทธศาสนา ส่วนใหญ่เป็นประเด็นที่มาจากพระไตรปิฎก[33]

ปกรณ์วิเสสสมีหลายประเภท ได้แก่ งานอธิบายหัวข้อธรรม, คัมภีร์โลกศาสตร์, พงศาวดาร, ตำราไวยากรณ์, คัมภีร์อธิบายมาตรา, และคัมภีร์สังคหะ ในบทความนี้ผู้เขียนจะนำเสนอเฉพาะปกรณ์วิเสสที่เขียนอธิบายหัวข้อธรรมจากพระไตรปิฎกเป็นหลัก โดยเน้นศึกษา

---

30 พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ 27. อ้างคำว่า “อรรถสังวรรณนา.”

31 กิตติศักดิ์ ลาภสุริยกุล, “ความสำคัญของคัมภีร์อรรถกถาเถรวาทต่อการศึกษาพระไตรปิฎก,” 23.

32 สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *รู้จักพระไตรปิฎกเพื่อเป็นชาวพุทธที่แท้* (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543), 97.

33 อภิญวัฒน์ โพธิ์สาน, *ชีวิตและผลงานนักปราชญ์พุทธ* (มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2549), 39.

โครงสร้างและรูปแบบการเขียนจากคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นหลักเพราะเป็นงานที่อธิบายหลักธรรมสำคัญและเป็นการอธิบายจากอุทเทสบาลีเพียงคาถาเดียว

3.2.1 องค์ประกอบของงานอรรถาธิบายนอกสายพระไตรปิฎก

ผู้เขียนปกรณ์วิเสสไม่จำเป็นต้องกำหนดให้งานเขียนมีองค์ประกอบครบทั้ง 4 ส่วนเหมือนงานสายพระไตรปิฎก องค์ประกอบที่แตกต่างจากงานอรรถกถาและฎีกาของพระไตรปิฎกที่พบในปกรณ์วิเสสคือการกำหนดประเด็นใหญ่-ประเด็นย่อยในงาน ปกรณ์วิเสสเป็นงานที่ไม่อิงกับคัมภีร์อื่น แต่จะยกพุทธพจน์หรือข้อความสำคัญขึ้นเป็นอุทเทส (บทตั้ง) สำหรับอธิบาย แล้วจำแนกออกเป็นประเด็นย่อยเรียกว่า *นิทเทส* ซึ่งเป็นหัวข้อที่พระคันถรจนาจารย์จะอธิบายต่อไป

โครงสร้างของวิสุทธิมรรคเป็นตัวอย่างที่ดีในการกำหนดประเด็นใหญ่-ประเด็นย่อยแบบอุทเทส-นิทเทสเพื่อนำไปสู่การอธิบายศัพท์และเนื้อหาของไตรสิกขา ทำให้วิสุทธิมรรคมีการกำหนดหัวข้อใหญ่ไว้ในงานซึ่งเรียกว่า *นิทเทส*[34] มีทั้งหมด 23 นิทเทส วิสุทธิมรรคจำแนกหัวข้อและประเด็นย่อยในแต่ละนิทเทสแตกต่างกัน มีการใช้คำเรียกชื่อหัวข้อย่อยไม่สม่ำเสมอ ทำให้เกิดความสับสนและกำหนดขอบเขตของแต่ละหัวข้อได้ยาก บางนิทเทสมีวรรณนา บางนิทเทสมีวินิจฉัย บางนิทเทสแสดงเป็นประเภทต่าง ๆ นอกจากนี้การอธิบายปฐวีกสิณมีเนื้อหาไม่เสมอกับกสิณอื่น ๆ อันเนื่องมาจากพระพุทธโฆสะจงใจอธิบายเรื่องการเจริญสมถภาวนาและฌานสมาบัติอย่างละเอียดโดยนำมารวมไว้กับหัวข้อปฐวีกสิณและเพื่อเป็นตัวอย่างของกสิณอื่น ๆ ซึ่งมีแนวทางในการเจริญสมาธิและฌานสมาบัติแบบเดียวกัน ในขณะที่กสิณที่เหลือเป็นเพียงการยกวิธีการมาแสดงเท่านั้น ทำให้เห็นว่านิทเทสบางหัวข้อมีสาระและรายละเอียดปลีกย่อยจำนวนมาก แต่บางนิทเทสมีประเด็นและเนื้อหาสั้น ไม่มีประเด็นย่อย ๆ อธิบายต่อเนื่อง จึงเห็นได้ชัดว่าแต่ละนิทเทสมีเนื้อหาไม่สมดุลกัน

โดยภาพรวมปกรณ์วิเสสไม่ได้มีอุทเทสจากพระไตรปิฎกโดยตรงจึงจำเป็นต้องมีการกำหนดหัวข้อในงานเขียนเพื่อช่วยให้เกิดความชัดเจนเรื่องประเด็น มีการกำหนดเป็นหัวข้อใหญ่-หัวข้อย่อยตามลำดับ แต่วิสุทธิมรรคซึ่งเป็นปกรณ์วิเสสยุคแรกนั้น การจำแนกหัวข้อและประเด็นย่อยในงานยังไม่สม่ำเสมอนัก

---

[34] นิทเทส ณ ที่นี้เป็นชื่อเรียกแต่ละหัวข้อในคัมภีร์วิสุทธิมรรคของพระพุทธโฆสะ ไม่ใช่นิทเทสที่เป็นชื่อของวิธีการอธิบายตัวบทอุทเทส (บทตั้ง) ส่วนการอุทเทส-นิทเทสที่เป็นวิธีการแสดงบทตั้งและบทขยายก็เป็นวิธีที่พระพุทธโฆสะได้นำมาใช้ในปกรณ์วิเสสเรื่องนี้ด้วย

3.2.2 รูปแบบของอรรถาธิบาย

รูปแบบการเขียนปกรณ์วิเสสแยกออกเป็นวิธีการต่าง ๆ อย่างหลากหลาย วิธีการเหล่านี้มีความสอดคล้องกับการเขียนอรรถกถาซึ่งเป็นแนวทางแบบ *วิมิสสะ* คือการเขียนที่ผสมผสานร้อยแก้ว (คัชชะ) และร้อยกรอง (ปัชชะ) ควบคู่กัน[35] รูปแบบการเขียนมีดังนี้

ในเรื่องการอธิบายศัพท์ ส่วนใหญ่เริ่มต้นด้วยการให้ความหมายของศัพท์ซึ่งจะอยู่ในองค์ประกอบถัดจากการกำหนดประเด็น กล่าวคือเมื่อมีการเริ่มเรื่องหรือแสดงนิทาน (แสดงเหตุหรือที่มา) แล้ว พระคันถรจนาจารย์จะมุ่งไปที่การอธิบายศัพท์ บางครั้งอาจมีการแสดงรูปวิเคราะห์จากรากศัพท์เพื่อแปลความหมายที่แท้จริงของคำที่กำลังอธิบาย หากในงานเขียนมีคำยากท่านจะเลือกใช้คำศัพท์ง่ายในการอธิบาย การอธิบายศัพท์ในงานปกรณ์วิเสสมีรูปแบบไม่ต่างไปจากงานอรรถาธิบายสายพระไตรปิฎก ส่วนนี้จึงสามารถเรียกว่าเป็นวรรณนา (อุทเทส+นิทเทส) ของวรรณกรรมประเภทนี้ได้ เพราะมีวิธีการเทียบเท่ากับอรรถกถาและฎีกาพระไตรปิฎก นอกจากการอธิบายศัพท์ ปกรณ์วิเสสยังอธิบายไวยากรณ์ที่เป็นกฎเกณฑ์ทางภาษา แสดงให้เห็นว่าแม้จะมีการเขียนงานนอกสายพระไตรปิฎกขึ้นมาในยุคหลัง การอธิบายกฎเกณฑ์ทางภาษายังคงเป็นเรื่องที่จำเป็นจะต้องกล่าวถึง จึงเป็นที่แน่นอนว่าการเข้าถึงสาระสำคัญในวรรณคดีบาลีนั้นต้องอาศัยความรู้ความเชี่ยวชาญทางภาษาเป็นหัวใจสำคัญ

ปกรณ์วิเสสจะอธิบายตามประเด็นที่ผู้เขียนได้วางอุทเทสไว้ องค์ประกอบของงานเหล่านี้มีวิธีการหลายส่วน ได้แก่ การขยายความ การแสดงนิทานสาธก การอ้างอิงแหล่งคัมภีร์หรือที่มาของเนื้อหา การตั้งปุจฉา-วิสัชชนา การสรุปประเด็น รวมถึงอุปมาซึ่งเป็นวิธีการของอลังการศาสตร์ในคัมภีร์สุโพธาลังการ[36] นอกจากนี้ยังมีการเขียนนิทานสาธกตัวอย่าง[37] พร้อมอ้างอิงที่มาของแหล่งข้อมูล และเมื่องานเขียนปรากฏข้อสงสัยหรือประเด็นที่ชวนให้ตั้งคำถาม พระคันถรจนาจารย์จะใช้วิธีปุจฉา–วิสัชชนาเพื่อตอบประเด็นส่วนนั้น[38] จะเห็นได้ว่าหลักการที่กล่าวมานี้เป็นวิธีการเช่นเดียวกับที่พระอรรถกถาจารย์และพระฎีกาจารย์ได้ใช้ในการเขียนงานของท่านทั้งสิ้น

---

35 สยาม ราชวัตร, “การเปรียบเทียบคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์วิมุตติมรรคเชิงวรรณกรรมวิจารณ์,” *วารสารภาษาศาสนา และวัฒนธรรม,* ปีที่ 8, ฉบับที่ 1, (มกราคม-มิถุนายน 2562): 302.

36 พระสังฆรักขิตมหาสามี, *สุโพธาลังการมัญชรี,* แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์ (นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), 24-28.

37 *นิทาน* ส่วนนี้เป็นการแสดงตัวอย่างหรือการสาธกตัวอย่าง บางครั้งอาจใช้นิทานเพื่อบอกที่มาและประวัติบุคคล, ประวัติสถานที่, หรือที่มาของคาถาที่เป็นเทศนาและพุทธพจน์ ดังนั้น นิทานส่วนนี้ไม่ใช่พาหิรนิทาน, อัพภันตรนิทาน, และนิทานกถา ซึ่งเป็นนิทานต้นเรื่องและเป็นโครงสร้างส่วนที่ 2 ของคัมภีร์อรรถาธิบาย.

38 สยาม ราชวัตร, “การเปรียบเทียบคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์วิมุตติมรรคเชิงวรรณกรรมวิจารณ์,” 303.

3.3 หลักการอธิบายในวรรณคดีบาลี

ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วข้างต้น พระคันถรจนาจารย์ผู้เขียนงานอรรถาธิบายมุ่งเน้นประเด็นสำคัญ 3 ด้าน ได้แก่ 1) ปทวรรณนา 2) อัตถวรรณนา และ 3) ปกิณกวรรณนา โดยหลักการดังกล่าวปรากฏอยู่ในคัมภีร์เนตติปกรณ์และอรรถกถา คัมภีร์เปฏโกปเทส คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์สมันตปาสาทิกา และคัมภีร์สุโพธาลังการ ในหัวข้อนี้จะกล่าวถึงหลักการเขียนงานอรรถาธิบายบาลีที่ผู้เขียนสรุปได้จากคัมภีร์เหล่านี้ไว้โดยภาพรวม

3.3.1 ข้อควรระวังในการเขียนงานอรรถาธิบาย

พระพุทธโฆสะได้เสนอแนะหลักการสำหรับการเขียนอรรถกถา รวมถึงวรรณคดีอรรถาธิบายอื่น ๆ ไว้เป็นส่วนหนึ่งของหัวข้อ *ปัญญาภูมินิทเทส* ในวิสุทธิมรรคซึ่งสรุปได้ 10 วิธี[39] อย่างไรก็ตามในเวลาเขียนจริงอรรถกถาจารย์หลายรูปก็มีการปรับเปลี่ยน ตัดทอนวิธีการบางอย่างออกไปตามที่ท่านเห็นว่าเหมาะสม ดังนั้น แนวทางการเขียนที่พบจริงในงานอาจตรงกับวิธีการข้างต้นและยังพบวิธีการอื่น ๆ ที่เพิ่มเติมเข้ามา[40]

3.3.2 องค์ประกอบและโครงสร้างวรรณนา

แม้กฎเกณฑ์เกี่ยวกับองค์ประกอบและโครงสร้างงานเขียนแนวอรรถาธิบายจะไม่ได้ระบุชัดไว้ในคัมภีร์ใดคัมภีร์หนึ่ง แต่เห็นได้ว่างานอรรถาธิบายชั้นหลังทั้งในสายและนอกสายพระไตรปิฎกจะมีองค์ประกอบ 4 ส่วนที่เคยกล่าวไว้ก่อนหน้า

โดยทั่วไปองค์ประกอบข้างต้นจะปรากฏอยู่ในงานอรรถาธิบายสายพระไตรปิฎก คือ อรรถกถา-ฎีกาแทบทั้งสิ้น ซึ่งอาจรวมถึงอนุฎีกาด้วย แต่เพราะอนุฎีกาของพระไตรปิฎกมีอยู่เพียงไม่กี่คัมภีร์และไม่ครบ 3 ปิฎก การจะระบุโครงสร้างและรูปแบบของอนุฎีกาให้ชัดเจนจึงเป็นไปได้ยาก การเปิดและปิดเรื่องด้วยบทคันถารัมภกถาและนิคมนกถาเป็นการแสดงความเคารพต่อพระรัตนตรัย, บอกจุดประสงค์ของการเขียน, และคำอธิษฐาน สะท้อนว่า การแต่งวรรณกรรมเป็นงานที่มีอานิสงส์เช่นเดียวกับพิธีกรรม นิทานเป็นส่วนสำคัญแสดงถึงที่มาของคำสอนในพระศาสนา เรื่องราวในส่วนนี้จึงเป็นประวัติของพระพุทธเจ้า โดยเริ่มต้นจากพระชาติของพระโพธิสัตว์พระนามว่าพระสุเมธดาบสที่ได้แสดงความปรารถนาที่จะเป็นพระพุทธเจ้าและได้รับพุทธพยากรณ์

---

39 มหามกุฏราชวิทยาลัย, *วิสุทธิมรรคบาลี ภาค 3* (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2555), 114.

40 ดูงานเขียนของสุภาพรรณ ณ บางช้าง, *ประวัติวรรณคดีบาลีในอินเดียและลังกา* (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526), 311-316. และกิตติศักดิ์ ลาภสุริยกุล, “ความสำคัญของคัมภีร์อรรถกถาเถรวาทต่อการศึกษาพระไตรปิฎก,” 60-62.

จนกระทั่งตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า วรรณนาเป็นส่วนอรรถาธิบายด้วยวิธีการต่าง ๆ โดยไล่ลำดับตามคำและตัวบทที่จะอธิบาย ไม่มีการยกอุทเทสขึ้นมา เพราะอุทเทสของงานอรรถาธิบายสายพระไตรปิฎกคืออรรถคดีบาลีในลำดับที่สูงกว่า กล่าวคือ ถ้าเป็นนิทเทสของอรรถกถา อุทเทสก็คือพระไตรปิฎก ถ้าเป็นนิทเทสของฎีกา อุทเทสก็คืออรรถกถา ถ้าเป็นนิทเทสของอนุฎีกา อุทเทสก็คือฎีกา ตามลำดับ หากเปรียบเทียบส่วนนี้กับปกรณ์วิเสสที่เป็นงานนอกสายพระไตรปิฎก ปกรณ์วิเสสมีอุทเทสซึ่งยกพุทธพจน์ขึ้นแสดงและมีนิทเทสซึ่งเป็นประเด็นที่แจกแจงโดยลำดับตามเนื้อหาและเน้นเฉพาะองค์ประกอบที่จำเป็นสำหรับงานเท่านั้น กล่าวคือ มีเฉพาะบทคันถารัมภกถา, วรรณนา, และบทนิคมนกถา ไม่จำเป็นต้องวางโครงสร้างครบทั้ง 4 ส่วน เนื่องจากข้อความในบทคันถารัมภกถาได้แสดงที่มาของหัวข้อเทศนาที่จะอธิบายอยู่แล้ว ปกรณ์วิเสสจึงมีความเฉพาะตัวในส่วนของวรรณนาซึ่งเป็นเนื้อหาของงาน คือ มีอิสระในการยกอุทเทสซึ่งแสดงพุทธพจน์และนิทเทสซึ่งเป็นการจำแนกประเด็นที่จะอธิบาย จึงต้องมีโครงสร้างของอุทเทส-นิทเทสที่ชัดเจน

3.3.3 การอธิบายเนื้อหาในงาน

การอธิบายเนื้อหาประกอบด้วย 3 ส่วนหลัก ๆ ได้แก่ 1. การอธิบายศัพท์ 2. การอธิบายความ และ 3. การอ้างอิง **การอธิบายศัพท์** หรือ*การแก้อรรถ* เป็นการอธิบายเนื้อหาตัวบทที่มาจากพระไตรปิฎกทั้งที่เป็นจุณณิยะ–ร้อยแก้วและคาถา–ร้อยกรอง การอธิบายศัพท์สามารถกำหนดเป็นโครงสร้างใหญ่ ๆ ได้ 4 ลักษณะ นั่นคือ 1. การอธิบายไวยากรณ์ 2. การแปลศัพท์ 3. การอธิบายธรรมร่วมกับการอธิบายไวยากรณ์และการแปลศัพท์ และ 4. การเพิ่มปาฐเสสะ[41] **การอธิบายความ** คือการอธิบายเนื้อหาที่ยึดแนวทางตามรูปแบบ *หาระ* ในเนตติปกรณ์ ทว่าการเขียนอรรถาธิบายแต่ละครั้ง ผู้เขียนอาจไม่จำเป็นต้องนำหาระทั้งหมดมาใช้ แต่สามารถเลือกเฉพาะบางจุดที่เห็นว่าสอดคล้องกับงานของตนมาใช้ ดูเหมือนว่าสิ่งสำคัญของการเขียนนั้นเน้นไปที่การอธิบายพุทธพจน์และเทศนาในพระไตรปิฎกตามที่ผู้แต่งเห็นว่าเหมาะสมเพื่อช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจความหมายอย่างชัดเจนถ่องแท้ ไม่ใช่เน้นการใช้หาระครบทั้ง 16 อย่าง และ **การอ้างอิง** ในคัมภีร์พุทธศาสนาเป็นการบอกที่มาของเทศนาเพื่อแสดงความเคารพต่อผู้เป็นเจ้าของเทศนา โดยเฉพาะพระพุทธเจ้าที่ทรงเป็นธรรมราชาและธรรมสามี[42] การอ้างอิงในวรรณคดีบาลีโดยเฉพาะงานอรรถกถาจึงบ่งบอก

---

41 พระมหาธิติพงศ์ อุตฺตมปญฺโญ, *โครงสร้างภาษาบาลี 3* (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, 2561), 1-17.

42 วิ.จู. 7/446/276 (บาลี.มมร); ขุ.จู. 29/320/217 (บาลี.มมร)

ถึงความเคารพและเป็นการบอกให้ผู้อ่านทราบว่าคำสอนเหล่านี้คือเทศนาของพระพุทธเจ้าทั้งสิ้น[43] ทั้งยังเป็นวิธีการที่สอดคล้องกับ *อนุคีติวิจยะ* ในเนตติปกรณ์อันเป็นแนวทางการอธิบายธรรมโดยอ้างพุทธพจน์[44] ซึ่งภายหลังพระฎีกาจารย์และพระเกจิอาจารย์ได้นำวิธีการดังกล่าวมาใช้ในงานของท่านด้วย การอ้างอิงโดยเฉพาะการอ้างพุทธพจน์จึงเป็นการสื่อให้ทราบว่าสิ่งที่ผู้เขียนกำลังอธิบายอยู่มีรากฐานมาจากพระไตรปิฎกนั่นเอง

จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่า งานอรรถาธิบายบาลีมีจุดเริ่มต้นมาจากพระไตรปิฎกซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อขยายความพุทธพจน์ ภายหลังจึงพัฒนามาสู่การเขียนที่มีระบบชัดเจนยิ่งขึ้นในยุคอรรถกถา ซึ่งแนวทางเหล่านี้พบได้ทั้งในวรรคดีบาลีสายพระไตรปิฎกและนอกสายพระไตรปิฎก โดยแนวทางการเขียนจะต้องมีหลักการสำคัญที่ยึดตามวิธีการที่ปรากฏในคัมภีร์เปฏโกปเทส เนตติปกรณ์ และวิสุทธิมรรคเป็นสำคัญ

4. ความสำคัญของงานอรรถาธิบายในวรรณคดีบาลี

วรรณคดีบาลีโดยเฉพาะพระไตรปิฎกนับเป็นคัมภีร์สำคัญที่สุดในพุทธศาสนาสายเถรวาทฝ่ายใต้ที่ใช้ภาษาบาลีในการบันทึกพระธรรมวินัย งานอรรถาธิบายบาลีมีส่วนต่อการเข้าใจคำสอนและกฎระเบียบที่เป็นพุทธบัญญัติและเทศนาจำนวนมากของพระสาวก การอธิบายตัวบทจึงมีผลต่อความเข้าใจพระไตรปิฎกโดยตรง ผู้เขียนเห็นว่าความสำคัญของงานอรรถาธิบายในวรรณคดีบาลีสามารถสรุปเป็นประเด็นหลักได้ 3 ประเด็น ดังต่อไปนี้

4.1 การใช้งานอรรถาธิบายเพื่อความกระจ่างชัดของเนื้อหา

หลักการทั่วไปของวรรณคดีบาลีมักมีการวางอุทเทส-นิทเทสเพื่อเป็นบทตั้งและบทขยาย อุทเทสส่วนใหญ่เป็นพุทธพจน์และสาวกภาษิตก่อนหน้าที่ถูกยกมาอธิบายและพูดถึงบริบทที่เกี่ยวข้อง การให้ความหมายของศัพท์จึงเป็นแนวทางสำหรับการตีความและความเข้าใจเนื้อหาได้อย่างชัดเจน เช่น การอธิบายความหมายของคำว่า *นเฬรุปุจิมนฺทมูเล (ใกล้โคนต้นเสะเดาที่ยักษ์ชื่อนเฬรุสิงอยู่)* ในสมันตปาสาทิกา พระพุทธโฆสะได้อธิบายคำนี้โดยแยกเป็น นเฬรุ, ปุจิมนฺท, และมูเล พร้อมให้ความหมายว่า *นเฬรุ* คือชื่อเฉพาะของยักษ์ ส่วน *ปุจิมนฺท* หมายถึงต้นสะเดา ในขณะ

---

43 สมพรนุช ตันศรีสุข, “งานนิพนธ์ของพระสารีบุตรในพระไตรปิฎกบาลี,” 124-132.

44 พระมหากัจจายนะ, *เนตติปกรณ์,* แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์ (ลำปาง: โครงการแปลคัมภีร์พุทธศาสน์ วัดท่ามะโอ, 2550), 24-28.

ที่ *มูล* เป็นคำที่แปลได้หลายความหมายทั้งความหมายว่า *ที่ใกล้ (สมีป)* และความหมายว่า *รากเหง้า (มูลมูเล)* แต่ในข้อความส่วนนี้พระพุทธโฆสะระบุว่า มูล ในที่นี้หมายถึง ที่ใกล้ เท่านั้น

> *พึงทราบวินิจฉัยในคำว่า นเฬรุปุจิมนฺทมูเล นี้ ดังต่อไปนี้ :- ยักษ์ชื่อนเฬรุ ฯ ต้นสะเดาชื่อว่าปุจิมันทะ ฯ บทว่า มูลํ แปลว่า ที่ใกล้ ฯ* ***จริงอยู่ มูลศัพท์นี้ ย่อมปรากฏในรากเหง้า ในคำทั้งหลายมีอาทิเช่นว่า พึงขุดรากเหง้าทั้งหลายโดยที่สุดแม้เพียงแฝกและอ้อ ฯ ในเหตุอันไม่ทั่วไปในคำมีอาทิว่า ความโลภเป็นอกุศลมูล ฯ ในที่ใกล้ ในคำทั้งหลายมีอาทิว่า เงาย่อมแผ่ไปในเวลาเที่ยง, ใบไม้ทั้งหลายย่อมตกไปในเวลาปราศจากลมได้เพียงใด ด้วยที่เพียงเท่านี้ ชื่อว่ารุกขมูล (โคนต้นไม้) ฯ แต่ในบทว่า มูเล นี้ ท่านประสงค์เอาที่ใกล้ ฯ เพราะฉะนั้น พึงเห็นใจความในคำนี้ อย่างนี้ว่า ที่ใกล้ต้นไม้สะเดาอันนเฬรุยักษ์สิงแล้ว ฯ*** *ได้ยินว่า ต้นสะเดานั้นน่ารื่นรมย์น่าเลื่อมใส ทำท่าเหมือนเป็นเจ้าใหญ่แห่งต้นไม้มากมาย มีอยู่ในที่ซึ่งถึงพร้อมด้วยทางไปมาไม่ไกลเมืองนั้น ฯ*[45]

การนิยามความหมายให้ชัดเจนได้สร้างความเข้าใจต่อผู้อ่านเมื่อเกิดความลังเลในการให้ความหมายที่แท้จริงของศัพท์ ดังนั้น การชี้เฉพาะความหมายของศัพท์ที่มีนัยหลากหลายจึงช่วยลดทอนความสับสนเมื่อผู้อ่านไม่แน่ใจว่าควรแปลความไปในทิศทางใด เพื่อให้เข้าใจข้อความจากตัวบทบาลีได้ถูกต้องตรงกับวัตถุประสงค์ที่ผู้เขียนวรรณกรรมเรื่องนั้นต้องการจะสื่อ งานอรรถาธิบายจึงถูกจัดว่าเป็นคู่มือสำหรับการอ่านพระไตรปิฎกและวรรณคดีบาลีอื่น ๆ อย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะการให้นิยามความหมายที่ควรจะเป็น

4.2 งานอรรถาธิบายคือคู่มือการแปล

ด้านการแปลวรรณกรรมจากภาษาต้นทางไปยังอีกภาษาหนึ่งซึ่งส่วนใหญ่มักเป็นการแปลภาษาอื่นที่เป็นภาษาต่างประเทศมาสู่ภาษาของตนเอง การแปลวรรณกรรมเหล่านี้หลัก ๆ ต้องอาศัยความเข้าใจหลักภาษาและไวยากรณ์ของภาษาต้นทางและภาษาปลายทาง นอกจากนี้ การใช้พจนานุกรม (Dictionary) และสารานุกรม (Encyclopedia) ถือเป็นคู่มือที่ช่วยให้การแปลมีความถูกต้องแม่นยำยิ่งขึ้น สำหรับการแปลวรรณคดีภาษาบาลี งานอรรถาธิบายเป็นคู่สำคัญที่มี

---

[45] วิ.อ. 1/111 (บาลี.มมร)

ส่วนช่วยผู้แปลในการวินิจฉัยความซับซ้อนทางภาษาและไวยากรณ์ การที่ผู้แปลอาศัยคำชี้แนะของพระคันถรจนาจารย์มาวิเคราะห์กฎเกณฑ์ไวยากรณ์ (Grammar) เป็นการคลี่คลายอุปสรรคสำหรับผู้แปลเมื่อเกิดปัญหาติดขัดต่อการแปลและไม่อาจพบคำตอบที่เชื่อถือได้เพื่อมาวิเคราะห์ความถูกต้องทางภาษาของตัวบทตรงหน้า

> *ตสฺสาปีติ น เกวลํ พฺราหมโณว ตตฺถ วาสี ตสฺส ภริยาปิ ตตฺถ วาสินีติ อตฺโถ* ***ฯ ตสฺสาสีติปิ ปาโฐ ฯ ตสฺส ชูชกสฺส อาสิ อโหสิ ฯ***
>
> *บทว่า ตสฺสาปิ มีอธิบายว่า มิใช่จะมีแต่พราหมณ์เท่านั้น ที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านนั้น แม้ภรรยาของเขาก็อาศัยอยู่ในหมู่บ้านนั้นด้วย ฯ* ***บาลีเป็น ตสฺสาสิ ก็มี (ความหมายก็คือ) ภรรยาของชูชกนั้นได้เป็นแล้ว คือ ได้มีแล้ว ฯ***[46]

ตัวอย่างจากเวสสันตรทีปนีซึ่งเป็นงานอธิบายอรรถกถาเวสสันดรชาดกข้างต้นจะเห็นได้ว่าเมื่อตัวบทก่อนหน้าปรากฏข้อความที่ทำให้เกิดความสับสนด้านไวยากรณ์ พระสิริมังคลาจารย์ผู้เขียนจะแสดงตัวบทที่ท่านเห็นว่าถูกต้องตามหลักภาษาเพื่อให้ความชัดเจนแก่ผู้อ่าน จากตัวอย่างมีการชำระคำว่า *ตสฺสาปิ – แม้ภรรยาของเขาก็อาศัยอยู่ในหมู่บ้านนั้นด้วย* ซึ่งท่านเห็นว่าคำนี้หากเขียนให้ถูกต้องควรมีรูปเป็น *ตสฺสาสิ – ภรรยาของชูชกนั้นได้เป็นแล้วคือมีแล้ว* การแก้ศัพท์ *อปิ* ที่เป็นคำอุปสรรค (Prefix) ให้กลายเป็น *อสิ/อาสิ* ซึ่งเป็นกริยาแท้หรือกริยาอาขยาต (Finite Verb) ช่วยให้ผู้แปลสามารถแปลข้อความในประโยคได้ถูกต้องตามหลักไวยากรณ์ของภาษา

4.3 การให้แหล่งข้อมูลทางประวัติศาสตร์

ประวัติศาสตร์หรือพงศาวดารมีส่วนต่อความเข้าใจบริบทของเหตุการณ์ในอดีตของแต่ละชนชาติ งานอรรถาธิบายคือหลักฐานชิ้นสำคัญที่ให้แหล่งข้อมูลเชิงประวัติศาสตร์ ความเห็นนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ กิตติศักดิ์ ลาภสุริยกุล ที่มองว่าอรรถกถาบาลีมีผลต่อความเข้าใจประวัติศาสตร์อินเดียยุคพุทธกาลและยุคหลังพุทธกาลทั้งในแง่บุคคล สถานที่ และเหตุการณ์[47] ลักษณะที่ผู้เขียนกล่าวถึงนี้เห็นได้ชัดในวรรณคดีบาลีหลายเรื่อง เช่น สมันตปาสาทิกาที่บอกเล่าเรื่องราวการยึดราชสมบัติและการขึ้นครองราชย์ของพระเจ้าอโศกแห่งราชวงศ์โมริยะในอดีต

---

[46] พระสิริมังคลาจารย์, *เวสสันตรทีปนี ภาคภาษาบาลี* (กรุงเทพมหานคร: สำนักราชเลขาธิการ, 2541), 174.

[47] กิตติศักดิ์ ลาภสุริยกุล, “ความสำคัญของคัมภีร์อรรถกถาเถรวาทต่อการศึกษาพระไตรปิฎก,” 182-201.

ก็โดยสมัยนั้นแล พระเจ้าพินทุสารมีพระราชโอรส 101 พระองค์ พระเจ้าอโศกทรงสั่งให้สำเร็จโทษพระราชโอรสเหล่านั้นเสียทั้งหมด ยกไว้แต่เจ้าติสสกุมาร ผู้ร่วมพระมารดาเดียวกันกับพระองค์ ฯ ท้าวเธอเมื่อสั่งให้สำเร็จโทษยังมิได้ทรงอภิเษกเลย ครองราชย์อยู่ถึง 4 ปี ต่อล่วงไปได้ 4 ปี ในปีที่ 18 ถัดจาก 200 ปี แต่ปีปรินิพพานของพระตถาคตมา จึงทรงถึงการอภิเษกเป็นเอกราช ในชมพูทวีปทั้งสิ้น ฯ[48]

การให้ข้อมูลเกี่ยวกับการครองราชสมบัติของพระเจ้าอโศก รวมถึงการลำดับเวลาเพื่อเทียบเคียงปีปรินิพพานของพระพุทธเจ้าในสมันตปาสาทิกาทำให้ทราบช่วงเวลาการมีอยู่ของราชวงศ์โมริยะและความเป็นไปทางการเมือง การปกครอง และวิถีชีวิตของชาวอินเดียช่วงหลังการปรินิพพานของพระพุทธเจ้า ซึ่งข้อมูลส่วนนี้ในวินัยปิฎกตอนเวรัญชกัณฑ์มีเพียงการดำเนินเรื่องโดยเริ่มต้นจากเหตุการณ์ในขณะที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกเสด็จไปยังเมืองเวรัญชา

โดยสมัยนั้น พระผู้มีพระภาคพระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ ควงไม้สะเดาที่นเฬรุยักษ์สิงสถิต เขตเมืองเวรัญชา พร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่ประมาณ 500 รูป เวรัญชพราหมณ์ได้สดับข่าวถนัดแน่ว่า ท่านผู้เจริญ พระสมณะโคดมศากยบุตร ทรงผนวชจากศากยตระกูลประทับอยู่ ณ บริเวณต้นไม้สะเดาที่นเฬรุยักษ์สิงสถิต เขตเมืองเวรัญชา พร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่ประมาณ 500 รูป ฯลฯ หลังจากนั้น เวรัญชพราหมณ์ได้ไปในพุทธสำนัก ครั้นถึงแล้วได้ทูลปราศรัยกับพระผู้มีพระภาค ครั้นผ่านการทูลปราศรัยพอให้เป็นที่บันเทิงเป็นที่ระลึกถึงกันไปแล้ว จึงนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง เวรัญชพราหมณ์นั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งแล้ว ได้ทูลคำนี้แด่พระผู้มีพระภาคว่า ท่านพระโคดม ข้าพเจ้าได้ทราบมาว่า พระสมณะโคดม ไม่ไหว้ ไม่ลุกรับพวกพราหมณ์ผู้แก่ผู้เฒ่า ผู้ใหญ่ ผู้ล่วงกาล ผ่านวัยมาโดยลำดับ หรือไม่เชื้อเชิญด้วยอาสนะ ข้อที่ข้าพเจ้าทราบมานี้นั้นเป็นเช่นนั้นจริง อันการที่ท่านพระโคดมไม่ไหว้ ไม่ลุกรับพวกพราหมณ์ผู้แก่ ผู้เฒ่า ผู้ใหญ่ ผู้ล่วงกาลผ่านวัยมาโดยลำดับ หรือไม่เชื้อเชิญด้วยอาสนะนี้นั้น ไม่สมควรเลย ฯ[49]

---

48 วิ.อ. 1/50-54 (บาลี.มมร)

49 วิ.มหา. 1/1-2/1-2 (ไทย.หลวง)

ข้อความจากเวรัญชกัณฑ์ในปฐมปาราชิกข้างต้นแสดงให้เห็นว่าหลักฐานจากพระไตรปิฎกส่วนนี้มีเพียงการเสด็จไปยังเมืองเวรัญชาและการตอบโต้กันระหว่างพระพุทธเจ้ากับพราหมณ์ชื่อเวรัญชะ เนื้อหาหลังจากนั้นเป็นการแสดงธรรมและพราหมณ์เวรัญชะได้แสดงตนเป็นอุบาสกผู้เลื่อมใสในพระรัตนตรัย ทำให้ข้อมูลการครองราชย์ของพระเจ้าอโศกและเหตุการณ์ในประวัติศาสตร์ยุคหลังเริ่มมีรายละเอียดในวรรณคดียุคอรรถกถา ส่งผลให้งานอรรถาธิบายกลายเป็นแหล่งข้อมูลที่เติมเต็มประเด็นทางประวัติศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญ

แม้วรรณคดีบาลีเป็นเพียงหลักฐานชิ้นหนึ่งในบรรดาหลักฐานเชิงประวัติศาสตร์ สำหรับผู้ศึกษาประวัติศาสตร์เพื่อให้ได้ข้อมูลที่แม่นยำยังจำเป็นต้องอาศัยแหล่งข้อมูลของชนชาติและภาษาอื่น ๆ รวมถึงหลักฐานที่นอกเหนือจากวรรณคดีบาลีประกอบกัน อย่างไรก็ตามวรรณคดีบาลีก็นับเป็นองค์ประกอบหนึ่งในการวิเคราะห์หลักฐานประวัติศาสตร์ด้วย นอกจากวรรณคดีอรรถกถาและฎีกา ข้อมูลทางประวัติศาสตร์ยังปรากฏอยู่ในวรรณคดีอื่น ๆ โดยเฉพาะวรรณคดีประเภทวังสะที่เน้นบันทึกเรื่องราวตามลำดับเวลาหรือ Chronicle เช่นคัมภีร์มหาวงษ์ซึ่งเป็นการบันทึกประวัติศาสตร์เมืองลังกา เป็นต้น[50]

สรุปได้ว่า งานอรรถาธิบายในวรรณคดีบาลีมีส่วนช่วยในการอธิบายพุทธพจน์และสาวกภาษิตต่าง ๆ เพื่อความชัดเจนของเนื้อหา รวมถึงช่วยอธิบายเทศนาที่ยากต่อการตีความ ใช้เป็นคู่มือการแปลวรรณคดีบาลีอันจะช่วยผู้อ่านให้สามารถเข้าใจคำศัพท์ที่ยากต่อการแปลและช่วยคลี่คลายประเด็นด้านไวยากรณ์ ตลอดจนเป็นแหล่งข้อมูลทางประวัติศาสตร์ซึ่งเป็นหลักฐานสำคัญต่อการวิเคราะห์พงศาวดารในอดีต

5. สรุป

บทความนี้มุ่งศึกษาพัฒนาการและความสำคัญของงานอรรถาธิบายในวรรณคดีบาลี ซึ่งมีบทบาทหลักในการรักษาและไขความพุทธพจน์ให้มีความกระจ่างชัดแก่ผู้ศึกษา จุดเริ่มต้นของงานอรรถาธิบายปรากฏชัดเจนตั้งแต่พระไตรปิฎก เช่น คัมภีร์วิภังค์และนิทเทส รวมถึงผลงานการอธิบายธรรมของพระสาวก ได้แก่ พระสารีบุตร พระมหากัจจายนะ และพระอานนท์ ต่อมาในยุคอรรถกถา งานเหล่านี้ได้พัฒนาสู่รูปแบบที่มีโครงสร้างทางวรรณกรรมที่เป็นระบบมากขึ้น โดยได้รับ

---

[50] ดูเพิ่มเติมใน พระมหานามะ, *มหาวงษ์ พงษาวดารลังกาทวีป ทั้งภาษาไทยและภาษาบาฬี เล่ม 1-2-3*, แปลโดย พระยาปริยัติธรรมธาดา (แพ ตาละลักษมณ์) (พระนคร: โรงพิมพ์ไทย, 2463).

อิทธิพลมาจากวิธีการที่ปรากฏในคัมภีร์เนตติปกรณ์และคัมภีร์เปฏโกปเทส งานอรรถาธิบายสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ สายพระไตรปิฎก เช่น อรรถกถาและฎีกา และนอกสายพระไตรปิฎกหรือปกรณ์วิเสสซึ่งมีเนื้อหาและรูปแบบที่เป็นอิสระ เช่น วิสุทธิมรรค โครงสร้างสำคัญของงานทั้ง 2 สายประกอบด้วย คันถารัมภกถา นิทาน วรรณนา และนิคมนกถา ในส่วนของวรรณนาจะเน้นการอธิบายทั้งด้านไวยากรณ์ ความหมาย และเรื่องราวประกอบเนื้อหา โดยเฉพาะอย่างยิ่งปกรณ์วิเสสที่ไม่ได้มีอุทเทสโดยตรงจากพระไตรปิฎกเหมือนอรรถกถาและฎีกา จึงต้องกำหนดอุทเทสขึ้นเองโดยเลือกจากเทศนาหรือประเด็นใดประเด็นหนึ่ง ซึ่งโครงสร้างเหล่านี้จะขึ้นอยู่กับพระคันถรจนาจารย์ผู้เขียนวรรณกรรม

ความสำคัญของงานอรรถาธิบายสามารถสรุปได้ 3 ประการหลัก ได้แก่ ประการแรกคือช่วยให้เนื้อหาธรรมชัดเจน ผ่านการนิยามศัพท์และการตีความที่ตรงตามวัตถุประสงค์เพื่อลดความสับสนในการศึกษาธรรม, ประการที่สอง เป็นคู่มือการแปลที่ช่วยวินิจฉัยความซับซ้อนทางไวยากรณ์และรูปศัพท์บาลี ช่วยให้ผู้แปลสามารถคลี่คลายอุปสรรคทางภาษาและแปลความหมายได้ถูกต้องตามหลักไวยากรณ์, และประการที่สาม เป็นแหล่งข้อมูลทางประวัติศาสตร์ที่สำคัญเกี่ยวกับบุคคล สถานที่ และเหตุการณ์ เช่น ข้อมูลการครองราชย์ของพระเจ้าอโศกมหาราชที่ช่วยให้เข้าใจบริบทพุทธศาสนาในอดีต

ผลงานเหล่านี้สะท้อนถึงวิวัฒนาการของภาษาบาลีและทักษะความเชี่ยวชาญด้านภาษาของพระคันถรจนาจารย์ในการสืบทอดพระธรรมวินัยให้คงอยู่และส่งต่อความรู้มาอย่างไม่ขาดสายตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน วรรณกรรมเหล่านี้นับเป็นกุญแจสำคัญที่เชื่อมโยงผู้ศึกษาให้เข้าถึงแก่นแท้ของคำสอนผ่านโครงสร้างภาษาที่มีแบบแผนและเป็นวรรณกรรมที่ทรงคุณค่าทั้งในเชิงวิชาการและเชิงวรรณศิลป์อย่างยิ่งในทางพุทธศาสนา วรรณคดีบาลีเป็นส่วนหนึ่งของพุทธศาสนาเถรวาทฝ่ายใต้ที่เลือกใช้ภาษาบาลีในการทรงจำ รักษา และสืบทอดพระธรรมวินัยมาตั้งแต่พุทธกาล วรรณคดีและวรรณกรรมต่าง ๆ ที่รจนาขึ้นด้วยภาษาบาลีจึงบ่งบอกถึงความสำคัญและการส่งต่อภาษาและตัวบทบาลีเรื่อยมา การเขียนวรรณกรรมด้วยภาษาบาลีตั้งแต่ยุคอรรถกถาเรื่อยมาจึงแสดงให้เห็นถึงพัฒนาการและความเจริญงอกงามของภาษาบาลีและวรรณกรรมที่ใช้ภาษาบาลีมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งสะท้อนถึงคุณค่าของภาษาและวรรณคดีบาลี รวมถึงความรู้ความสามารถของพระคันถรจนาจารย์ผู้ใช้ภาษาบาลีได้อย่างชัดเจน

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

1. คัมภีร์ภาษาบาลีและฉบับแปลไทย

พระพุทธโฆสะ. *วิสุทธิมรรคบาลี ภาค 3.* กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2555.

พระพุทธโฆสะ. *สมนฺตปาสาทิกา นาม วินยฏฐกถา (ปฐโม ภาโค) มหาวิภงฺควณฺณนา.* กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2552.

พระมหากัจจายนะ. *เนตติปกรณ์.* แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. ลำปาง: โครงการแปลคัมภีร์พุทธศาสน์ วัดท่ามะโอ, 2550.

พระมหานามะ. *มหาวงษ์ พงษาวดารลังกาทวีป* ทั้งภาษาไทยและภาษาบาฬี เล่ม 1-2-3. แปลโดยพระยาปริยัติธรรมธาดา (แพ ตาละลักษมณ์). พระนคร: โรงพิมพ์ไทย, 2463.

พระมหานามะ. *สทฺธมฺมปฺปชฺโชติกา นาม ขุทฺทกนิกายฏฐกถา มหานิทฺเทสวณฺณนา.* กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2535.

พระสังฆรักขิตมหาสามี. *สุโพธาลังการมัญชรี.* แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546.

พระสิริมังคลาจารย์. *เวสสันตรทีปนี ภาคภาษาบาลี.* กรุงเทพมหานคร: สำนักราชเลขาธิการ, 2541.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

2. หนังสือ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2559.

พระมหาธิติพงศ์ อุตฺตมปญฺโญ. *โครงสร้างภาษาบาลี 3.* กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, 2561.

พัฒน์ เพ็งผลา. *ประวัติวรรณคดีบาลี.* กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ลักษณ์, 2524.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). *รู้จักพระไตรปิฎกเพื่อเป็นชาวพุทธที่แท้* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.

สุภาพรรณ ณ บางช้าง. *ประวัติวรรณคดีบาลีในอินเดียและลังกา*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.

สุภาพรรณ ณ บางช้าง. *พระอภิธัมมปิฎก*. คัมภีร์ที่ 2 วิภังค์. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, 2562.

อภิญวัฒน์ โพธิ์สาน. *ชีวิตและผลงานนักปราชญ์พุทธ*. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2549.

3. วารสาร

สยาม ราชวัตร. “การเปรียบเทียบคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์วิมุตติมรรคเชิงวรรณกรรมวิจารณ์.” *วารสารภาษา ศาสนา และวัฒนธรรม,* ปีที่ 8, ฉบับที่ 1, (มกราคม-มิถุนายน 2562): 289-309.

4. วิทยานิพนธ์

กิตติศักดิ์ ลาภสุริยกุล. “ความสำคัญของคัมภีร์อรรถกถาเถรวาทต่อการศึกษาพระไตรปิฎก.” วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560.

พระมหาสายัญ ศรีอ่อน. “ประณามบทและนิคมนกถาในวรรณคดีบาลี : แนวคิด รูปแบบ และภาษา.” วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.

พระมหาอนุกูล เงางาม. “งานนิพนธ์ทีปนีของพระสิริมังคลาจารย์และความสัมพันธ์กับงานนิพนธ์ของพระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร).” วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2566.

สมพรนุช ตันศรีสุข. “งานนิพนธ์ของพระสารีบุตรในพระไตรปิฎกบาลี.” วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.

5. ข้อมูลจากเว็บไซต์

ประพันธ์ ศุภษร. “มหานิทเทส : คัมภีร์ว่าด้วยศาสตร์แห่งการขยายความพุทธธรรมยุคต้น.” มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 16 ธันวาคม 2558. https://www.mcu.ac.th/article/detail/14302.

ภาษาต่างประเทศ

1. หนังสือ

Hinüber, Oskar Von. *A Handbook of Pāli literature*. Berlin: Walter de Gruyter, 1996.

Horner I. B. *The book of the discipline : (vinaya-pitaka).* London: Published for the Pali Text Society by Luzac, 1966.

Malalasekera, *G.P. The Pāli Literature of Ceylon*. M.D. Gunasena & Co., LTD: Colombo, 1928.

Rhys Davids T.W. and Stede William. *The Pali Text Society’s Pali-English Dictionary.* London: Published for the Pali Text Society by Luzac, 1921-1925.

2. วารสาร

K. R. Norman. Pāli Literature: Including the Canonical Literature in Prakrit and Sanskrit of All the Hīnayāna Schools of Buddhism. Wiesbaden: Otto Harrassowitz, 1983.

การศึกษาต้นฉบับใบลานเรื่อง “มหากัปปินวัณณนา” วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร

A Study of the Palm-Leaf Manuscript “Mahākappinavaṇṇanā” from Wat Mahathat Yuwaratrangsarit

พระมหาภาสกร ชาลาธราวัฒน์ (Phramahapassakorn Charlatarawat)

สาขาวิชาจารึกภาษาไทยและภาษาตะวันออก คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร

Master of Arts Program in Thai and Oriental Epigraphy, Faculty of Archaeology, Silpakorn University

Email: passakorn.char@gmail.com

ผศ. ดร.กังวล คัชชิมา (Kangvol Khatshima, Asst. Prof., Ph.D.)

ภาควิชาภาษาตะวันออก คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร

Department of Oriental Languages, Faculty of Archaeology, Silpakorn University

Email: Kangvol@gmail.com

ตอบรับบทความ (Received) : 23 มกราคม 2569

รับบทความตีพิมพ์ (Accepted) : 6 กรกฎาคม 2569

เผยแพร่ออนไลน์ (Available Online) : 29 กรกฎาคม 2569

บทคัดย่อ

มหากัปปินวัณณนา เป็นวรรณกรรมบาลีประเภทปกรณ์พิเศษฝ่ายพระสูตร หรือที่รู้จักกันว่า “พระสูตรนอกนิบาต” มีเนื้อหาเกี่ยวกับการพรรณนาพระคุณของพระพุทธองค์ด้านความเป็นผู้ทรงพระปรีชาในการฝึกบุรุษ โดยยกเรื่องของพระเจ้ามหากัปปินะ กษัตริย์เมืองสิริมดีที่พระพุทธองค์ต้องทรงจำแลงพระวรกายเป็นพระเจ้าจักรพรรดิเพื่อทรมานให้หมดทิฏฐิมานะเป็นอุทาหรณ์ ได้รับการกล่าวถึงว่ามีเนื้อหาคล้ายมหาชมพูบดีสูตร ปัจจุบันพบต้นฉบับใบลานในประเทศไทย 18 ฉบับ ในบทความนี้ ผู้เขียนเลือกใช้ฉบับรักทึบ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ราชวรมหาวิหาร[1] เป็นฉบับหลักในการศึกษา เพื่อการเปรียบเทียบเนื้อหาและกำหนดอายุของตัววรรณกรรม

ผลการศึกษาพบว่า ต้นฉบับใบลานฉบับนี้ มีรูปอักษร ทั้งพยัญชนะ และสระ ของตัวอักษรขอมบรรจงและตัวเกษียณที่สามารถกำหนดอายุได้ราวครึ่งหลังของพุทธศตวรรษที่ 22 ไปจนถึงพุทธศตวรรษที่ 23 ซึ่งเป็นต้นฉบับใบลานของมหากัปปินวัณณนาที่มีอายุเก่าที่สุดในขณะนี้ โดยรูปพยัญชนะ รูปสระที่มีการสะกดแตกต่างไปจากภาษาบาลีแบบแผนในปัจจุบัน นอกจากนี้ภายในเนื้อหายังมีการใช้สมาสที่ยาวถึง 12 คำ การประกอบคำกิริยาขึ้นใหม่โดยเลียนแบบเสียงหรือคำศัพท์จากภาษาไทย รูปประโยคที่แตกต่างภาษาบาลีแบบแผน การใช้ฉันทลักษณ์ที่หลากหลาย และศัพท์สำนวนที่คล้ายคลึงกับจามเทวีวงศ์ เมื่อเปรียบเทียบเนื้อหาของวรรณกรรมบาลีเรื่องนี้ กับมหากัปปินวัตถุ ในธัมมปทัฏฐกถา กัปผิณาวทาน ในอวทาน-ศตกะ เรื่องมหากัปปินะ ในทมมูกนิทาน และมหาชมพูบดีสูตร พบว่าวรรณกรรมบาลีเรื่องนี้ได้รับอิทธิพลจากอวทาน-ศตกะ อาจแต่งขึ้นในอาณาจักรล้านนาราวพุทธศตวรรษที่ 20-21 ซึ่งเป็นยุคทองของวรรณกรรมบาลี ก่อนส่งอิทธิพลให้มหาชมพูบดีสูตรในภายหลัง

คำสำคัญ: มหากัปปินวัณณนา ต้นฉบับใบลาน คัมภีร์ใบลาน มหาชมพูบดีสูตร การกำหนดอายุ

[1] จากนี้จะเรียกโดยย่อว่า วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

Abstract

Mahākappinavaṇṇanā is a Pali literary work classified as a pakaraṇa-visesa within the Sutta tradition, and may be described as an apocryphal sutta. The text praises the Buddha’s virtues, especially his wisdom and skill in training persons, using as u ruler of Sirimatī. In this narrative, the Buddha is said to assume the form of a universal sovereign in order to subdue the king’s pride and wrong perspective. The work has been recognized in modern studies for its thematic similarity to the Mahājambūpatisutta. At present, eighteen palm-leaf manuscripts of this text have been identified in Thailand. This article employs as its principal source the “rak-thuep” series from Wat Mahathat Yuwaratrangsarit, Bangkok, in order to compare its contents with other related texts and to establish the approximate chronological date of the work.

The study of the “rak-thuep” series from Wat Mahathat Yuwaratrang-sarit showed that its Khom script, both in the calligraphic Khom Banchong and Kasian styles, exhibits consonantal and vocalic letter-forms datable to the early 17th century through the mid-18th century. This makes it the oldest known palm-leaf manuscript of Mahākappinavaṇṇanā currently available. The manuscript also preserves consonant and vowel forms reflecting orthographic spellings that diverge from modern standard Pali practice. Within the text itself, there appear up to twelve words in compound formation or samāsa, newly coined verbal constructions modeled on Thai, non-standard Pali syntactic patterns, a wide range of metrical forms, and diction resembling that found in the Cāmadevivaṃsa. A comparison of this Pali work with the Mahākappinavatthu in the Dhammapadaṭṭhakathā, the Kapphiṇāvadāna in the Avadānaśataka, the account of Mahākappina in, and the Mahājambūpatisutta indicates that this text was influenced by the Avadānaśataka. Therefore, it was likely composed in the Lanna kingdom around the 16th–17th centuries, a period regarded as a golden age of Pali literature in Lanna, and later exerted influence on the Mahājambūpatisutta.

Keywords: Mahākappinavaṇṇanā, Palm-leaf Manuscript, Palm-leaf Scripture, Mahājambūpatisutta, Dating

1. บทนำ

มหากัปปินวัณณนา เป็นวรรณกรรมบาลีประเภทปกรณ์พิเศษส่วนพระสูตร[2] เนื้อเรื่องไม่มีปรากฏในพระไตรปิฎก และอรรถกถา เช่นเดียวกันกับวรรณกรรมบาลีเรื่อง มหาชมพูบดีสูตร มาเลยยเถรวัตถุ ปัญญาสชาดก เป็นต้น วรรณกรรมบาลีเรื่องมหากัปปินวัณณนานี้ไม่ปรากฏข้อมูลว่าประพันธ์ขึ้นในสมัยใด และใครเป็นผู้ประพันธ์ เนื้อหาภายในวรรณกรรม ว่าด้วยการสรรเสริญพระพุทธคุณของพระพุทธองค์ในด้านการใช้อุบายฝึกบุรุษให้เหมาะแก่อัธยาศัยของผู้นั้น ๆ โดยยกเรื่องของพระเจ้ามหากัปปินะเป็นอุทาหรณ์

เนื้อหาโดยย่อของวรรณกรรมบาลีเรื่องนี้มีดังนี้ พระเจ้ามหากัปปินะ เป็นพระราชาในเมืองสิริมดี แคว้นคันธารรัฐ วันหนึ่งเสด็จไปยังพระราชอุทยานพบขบวนพ่อค้าชาวสาวัตถี พวกพ่อค้าจึงถวายราชบรรณการ พระเจ้ามหากัปปินะทรงสอบถามเรื่องราวต่าง ๆ ทรงไม่รู้จักเมืองสาวัตถี และพระเจ้าปเสนทิโกศล จึงพิโรธด้วยเหตุที่พระเจ้าปเสนทิโกศลยังไม่เคยมาเข้าเฝ้าถวายบรรณาการ จึงทรงส่งราชทูตไปตามพระเจ้าปเสนทิโกศลให้เข้าเฝ้า พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงหวาดกลัวจึงเสด็จไปเฝ้าพระพุทธองค์ ณ วัดพระเชตวัน พระพุทธองค์ทรงส่งพระมหากัสสปะและสุมนสามเณรไปเป็นราชทูต พระเจ้ามหากัปปินะกับราชทูต พระมหากัสสปะจึงให้สามเณรแสดงฤทธิ์โดยการยกมือไหว้เสาศิลากลางเมือง เสาศิลาก็แหลกละเอียดเป็นจุณ พระเจ้ามหากัปปินะทรงยอมแพ้ จึงยกทัพเสด็จไปยังเมืองของพระเจ้าราชาธิราชตามคำราชทูต ขณะเดียวกันพระพุทธองค์ทรงเนรมิตพระเชตวันเป็นนครใหญ่มีกำแพง 7 ชั้น ให้พระสาวกเนรมิตเพศเป็นทหารยืนเฝ้าตามประตูและกำแพงต่างๆ พระพุทธองค์ทรงเนรมิตพระองค์เองเป็นพระเจ้าราชาธิราช เมื่อพระเจ้ามหากัปปินะเสด็จมาถึง ทรงตกตะลึงในความใหญ่โตของพระนคร เมื่อได้เข้าเฝ้าพระเจ้าราชาธิราชก็ท้าประลองฤทธิ์ พระพุทธองค์จึงรับสั่งให้พระเจ้ามหากัปปินะยกธรรมธนูแต่ก็ยกไม่ขึ้น พระพุทธองค์จึงใช้องคุลีเดียวยกธรรมธนู แล้วทรงแผลงศร 3 ดอก ไปยังนาคพิภพ เทวโลก และพรหมโลก พญานาค พญาครุฑ และท้าวมหาพรหมก็เทินลูกศรบนศีรษะลงมาถวายบรรณาการแด่พระเจ้าราชาธิราช พระเจ้ามหากัปปินะทอดพระเนตรเห็นดังนั้นจึงหมดทิฏฐิมานะ ทรงได้ฟังธรรม และได้บรรลุพระอรหัตและบรรพชาด้วยเอหิภิกขุอุปสัมปทา

---

[2] สวาท เหล่าอุด, *ชื่อเรื่องและชื่อแบบฉบับหนังสือตัวเขียนทางพระพุทธศาสนา* (กรุงเทพมหานคร: สำนักหอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร, 2549), 31.

วรรณกรรมบาลีเรื่องนี้ไม่เป็นที่รู้จักในวงกว้างมากนัก แต่มีชื่อปรากฏในเอกสารหลายฉบับ คือ เอกสารตัวเขียนคัมภีร์ใบลานเรื่อง จ่าคัมภีร์พระเตปิฎกธัมม์ ของวัดจันทาราม จ.นครศรีธรรมราช สร้างปี พ.ศ. 2379 ในหมวดนิทานพระ ว่า มหากปิลลราช ซึ่งในวัดจันทารามปรากฏวรรณกรรมบาลีเรื่องนี้อยู่ 1 ผูก นอกจากนี้ยังปรากฏในบาญชีเรื่องหนังสือในหอพระสมุดวชิรญาณ พ.ศ. 2459 ในหมวดตำนานในชื่อ มหากัปปินเถรวัตถุ[3] และในหมวดพระสูตรในชื่อ มหากัปปินธชชาดก[4] และปรากฏในบาญชีคัมภีร์ภาษาบาลี แล สันสกฤต อันมีฉบับในหอพระสมุดวชิรญาณสำหรับพระนคร พ.ศ. 2464 ในหมวดพระสูตรในชื่อ มหากัปปินธชสูตร และมีเนื้อหาคล้ายมหามหาชมพูบดีสูตร[5] เมื่อศึกษาในเบื้องต้นพบว่า มหากัปปินวัณณนาถูกแบ่งออกเป็น 2 ชื่อ คือ มหากัปปินวัณณนา มีเนื้อหาราว 60 หน้าลาน ภายในเนื้อเรื่องประกอบด้วยคาถา 48 คาถา และ มหากัปปินราชชาดก มีเนื้อหาราว 30 หน้าลาน มีเนื้อหาที่สั้น ตัดทอนเนื้อหาที่พรรณนายืดเยื้อและคาถาออก เหลือเพียงปณามคาถา พระคาถาซึ่งเป็นบทเทศนาของพระพุทธองค์ และนิคมคาถา

2. ต้นฉบับใบลานที่พบ

จากการสำรวจเอกสารตัวเขียนของวรรณกรรมบาลีเรื่องนี้ พบว่า ในหอพระมณเฑียรธรรม วัดพระศรีรัตนศาสดาราม มี 2 ฉบับ ดังปรากฏในบัตรรายการ ณ กลุ่มหนังสือตัวเขียนและจารึก สำนักหอสมุดแห่งชาติ กรุงเทพ ได้แก่ ใบลานฉบับครูเดิม เลขที่ 759/1 ตู้ที่ 8 ใบปกระบุ “มหากปฺปิน” และตัวเกษียณว่า “นายรอด จำลองถวายวัดราชบุรณะ” และ ใบลานฉบับทองใหญ่ ร.1 เลขที่806/1

ผู้วิจัยพบมหากัปปินวัณณนาที่เก็บรักษา ณ กลุ่มหนังสือตัวเขียนและจารึก สำนักหอสมุดแห่งชาติ ทั้ง 2 ชื่อ คือ มหากัปปิณวัณณนา 11 ฉบับ และมหากัปปินราชชาดก 4 ฉบับ แบ่งเป็นมหากัปปินวัณณนา 11 ฉบับ ประกอบด้วย ใบลานฉบับรดน้ำแดง รัชกาลที่ 2 เลขที่ 2251/ค/1, ใบลานฉบับรดน้ำดำเอก เลขที่ 6867/ฆ/1, ใบลานฉบับรดน้ำดำโท เลขที่ 6655/ข/1 ทั้ง 2 สร้างในสมัยรัชกาลที่ 3, ใบลานฉบับทองน้อย เลขที่ 10927/ข/1 รัชกาลที่ 4 ทรงสร้างซ่อม และฉบับอื่น ๆ อีก 7 ฉบับ

---

[3] กรรมการหอพระสมุดฯ, *บาญชีเรื่องหนังสือในหอพระสมุดวชิรญาณ ภาคที่ 1 แพนกบาฬี พ.ศ. 2459* (พระนคร: โรงพิมพ์ไทย, 2459), 23.

[4] เรื่องเดียวกัน, 20.

[5] กรรมการหอพระสมุดฯ, *บาญชีคัมภีร์ภาษาบาลี แล ภาษาสันสกฤต: อันมีฉบับในหอพระสมุดวชิรญาณสำหรับพระนคร เมื่อปีวอก พ.ศ. 2463* (พระนคร: โรงพิมพ์โสภณพิพรรฒธนากร, 2464), 31.

พบมหากัปปินราชชาดก 4 ฉบับ คือ ใบลานฉบับทองน้อย เลขที่ 6781/ค/1 ที่พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว โปรดฯ ให้สร้างซ่อม หน้าปกระบุชื่อ “พฺรมหากปฺปินธชชาตก” และฉบับอื่น ๆ อีก 3 ฉบับ

นอกจากนี้ยังพบต้นฉบับใบลานที่เก็บรักษา ณ หอไตร วัดบวรนิเวศวิหาร 2 ฉบับ คือ ใบลานฉบับทองทึบ เลขที่ 2159/1 จำนวน 1 ผูก และ ใบลานฉบับล่องชาด เลขที่ 1705/1 จำนวน 1 ผูก พบต้นฉบับใบลานที่เก็บรักษา ณ มณฑปพระไตรปิฎก วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม 1 ฉบับ คือ ต้นฉบับใบลาน ฉบับเทพชุมนุม เลขที่ MWP-L4.141.01 จำนวน 1 ผูก อักษรขอม ภาษาบาลี เส้นจาร หน้าละ 5 บรรทัด พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัวโปรดฯ ให้สร้างขึ้น หน้าปกระบุชื่อ “พฺรมหากปิณฺณเถโร”

พบต้นฉบับใบลานที่เก็บรักษา ณ พระวิหารหลวง วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ 2 ฉบับ คือ ใบลานฉบับรักทึบ เลขที่ 9760 จำนวน 1 ผูก อักษรขอม ภาษาบาลี เส้นจาร หน้าละ 5 บรรทัด ไม่ปรากฏชื่อและปีที่สร้าง หน้าปกระบุชื่อ “มหากปฺปิน” และรวมอยู่ในต้นฉบับใบลานเรื่อง นิทานกถาปกาสินี จำนวน 15 ผูก มหากัปปินวัณณนา อยู่ในผูกที่ 1 หน้าปกมีตัวเกษียณระบุว่า “พฺรมหากปฺปินฺน” ซึ่งเป็นฉบับเดียวที่พบว่าถูกรวมอยู่กับเรื่องอื่น ๆ

นอกจากนี้ยังพบต้นฉบับใบลานเรื่องมหากัปปินราชชาดกที่เก็บรักษา ณ วัดจันทาราม จ.นครศรีธรรมราช 1 ฉบับ คือ ใบลานฉบับทองทึบ จำนวน 1 ผูก อักษรขอม ภาษาบาลี เส้นจาร หน้าละ 5 บรรทัด ไม่ปรากฏชื่อและปีที่สร้าง หน้าปกระบุชื่อ “มหากปฺปินราชชาตกำ”

โดยการศึกษาในครั้งนี้ ผู้เขียนเลือกใช้มหากัปปินวัณณนา ฉบับรักทึบ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เป็นฉบับหลักในการศึกษาโดยมุ่งศึกษาถึงเนื้อหา รูปอักษร อักขรวิธี และสารัตถะในวรรณกรรมเพื่อประโยชน์ต่อการกำหนดอายุต้นฉบับใบลานใบลานฉบับรักทึบ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ฉบับนี้ และของตัววรรณกรรม เพื่อให้วรรณกรรมบาลีเรื่องนี้ได้เป็นที่รู้จักในวงกว้างต่อไป

ภาพที่ 1 ปกหน้าของมหากัปปินวัณณนาฉบับต่าง ๆ
ได้แก่ ฉบับรดน้ำแดง ร.2 ฉบับรดน้ำดำ และฉบับเทพชุมนุม

3. ข้อตกลงเบื้องต้น

ข้อความจากวรรณกรรมบาลีเรื่อง มหากัปปินวัณณนา ผู้เขียนปริวรรตจากภาษาบาลีอักษรขอมเป็นอักษรไทย เพื่อง่ายต่อการศึกษาโดยใช้เนื้อหาวรรณกรรมจากตัวเขียนใบลาน ฉบับรักทึบ เลขที่ 9760 จำนวน 1 ผูก อักษรขอม ภาษาบาลี วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ในการอ้างอิงข้อความมีการใช้ตัวย่อดังนี้ เช่น มธ. ก/1/2

1) มธ. หมายถึง ใบลาน ฉบับรักทึบ เลขที่ 9760 วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

2) ก หมายถึงหน้าอังกา ก

3) 1 หมายถึงหน้าต้น สำหรับหน้าปลายของอังกาใช้เลข 2

4) 2 หมายถึง บรรทัด

4. การศึกษาต้นฉบับใบลานฉบับรักทึบ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

ต้นฉบับใบลานเรื่อง มหากัปปินวัณณนา ฉบับรักทึบ เลขที่ 9760 วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ นี้ มีขนาดกว้าง 5 ซม. ยาว 55 ซม. สภาพสมบูรณ์ ไม่ปรากฏชื่อผู้สร้างและปีที่สร้าง มีความยาวทั้งสิ้น 51 หน้าลาน 25 อังกา ได้แก่ ก กา กิ กี กุ กู เก ไก โก เกา กำ กะ ข ขา ขิ ขี ขุ ขู เข ไข โข เขา ขำ ขะ ค และอีก 1 หน้าลานที่ไม่ปรากฏอังกากำกับ จารตัวอักษร ลานละ 5 บรรทัด หน้าปกระบุว่า “มหากปฺปินนิตฺถา”[6] และใบรองปกระบุว่า “มหากปฺปิน ผูก ๑”

[6] คงหมายถึง นิตฺถิตา หรือ นิฏฺฐิตา แปลว่าจบแล้ว

ภาพที่ 2 ใบรองปกและปกหน้า

ภาพที่ 3 มหากัปปินวัณณนา หน้าอังกา ขี/1-2

4.1 รูปอักษรในต้นฉบับ

เนื่องจากต้นฉบับใบลานฉบับนี้ไม่ได้ระบุชื่อผู้สร้างและปีที่สร้างเอาไว้ ดังนั้นรูปอักษรในต้นฉบับจึงมีความสำคัญในการใช้กำหนดอายุจากการพิจารณารูปแบบตัวอักษรและอักขรวิธีที่ปรากฏ รูปแบบตัวอักษรขอมที่ปรากฏในต้นฉบับใบลานนี้มีลักษณะที่เริ่มเปลี่ยนจากเส้นที่โค้งมนเป็นเหลี่ยม หัวตัวอักษรมีขนาดเล็ก แต่เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมแล้วยังมีลักษณะที่กลมอยู่มาก อันเป็นเอกลักษณ์ของอักษรขอมอยุธยาราวพุทธศตวรรษที่ 23[7] ดังปรากฏตัวอักษร สระ และสัญลักษณ์ต่าง ๆ ในตารางดังต่อไปนี้

[7] ก่องแก้ว วีระประจักษ์, *สารนิเทศจากคัมภีร์ใบลานสมัยอยุธยา* (กรุงเทพมหานคร: สำนักหอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร, 2545), 130.

ตารางที่ 1 รูปอักษรในต้นฉบับใบลานฉบับรักทึบ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

วรรค	ตัวอักษร				
วรรค ก	ก	ข	ค	ฆ	ง
ตัวเต็ม					
ตัวเชิง					-
วรรค จ	จ	ฉ	ช	ฌ	ญ
ตัวเต็ม					
ตัวเชิง					
วรรค ฏ	ฏ	ฐ	ฑ	ฒ	ณ
ตัวเต็ม		-	-		
ตัวเชิง				-	

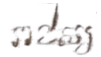
ตารางที่ 1 (ต่อ)รูปอักษรในต้นฉบับใบลานฉบับรักทึบ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

วรรค ต	ต	ถ	ท	ธ	น
ตัวเต็ม					
ตัวเชิง					
วรรค ป	ป	ผ	พ	ภ	ม
ตัวเต็ม					
ตัวเชิง					
อวรรค	ย	ร	ล	ว	ส
ตัวเต็ม					
ตัวเชิง					
อวรรค	ห	ฬ	อ		
ตัวเต็ม			-		
ตัวเชิง		-			

ตามปกติของตัวอักษรขอมสมัยอยุธยา จ ป ธ และ ห มีความใกล้เคียงกัน โดยอักษร จ ยกเส้นหลังขึ้นมาเกือบชิดกับศกทำให้ดูคล้าย ธ ส่วนรูปอักษรของ ต มีที่ใช้ในรูปของ ต เอง คือ ขมวดหัวเข้าอย่างชัดเจนและใช้ในรูปของ ค ส่วนตัวเชิงของ ค และ ต ใช้ร่วมกัน บางพยัญชนะใช้ตัวเชิงร่วมกันคือ ฆ และ ฌ, จ และ พ, ฑ และ ท บางพยัญชนะปรากฏรูปแปรของอักษรตัวเชิงมากกว่า 1 แบบ มีทั้งมีหลักเกณฑ์การใช้ที่ชัดเจนและใช้ปะปนกัน ดังนี้

ตัวเชิงของ ช เมื่อซ้อนตัวเองจะปรากฏในรูป ◌ เว้นแต่กรณีที่อักษรตัวเต็มของ ช ต่อกับสระอา จะใช้ในรูปของ ◌ นอกนั้นใช้ในรูปของ ◌ ทั้งสิ้น ส่วนตัวเชิง ญ ปรากฏ 2 รูปแบบ คือ ◌ และ ◌ ปะปนกันดังปรากฏตามตารางดังต่อไปนี้

ตารางที่ 2 แสดงรูปแปรของอักษรตัวเชิงที่ปรากฏในมหากัปปินวัณณนา ฉบับวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

ตัวอักษร	ประเภท		ตัวอย่าง	คำอ่าน	ที่มา
ช	ตัวเต็ม	ช		ราชสฺส	มธ. ขี/1/1
	ตัวเชิง	◌		รชฺชํ	มธ. กา/2/2
	ตัวเชิง	◌		ธชฺชา	มธ. ขา/1/1
	ตัวเชิง	◌		อญฺชลึ	มธ. ขิ/2/4
ตัวอักษร	**ประเภท**		**ตัวอย่าง**	**คำอ่าน**	**ที่มา**
ญ	ตัวเต็ม	ญ		ญาณ	มธ. กำ/2/1
	ตัวเชิง	◌		รญฺโญ	มธ. กำ/2/3
	ตัวเชิง	◌		รญฺโญ	มธ.เขา/2/2

จากตารางข้างต้นจะเห็นได้ว่าเชิง ญ นั้น แม้จะเป็นคำเดียวกันก็ปรากฏรูปของตัวเชิงทั้ง 2 แบบ

4.2 สระและสัญลักษณ์ในต้นฉบับ

ตารางที่ 3 แสดงสระและสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏในมหากัปปินวัณณนา

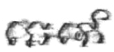
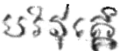
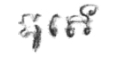
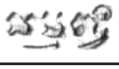
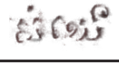
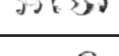
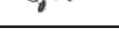
สระ	อ	อา	อิ	อี	อุ	อู	เอ	โอ
สระลอย				-		-		
สระจม	-							

สระ	ไอ	โอ	อะ	สัญลักษณ์	ฯ	ฯๆ
สระลอย						

สำหรับสระนั้น สระอี และ สระอู ที่เป็นสระลอยไม่ปรากฏใช้แม้จะปรากฏคำที่ปริวรรตเป็นคำอ่านว่า อี และ อู ก็ตาม เพราะเหตุที่ในวรรณกรรมบาลีเรื่องนี้หดเสียง สระอี และ สระอู เป็น อิ และ อุ นอกจากนี้สระอีที่เป็นสระจมก็ไม่มีปรากฏใช้ในตัววรรณกรรมเลย เว้นแต่ที่หน้าอังกา เพราะการหดเสียงสระดังกล่าวแล้ว สระไอ และสระโอ ที่เป็นสระจมปรากฏใช้เฉพาะที่อังกาเท่านั้น การต่อศกของตัวอักษรกับสระต่าง ๆ เช่น อา และ อิ ปรากฏตามปกติที่ใช้ทั่วไปในเอกสารตัวเขียนชนิดคัมภีร์ใบลานอื่น ๆ

อักขรวิธีพิเศษที่ปรากฏในฉบับนี้คือการเขียน -า แบบยกเส้นหลังขึ้นเมื่อจารไปจนสุดบรรทัดหรือชนกับรูร้อยสายสนอง 6 ที่ แลพบอักษร ญ ที่ยกเส้นหลังขึ้นเมื่อจารจนสุดบรรทัด 1 ที่ ซึ่งทั้ง 2 นี้มีลักษณะคือยกเส้นหลังขึ้นแล้วม้วนเป็นขนดเข้าด้านบนดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4 แสดงสระอาและอักษร ญ
แบบยกเส้นหลังที่พบในต้นฉบับใบลานเรื่อง มหากัปปินวัณณนา

ข้อความ	คำอ่าน	ที่มา
	เฉโก	มธ. กิ/1/3
	ปริวุตฺโต	มธ. กี/2/1
	ธูโต	มธ. กุ/1/3
	ธมฺมญฺจ	มธ. กุ/2/2
	สโฆ	มธ. กุ/2/3
	อโห	มธ. เก/2/3
	ทูโต	มธ. กำ/1/1

การเขียน -า แบบยกหางขึ้นเมื่อจารไปจนสุดบรรทัดหรือชนกับรูร้อยสายสนองเป็นลักษณะร่วมของตัวอักษรขอมอยุธยาที่พบในเอกสารตัวเขียนเรื่อง อื่นๆในสมัยอยุธยา เช่น การกระบุปีจุลศักราช 943 ตรงกับปี พ.ศ. 2124 ของวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วิสุทธิมรรค ของวัดบวรนิเวศวิหารระบุปี พ.ศ. 2180, เอกาทสกนิบาต ระบุปี พ.ศ.2202 และสารัตถทีปนี พ.ศ. 2239 เก็บรักษา ณ วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ เป็นต้น นอกจากนี้ในสมัยรัตนโกสินทร์ พบสระอาแบบยกหางบ้าง เช่น ในสีชัยยชาดก ผูก 6 วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ปี พ.ศ.2330 และมหายุทธการวงส์ ซึ่งเป็นวรรณกรรมของสมเด็จพระพนรัต วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ซึ่งแต่งจากวรรณกรรมเรื่องราชาธิราชเป็นภาษาบาลีเมื่อสมัยรัชกาลที่ 1 ในเอกสารเลขที่ 5808/ก/16 ก็พบว่าใช้สระอาแบบยกหางเมื่อชนรูร้อยสายสนองหรือสุดบรรทัดเช่นกันแต่เป็นลักษณะที่สั้นและเอียงขึ้น[8] ไม่ม้วนเป็นขนดกลม หรือสะบัดหางขึ้นอย่างอยุธยา นอกจากจะพบในต้นฉบับใบลานที่เป็นชนิดเส้นจารแล้วยังพบในต้นฉบับใบลานที่เป็นเส้นชุบอีกด้วย ทั้งนี้ ก็เพื่อเขียนสระอา หรือ ตัว ญ ซึ่งอยู่ในพื้นที่ ๆ จำกัด

จากการศึกษาต้นฉบับใบลานมหากัปปินวัณณนา ฉบับรดน้ำแดง สมัยรัชกาลที่ 2 ฉบับเทพชุมนุม และฉบับรดน้ำดำเอกซึ่งสร้างขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 3 ไม่พบลักษณะการยกหางของสระอา หรือ ยกเส้นหลังของอักษร ญ ดังกล่าวนี้อีก ผู้เขียนสันนิษฐานว่าลักษณะเช่นนี้เป็นรูปแบบที่นิยมในสมัยอยุธยาแต่เมื่อมาถึงกรุงรัตนโกสินทร์ หลังจากที่รูปอักษรเริ่มปรับจากสัณฐานกลมแบบอยุธยาสู่สัณฐานเหลี่ยมแบบรัตนโกสินทร์ การเขียนสระอาแบบยกหางเป็นขนดก็ปรับเหลือเพียงยกหางหลังขึ้นเล็กน้อย ภายหลังจึงเสื่อมความนิยมและเลิกใช้ไปในท้ายที่สุด ราวรัชกาลที่ 2 เป็นต้นมา

ตารางที่ 5 แสดงสระอาแบบยกหางที่พบในต้นฉบับใบลานสมัยอยุธยา-ต้นรัตนโกสินทร์

ชื่อคัมภีร์	ที่เก็บรักษา	ปีที่สร้าง	ตัวอย่างข้อความ	คำอ่าน
การก ผูก 5	วัดมหาธาตุ ฯ	พ.ศ.2124		กิวทูโร
ฎีกานยาส	วัดสุทัศน์ ฯ	พ.ศ.2143		นรสฺสมา
มหาวคฺค ผูก 1	วัดปากน้ำ	พ.ศ.2159		สำรปจฺจยา วิญฺญา
วิสุทธิมรรค ผูก 26	วัดบวรนิเวศ	พ.ศ.2180		สนฺติ ติยา

[8] เจียระไน วิทิตกูล, “มหายุทธการวงส์: ราชาธิราชฉบับภาษาบาลี,” (วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2563), 46.

เอกาทสกนิบาตชาดก ผูก 1	วัดปากน้ำ	พ.ศ.2202		เตน รญญา
สารตฺถทีปนี ผูก 3	วัดปากน้ำ	พ.ศ.2239		โย
พระมิลินทปริศนา ผูก 1	วัดเบญจมบพิตร	พ.ศ.2291		น ปาปุณา
ลีนตฺถปกาสนา ผูก 3	หอสมุดแห่งชาติ	พ.ศ.2314		อนฺตา
สีชัยยชาดก ผูก 6	วัดปากน้ำ	พ.ศ.2330		มหา
มหายุทธการวงส์ ผูก 16	หอสมุดแห่งชาติ	ราว ร.1		จินฺตรญญา
พระธาตุกถา	วัดปากน้ำ	ไม่ระบุ		หปริโก[9]
จักกวัตติสูตร	วัดปากน้ำ	ไม่ระบุ		มาตุลา

4.3 ตัวเกษียณในต้นฉบับ

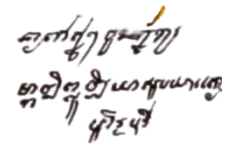
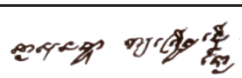
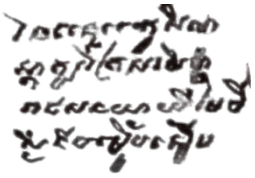
ตัวเกษียณ หรือ เป็นอักษรที่ลดรูปจากขอมบรรจงเพื่อทำให้เขียนเร็ว แทรกอยู่ระหว่างบรรทัดของบนใบลาน หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า อักษรขอมหวัด[10] สำหรับต้นฉบับใบลานของมหากัป-ปินวัณณาผูกนี้ นอกจากจะพบตัวเกษียณที่ใบรองปกว่า “ทานแล้ว” แล้วยังพบตัวเกษียณแทรกอยู่ในเนื้อหา 7 แห่งดังที่ปรากฏตามตารางที่ ซึ่งข้อความที่แทรกเข้าบางแห่งเป็นการแปลภาษาบาลี (มธ. เข/2) บางแห่งนั้นมีเนื้อหาที่เกินไปจากข้อความภาษาบาลีที่ปรากฏในวรรณกรรม เช่นใน มธ.ขิ/2 ปรากฏข้อความภาษาบาลีว่า “วิสุกมฺมเทวปุตฺโต จตูสุ ปเถสุ อาปเณ นิมฺมิตฺวา อจฺฉราหิเมว สุชาตาย จ สทฺธึ กิญฺจิ ภณฺฑ วิกิณนฺโต วิย อฏฺฐาสิ ฯ” แปลว่า วิษณุกรรมเทพบุตรเนรมิตตลาดที่ทาง 4 สายยืนทำทีเป็นว่ากำลังขายของกับนางสุชาดาและนางฟ้าทั้งหลาย แต่ตัวเกษียณที่พบในลานหน้านี้ระบุรายละเอียดเกินไปกว่าตัววรรณกรรมดังที่ปรากฏในตารางที่ เมื่อตรวจสอบเนื้อหาเทียบกับมหาชมพูบดีสูตรพบว่ามีการลงรายละเอียดเกี่ยวกับชายาของพระอินทร์แต่ละท่านขายของต่าง ๆ กันแต่ก็ไม่ตรงกับตัวเกษียณของมหากัปปินวัณณนานักดังปรากฏในตารางที่ 6

---

[9] ควรเป็น อหิริโก แต่ต้นฉบับใบลานฉบับนี้ เขียนผิดตลอดทั้งฉบับ

[10] กรมศิลปากร, *แบบเรียนหนังสือภาษาโบราณ* (กรุงเทพมหานคร: สำนักหอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร, 2553), 77.

ตารางที่ 6 แสดงตัวเกษียณที่ปรากฏในต้นฉบับใบลาน

ตัวเกษียณ	คำอ่าน	ที่มา
	นางฟ้าอื่น ๆ ผู้...ขาย หมากจีบพลูจีบยาสูบยาแดง บูโรงบุหรี่	มธ. ขิ/2
	นางสุนันทาขายเครื่อง เงิน ทอง	มธ. ขิ/2
	นางสุธัมมาขายสารพัดลูกไม้	มธ. ขิ/2
	นางสุจิตตาขายเนื้อสด ปลาสด	มธ. ขิ/2
	เถิงคณะนางฟ้าทั้งหลาย	มธ. ขุ/1
	ในแท่นแก้วศิลา อาสน์ด้วยไกรสรสีหะ ราชสนอย่างที่ไม่มี สิ่งที่จะเหมือนจะเทียม	มธ. เข/2
	ธมฺม สฺวาขฺยาโต ฯลฯ วิญฺญูหิติ สมฺ ฯ สุปติปนฺโน	มธ. คา/1

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบเนื้อหาตัวเกษียณของมหากัปปินวัณณนาและเนื้อหาในมหาชมพูบดีสูตร

ชื่อชายา พระอินทร์	หน้าที่	
	มหากัปปินวัณณนา	มหาชมพูบดีสูตร[11]
นางสุนันทา	ขายเครื่องเงิน เครื่องทอง	ขายผลไม้น้อยใหญ่
นางสุธัมมา	ขายสารพัดลูกไม้	ขายเครื่องเงิน
นางสุจิตตา	ขายเนื้อสด ปลาสด	ขายผ้า
นางสุชาดา	-	ขายเครื่องทอง

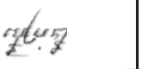
การขายเนื้อสดปลาสดของนางสุจิตตาในตัวเกษียณของมหากัปปินวัณณนา ปรากฏเป็นหน้าที่นางกินนรีเทวีในมหาชมพูบดีสูตรส่วนนางฟ้าอื่น ๆ จีบหมากพลู บุหรี่ ไม่ปรากฏในมหาชมพูบดีสูตรเลย

---

[11] *มหาชมฺพุปติสุตฺตํ*. หนังสือใบลาน 1 ผูก. อักษรขอม. ภาษาบาลี. เส้นจาร. ฉบับรักทึบ. เลขที่ 577. วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, ม.ป.ป.

สำหรับรูปอักษรของตัวเกษียณ ๎ ในมหากัปปินวัณณนาฉบับนี้นั้น ปรากฏเอกลักษณ์อย่างหนึ่งของตัวเกษียณสมัยอยุธยา - รัตนโกสินทร์ตอนต้น คือ เชิง น ที่ตวัดพันขึ้น ซึ่งเชิง น ในลักษณะมีใช้ทั้งที่เป็นเส้นจารและเส้นชุบ และมีทั้งที่ขวมดล่างสุดอยู่ด้านหน้าและด้านหลัง จึงเป็นอีกจุดหนึ่งที่ทำให้สามารถช่วยสันนิษฐานอายุของต้นฉบับใบลานฉบับนี้ได้

ตารางที่ 8 แสดงเชิงอักษร น ของตัวเกษียณสมัยอยุธยา-ต้นรัตนโกสินทร์

ชื่อคัมภีร์	ที่เก็บรักษา	ปีที่สร้าง	ตัวอย่างข้อความ	คำอ่าน
การก ผูก 5	วัดมหาธาตุ ฯ	พ.ศ.2124		พระเป็นเจ้า
โลกเนยยะ ผูก 1	วัดปากน้ำ	พ.ศ.2271		เป็นพระยาจักกพัตรแล
พระธัมมบทบั้นปลาย ผูก 4	วัดปากน้ำ	พ.ศ.2350		เป็นประธาน
มูลกัจจายนะ เส้นชุบ	วัดหนองโพ	ไม่ระบุ		เสมอกัน

จากการศึกษารูปอักษรทั้งพยัญชนะ สระ ทั้งของอักษรขอมบรรจงและตัวเกษียณ รวมถึงการเขียนสระอาแบบพิเศษ ผู้เขียนจึงสันนิษฐานว่าต้นฉบับใบลานฉบับนี้น่าจะขึ้นราวครึ่งหลังของพุทธศตวรรษที่ 22 และไม่เกินพุทธศตวรรษที่ 23 ซึ่งเป็นต้นฉบับใบลานของมหากัปปินวัณณนาที่มีความเก่าแก่ที่สุด จึงได้นำมาเป็นฉบับหลักในการศึกษา

4.4 รูปพยัญชนะและรูปสะกดในต้นฉบับใบลาน[12]

มหากัปปินวัณณนาจะเป็นวรรณกรรมภาษาบาลี แต่ก็ปรากฏรูปพยัญชนะ และรูปสะกดต่าง ๆ ที่แตกต่างภาษาบาลีแบบบรรทัดฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์ฉบับพิมพ์ต่าง ๆ ในปัจจุบัน ซึ่งผ่านการชำระอย่างเป็นระเบียบแบบแผนมาแล้ว ซึ่งเป็นความปรกติของต้นฉบับใบลานทุกฉบับซึ่งจารขึ้นก่อนจะมีพจนานุกรม หรือ คัมภีร์ที่พิมพ์ออกมาเป็นบรรทัดฐานเดียวกัน ผู้เขียนจึงได้เปรียบเทียบข้อความภาษาบาลีจากตัวบทที่พบในต้นฉบับใบลานฉบับนี้กับพจนานุกรม ซึ่งในต้นฉบับใบลานฉบับนี้พบการเปลี่ยนรูปพยัญชนะดังนี้

---

12 ผู้เขียนอาศัยการศึกษาของเจียระไน วิทิตกูล และพระมหากวีศักดิ์ วาปีกุลเศรษฐ์ เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาหัวข้อนี้ ดูเพิ่มเติมได้ใน เจียระไน วิทิตกูล, “มหายุทธการวงส์: ราชาธิราชฉบับภาษาบาลี” (วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2563), 388–449. และ พระมหากวีศักดิ์ วาปีกุลเศรษฐ์, “วรรณกรรมบาลีเรื่องสมันตกูฏวัณณนา: การศึกษาวรรณศิลป์และสังคม” (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2563), 110-124.

1) เปลี่ยนฐานพยัญชนะ พบการเปลี่ยนจากพยัญชนะมุทธชะเป็นทันตชะ เช่น

ฐาเน เป็น ถาเน
กาฬหตฺถิ เป็น กาลหตฺถิ
อฑฺฒรตฺเต เป็น อทฺธรตฺเต

เปลี่ยนจาก ทันตชะเป็นมุทธชะ เช่น

สุมนสามเณโร เป็น สุมณสามเณโร
อตฺถริตฺวา เป็น อฏฺฐริตฺวา

2) แทรกพยัญชนะ เช่น มุข เป็น มุกฺข วชิร เป็น วชฺชิร

3) ลดพยัญชนะ เช่น โลกรติวฑฺฒนํ เป็น โลกรติวฒนํ กฑฺเฒสิ เป็น กเฒสิ

4) เปลี่ยนเสียงพยัญชนะ จากสิถิลอโฆสะ เป็น สิถิลโฆสะ เช่น กสตาล เป็น วสตาล

5) เปลี่ยน ว เป็น พ เช่น วามปสฺเส เป็น พามปสฺเส

6) เปลี่ยน พ เป็น ว เช่น พีชานิ เป็น วีชานิ

นอกจากการเปลี่ยนแปลงรูปพยัญชนะแล้วยังพบการเปลี่ยนสระ ดังนี้

1) ยืดเสียง เช่น ปุรโต เป็น ปูรโต

2) หดเสียง เช่น สมฺภูตํ เป็น สมฺภุตํ สีสเมฆ เป็น สิสเมฆ ซึ่งการหดเสียงสระเช่นนี้พบเจอได้ทั้งฉบับ

3) กลมกลืนเสียง เช่น อิสฺสริย เป็น อิสฺสิริย

4) ผลักเสียงสระ เช่น ปุโรหิต เป็น ปโรหิต

เมื่อนำต้นฉบับใบลานฉบับนี้ไปสอบเทียบกับต้นฉบับใบลานฉบับอื่น ๆ เช่น ฉบับรดน้ำแดง ร.2 ฉบับเทพชุมนุม ก็ปรากฏรูปพยัญชนะและรูปสระที่ต่างไปจากบาลีแบบมาตรฐานแบบนี้เช่นกัน ลักษณะเช่นนี้ หากมองด้วยมุมมองในปัจจุบันที่ผู้ศึกษาภาษาบาลีมักจะคุ้นเคยกับภาษาบาลีแบบมาตรฐานอาจมองว่าเป็นความผิดพลาด หรือ ความไม่รู้ของผู้จาร หากแต่สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องปรกติของวัฒนธรรมการสืบทอดตัวบทภาษาบาลี ผ่านการคัดลอก ซึ่งไม่ได้ปรากฏลักษณะเช่นนี้ในวรรณกรรมบาลีเรื่องนี้เท่านั้น หากแต่ยังปรากฏในวรรณกรรมบาลีเรื่องอื่น ๆ ด้วยเช่นกัน

4.5 การใช้ภาษาบาลีในต้นฉบับใบลาน

จากการสันนิษฐานในเบื้องต้นว่าวรรณกรรมบาลีเรื่องนี้ถูกแต่งขึ้นในประเทศไทย ฉะนั้น การใช้ภาษาบาลีในวรรณกรรมเรื่องนี้จึงมีความผิดแผกไปจากภาษาบาลีแบบฉบับอยู่บ้าง มีการใช้ศัพท์สมาสที่มากกว่า 10 ศัพท์ การแต่งกิริยาขึ้นใหม่โดยเลียนเสียงอย่างภาษาไทย การเรียงประโยคตามอย่างบทสนทนาในภาษาไทย แต่กระนั้นก็ยังปรากฏการใช้ฉันท์ลักษณ์ที่หลากหลาย แสดงให้เห็นถึงความสามารถของผู้ประพันธ์ดังนี้

1. สมาส

สมาสคือการย่อนามศัพท์ตั้งแต่ 2 ศัพท์ขึ้นไปรวมไว้ในบทเดียวกัน[13] เป็นอีกลักษณะเด่นของงานวรรณกรรมบาลีที่แต่งในไทยคือการใช้สมาสที่ยาว[14] ในมหากัปปินวัณณนาพบสมาสที่มีการต่อคำมากที่สุด 12 คำ คือ ปเวทิตมณฺฑลทิสมณฺฑลมาลุตุคฺคตาคเตริตวิจิตฺตนทฺธมณฺฑรูเปหิ (มธ. กี/1/4) มาจาก ปเวทิต+มณฺฑล+ทิส+มณฺฑล+มาลุต+อุคฺคต+อาคต+เอริต+วิจิตฺต+นทฺธ+มณฺฑ+รูป

2. กิริยา

พบการแต่งกิริยาที่เลียนอย่างเสียงในภาษาไทย เช่น รุมฺหิตฺวา (มธ. กุ/1/1) ในประโยค เอถ นครำ รุมฺหิตฺวา ตำ คณฺหิสฺสาม แปลว่า มาเถิด พวกเราจะไปล้อมนครจับมัน ซึ่งกิริยานี้ปรากฏในจามเทวีวงศ์ในบริบทเดียวกัน[15] แปลว่ารุม ล้อม หรือดัก และกิริยาว่า เชยฺยาเปตฺวา (มธ. กี/1/1) ในประโยค ตำ เชยฺยาเปตฺวา หากพิจารณาจากรูปกิริยาที่ประกอบด้วย ชิ ธาตุ ณาเป ปัจจัย ในเหตุกัตตุวาจก และตฺวา ปัจจัย ควรแปลว่า ยังเขาให้ชนะ[16] หากแต่พิจารณาจากบริบทโดยรอบซึ่งถัดจากนั้นเป็นคำถวายพระพร เชยฺยาเปตฺวา จึงควรแปลว่าถวายพระพรชัย

3. รูปประโยค

พบการวางรูปประโยคที่เหมือนการสนทนาในภาษาไทย เช่น“โภนฺโต โภนฺโต อมจฺจา อิมสฺมึ ชมฺพูทีเป อญฺโญ ราชา มยา สทิโส นาม นตฺถิ อตฺถีติ ฯ” (มธ. กี/2/2-3) แปลว่า พ่ออำมาตย์

---

13 ฝ่ายวิชาการ โรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดพระธรรมกาย, *สูตรสำเร็จบาลีไวยากรณ์*, พิมพ์ครั้งที่ 12 (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง, 2564), 191.

14 สุภาพรรณ ณ บางช้าง, *วิวัฒนาการวรรณคดีบาลีสายพระสุตตันตปิฎกที่แต่งในประเทศไทย* (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533), 526.

15 พระโพธิรังสี, *เรื่องจามเทวีวงศ์ พงศาวดารเมืองหริภุญไชย ทั้งภาษาบาลีและคำแปล* (กรุงเทพมหานคร: ศรีปัญญา, 2554), 235.

16 ในภาษาบาลีแบบแผน ชิ ธาตุ ในความชนะ เมื่อประกอบกับ ตฺวา ปัจจัย จะเป็น ชินิตฺวา หรือเมื่อลง ณาเป ปัจจัย ควรเป็น ชินาเปตฺวา

มหาจำเริญ ๆ ในชมพูทวีปนี้ พระราชาที่เช่นกับเรามีหรือไม่มี ข้อที่น่าพิจารณาประการแรก คือ การใช้อาลปนะตัวเดิมซ้ำ 2 ครั้ง คือ โภนฺโต โภนฺโต ไม่ปรากฏการใช้ลักษณะนี้ในภาษาบาลีแบบแผน หากแต่ผู้เขียนอาจแต่งขึ้นถึงเวลาที่ร้องเรียกผู้อื่นย้ำ ประการการต่อมาคือการวางกิริยาในรูปแบบคำถามว่า นตฺถิ อตฺถิ ก็ไม่ปรากฏในภาษาบาลีแบบแผนเช่นกัน หากเป็นภาษาบาลีแบบแผนอาจใช้ว่า “อตฺถิ นุ โข” (มีอยู่หรือหนอ) โดยไม่ต้องใส่ นตฺถิ (ไม่มี) หรืออาจแต่งว่า อตฺถิ อุทาหุ โน (มีหรือว่าไม่มี) เป็นต้น

4. ฉันทลักษณ์

ในมหากัปปินวัณณนาพบการใช้ฉันทลักษณ์ที่หลากหลาย ทั้งฉันท์วรรณพฤติและมาตราพฤติ พบวรรณพฤติ 4 ประเภท คือ ปัฐยาวัต (8พยางค์) 25 คาถา อุเปนทรวิเชียร (11 พยางค์) 3 คาถา อุปชาติฉันท์คือฉันท์ที่นำฉันท์ 12 พยางค์ คือ อินทรวิเชียร และ อุเปนทรวิเชียรมารวมกัน[17] แบ่งเป็นประเภท มาลา 1 คาถา หังสี 1 คาถา ชาลา 2 คาถา ภัททา 2 คาถา และ รามา 1 คาถา นอกจากนี้ยังพบอุปชาติฉันท์ที่นำฉันท์ 12 พยางค์เข้ารวมไว้ด้วยอีก 1 คาถา พบโตฏกฉันท์ 7 คาถา และพบฉันท์มาตราพฤติ ได้แก่ โอปัจฉันทสกฉันท์ 1 บาทคาถา

5. ศัพท์สำนวนที่คล้ายคลึงกับจามเทวีวงศ์

นอกจากกิริยา ว่า รุมฺหิตฺวา ที่ปรากฏคล้ายกับคำกิริยาในจามเทวีวงศ์แล้ว ในวรรณกรรมเรื่องมหากัปปินวัณณนาพบศัพท์และสำนวนที่คล้ายคลึงกับสำนวนภาษาบาลีในจามเทวีวงศ์หลายแห่ง เช่น อยทณฺเฑน ปหตนงฺคุฏฺโฐ วิย ภุชคินฺโท กุทฺโธ (มธ. กุ/1/1) คล้ายกับจามเทวีวงศ์ว่า อติวิย กุทฺโธ อยทณฺเฑน ปหตนงฺคุฏฺโฐ วิย ภุชฺชคินฺโท[18] (จาม. 234) แปลว่า กริ้วเหมือนพญาภุชงค์ถูกคนใช้กระบองเหล็กตีที่หาง ซึ่งทั้ง 2 เรื่องปรากฏการใช้ซ้ำหลายครั้ง และจากการศึกษาเบื้องต้นยังไม่พบในวรรณกรรมบาลีที่แต่งในไทยเรื่องอื่น นอกจากนี้ยังพบศัพท์ที่คล้ายกันอีกมาก เช่น สุรโยธา ปีติภริตหทโย เป็นต้น

---

[17] พระคันธสาราภิวงศ์, *วฤตตรัตนากรและวุตโตทัยมัญชรี การศึกษาเชิงวิเคราะห์เปรียบเทียบฉันทลักษณ์* (นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส, 2545), 194.

[18] พระโพธิรังสี, *เรื่องจามเทวีวงศ์ พงศาวดารเมืองหริภุญไชย ทั้งภาษาบาลีและคำแปล*, 234.

5. การศึกษาที่มาของเนื้อหาที่ปรากฏในวรรณกรรมและการกำหนดอายุวรรณกรรม

5.1 ที่มาของวรรณกรรม

ปัจจุบันวรรณกรรมบาลีเรื่องมหากัปปินวัณณนานี้ยังไม่มีผู้ศึกษาถึงที่มา และสมัยที่ประพันธ์ มีผู้กล่าวถึงมหากัปปินวัณณนาบ้างในการศึกษาที่มาของมหาชมพูบดีสูตร ว่าอาจเป็นต้นฉบับของมหาชมพูบดีสูตร สำหรับที่มาของมหาชมพูบดีสูตรนั้น ธนภัทร ลิ้มหัสนัยกุลเสนอว่า มหาชมพูบดีสูตรน่าจะได้รับอิทธิพลจากเรื่องพระเจ้ากัปผิณะ ซึ่งพบเก่าที่สุดในคัมภีร์ อวทาน - ศตกะ แต่งราวพุทธศตวรรษที่ 3-9 ในอินเดียก่อนจะแยกสายพัฒนาการเป็น 2 สาย คือ สายแรกไปยังเอเชียกลางคือ โขตาน จีน ทิเบต และมองโกล ในชื่อเรื่องมหากัปปินะ ในคัมภีร์ทมมูกนิทานซึ่งแต่งขึ้นราวพุทธศตวรรษที่ 19-20 อีกสายหนึ่งคือจากอินเดียเข้ามาสู่พม่าในสมัยพุกาม เพราะในสมัยนั้นทั้งลังกาและพม่ามีการแปลพระสูตรจากภาษาสันสกฤตเป็นภาษาบาลีหลายคัมภีร์ เช่น โลกบัญญัติ หรืออาจจะได้รับอิทธิพลจากมหากัปปินวัณณนาซึ่งมาจากพม่าก่อนรัชสมัยพระเจ้าอยู่หัวบรมโกศ[19] รุ่งโรจน์ ภิรมย์อนุกูล และคณะ เสนอว่า มหาชมพูบดีสูตรไม่ควรที่จะแต่งขึ้นในพม่าเพราะในคัมภีร์จูฬคันถวงศ์ ไม่ปรากฏชื่อมหาชมพูบดีสูตร เมื่อพิจารณาจากการไม่ใช้สนธิต่อคำในคัมภีร์นี้ และการไม่ปรากฏปณามคาถา และนิคมคาถา ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของวรรณกรรมบาลีที่แต่งขึ้นในอยุธยา คัมภีร์มหาชมพูบดีสูตรจึงอาจแต่งขึ้นในดินแดนแถบลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยา ก่อนกลางพุทธศตวรรษที่ 22 นอกจากนี้พระพุทธรูปทรงเครื่องสมัยอยุธยาปรากฏจารึกที่ฐานว่า ราชาธิราช ซึ่งทั้งมหาชมพูบดีสูตรและมหากัปปินวัณณนา เรียกพระพุทธองค์ซึ่งเนรมิตพระองค์พระเจ้าจักรพรรดิว่าราชาธิราช เหมือนกัน[20]

---

[19] ธนภัทร ลิ้มหัสนัยกุล, “ชมพูบดีสูตรในจิตรกรรมฝาผนังช่วงพุทธศตวรรษที่ 24-25,” (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2558), 9-11.

[20] รุ่งโรจน์ ภิรมย์อนุกูล และคณะ, *สมโภชสองศตวรรษวัดไพชยนต์พลเสพย์ราชวรวิหาร: จิตรกรรมฝาผนัง* (นครปฐม: รุ่งศิลป์การพิมพ์, 2563), 180-184.

จากข้อเสนอของรุ่งโรจน์ ภิรมย์อนุกูลว่า มหาชมพูบดีสูตรถูกแต่งขึ้นในดินแดนแถบลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยาก่อนกลางพุทธศตวรรษที่ 22 ซึ่งในปัจจุบันต้นฉบับใบลานมหาชมพูบดีที่มีความเก่าแก่มากที่สุดที่พบในปัจจุบัน คือ มหาชมพูบดีสูตรซึ่งเก็บรักษาไว้ ณ หอสมุดสันติวัน วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม รหัสเอกสาร MWP-PL-561.5 ระบุว่าสร้างในพุทธศักราช 2226 ตรงกับรัชสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ฉะนั้น มหากัปปินวัณณนาควรจะมีอายุใกล้เคียงหรือเก่ากว่ามหาชมพูบดีสูตร และเมื่อพิจารณาจากการใช้ภาษาบาลีที่ปรากฏในต้นฉบับใบลานของวรรณกรรมทั้ง 2 เรื่อง มหากัปปินวัณณนา มีลีลาการใช้ภาษาบาลีที่สวยงามและถูกต้อง มีการใช้ฉันทลักษณ์ที่หลากหลายมากกว่ามหาชมพูบดีสูตร

5.2 การเปรียบเทียบเนื้อหา

จากเนื้อเรื่องโดยย่อที่ได้กล่าวไว้ในบทนำข้างต้น และการศึกษาจากต้นฉบับใบลาน มหากัปปินวัณณนามีชื่อตัวละครหลักและเนื้อหาบางส่วนคล้ายเรื่อง มหากัปปินวัตถุ ในอรรถกถาธรรมบท มีโครงเรื่องโดยรวมทั้งหมดคล้ายกับมหากัปผิณาวทาน ในอวทาน-ศตกะ และทมมูกนิทานของมองโกล และคล้ายคลึงกับมหาชมพูบดีสูตร เมื่อนำข้อมูลต่าง ๆ ในวรรณกรรมแต่ละเรื่องมาเปรียบเทียบกันโดยเรียงลำดับตามอายุที่ได้สันนิษฐานไว้ สามารถทำให้เห็นถึงเค้ามูลของวรรณกรรมบาลีเรื่องนี้ได้ชัดเจนมากขึ้น โดยสามารถสรุปได้ดังตารางโดยเรียงตามอายุของคัมภีร์นั้น ๆ ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 9 การเปรียบเทียบเนื้อหาจากคัมภีร์ต่าง ๆ

หัวข้อในการเปรียบเทียบ	ชื่อคัมภีร์ที่มาของเนื้อหา				
	ธัมมปทัฏฐกถา[21]	อวทาน-ศตกะ[22]	ทมมูกนิทาน[23]	มหากัปปินวัณณนา[24]	มหาชมพูบดีสูตร[25]
ชื่อเรื่อง	มหากปฺปินตฺเถรวตฺถุ	กัปผิณาวทาน	มหากปินะ	มหากัปปินวัณณนา	มหาชมพูบดีสูตร
สถานที่แสดง	พระเชตวันสาวัตถี	พระเชตวันศราวัสตี	พระเชตวันสาวัตถี	พระเชตวันสาวัตถี	พระเวฬุวันราชคฤห์
ตัวละครหลัก	มหากัปปินะ	กัปผิณะ	มหากัปปินะ	มหากัปปินะ	ชมพูบดี
อำมาตย์	1,000 คน	18,000 คน	36,000 คน	1,000 คน	100,000 คน
เมือง	กุกกุฏวดี	ทักษิณาบถ	สุวรรณภูมิ	สิริวดี แคว้นคันธาระ	ปัญจาลราษฎร์
บุพพกรรม	สร้างกุฏิและอุปัฏฐากพระปัจเจกพุทธเจ้า	สร้างวิหารและอุปัฏฐากพระวิปัศยีสัมยักสัมพุทธเจ้า	ออกบวชอยู่ในวัดที่พ่อสร้างแล้วร้างลง แสดงธรรมให้ประชาชนกลับมาบูรณะ	ถวายไฟ น้ำนม สลากภัตร ข้าวยาคู	ถวายบิณฑบาต มีดเข็ม และผ้ากัมพล 1 ผืนแก่พระกัสสปพุทธเจ้า
พ่อค้า	500 คน ทูลว่าพระรัตนตรัยเกิดขึ้นแล้ว	พ่อค้าจากมัธยมประเทศถวายบรรณาการ	พ่อค้าถวายผ้าอย่างดี 4 ม้วน	พ่อค้าจากสาวัตถี 500 คน ถวายบรรณาการ	-
กษัตริย์ที่ถูกขู่	-	กษัตริย์แห่งมหานครทั้ง 6	พระเจ้าปเสนชิต	พระเจ้าปเสนทิโกศล	พระเจ้าพิมพิสาร
เมือง	-	มัธยมประเทศ	แคว้นมคธ	แคว้นมคธ	ราชคฤห์
ทูต	-	-	-	พระมหากัสสปะและสุมนสามเณร	พระอินทร์และมาฆสามเณร
การประลองฤทธิ์	ไม่มีการประลองฤทธิ์	ยกธนู	ยกธนู	ยกธนู	ประลองวิสศรกับพุทธจักร

---

21 มหามกุฏราชวิทยาลัย, ธมฺมปทฏฺฐกถา (จตุตฺโถ ภาโค), พิมพ์ครั้งที่ 37 (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2554), 9-21.

22 สาโรจน์ บัวพันธุ์งาม, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์คัมภีร์อวทาน-ศตกะ,” (วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2556), 363-370.

23 Stanley Frye, *Sutra of the Wise and the Foolish*, (New Delhi: Library of Tibetan Works and Archives, 2006), 128-131.

24 มหากปฺปินวณฺณนา. (ม.ป.ป.). กรุงเทพมหานคร: วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, (คัมภีร์ใบลาน1 ผูก. อักษรขอม. ภาษาบาลี. เส้นจาร. ฉบับรักทึบ. เลขที่ 9760)

25 *มหาชมฺพุปติสุตฺตํ.* หนังสือใบลาน 1 ผูก. อักษรขอม. ภาษาบาลี. เส้นจาร. ฉบับรักทึบ. เลขที่ 577. วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, ม.ป.ป.

จากตารางข้างต้นจะเห็นได้ว่า มหากัปปินวัณณนา มีโครงเรื่องใกล้เคียง อวทาน – ศตกะ และทมมูกนิทาน ซึ่งเป็นวรรณกรรมพุทธศาสนาต่างนิกายมากกว่ามหาชมพูบดีสูตร

5.3 เนื้อหาจากคัมภีร์อื่น ๆ

ในมหากัปปินวัณณนาปรากฏคาถาที่คล้ายกับคาถาครหสันติ หรือ ไชยคุรุง ที่เป็นที่รู้จักกันในดินแดนล้านนาสันนิษฐานว่าล้านนาได้รับมาจากลังการาวสมัยพระเจ้าติโลกราชราวปลายพุทธศตวรรษที่ 20 ถึงต้นพุทธศตวรรษที่ 21[26] แทรกอยู่ในเนื้อหาด้วยดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 10 คาถาที่มีข้อความคล้ายกันระหว่างครหสันติและมหากัปปินวัณณนา

ครหสันติ หรือ ไชยคุรุง	มหากัปปินวัณณนา
วะระโพธิทุเม ทุมะราชะวะเร สุนิสินนะมะตุล์ยะคุโณ สุคะโต อะติโฆระตะเร พะหุมาระพะเล สุชินาติ ชิโน ปะณะมามิ ชินัง	วรโพธิทุเม ทุมราชวเร สุนิสีทติ สากฺยมุนิ ภควา อติปาปคฺคเร ขรมารพเล สุชินาติ ชิโน ปนมามิ ชินำ ฯ (มธ. 1/16/1)

นอกจากนี้ ยังพบคาถาพุทธกิจ 5 ประการ ซึ่งมีความแตกต่างจากคาถาพุทธกิจอันเป็นที่รู้จักของพุทธศาสนิกชนไทยใช้ในปัจจุบัน ปรากฏหลักฐานเก่าที่สุดเท่าที่ผู้วิจัยสามารถค้นได้ในขณะนี้คือในบทสวดมนต์บอกวัตรของสวดมนต์ฉบับหลวงซึ่งระบุว่าบทสวดมนต์เหล่านี้พระสงฆ์ในสยามใช้สวดสืบต่อกันมาช้านาน พระธรรมวโรดม วัดสุทัศนเทพวราราม ได้นำมาแก้ไขปรับปรุง ลด-เพิ่มตามที่เห็นสมควรแล้วพิมพ์ไว้ [27] เมื่อตรวจสอบถึงที่มาของคาถาพุทธกิจนี้ในพระไตรปิฎก อรรถกถาและคัมภีร์ฎีกาต่างๆ กลับไม่พบคาถานี้ เมื่อตรวจสอบในวรรณกรรมบาลีในประเทศไทยพบคาถาพุทธกิจ 5 ในจามเทวีวงศ์เพียงเรื่องเดียวเท่านั้นซึ่งมีข้อความภาษาบาลีตรงกับมหากัปปินวัณณนาและมีวิธีการเกริ่นนำก่อนเข้าสู่พระคาถาที่คล้ายคลึงกันดังตารางต่อไปนี้

---

[26] พระมหาธวัช ญาณทฺธโช, *มูลันตรชินบัญชรสังคหะ* (ม.ป.ท.: ม.ป.พ., 2549), 117.

[27] มหามกุฏราชวิทยาลัย, *สวดมนต์ฉบับหลวง*, พิมพ์ครั้งที่ 20 (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2563), 233.

ตารางที่ 11 คาถาที่มีข้อความคล้ายกันระหว่างจามเทวีวงศ์และมหากัปปินวัณณนา

จามเทวีวงศ์	มหากัปปินวัณณนา
เตน โข ปน สมเยน อมฺหากํ ภควา พราณสิยํ อุปนิสฺสาย อิสิปตเน มิคทาเย จตูหิ อิริยาปเถหิ วิหรนฺโตฯกตมานิ อิริยาปถานีติ ฯ ติฏฺฐํ จรํ นิ สินฺนํ เสยฺยานญฺจาปีติ อิเม จตฺตาโร อิริยาปถา จตุอิริยาปถา นาม ฯ อปิจ สพฺพุทฺธกิจฺจานิ สาธยมาโน วิหรติ ฯ กตมานิ พุทฺธกิจฺจานีติ ตํ ทสฺเสนฺโต อาห ฯ ปุพฺพณฺเห ปิณฺฑปาตญฺจ สายณฺเห ธมฺมเทสนา ปทุเส ภิกฺขุโอวาโท อทฺธรตฺเต เทวปญฺหกํ ปจฺจูเสว คเต กาเล ภพฺพาภพฺเพวิโลกิเต เอเต ปญฺจวิเธ กิจฺเจ สาเธติ มุนิปุงฺคโวติ ฯ	ภควา กิร สาวตฺถิยํ อุปนิสฺสาย เชตวเน มหาวิ หาเร วิหรติ ฯ ฯเปฯ ฯ ภควา ปญฺจพุทฺธกิจฺจ โสธยมาโน กถํ ปญฺจพุทฺธกิจฺจนฺติ ฯ ปุพฺพณฺเห ปิณฺฑปาตญฺจ สายณฺเห ธมฺมเทสนา ปทุเส ภิกฺขุโอวาโท อทฺธรตฺเต เทวปญฺหกํ ปจฺจูเสว คเต กาเล ภพฺพาภพฺเพวิโลกิเต เอเต ปญฺจวิเธ กิจฺเจ สาเธติ มุนิปุงฺคโวติ ฯ (มธ.1/2/2/กา.)

นอกจากคาถาพุทธกิจที่มีความคล้ายคลึงกับจามเทวีวงศ์แล้ว การใช้ศัพท์และสำนวนในการแต่งประโยคบาลีหลายแห่งของมหากัปปินวัณณนานั้นก็มีความคล้ายคลึงกับจามเทวีวงศ์เช่นกัน การแต่งฉันท์ภาษาบาลีในวรรณกรรมเรื่องนี้ มีการใช้ฉันทลักษณ์ที่หลากหลายโดยเฉพาะโตฏกฉันท์คล้ายกับจามเทวีวงศ์ และสิหิงคนิทาน ซึ่งมีพระโพธิรังสีเป็นผู้แต่ง

จากข้อมูลเบื้องต้น ทำให้สามารถสันนิษฐานถึงระยะเวลาที่วรรณกรรมเรื่องนี้ถูกแต่งได้ด้วยสำนวนและกลวิธีการประพันธ์ที่ใกล้เคียงกัน จึงไม่เก่าไปกว่าจามเทวีวงศ์และสิหิงคนิทานของพระโพธิรังสี และหากยึดตามข้อสันนิษฐานในเบื้องต้นว่า มหาชมพูบดีสูตร ซึ่งมีต้นฉบับใบลานที่เก่าแก่ที่สุดคือ พ.ศ.2226 ตรงกับสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราชแต่งขึ้นหลังวรรณกรรมเรื่องนี้ อีกทั้งเมื่อเปรียบเทียบลักษณะการใช้ภาษาบาลีระหว่างมหากัปปินวัณณนา และ มหาชมพูบดีสูตร

แล้ว มหากัปปินวัณณนามีลักษณะการใช้ภาษาบาลีดีกว่า เช่น ลักษณะประโยคที่ถูกต้องตามไวยากรณ์การใช้ฉันทลักษณ์ที่หลากหลาย การใช้สมาสที่ยาว ในขณะที่มหาชมพูบดีสูตรนั้นมีลักษณะการใช้ภาษาบาลีที่ด้อยกว่า ฉะนั้นจึงสันนิษฐานว่าวรรณกรรมบาลีเรื่องนี้ควรถูกแต่งขึ้นราวพุทธศตวรรษที่ 20 และไม่ใหม่ไปกว่าพุทธศตวรรษที่ 23 ซึ่งพุทธศตวรรษที่ 20-21 ยังนับว่าเป็นยุคทองของภาษาบาลีอยู่

ส่วนสถานที่ที่วรรณกรรมเรื่องนี้ถูกประพันธ์ขึ้น สันนิษฐานว่าอาจเป็นอาณาจักรล้านนา เพราะวรรณกรรมเรื่องนี้มีสำนวนและศัพท์บาลีที่ใกล้เคียงกับจามเทวีวงศ์และสิหิงคนิทาน ทั้งยังปรากฏคาถาที่นิยมใช้สวดกันในล้านนาคือ ครหสันติคาถา ฉะนั้น วรรณกรรมเรื่องนี้อาจแต่งขึ้นในอาณาจักรล้านนาราวพุทธศตวรรษที่ 20-21 ซึ่งเป็นยุคทองของวรรณกรรมบาลีของอาณาจักรล้านนา โดยพระภิกษุที่มีความรู้เกี่ยวกับคัมภีร์ฝ่ายสันสกฤต หากแต่จากการสำรวจในเบื้องต้นวรรณกรรมบาลีเรื่องนี้ไม่ปรากฏต้นฉบับใบลานที่เป็นคัมภีร์ใบลานอักษรธรรมล้านนาเหลืออยู่ในบริเวณภาคเหนือเลย คล้ายกับกรณีของจามเทวีวงศ์ที่ไม่เหลือต้นฉบับในภาษาล้านนาเช่นกัน[28] แต่ยังคงปรากฏร่องรอยการรับรู้ถึงวรรณกรรมเรื่องนี้ในคำอธิษฐานท้ายลาน เช่น ในเอกสารตัวเขียนประเภทคัมภีร์ใบลานอักษรธรรมล้านนาของวัดใหม่นครบาล จ.ราชบุรี ว่า “ขอหื้อข้ามีฤทธีเหมือนพระยากัปปินราช”[29] ขณะเดียวกัน แม้ว่าวรรณกรรมบาลีเรื่องนี้แม้จะพบในเอกสารตัวเขียนที่เป็นอักษรขอมอันเป็นวัฒนธรรมของอยุธยาจนถึงรัตนโกสินทร์ แต่กลับไม่ถูกกล่าวถึงว่าเป็นต้นตอของตำนานพระพุทธรูปทรงเครื่อง หรือปรากฏในจิตรกรรม ประติมากรรมใด ๆ ดังเช่นมหาชมพูบดีสูตรซึ่งแต่งขึ้นภายหลังเลย

6. สรุป

มหากัปปินวัณณนา เป็นวรรณกรรมบาลีประเภทปกรณ์พิเศษส่วนพระสูตรที่แต่งขึ้นในไทย ซึ่งไม่ได้รับการกล่าวถึงมากนัก แต่เป็นที่รับรู้ว่ามีเนื้อหาคล้ายมหาชมพูบดีสูตร จากการสำรวจต้นฉบับใบลานของวรรณกรรมเรื่องนี้ที่พบทั้งสิ้น 18 ผูก ผู้เขียนเลือกใช้ฉบับรักทึบของวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์เป็นฉบับหลักในการศึกษา เพราะเมื่อศึกษาถึงรูปอักษร รูปสระ ของทั้งอักษรขอม

---

[28] อนันต์ เหล่าเลิศวรกุล, *ชินกาลมาลินีและจามเทวีวงส์ ตำนานบ้านเมืองล้านนา ตำนานพระศาสนาห้าพัน* (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, 2559), 144.

[29] จากปราปรบทท้ายลาน มโหสถ ผูก 2, 2443, ราชบุรี: วัดใหม่นครบาล (คัมภีร์ใบลาน1 ผูก, อักษรธรรมล้านนา, าษาบาลี-ไทยล้านนา, ฉบับทองทึบ 10 ผูก, เลขที่ RBR_003_290-299)

บรรจง และขอมหวัด หรือตัวเกษียณ ทำให้สามารถสันนิษฐานได้ว่าเป็นฉบับที่มีความเก่าแก่ที่สุด โดยกำหนดอายุราวครึ่งหลังของพุทธศตวรรษที่ 22 ถึง พุทธศตวรรษที่ 23

รูปพยัญชนะและรูปสระที่ปรากฏในต้นฉบับใบลานมีความแตกต่างภาษาบาลีแบบแผน เช่น มีการเปลี่ยนพยัญชนะ ซ้อนพยัญชนะ ผลักเสียงสระ ยืดเสียงสระ เป็นต้น การใช้ภาษาบาลีที่ปรากฏภายในวรรณกรรม มีความแตกต่างจากภาษาบาลีแบบฉบับ พบการประกอบคำกิริยาที่เลียนเสียงในภาษาไทย การใช้สมาสที่ยาวถึง 12 คำ การใช้ฉันทลักษณ์ที่หลากหลาย และศัพท์สำนวนที่คล้ายกับศัพท์และสำนวนในจามเทวีวงศ์ เนื้อหาของวรรณกรรมมีความคล้ายคลึงกับอวทาน-ศตกะ และภายในเนื้อหาของวรรณกรรมเองก็พบเนื้อหาที่นำมาจากวรรณกรรมบาลีเรื่องอื่น ๆ ที่แต่งขึ้นในไทย เช่น จามเทวีวงศ์ ครหสันติคาถา และนิพพานสูตรเป็นต้น ทำให้กำหนดอายุของวรรณกรรมเรื่องนี้ได้ว่า ควรจะถูกแต่งขึ้นในอาณาจักรล้านนาราวพุทธศตวรรษที่ 20-21 ซึ่งเป็นยุคทองของวรรณกรรมบาลี โดยรับอิทธิพลมาจาก อวทาน-ศตกะของมหายาน ก่อนจะส่งอิทธิพลสู่มหาชมพูบดีสูตร ซึ่งกล่าวกันว่าเป็นต้นตำนานของพระพุทธรูปทรงเครื่องในท้ายที่สุด

อนึ่ง บทความวิจัยชิ้นนี้เป็นเพียงการศึกษาต้นฉบับใบลานมหากัปปินวัณณนา ฉบับรักทึบวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์เป็นหลัก หากในอนาคตได้มีการศึกษาต้นฉบับใบลานที่เก็บรักษา ณ หอพระมณเฑียรธรรม วัดพระศรีรัตนศาสดาราม โดยเฉพาะในส่วนของคาถาคำอธิษฐานหลังจากจบเนื้อหาซึ่งปรากฏอยู่ในทุกผูก เว้นแต่ฉบับรักทึบวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ที่ไม่ปรากฏคาถานี้ นอกจากนี้ หากมีการศึกษาเปรียบเทียบเนื้อหาระหว่าง อวทาน-ศตกะ กับ มหากัปปินวัณณนา และระหว่างมหากัปปินวัณณนา กับ มหาชมพูบดีสูตร อย่างละเอียดอาจทำให้ทราบสายพัฒนาการของวรรณกรรมเรื่องนี้ได้มากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

1. หนังสือ

กรมศิลปากร. *แบบเรียนหนังสือภาษาโบราณ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักหอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร, 2553.

กรรมการหอพระสมุดฯ. *บาญชีคัมภีร์ภาษาบาลี แล ภาษาสันสกฤตอันมีฉบับในหอพระสมุดวชิรญาณสำหรับพระนคร เมื่อปีวอก พ.ศ. 2463*. พระนคร: โรงพิมพ์โสภณพิพรรฒธนากร, 2464.

กรรมการหอพระสมุดฯ. *บาญชีเรื่องหนังสือในหอพระสมุดวชิรญาณ ภาคที่ 1 แพนกบาฬี* พ.ศ. 2459. พระนคร: โรงพิมพ์ไทย, 2459.

ก่องแก้ว วีระประจักษ์. *สารนิเทศจากคัมภีร์ใบลานสมัยอยุธยา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักหอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร, 2545.

ฝ่ายวิชาการ โรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดพระธรรมกาย. *สูตรสำเร็จบาลีไวยากรณ์*. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง, 2564.

พระคันธสาราภิวงศ์. *วฤตตรัตนากรและวุตโตทัยมัญชรี การศึกษาเชิงวิเคราะห์เปรียบเทียบฉันทลักษณ์*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส, 2562.

พระโพธิรังสี. *เรื่องจามเทวีวงศ์ พงศาวดารเมืองหริภุญไชย ทั้งภาษาบาลีและคำแปล*. กรุงเทพมหานคร: ศรีปัญญา, 2554.

พระมหาธวัช ญาณทฺธโช. *มูลันตรชินบัญชรสังคหะ*. ม.ป.ท.: ม.ป.พ., 2549.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. *ธมฺมปทฏฺฐกถา (จตุตฺโถ ภาโค)*. พิมพ์ครั้งที่ 37. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2554.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. *สวดมนต์ฉบับหลวง*. พิมพ์ครั้งที่ 20. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2563.

รุ่งโรจน์ ภิรมย์อนุกูล ธนกฤต ลออสุวรรณ และธนโชติ เกียรติณภัทร. *สมโภชสองศตวรรษวัดไพชยนต์พลเสพย์ราชวรวิหาร: จิตรกรรมฝาผนัง*. นครปฐม: รุ่งศิลป์การพิมพ์, 2563.

สวาท เหล่าอุด. *ชื่อเรื่องและชื่อแบบฉบับหนังสือตัวเขียนทางพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักหอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร, 2549.

สุภาพรรณ ณ บางช้าง. *วิวัฒนาการวรรณคดีบาลีสายพระสุตตันตปิฎกที่แต่งในประเทศไทย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

อนันต์ เหล่าเลิศวรกุล. *ชินกาลมาลินีและจามเทวีวงส์ ตำนานบ้านเมืองล้านนา ตำนานพระศาสนาห้าพัน*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, 2559.

2. วิทยานิพนธ์

เจียระไน วิทิตกูล. “มหายุทธการวงส์: ราชาธิราชฉบับภาษาบาลี.” วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2563.

ธนภัทร ลิ้มหัสนัยกุล. “ชมพูบดีสูตรในจิตรกรรมฝาผนังช่วงพุทธศตวรรษที่ 24–25.” วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2558.

พระมหากวีศักดิ์ วาปีกุลเศรษฐ์. “วรรณกรรมบาลีเรื่องสมันตกูฏวัณณนา: การศึกษาวรรณศิลป์และสังคม.” วิทยานิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2563.

สาโรจน์ บัวพันธุ์งาม. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์คัมภีร์อวทาน-ศตกะ.” วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2556.

ภาษาต่างประเทศ

1. คัมภีร์ใบลาน

จ่าคัมภีร์พระเตปิฎกธัมม์. 2379. นครศรีธรรมราช: วัดจันทาราม. (คัมภีร์ใบลาน1 ผูก. อักษรขอม. ภาษาบาลี. เส้นจาร. ฉบับลานดิบ).

มหากปฺปินวณฺณนา (มหากัปปินวัณณนา). (ม.ป.ป.). กรุงเทพมหานคร: วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, (คัมภีร์ใบลาน1 ผูก. อักษรขอม. ภาษาบาลี. เส้นจาร. ฉบับรักทึบ. เลขที่ 9760).

มหาชมฺพุปติสุตฺตำ (มหาชมพูบดีสูตร). (ม.ป.ป.). กรุงเทพมหานคร: วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, (คัมภีร์ใบลาน1 ผูก. อักษรขอม. ภาษาบาลี. เส้นจาร. ฉบับรักทึบ. เลขที่ 577).

มโหสถ ผูก 2. 2443. ราชบุรี: วัดใหม่นครบาล. (คัมภีร์ใบลาน1 ผูก. อักษรธรรมล้านนา. ภาษาบาลี-ไทยล้านนา. ฉบับทองทึบ 10 ผูก. เลขที่ RBR_003_290-299).

2. หนังสือ

Stanley Frye. Sutra of the Wise and the Foolish. New Delhi: Library of Tibetan Works and Archives, 2006.

พัฒนาการและอิทธิพลของคำสอนพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในจารึกและใบเสมาทวารวดีภาคอีสาน

The Development and Influence of Buddhist Doctrines Reflected in Inscriptions and Dvaravati Boundary Stones in Northeastern Thailand

ผศ.ดร.ไกรฤกษ์ ศิลาคม (Krairoek Silakhom Asst. Prof., Ph.D.)

สำนักวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

Office of General Education, Udon Thani Rajabhat University

Email: tai_udru@hotmail.com

ตอบรับบทความ (Received) : 22 พฤศจิกายน 2568
รับบทความตีพิมพ์ (Accepted) : 6 กรกฎาคม 2569
เผยแพร่ออนไลน์ (Available Online) : 29 กรกฎาคม 2569

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาประวัติศาสตร์ภาคอีสานในยุคก่อนประวัติศาสตร์ (2) ศึกษาประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนาในภาคอีสานในยุคทวารวดี และ (3) ศึกษาอิทธิพลของคำสอนพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในจารึกและใบเสมาทวารวดีภาคอีสาน งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาจากเอกสารและสำรวจภาคสนามในแหล่งโบราณคดีสำคัญ เช่น ภูพระบาท ฟ้าแดดสงยาง เมืองเสมา นครจำปาศรี เป็นต้น วิเคราะห์ด้วยวิธีการพรรณนาเชิงวิเคราะห์

ผลการศึกษาพบว่า พระพุทธศาสนาในภาคอีสานเกิดจากการสั่งสมทางวัฒนธรรมหลายชั้น ได้แก่ (1) ชั้นความเชื่อดั้งเดิมก่อนประวัติศาสตร์ เช่น ความเชื่อเรื่องผี การบูชาบรรพบุรุษ และการใช้หินตั้งหรือเพิงหินในพิธีกรรม ซึ่งเป็นพื้นฐานสัญลักษณ์ของชุมชนท้องถิ่น (2) ชั้นพระพุทธศาสนาทวารวดีที่แพร่จากภาคกลางเข้าสู่อีสาน โดยรูปแบบศิลปกรรม เช่น ใบเสมาและธรรมจักร ถูกปรับให้สอดคล้องกับคติพื้นถิ่นจนเกิดเป็นพุทธศิลป์เอกลักษณ์เฉพาะอีสาน (3) ชั้นคติคำสอนทางพระพุทธศาสนา พบว่า จารึกภาคกลางเน้นหลักธรรมแก่นแกน ได้แก่ อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท และพุทธอุทาน ขณะที่จารึกอีสานเน้นความเชื่อเรื่องบุญ บารมี โลกหน้า พระเมตไตรย์พุทธเจ้า และคติมหายาน ตลอดจนการใช้ใบเสมาเป็นสื่อการสอนแบบภาพ และเกิดเป็นชั้นพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์และภูมิทัศน์วัฒนธรรม เช่น ภูพระบาท ฟ้าแดดสงยาง นครจำปาศรี ซึ่งใช้ประกอบศาสนกิจต่อเนื่องมานับพันปี แสดงความเชื่อมต่อระหว่างความเชื่อก่อนประวัติศาสตร์ พระพุทธศาสนา และคติศาสนาในสมัยหลัง บทความนี้เสนอแบบจำลองใหม่ของปฏิสัมพันธ์ทางวัฒนธรรม คือ “แบบจำลองพัฒนาการพระพุทธศาสนาอีสานแบบหลายชั้น” (Layered Cultural Model of Isan Buddhism) ที่อธิบายการพัฒนาพระพุทธศาสนาอีสานในเชิงระบบผ่านความสัมพันธ์ของสัญลักษณ์พื้นถิ่น การผสมผสานศิลปกรรมทวารวดี การเลือกคำสอนให้เหมาะกับสังคม และบทบาทของภูมิทัศน์ศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งสะท้อนอัตลักษณ์วัฒนธรรมลุ่มน้ำโขงอย่างชัดเจน และเป็นฐานความรู้สำคัญต่อการอนุรักษ์ใบเสมาและภูมิทัศน์ศักดิ์สิทธิ์ การตีความมรดกวัฒนธรรม และการศึกษาพุทธศาสนาเชิงพื้นที่ในลุ่มน้ำโขง

คำสำคัญ: คำสอนพระพุทธศาสนา จารึก ใบเสมา ทวารวดี ภาคอีสาน

Abstract

This research aims to: (1) examine the prehistorical background of Northeastern Thailand (Isan); (2) investigate the development of Buddhism in Isan during the Dvaravati period; and (3) analyze the influence of Buddhist teachings as reflected in Dvaravati inscriptions and Bai Sema (boundary stones) in Isan region. Employing a qualitative methodology, the study integrates documentary research with field surveys conducted at major archaeological sites, including Phu Phra Bat Historical Park, Fa Daet Song Yang, Mueang Sema, and Nakhon Champa Si and etc. Data were analyzed using a descriptive-analytical approach.

The findings indicate that Buddhism in Isan developed through a process of multilayered cultural accumulation. The first layer consists of prehistorical indigenous beliefs, including animism, ancestor worship, and the ritual use of standing stones and rock shelters, which formed the symbolic foundations of local communities. The second layer reflects the transmission of Dvaravati Buddhism from Central Thailand to Isan, where artistic forms such as Bai Sema and Dharmachakra motifs were adapted to local cosmological frameworks, resulting in a distinctive regional Buddhist artistic tradition. The third layer concerns doctrinal orientation: while Central Thai inscriptions emphasize core teachings such as the Four Noble Truths, Dependent Origination, and Buddhist utterances, inscriptions in Isan foreground beliefs in merit (puñña), spiritual perfections (pāramī), the afterlife, Maitreya (Phra Sri Ariya Metteyya), and elements of Mahāyāna thought. Furthermore, Bai Sema functioned as visual didactic media and contributed to the formation of sacred spatial layers and enduring cultural landscapes such as Phu Phra Bat Historical Park, Fa Daet Song Yang, and Nakhon Champa Si that have supported religious activities for over a millennium.

This article proposes a new interpretive framework—the “Layered Cultural Model of Isan Buddhism”—to explain the systematic development of Buddhism in Isan through the interaction of indigenous symbolism, Dvaravati artistic integration, selective doctrinal adaptation, and the structuring role of sacred landscapes. The model clarifies the cultural identity of the Greater Mekong Basin and provides an essential foundation for the conservation of Bai Sema and sacred landscapes, the interpretation of cultural heritage, and spatial approaches to Buddhist studies in the Greater Mekong region.

Keyword: Buddhist Doctrines, Inscriptions, Boundary Stones, Dvaravati, Northeastern Thailand

1. บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาสำคัญของเอเชียที่มีอิทธิพลขยายกว้างไกลไปทั่วภูมิภาคเอเชียและส่วนอื่นของโลก ตามหลักฐานทางประวัติศาสตร์พระเจ้าอโศกมหาราชได้ส่งสมณทูตคือ พระโสณะและพระอุตตระเข้ามาเผยแผ่พระพุทธศาสนาในดินแดนสุวรรณภูมิราวพุทธศตวรรษที่ 3 (ประมาณ พ.ศ. 236) อันเป็นจุดเริ่มต้นของการสั่งสมวัฒนธรรมพุทธในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย (ภาคอีสาน) ปรากฏหลักฐานทางโบราณคดีที่สะท้อนการตั้งถิ่นฐานและพัฒนาการทางสังคมมาตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์ ตัวอย่างสำคัญคือ บริเวณอุทยานประวัติศาสตร์ภูพระบาท ซึ่งพบร่องรอยกิจกรรมมนุษย์เมื่อราว 2,000–3,000 ปีมาแล้ว ทั้งภาพเขียนสีจำนวนมาก หินตั้ง ใบเสมา การแกะสลักพระพุทธรูปบนผนังถ้ำ และการดัดแปลงเพิงผาธรรมชาติให้เป็นศาสนสถานในวัฒนธรรมทวารวดี ลพบุรี และล้านช้างตามลำดับ หลักฐานเหล่านี้สะท้อนความต่อเนื่องของพัฒนาการทางสังคมและศาสนาในพื้นที่อย่างชัดเจน

ในสมัยประวัติศาสตร์โดยเฉพาะช่วงพุทธศตวรรษที่ 12–15 ซึ่งเป็นยุควัฒนธรรมทวารวดี พบหลักฐานทางพระพุทธศาสนาในภาคอีสานหลายแห่ง เช่น ใบเสมาหินจำนวนมากที่เมืองฟ้าแดดสงยาง และหลักฐานทางศิลปกรรมที่เมืองเสมา แสดงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างศูนย์กลางวัฒนธรรมทวารวดีในภาคกลางกับพื้นที่ภาคอีสาน แม้ว่าพุทธศิลป์แบบวัฒนธรรมทวารวดีจะมีรากฐานเชื่อมโยงกับศิลปะอินเดีย แต่เมื่อแพร่เข้าสู่ภาคอีสานกลับเกิดการผสมผสานกับวัฒนธรรมพื้นถิ่น จนเกิดเอกลักษณ์เฉพาะของพุทธศิลป์อีสาน โดยเฉพาะใบเสมา จารึก ฐานพระพุทธรูป และธรรมจักร ซึ่งไม่เพียงมีคุณค่าทางศิลปกรรม แต่ยังสะท้อนแนวคิดและคำสอนทางพระพุทธศาสนาในสังคมยุคนั้น [1] ซึ่งแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างวัฒนธรรมทวารวดีในภาคกลางและวัฒนธรรมทวารวดีในภาคอีสานอย่างชัดเจน

เมื่อพระพุทธศาสนาได้แผ่ขยายความเจริญรุ่งเรืองยังดินแดนสุวรรณภูมิแล้ว เกิดเป็นลักษณะศิลปกรรมทางพระพุทธศาสนาสมัยวัฒนธรรมทวารวดีที่สามารถเชื่อมโยงไปยังถิ่นกำเนิดของรูปแบบศิลปะได้แก่ ศิลปะอินเดียยุคสมัยต่างๆ ที่เราสามารถจะประมาณการอายุของโบราณวัตถุ โบราณสถานเหล่านั้นได้ แต่อย่างไรก็ตามเมื่อพระพุทธศาสนาที่เจริญในวัฒนธรรมทวารวดีได้แผ่ขยายไปยังพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทยในปัจจุบันนั้น พุทธศิลป์แบบวัฒนธรรม

---

[1] ธวัช ปุณโณทก, “พระพุทธศาสนาในภาคอีสานและล้านช้าง,” เอกสารประกอบในงานสัมมนาเชิงวิชาการ เรื่อง “พระพุทธศาสนาลุ่มน้ำโขง” ณ โรงแรมซันพาเลซ จังหวัดเลย, 9-12 กรกฎาคม 2551, (เลย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2551), 1-18.

ทวารวดีที่พบในภาคกลางก็เกิดการผสมผสานกับศิลปวัฒนธรรมพื้นถิ่น เกิดเป็นพุทธศิลป์ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะต่างไปจากวัฒนธรรมทวารวดีภาคกลางหลายประการ[2] โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อความที่ปรากฏในจารึก ใบเสมา ฐานพระพุทธรูป หรือ ธรรมจักร และภาพแกะสลักในใบเสมาจะช่วยให้เราทราบได้ว่า คนในยุควัฒนธรรมทวารวดีให้ความสำคัญกับการศึกษาและเผยแผ่พระพุทธศาสนาในคำสอนเรื่องใดบ้าง โดยเปรียบเทียบกับจารึกที่พบในเขตภาคกลางและภาคอีสาน

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า งานศึกษาพระพุทธศาสนาในวัฒนธรรมทวารวดีในภาคอีสานที่ผ่านมามุ่งเน้นด้านประวัติศาสตร์ศิลปะและโบราณคดีเป็นหลัก ขณะที่การวิเคราะห์ “มิติคำสอนทางพระพุทธศาสนา” จากจารึกและภาพสลักบนใบเสมาโดยเปรียบเทียบกับจารึกในภาคกลางยังมีค่อนข้างจำกัด โดยเฉพาะประเด็นสำคัญว่า ชุมชนในวัฒนธรรมทวารวดีในภาคอีสานให้ความสำคัญกับคำสอนเรื่องใด มีความแตกต่างจากชุมชนในวัฒนธรรมทวารวดีภาคกลางอย่างไร และการเลือกเน้นคำสอนดังกล่าวสะท้อนบริบทสังคมและวัฒนธรรมท้องถิ่นอย่างไร ยังไม่ได้รับการศึกษาอย่างเป็นระบบ

ดังนั้น งานวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษาวิเคราะห์อิทธิพลของคำสอนพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในจารึกและใบเสมายุควัฒนธรรมทวารวดีภาคอีสาน เพื่ออธิบายพัฒนาการทางศาสนาในมิติของความคิดความเชื่อ และภูมิทัศน์วัฒนธรรม อันจะช่วยขยายองค์ความรู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาในลุ่มน้ำโขงให้มีความลึกซึ้งและเป็นระบบมากยิ่งขึ้น

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาประวัติศาสตร์ภาคอีสานในยุคก่อนประวัติศาสตร์
2. เพื่อศึกษาประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนาในภาคอีสานในยุคทวารวดี
3. เพื่อศึกษาอิทธิพลของคำสอนพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในจารึกและใบเสมาทวารวดีภาคอีสาน

3. วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโบราณคดี ประวัติศาสตร์ และพระพุทธศาสนา รวมทั้งการเก็บข้อมูลภาคสนาม สามารถสรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัยได้ดังนี้

---

[2] รุ่งโรจน์ ธรรมรุ่งเรือง, *ทวารวดีในอีสาน* (กรุงเทพมหานคร: มติชน, 2558), 9.

1. การศึกษาจากเอกสาร (document research) ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากเอกสารเพื่อศึกษาแนวคิด ข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับยุคก่อนประวัติศาสตร์ ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนาสมัยทวารวดีในประเทศไทย ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนาทวารวดีในภาคอีสาน

2. การศึกษาจากข้อมูลภาคสนาม (field study) ผู้วิจัยศึกษาแหล่งข้อมูลทางประวัติศาสตร์และโบราณคดีทางพระพุทธศาสนาด้วยการสำรวจพื้นที่โบราณสถานจริงทั้งในภาคกลางและภาคอีสาน

3. การวิเคราะห์และตรวจสอบข้อมูล ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรม การสำรวจพื้นที่ มาตรวจสอบความถูกต้อง หลังจากนั้นนำข้อมูลที่วิเคราะห์ได้มาบันทึกลำดับเหตุการณ์ (chronology) จัดจำแนกข้อมูล (classification) จำแนกหลักฐานทางโบราณคดี (attribute) เพื่อบันทึกการกระจายตัวของแหล่งโบราณสถานที่มีใบเสมาทวารวดีภาคอีสาน

4. สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำไปสู่การนำเสนอข้อมูลเพื่อตอบวัตถุประสงค์การศึกษาที่ได้ตั้งไว้และนำเสนอข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เชิงพรรณา (descriptive analysis)

4. ผลการวิจัย

4.1 ศึกษาประวัติศาสตร์ภาคอีสานในยุคก่อนประวัติศาสตร์

หลักฐานทางโบราณคดีที่พบในเขตภาคอีสานที่เก่าแก่และสัมพันธ์กับพระพุทธศาสนาเริ่มปรากฏชัดเจนตั้งแต่สมัยวัฒนธรรมทวารวดีเป็นต้นมา อย่างไรก็ตามแม้หลักฐานทางโบราณคดีจะปรากฏชัดตั้งแต่สมัยทวารวดี แต่ก็มีโบราณสถานในกลุ่มภูพระบาท อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี มีใบเสมาหินทรายซึ่งปกติจะเป็นหลักฐานที่บ่งชี้ว่าเป็นวัฒนธรรมทวารวดี แต่ที่ภูพระบาทนั้นมีใบเสมาบางส่วนมีลักษณะคล้ายหินตั้งในวัฒนธรรมหินตั้ง (Megalithic Culture) ซึ่งเป็นความเชื่อของคนสมัยก่อนประวัติศาสตร์ และเมื่อได้รับอิทธิพลจากพระพุทธศาสนาในยุคทวารวดีจึงปรับเปลี่ยนจากวัฒนธรรมหินตั้งมาเป็นใบเสมาแบบเรียบๆ แล้วจึงพัฒนาไปสู่ใบเสมาแบบมีลวดลาย ศาสตราจารย์ชิน อยู่ดี อธิบายว่า วัฒนธรรมหินตั้งเป็นวัฒนธรรมของคนก่อนประวัติศาสตร์ ลักษณะที่เด่นชัดของวัฒนธรรมนี้คือ การนำก้อนหินมาก่อสร้างเป็นครั้งแรกในสมัยก่อนประวัติศาสตร์ โดยสิ่งก่อสร้างของคนยุคนี้จะมีอยู่ 4 ลักษณะ[3] คือ 1. โต๊ะหิน (dolmens) ประกอบด้วยหินตั้ง 2 แท่ง

[3] ชิน อยู่ดี, *สมัยก่อนประวัติศาสตร์ในประเทศไทย* (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์กรมศิลปากร, 2529), 106.

หรือมากกว่าและมีหินพาดอยู่ตอนบนแท่งหนึ่ง 2. หินตั้ง (standing stones หรือ Menhirs) ได้แก่ แท่งหินที่ตั้งอยู่โดดเดี่ยวไม่อยู่เป็นกลุ่มหรือเป็นแถวหรือเป็นวงกลม 3. หินตั้งเป็นวงกลม (stone circles หรือ Cromlechs) 4. หินตั้งที่เป็นแถวขนานกัน (Alignment) วัฒนธรรมหินตั้งนี้ยังปรากฏพบในทวีปเอเชียอาคเนย์ เช่น ในหมู่ชนเผ่ากาซี เผ่านาคาที่แคว้นอัสสัม ประเทศอินเดีย ในหมู่ชนเผ่าคะฉิ่น ประเทศพม่า ที่หมู่เกาะไนแอส หมู่เกาะฟลอเรส เกาะซุมบา และหมู่เกาะเซลีเบส วัฒนธรรมหินตั้ง (Megaliths) พบมากในประเทศ สปป.ลาว, บริเวณตังเกี๋ย ซึ่งตั้งอยู่ทางตอนเหนือของประเทศเวียดนามปัจจุบัน

นอกจากนี้ยังพบที่ประเทศอินโดนีเซีย ความเชื่อเรื่องหินตั้งที่พบในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มีลักษณะเป็นโต๊ะหิน โลงมีขา หลุมศพก่อด้วยแท่งหิน แผ่นหิน รูปหินจำหลักเป็นรูปนูนต่ำ หินตั้งที่พบในเมืองเชียงขวาง ประเทศ สปป.ลาว มีลักษณะเป็น โกศหิน หรือ ไหหินหลายพันใบ ความเชื่อเรื่องวัฒนธรรมหินตั้งแบ่งออกตามความเชื่อได้ 4 ประเภท[4] คือ 1. หินตั้งในลักษณะของศิวลึงค์ 2. หินตั้งในลักษณะความเชื่อทางศาสนาและพิธีศพ 3. หินตั้งในลักษณะหลักศิลาจารึก หรือ หลักเมือง 4. หินตั้งในรูปใบเสมา หรือ เสมาธรรมจักร

ภาพที่ 1 หลักหินแสดงเขตศักดิ์สิทธิ์ที่ภูพระบาท
ที่มา: อุทยานประวัติศาสตร์เสมือนจริง (อุทยานประวัติศาสตร์ภูพระบาท) กรมศิลปากร

[4] จรัส พยัคฆราชศักดิ์, *อีสาน 1 ศาสนาและวรรณกรรมนิยมในท้องถิ่น* (กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, 2534), 144.

ในด้านประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนาให้ความสนใจในหินตั้งประเภทจารึก ได้แก่ จารึกของพระเจ้าอโศกมหาราช ซึ่งจารึกไว้ในสมัยของพระองค์เมื่อราว พ.ศ. 236 ประกอบด้วย 1. จารึกแผ่นหินจำนวน 18 แผ่น มีพระราชกฤษฎีกาบนแผ่นศิลาเล็ก (Minor Rock Edict) และบนแผ่นหินธรรมดา (Rock Edict) รวมทั้งพระราชกฤษฎีกาเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาด้วย 2. จารึกบนเสาหิน (Pillar Inscription) มีทั้งจารึกธรรมดาและพระราชกฤษฎีกา จำนวน 11 เสา 3. จารึกตามกำแพงถ้ำ (Cave Inscription) จำนวน 3 แห่ง รวม 32 ชิ้น จารึกของพระเจ้าอโศกนี้เองที่เป็นหลักฐานการเชื่อมโยงประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนาจากเรื่องราวในพระไตรปิฎกกับหลักฐานทางโบราณคดี กล่าวคือ พระเจ้าอโศกมหาราชได้เคยส่งสมณทูตคือ ท่านพระโสณะและพระอุตตระเข้ามาเผยแผ่พระพุทธศาสนาในดินแดนแถบสุวรรณภูมิซึ่งนักวิชาการหลายท่านเชื่อกันว่าคือ ดินแดนที่รวมเอาประเทศไทยปัจจุบันเข้าไว้ด้วย

ส่วนหินตั้งประเภทเสมานั้น ศาสตราจารย์ (พิเศษ) ศรีศักร วัลลิโภดม อธิบายว่า เสมาหินพบกระจายทั่วไปในภาคอีสานของไทย ซึ่งเป็นสิ่งบ่งบอกถึงวัฒนธรรมที่มีมาแต่โบราณ พบทั้งในเขตลุ่มน้ำโขง ลุ่มน้ำชี และลุ่มน้ำมูล โดยการปักใบเสมาในภาคอีสาน แบ่งกว้างๆ ได้ 3 แบบ คือ 1.ปักเป็นกลุ่มกระจายทั่วบริเวณเนินดิน โดยไม่ได้กำหนดทิศทางแน่นอน พบได้ทั่วไปในหลายๆ บริเวณในภาคอีสาน 2. ปักประจำทิศรอบเนินดินหรือสิ่งก่อสร้างทางศาสนา เพื่อแสดงเขตศักดิ์สิทธิ์ 3. ปักอยู่โดดๆ ในบางพื้นที่ เพื่อแสดงตำแหน่งของบริเวณศักดิ์สิทธิ์ สำหรับคติการสร้างเสมาหินมีนักวิชาการเสนอไว้ 2 แนวทาง คือ 1. เชื่อว่าการสร้างเสมาหินเป็นคติที่ตกทอดมาจากการปักหินตั้ง (megaliths) ซึ่งเกี่ยวข้องกับระบบความเชื่อเรื่องการนับถือบรรพบุรุษ ซึ่งชาวพื้นเมืองของเอเชียอาคเนย์ยังถือปฏิบัติตั้งแต่โบราณมาจนถึงปัจจุบัน 2. เชื่อว่า เสมาหินเป็นหินหลักเขตกำหนดบริเวณสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ โดยเฉพาะพระอุโบสถ และสถานที่ประกอบพิธีกรรม ศาสตราจารย์ (พิเศษ) ศรีศักร วัลลิโภดม ให้ความเห็นต่อประเด็นนี้ว่า ความเชื่อทั้ง 2 อย่างต่างมีเหตุผลในตัวเอง แนวคิดแรกที่ว่า เสมาหินเป็นคติตกทอดมาจากหินตั้ง เพราะเสมาหินแม้จะมีบางแห่งที่ปักเป็น 8 ทิศรอบพระอุโบสถ แต่หลายแห่งก็มีคติและรูปแบบการปักที่ไม่กำหนดจำนวนและทิศทางที่แน่นอน ซึ่งไม่พบในคติการปักในทางพระพุทธศาสนา แต่เป็นรูปแบบเฉพาะของคติการปักหินตั้ง[5]

ดังนั้น การพบเสมาหินเข้ามาเกี่ยวข้องกับลัทธิและระบบความเชื่อทางพระพุทธศาสนานั้น จึงแสดงว่า มีการนำเอาคติและระบบความเชื่อการนับถือบรรพบุรุษหรือถือผี เข้ามาปะปน

---

[5] ศรีศักร วัลลิโภดม, *ประวัติศาสตร์และโบราณคดีภาคอีสาน* (กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์, 2521), 82, 100-101.

หรือผสมผสานกับการนับถือพระพุทธศาสนา หรือ อีกนัยยะหนึ่งก็คือ การนำเอาแบบอย่างการเคารพบูชาผีบรรพบุรุษมาใช้ในการเคารพบูชาทางพระพุทธศาสนา เพราะคติการปักใบเสมาเป็นสิ่งตกทอดมาจากบรรพบุรุษนี่เอง ทำให้ชาวอีสานโบราณไม่นิยมทำสิ่งก่อสร้างที่เป็นอาคารในการเคารพบูชาพระพุทธศาสนา แต่ยึดถือประเพณีการปักใบเสมาหินเป็นพุทธบูชาแทน ส่วนความคิดที่ว่า การปักใบเสมาเพื่อแสดงเขตศักดิ์สิทธิ์ กำหนดเขตของสงฆ์นั้น ศาสตราจารย์ (พิเศษ) ศรีศักร วัลลิโภดม ได้แสดงทัศนะว่าเห็นด้วย เพราะเสมาหินบางส่วนทำหน้าที่ดังกล่าวจริง แต่ไม่ใช่ทั้งหมด เสมาที่พบในลักษณะการกำหนดเขตพระอุโบสถ เป็นเพียงหน้าที่ส่วนหนึ่งเท่านั้น ต่อมาเมื่อพระพุทธศาสนาแบบลังกาวงศ์มาเจริญแพร่หลายในดินแดนแถบนี้ ในระหว่างพุทธศตวรรษที่ 18-20 ใบเสมาจึงมีลักษณะแบบตายตัว คือ มีหน้าที่ปักแสดงเขตของพระอุโบสถ จะมีการปักแบบ 4 ทิศ หรือ 8 ทิศ เป็นสำคัญ

เสมาหินจึงเป็นโบราณวัตถุที่สำคัญที่แสดงให้เห็นว่า ดินแดนภาคอีสานของไทยเคยมีวัฒนธรรมที่เก่าแก่ แต่เดิมคงเป็นเรื่องของหินตั้ง ซึ่งเป็นประเพณีและลัทธิเกี่ยวกับการนับถือบรรพบุรุษหรือนับถือผีซึ่งมีอยู่ทั่วไปในประชาชนแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ต่อมาเมื่อพระพุทธศาสนาแพร่เข้ามาในยุคทวารวดี เสมาหินจึงกลายเป็นสิ่งที่เนื่องอยู่กับพระพุทธศาสนาไป โดยมีการสลักลวดลายภาพสถูป ชาดก พุทธประวัติ ลงไป เสมาจึงกลายเป็นของศักดิ์สิทธิ์และใช้เพื่ออุทิศบุญกุศลให้ญาติพี่น้องผู้ล่วงลับ ฉะนั้น หากพิจารณาเสมาหินบนภูพระบาทบางจุดจะพบว่า มีลักษณะเป็นแท่งหินที่ไม่มีการแกะสลักแต่มีขนาดใหญ่บ้างเล็กบ้าง ซึ่งบ่งบอกถึงการมีวัฒนธรรมหินตั้งมาก่อนเกิดทวารวดี แต่ก็มีบางส่วนที่ถูกแกะสลักเป็นลวดลายเฉพาะของยุคทวารวดี และเขมรโบราณ ภูพระบาทจึงเป็นพื้นที่ที่สะสมอารยธรรมมาตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์ (วัฒนธรรมหินตั้ง) วัฒนธรรมพุทธศาสนาทวารวดี วัฒนธรรมเขมรโบราณ และวัฒนธรรมล้านช้าง

4.2 ศึกษาประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนาในภาคอีสานในยุคทวารวดี

เมื่อพระพุทธศาสนาได้แผ่ขยายมาเจริญรุ่งเรืองยังดินแดนสุวรรณภูมิแล้ว เกิดเป็นลักษณะศิลปกรรมทางพระพุทธศาสนาสมัยทวารวดีที่สามารถเชื่อมโยงไปยังถิ่นกำเนิดของรูปแบบศิลปะอันได้แก่ ศิลปะอินเดียยุคสมัยต่างๆ ที่เราสามารถจะประมาณการอายุของโบราณวัตถุ โบราณสถานเหล่านั้น Stephen A. Murphy ได้ให้ความเห็นว่า ก่อนจะมีวัฒนธรรมทวารวดีที่สมบูรณ์นั้นมีระยะ Proto-Dvāravatī หรือ ช่วงเปลี่ยนผ่านทางวัฒนธรรม เป็นระยะพัฒนาการทางวัฒนธรรมและศาสนาก่อนการก่อตัวของวัฒนธรรมทวารวดีอย่างชัดเจน ช่วงเวลานี้โดยประมาณอยู่ราว

คริสตศตวรรษที่ 5–6 (ประมาณ พ.ศ. 1000–1100) ซึ่งเป็นช่วงที่เริ่มมีหลักฐานของพุทธศาสนาและศิลปกรรมอินเดียในภูมิภาค โดยวิเคราะห์จากหลักฐานหลายประเภท ได้แก่ 1. ศิลปกรรมพุทธศาสนา เช่น ธรรมจักรหิน พระพุทธรูปยุคต้น สถูป ศิลปกรรมเหล่านี้มีอิทธิพลจากอินเดีย แต่ยังไม่พัฒนาเป็นรูปแบบทวารวดีเต็มรูปแบบ 2. หลักฐานโบราณคดี พบในแหล่งโบราณคดีหลายแห่ง เช่น เมืองโบราณ ชุมชนก่อนรัฐ โบราณสถานยุคต้น ซึ่งแสดงให้เห็นการพัฒนาของสังคมที่เริ่มมีโครงสร้างทางศาสนาและชุมชน เริ่มมีหลักฐานของพุทธศาสนาเถรวาท การสร้างสัญลักษณ์ทางศาสนา การสร้างศาสนสถาน แต่ยังไม่ปรากฏระบบเมืองและศิลปกรรมแบบทวารวดีเต็มรูปแบบ[6]

แต่อย่างไรก็ตามเมื่อพระพุทธศาสนาที่เจริญในวัฒนธรรมทวารวดีได้แผ่ขยายไปยังพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทยในปัจจุบัน พุทธศิลป์แบบทวารวดีที่พบในภาคกลางก็เกิดการผสมผสานกับศิลปวัฒนธรรมพื้นถิ่น เกิดเป็นพุทธศิลป์ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะต่างไปจากทวารวดีภาคกลางหลายประการ ดังที่ รองศาสตราจารย์รุ่งโรจน์ ธรรมรุ่งเรือง ได้อธิบายว่า รูปแบบของศิลปวัตถุทางพระพุทธศาสนาในภาคอีสานมีทั้งส่วนที่คล้ายคลึงกันและมีส่วนที่แตกต่างกันกับพุทธศิลป์ทวารวดีในภาคกลาง ดังนี้ 1. ศิลปวัตถุบางประเภทนิยมเพียงแค่ภาคใดภาคหนึ่งเท่านั้น เช่น การนิยมทำหินตั้ง หรือ ใบเสมา พบมากในภาคอีสาน แต่พบน้อยมากในภาคกลาง ส่วนธรรมจักรและพระพุทธรูปปางประทับเหนือพนัสบดีพบมากในภาคกลางแต่พบน้อยในภาคอีสาน 2. ศิลปวัตถุบางอย่างมีความคล้ายคลึงกันทั้งในภาคกลางและภาคอีสาน แต่ก็มีความแตกต่างกันในรายละเอียด เช่น พระพิมพ์ ในภาคอีสานบริเวณลุ่มน้ำชี บางพิมพ์มีลักษณะคล้ายกับพระพิมพ์ในภาคกลางเป็นอย่างมาก แต่บางพิมพ์ก็มีความแตกต่างกัน แต่ก็พอจะสันนิษฐานได้ว่ามีลักษณะที่ได้รับอิทธิพลมาจากภาคกลาง 3. การผสมผสานกับศิลปวัฒนธรรมจากกัมพูชา เกิดเป็นพุทธศิลป์ที่มีความแตกต่างทางด้านรูปแบบจากภาคกลาง[7]

เมืองโบราณในวัฒนธรรมทวารวดีได้กระจายตัวกันอยู่ตามลุ่มน้ำสำคัญๆ มีเมืองขนาดใหญ่ที่พบโบราณสถานและโบราณวัตถุหนาแน่นทุกลุ่มแม่น้ำ แต่ละลุ่มน้ำก็มีรูปแบบศิลปกรรมที่แตกต่างกัน ตลอดถึงชื่อและตำแหน่งผู้นำที่แตกต่างกันไปด้วย ดังตัวอย่างเมืองสำคัญที่อาจเป็นศูนย์กลางในแต่ละลุ่มน้ำดังต่อไปนี้[8]

---

[6] Murphy, S. A., “The Case for Proto-Dvāravatī: A Review of the Art Historical and Archaeological Evidence,” Journal of Southeast Asian Studies, 47, No.3, (September 2016): 366–392.

[7] รุ่งโรจน์ ธรรมรุ่งเรือง, *ทวารวดีในอีสาน*, 9.

[8] เรื่องเดียวกัน, 18-36.

ลำดับ	เมืองโบราณ / แหล่งโบราณคดี	ที่ตั้ง (อำเภอ / จังหวัด)	หลักฐานสำคัญในวัฒนธรรมทวารวดี	การพัฒนาทางวัฒนธรรม / หมายเหตุสำคัญ
1	เมืองเสมา	สูงเนิน / นครราชสีมา	พระพุทธไสยาสน์, ธรรมจักร จากวัดธรรมจักรเสมาราม	ศูนย์กลางวัฒนธรรมทวารวดีสำคัญในลุ่มน้ำมูลตอนบน
2	เมืองฝ้าย	หนองหงส์ / บุรีรัมย์	พระพุทธรูปนาคปรก “หลวงพ่อศรี” (เก็บที่วัดอุทัยมัคคาราม ห้วยแถลง นครราชสีมา), พระพุทธรูปและพระโพธิสัตว์สำริด 3 องค์ (เก็บที่พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ พระนคร)	สะท้อนศิลปกรรมพุทธศาสนาที่มีความประณีตและการกระจายตัวของโบราณวัตถุ
3	เมืองดงเมืองเตย	คำเขื่อนแก้ว / ยโสธร	จารึกดงเมืองเตย (พุทธศตวรรษที่ 12), ใบเสมาทวารวดีหลายใบ	พบปราสาทวัฒนธรรมเขมร แสดงการสืบเนื่องทางวัฒนธรรม
4	เมืองโบราณบ้านตาดทอง	เมือง / ยโสธร	ใบเสมาทวารวดีมากกว่า 200 ใบ (ปัจจุบันกระจายหลายพื้นที่)	ใบเสมาพบที่วัดโพธิ์ศรีมงคล, วัดอัมพวันเหนือ และบริเวณธาตุกล่องข้าวน้อย
5	เมืองฟ้าแดดสงยาง	กมลาไสย / กาฬสินธุ์	ใบเสมาทวารวดีนับร้อยแผ่น, ศาสนสถานและศาสนวัตถุจำนวนมาก	พัฒนาการต่อเนื่องถึงพุทธศตวรรษที่ 17–18 พบอิทธิพลวัฒนธรรมเขมร
6	เมืองกันทรวิชัย	กันทรวิชัย / มหาสารคาม	โบราณสถานอุ่มญาคู, วัดสุวรรณาวาส (แผ่นเงินดุนนูน 66 แผ่นใต้ฐานชุกชี), พระพุทธรูปมิ่งเมือง, ใบเสมาทวารวดี	สะท้อนพิธีกรรมและการบรรจุวัตถุมงคลในฐานพระพุทธรูป
7	เมืองนครจำปาศรี	นาดูน / มหาสารคาม	ศาสนสถานจำนวนมาก, พระพิมพ์ดินเผาจำนวนมาก	รับพุทธศาสนาทวารวดีต่อเนื่องถึงพุทธศตวรรษที่ 14–16
8	ภูพระบาท	บ้านผือ / อุดรธานี	ภาพเขียนสีมากกว่า 54 แห่ง (ก่อนประวัติศาสตร์), ใบเสมาและประติมากรรมพุทธศิลป์สลักผนังเพิงหิน	มีพัฒนาการหลายชั้น: ก่อนประวัติศาสตร์ ⟶ ทวารวดี ⟶ เขมร ⟶ ล้านช้าง ⟶ รัตนโกสินทร์ สะท้อนการเปลี่ยนผ่านพุทธ–ฮินดู

ภาพที่ 2 ใบเสมาสลักลวดลายพุทธประวัติขุดค้นพบที่เมืองฟ้าแดดสงยาง
ที่มา: พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ ขอนแก่น

Stephen A. Murphy พบว่า การกระจายตัวของใบเสมาและศิลปกรรมทางศาสนามีความสัมพันธ์กับศูนย์กลางชุมชนและเครือข่ายการตั้งถิ่นฐานในภูมิภาค ซึ่งชี้ให้เห็นว่า พระพุทธศาสนาไม่ได้เป็นเพียงระบบความเชื่อ แต่มีบทบาทสำคัญในการกำหนดรูปแบบการใช้พื้นที่และการพัฒนาโครงสร้างชุมชนในสมัยโบราณ และยังแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของแหล่งโบราณคดีในฐานะศูนย์กลางทางศาสนาและวัฒนธรรมในช่วงสมัยทวารวดี หลักฐานทางโบราณคดี เช่น ใบเสมา ธรรมจักร และพระพุทธรูป สะท้อนถึงบทบาทของพระพุทธศาสนาในการกำหนดภูมิทัศน์วัฒนธรรมของชุมชนในช่วงเวลานั้น[9]

โดยเฉพาะอย่างยิ่งภูพระบาท อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี บนภูพระบาทแห่งนี้ปรากฏร่องรอยกิจกรรมของมนุษย์มาตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์กำหนดอายุได้ราว 2,500 – 3,000 ปีมาแล้ว พบการดัดแปลงเพิงหินธรรมชาติให้กลายเป็นศาสนสถานของผู้คนในวัฒนธรรมทวารวดี วัฒนธรรมเขมร วัฒนธรรมล้านช้างและรัตนโกสินทร์ตามลำดับ โดยอารยธรรมทวารวดีและอารยธรรมเขมรเริ่มเข้าสู่ภูเขาแห่งนี้ราวพุทธศตวรรษที่ 14-16 พบการสลักรูปประติมากรรมลอยตัวบนผนังเพิงหินทรายที่ถ้ำพระ เป็นรูปพระพุทธรูปนั่งและพระพุทธรูปยืน ต่อมาได้ถูกสลักให้เป็นเทวรูปแบบฮินดู ซึ่งสะท้อนว่า พระพุทธศาสนาได้เข้ามาพื้นที่นี้ก่อนและศาสนาฮินดูเข้ามาในภายหลัง[10]

ภูพระบาทนับเป็นสถานที่ซึ่งพระพุทธศาสนาผสมผสานกับการบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งเป็นความเชื่อดั้งเดิมยังคงอยู่ร่วมกัน จากการนำเอาหลักหินมาล้อมรอบเสาหินหรือเพิงหิน นอกจากเพื่อบอกเขตพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ของพระสงฆ์ ยังมีการดัดแปลงพื้นที่เพื่อประกอบศาสนกิจ ประดิษฐานพระพุทธรูปและสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อสักการะบูชา และเป็นที่พักอาศัยของพระภิกษุอีกด้วย[11] ปัจจุบันเมื่อวันเสาร์ที่ 27 กรกฎาคม พ.ศ. 2567 องค์การเพื่อการศึกษาวิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ หรือยูเนสโก ได้ประกาศให้อุทยานประวัติศาสตร์ภูพระบาท จังหวัดอุดรธานี เป็นมรดกโลกทางวัฒนธรรม[12]

---

[9] Stephen A. Murphy and Pimchanok Pongkasetkan, “Fifty Years of Archaeological Research at Dong Mae Nang Muang, an Ancient Gateway to the Upper Chao Phraya Basin,” *Journal of the Siam Society*, 98, (2010): 49-80.

[10] กรมศิลปากร, “การประดิษฐานพระพุทธศาสนาจากลังกาทวีปในดินแดนประเทศไทยสมัยวัฒนธรรมทวารดี,” (รายงานการวิจัย, กรมศิลปากร, 2553).

[11] “ใบเสมาบนภูพระบาท,” *อุทยานประวัติศาสตร์ภูพระบาท*, สืบค้นเมื่อ 29 เมษายน 2568, https://www.finearts.go.th/phuphrabathistoricalpark/view/34648-ใบเสมาบนภูพระบาท.

[12] “ไทยเฮอีก!! ยูเนสโกประกาศภูพระบาทเป็นมรดกโลก กรมศิลป์เปิดให้เข้าชมอุทยานประวัติศาสตร์ภูพระบาท ฟรี 28 ก.ค. – 12 ส.ค.นี้,” *กลุ่มเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ กรมศิลปากร*, สืบค้นเมื่อ 29 เมษายน 2568, https://www.finearts.go.th/promotion/view/51026.

นอกจากพบใบเสมาในพื้นที่บริเวณภูพระบาทแล้วยังพบที่บริเวณพระธาตุดอนแก้ว ตั้งอยู่ในบริเวณวัดมหาธาตุเจดีย์ บ้านดอนแก้ว ตำบลตูมใต้ อำเภอกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี[13] และที่บริเวณวัดศรีธาตุประมัญชา อำเภอศรีธาตุ จังหวัดอุดรธานี พบหลักเสมาหินทรายปักรอบสิมในสภาพชำรุด แตกหัก เป็นรูปสี่เหลี่ยมจำนวน 4 หลัก รูปแบบแผ่นแบน จำนวน 4 หลัก[14] ในบริเวณลุ่มน้ำโขงยังพบการกระจายตัวของวัฒนธรรมเสมาทวารวดี ในอีกหลายจังหวัด อาทิ ในจังหวัดสกลนคร พบใบเสมาหินทรายที่บ้านนาอ้อย อำเภอเมืองสกลนคร และบริเวณวัดกลางศรีเชียงใหม่[15]และวัดมหาพรหมโพธิราช บ้านท่าวัด ตำบลเหล่าปอแดง อำเภอเมืองสกลนคร[16] ส่วนจังหวัดหนองคายพบใบเสมาสำคัญหลายแห่ง อาทิเช่น วัดสาวสุวรรณาราม บ้านเวียงคุก ตำบลเวียงคุก อำเภอเมืองหนองคาย พบเสมาหินทรายแดง 1 ชิ้น สลักเป็นรูปบุคคลแต่งกายอย่างศิลปะเขมร และพบว่า มีใบเสมาบางส่วนถูกเคลื่อนย้ายไปเก็บไว้ที่วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย ตามประวัติกล่าวว่ามีจำนวน 52 ชิ้น[17] ส่วนในพื้นที่จังหวัดเลย พบว่า มีวัฒนธรรมเสมาหินกระจายอยู่หลายพื้นที่ โดยเฉพาะที่บริเวณลุ่มแม่น้ำเลยในพื้นที่อำเภอวังสะพุง พบใบเสมาหินจำนวน 13 หลักที่บ้านบุ่งผักก้าม ตำบลวังสะพุง อำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย ปัจจุบันมีการรวบรวมมาเก็บรักษาไว้กว่า 40 หลักที่วัดพัทธสีมาราม ด้านหลังโรงพยาบาลวังสะพุง[18]

4.3 ศึกษาอิทธิพลของคำสอนพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในจารึกและใบเสมาทวารวดีภาคอีสาน

ดินแดนของไทยนับตั้งแต่ยุคทวารวดีที่มีเมืองนครปฐมเป็นศูนย์กลางเป็นต้นมา ก็ปรากฏหลักฐานทางประวัติศาสตร์และโบราณคดีเป็นจำนวนมากที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาทั้งในส่วนของทวารวดีในภาคกลางต่อเนื่องมาจนถึงทวารวดีในอีสาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อความที่ปรากฏในจารึก ใบเสมา ฐานพระพุทธรูป หรือ ธรรมจักร และภาพแกะสลักในใบเสมา จะช่วยให้เราทราบได้

---

13 “พระธาตุดอนแก้ว,” *ศูนย์ข้อมูลกลางทางวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม*, สืบค้นเมื่อ 29 เมษายน 2568, http://www.m-culture.in.th/album/169677/พระธาตุดอนแก้ว.

14 วลัยลักษณ์ ทรงศิริ, “*ภาพจากงานสำรวจภาคตะวันออกเฉียงเหนือโดยอาจารย์มานิต วัลลิโภดม เมื่อ พ.ศ. 2505*,” *lek-prapai*, สืบค้นเมื่อ 29 เมษายน 2568, https://lek-prapai.org/home/slide.php?id=14.

15 “ประวัติวัดกลางศรีเชียงใหม่,” *ศูนย์ข้อมูลกลางทางวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม*, สืบค้นเมื่อ 29 เมษายน 2568, http://www.m-culture.in.th/album/105658/ประวัติวัดกลางศรีเชียงใหม่.

16 พจนวราภรณ์ เขจรเนตร, *181 ปี เหลียวหน้าแลหลังประวัติศาสตร์ท้องถิ่นเมืองสกลนคร* (สกลนคร: พิพิธภัณฑ์เมืองสกลนคร มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, 2562), 8-9.

17 ทนงศักดิ์ เลิศพิพัฒน์วรกุล, “วัดหินหมากเป้ง : หลักหิน เสมาหิน และพิพิธภัณฑ์หลวงปู่เทสก์,” ฐานข้อมูลแหล่งโบราณคดีที่สำคัญในประเทศไทย, 31 มีนาคม 2561, https://archaeology.sac.or.th/blog/713.

18 ธีรวัฒน์ แสนคำ, *ร่องรอยวัฒนธรรมพระพุทธศาสนาสมัยทวารวดี–ลพบุรีในพื้นที่จังหวัดเลย* (เลย: รุ่งแสงธุรกิจการพิมพ์, 2558), 6-33.

ว่า คนในยุคทวารวดีให้ความสำคัญกับการศึกษาและเผยแผ่พระพุทธศาสนาในคำสอนเรื่องใดบ้าง จากข้อมูลในจารึกสมัยทวารวดีในภาคกลางและภาคอีสาน ดังตัวอย่างหลักธรรมและคติความเชื่อดังต่อไปนี้

ตัวอย่างจารึกทวารวดีภาคกลาง

จารึกซับจำปา 1

(ปัจจุบันอยู่ที่พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ สมเด็จพระนารายณ์ จังหวัดลพบุรี)

ภาพที่ 3 จากรึกซับจำปา 1
ที่มา: https://db.sac.or.th/inscriptions/inscribe/detail/290

ข้อความในจารึก

คำอ่านเรียงใหม่ตามคาถา:	คำแปล
๑. "**คาถา เย ธมฺมาฯ**" เย ธมฺมา เหตุปฺปภวา เตสं เหตุ์ ตถาคโตอาห เตสญฺจโย นิโรโธ จ เอวั วาที มหาสมโณ	๑. "**คาถา เย ธมฺมาฯ**" ธรรมทั้งหลาย มีเหตุเป็นแดนเกิด พระตถาคตได้ตรัสถึงเหตุของธรรมเหล่านั้น เมื่อสิ้นเหตุของธรรมเหล่านั้น จึงดับทุกข์ได้ พระมหาสมณะมีวาทะตรัสสอนเช่นนี้
๒. "**คำพรรณนาถึงพระอริยสัจ ๔**" สจฺจกิจฺจกตญาณ์ จตุธา จตุธา เกตั์ ติวตฺตั์ ทฺวาทสารการ์ ธมฺมจกฺกั์ มเหสิโน	๒. "**คำพรรณนาถึงพระอริยสัจ ๔**" ธรรมจักรประกอบด้วยญาณ ๓ ประการ คือความหยั่งรู้เกี่ยวกับความจริง เกี่ยวกับกิจที่ต้องกระทำ และเกี่ยวกับกิจที่ได้กระทำแล้ว หมุน ๓ รอบ ๔ ครั้ง มีอาการ ๑๒ คือ ธรรมจักรของพระพุทธเจ้า

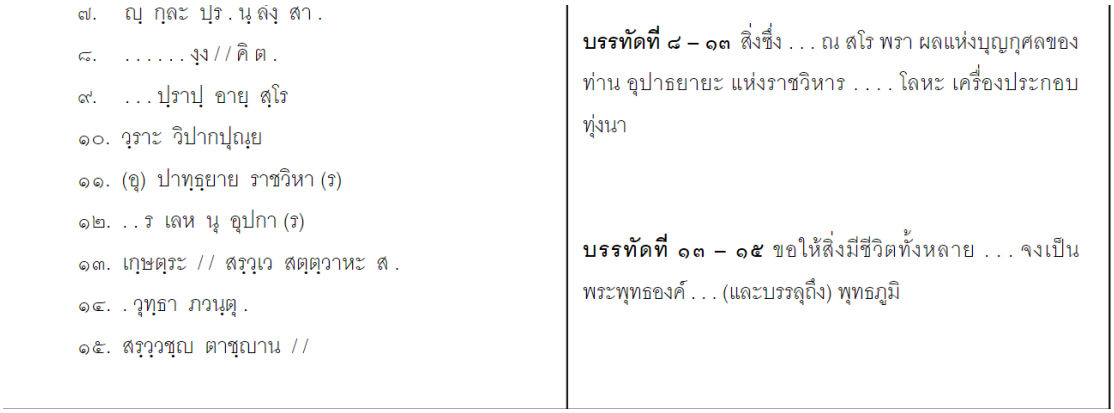
ที่มา : https://db.sac.or.th/inscriptions/uploads/file/178_1.pdf

โดยสรุปแล้วจารึกทวารวดีที่พบในภาคกลางมีการกล่าวถึงหมวดหลักธรรมต่างๆ ประกอบด้วย 1. คาถาเย ธมฺมา 2. อริยสัจ 4 3. พุทธอุทาน 4. ธรรมบท 5. ธัมมจักกัปปวัตนสูตร 6. ปฏิจจสมุปบาท ส่วนหมวดความเชื่อประกอบด้วย 1. ความเชื่อเรื่องการทำบุญ 2. ความเชื่อเรื่องการบำเพ็ญพรต หรือ การออกบวช 3. ความเชื่อเรื่องการทำทาน ซึ่งพบว่า มีการถวายสิ่งต่างๆ ดังนี้ การถวายพระพุทธรูป การถวายสัตว์ (ปลดปล่อยชีวิตสัตว์เป็นทาน) การถวายสิ่งของ และการถวายไทยทาน 4. ความเชื่อเรื่อง การแสดงความกตัญญูต่ออุปัชฌาย์อาจารย์ 5. ความเชื่อเรื่อง การปฏิบัติต่อพระสงฆ์ (การขวนขวายรับใช้ การบำเพ็ญประโยชน์ต่อวัดวาอาราม) 6. ความเชื่อในพุทธประวัติ โดยมีการสร้างรูปเหมือนของพระเจ้าสุทโธทนะ 7. ความเชื่อเรื่องพระเมตไตรย์พุทธเจ้า [19]

ตัวอย่างจารึกทวารวดีภาคอีสาน

1. จารึกหินขอน 2

อักษรที่มีในจารึก	หลังปัลลวะ
ศักราช	พุทธศตวรรษ 13-14
ภาษา	สันสกฤต, เขมร
สถานที่พบ	บ้านหินขอน (ไม่ทราบว่าหมายถึงที่ไหนในปัจุบัน) อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา



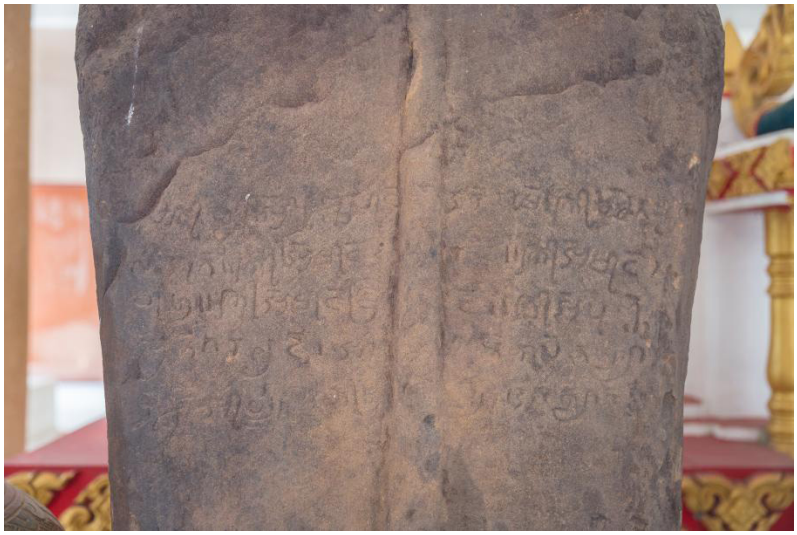
๗. ญฺ กฺละ ปฺร . นฺ ลงฺ สา . ๘. . . . . งฺง / / คิ ต . ๙. . . . ปฺราปฺ อายฺ สฺโร ๑๐. วฺราะ วิปากปุณฺย ๑๑. (อุ) ปาทฺธฺยาย ราชวิหา (ร) ๑๒. . . ร เลห นุ อุปกา (ร) ๑๓. เกฺษตฺระ / / สรฺวฺเว สตฺตฺวาหะ ส . ๑๔. . วุทฺธา ภวนฺตุ . ๑๕. สรฺวฺวชฺญ ตาชฺญาน / /	**บรรทัดที่ ๘ – ๑๓** สิ่งซึ่ง . . . ณ สโร พรา ผลแห่งบุญกุศลของท่าน อุปาธยายะ แห่งราชวิหาร . . . . โลหะ เครื่องประกอบทุ่งนา **บรรทัดที่ ๑๓ – ๑๕** ขอให้สิ่งมีชีวิตทั้งหลาย . . . จงเป็นพระพุทธองค์ . . . (และบรรลุถึง) พุทธภูมิ

ที่มา : https://db.sac.or.th/inscriptions/inscribe/detail/905

19 "จารึกเหรียญเงินทวารวดี (คอกช้างดิน 1)," *ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร*, สืบค้นเมื่อ 25 มกราคม 2568, https://db.sac.or.th/inscriptions/inscribe/detail/717.

จารึกใบเสมาวัดโนนศิลา 1

ปัจจุบันอยู่ที่ อุโบสถวัดโนนศิลา อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น



ภาพที่ 4 จารึกใบเสมาวัดโนนศิลา 1 จ.ขอนแก่น

ที่มา: ฐานข้อมูลจารึกในประเทศไทย ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร (องค์การมหาชน)

คำอ่าน		คำแปล
คำจารึก	**คำอ่านภาษามอญ**	
๑. รโวโวย์ปุณยมาง์ ทรนาม์ โกย์ (สมฺ -)	เรียะโว่ว โว่ะย์ ปุณยะ ม่าญง เตียะเรียะแน่ม โกะย์ ชะเม๊า-	ระโว (พร้อมด้วย) ชายทะระนาม กับสมุส (อุทิศ) บุญนี้ให้แก่ชายทะรง ชายสุพาหุ ชายมะรัง
๒. ส์อาว์ // โกย์มาง์ทรง์ // โกย์มาง์ (สุ) พาหุ //	ส์ อาว // โกะย์ ม่าญง เตียะแร่ง // โกะย์ ม่าญง เซ๊าเบี้ยเฮ๊า //	ขอบุญนี้ (จง) นำส่งให้ไปทันต่อพระพุทธอารยะเมตไตรย์ เทอญ
๓. โกย์มาง์มรง์ // โวย์ปุณยอาต์	โกะย์ ม่าญง // โว่ะย์ ปุณยะ อ๊าต	
๔. ครลุง์ / อาว์กน์ตาป์ตกยาก์	เกรียะเลิง / อาว กอนต๊าป ตะ กยาจก์	
๕. พุทธ์อารยยเมย์ตรีย์ยา / อากยาก์	ปุ๊ทเธี่ยะ อาเรยยะ เมยตรีย์ยา / อา กยาจก์	

ที่มา : https://db.sac.or.th/inscriptions/inscribe/image_detail/26449

จากข้อความในจารึกทวารวดีที่พบในภาคอีสาน กล่าวถึงหมวดหลักธรรมต่างๆ ประกอบด้วยข้อความว่า โภคะ โลก และ ความหลุดพ้น ส่วนหมวดคติความเชื่อ ประกอบด้วย 1. ความเชื่อเรื่อง การปรารถนาเพื่อบรรลุพุทธภูมิ หรือ การสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นแนวคิดสำคัญของ

พระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน 2. ความเชื่อเรื่องการทำบุญ 3. การถวายทานและอานิสงส์ของทาน 4. ความเชื่อเรื่องยุคพระเมตไตรย์พุทธเจ้า 5. ความเชื่อเรื่องโลกหน้า 6. ความเชื่อเรื่องการทำบุญโดยการสร้างพระพิมพ์ดินเผา

จากข้อมูลหลักธรรมที่ปรากฏในจารึกทวารวดีในภาคกลางและภาคอีสานจะพบว่า ในจารึกทวารวดีภาคกลางจะนิยมจารึกหลักธรรมอันเป็นหัวใจของคำสอนของพระพุทธศาสนา กล่าวคือ ปฏิจจสมุปบาท และอริยสัจ 4 และพระสูตรสำคัญของพระพุทธศาสนา กล่าวคือ ปฐมเทศนา เรียกว่า ธัมมจักกัปวัตนสูตร และมีกล่าวถึงพุทธอุทานจากพุทธประวัติในช่วงที่ตรัสรู้ใหม่ๆ

ส่วนจารึกทวารวดีในภาคอีสาน มีการกล่าวถึงหลักธรรมค่อนข้างน้อย มีเพียงหลักเดียวที่มีการกล่าวถึงหลักการสำคัญของพระพุทธศาสนาคือเรื่อง ความหลุดพ้น อันเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ส่วนใหญ่เป็นเรื่องของคติความเชื่ออื่นๆ ในพระพุทธศาสนา

ความเชื่อในจารึกที่เหมือนกันทั้ง 2 ภาค คือ การทำบุญกุศลเพื่ออานิสงส์ในโลกหน้า การถวายทาน พระเมตไตรย์พุทธเจ้า พุทธประวัติ การสร้างพระพุทธรูป หรือ พระพิมพ์ ส่วนความเชื่อที่ต่างกัน ในจารึกทวารวดีภาคอีสานมีความเชื่อเรื่อง การปรารถนาเพื่อบรรลุพุทธภูมิ หรือ การสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นแนวคิดสำคัญของพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน ส่วนในจารึกทวารวดีภาคกลาง มีความเชื่อเรื่อง การบำเพ็ญพรต หรือ การออกบวช, การแสดงความกตัญญูต่ออุปัชฌาย์อาจารย์, การปฏิบัติต่อพระสงฆ์, รวมไปถึงการขยายความเรื่องการทำทานด้วยการปล่อยชีวิตสัตว์เป็นทาน การสร้างพระพุทธรูป การถวายสิ่งของเครื่องใช้ หรือเครื่องไทยทาน

ภาพสลักใบเสมาทวารวดีในภาคอีสาน

ใบเสมาทวาวดีในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยเฉพาะใบเสมาที่สลักภาพเล่าเรื่องราวไว้ด้วยนั้น ส่วนใหญ่ถูกนำมาเก็บรักษาไว้ที่พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ ขอนแก่น โดยนำมาจากแหล่งต่างๆ ดังต่อไปนี้[20]

เมืองฟ้าแดดสงยาง อ.กมลาไสย จ.กาฬสินธุ์ 2. โรงเรียนฟ้าแดดสูงยางวิทยาคม อ.กมลาไสย จ.กาฬสินธุ์ 3. บ้านหนองห้างและบ้านหินแป้น ต.หนองหว้า อ.กุฉินารายณ์ จ.กาฬสินธุ์ 4. สถานีตำรวจภูธรอำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ 5. บ้านกุดน้ำกิน จังหวัดกาฬสินธุ์ 6. บ้านหนองแคนน้อย ต.กู่สันตรัตน์ อ.นาดูน จ.มหาสารคาม 7. บ้านนาหลัก อ.วังสะพุง จ.เลย 8. อ.บ้านผือ จ.อุดรธานี และจากอำเภออื่นๆ ใน จ.อุดรธานี 9. บ้านพันนา อ.สว่างแดนดิน จ.สกลนคร 10. กิ่ง อ.ดอนตาล จ.นครพนม (ปัจจุบัน อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร) 10. อ.ม่วงสามสิบ จ.อุบลราชธานี 11.พระธาตุดุม อ.เมือง จ.สกลนคร 12. อ.ท่าบ่อ จ.หนองคาย 13. ส่วนอื่นๆ ที่ไม่ทราบที่มา

---

[20] พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติขอนแก่น, *นำชมใบเสมาพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ ขอนแก่น* (ขอนแก่น: อรุณการพิมพ์, 2552), 9-28, 52-58.

ส่วนลวดลายที่ปรากฏในใบเสมานั้น มี 6 ลักษณะคือ 1.ลายกลีบบัว ซึ่งมีทั้งกลีบบัวคว่ำ, กลีบบัวหงาย และเกสรบัว ที่ฐานของใบเสมา 2. ลายกนกและลายพันธุ์พฤกษา 3. ลายสถูปเจดีย์ 4. ลายหม้อปูรณฆฏะ 5. สลักลายสันแกนนูน 6. สลักภาพบุคคล สัตว์ และภาพเล่าเรื่อง

ในพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ ขอนแก่น มีใบเสมาที่ปรากฏภาพบุคคล สัตว์ และ ภาพเล่าเรื่อง จำนวนทั้งสิ้น 46 ใบ แบ่งได้ดังนี้ 1. ภาพเล่าเรื่องในพุทธประวัติ 2. ภาพเล่าเรื่องในชาดก 3. ภาพพระพุทธเจ้าปางแสดงธรรม 4. ภาพบุคคลและรูปสัตว์

ภาพที่ 6 ใบสลักภาพเล่าเรื่องในพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ ขอนแก่น
ที่มา: ฐานข้อมูลจารึกในประเทศไทย ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร (องค์การมหาชน)

จากข้อมูลใบเสมาทวารวดีในพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติขอนแก่น และ ใบเสมาสลักลวดลายที่ศิริลักษณ์ นาคประสงค์และกุลวดี สมัครไทย[21] ได้รวบรวมข้อมูลใบเสมาที่มีการสลักลวดลายในพื้นที่ภาคอีสานตอนบนไว้ด้วยใบเสมาทวารวดีสลักลวดลายที่พบในภาคอีสานนั้นมุ่งแสดงเหตุการณ์ในพุทธประวัติตั้งแต่ตอนเสด็จออกมหาภิเนษกรมณ์หรือออกผนวช, ตอนโสตถิยพราหมณ์ได้พบพระโพธิสัตว์แล้วเกิดความเลื่อมใสจึงถวายหญ้าคา 8 กำมือเพื่อปูเป็นอาสนะนั่งบำเพ็ญเพียรใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์, ตอนหลังตรัสรู้ใหม่ๆ ทรงประทับอยู่ที่ 7 สถานที่รอบต้นพระศรีมหาโพธิ์เป็นเวลา 7 สัปดาห์ (49 วัน) โดยในสัปดาห์ที่ 6 พญามุจลินท์นาคราชได้แปลงกายขนดรอบพระวรกายของพระพุทธองค์เพื่อกำบังลมฝน เมื่อครบ 49 วัน พระอินทร์ได้นำผลสมออันเป็นทิพยโอสถมาถวายแด่พระพุทธเจ้า จากนั้นใบเสมาได้บอกเล่าเรื่องราวที่พระพุทธองค์เสด็จไปโปรด

---

21 ศิริลักษณ์ นาคประสงค์, “ภาพเล่าเรื่องบนใบเสมาสมัยทวารวดีในพื้นที่ภาคอีสานตอนบน,” ตรวจแก้โดย กุลวดี สมัครไทย, *กลุ่มเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ กรมศิลปากร*, สืบค้นเมื่อ 29 เมษายน 2568, https://www.finearts.go.th/promotion/view/31625-ภาพเล่าเรื่องบนใบเสมาสมัยทวารวดีในพื้นที่ภาคอีสานตอนบน.

ปัญจวัคคีย์ เพื่อแสดงปฐมเทศนาและเกิดพระสงฆ์รูปแรกของโลก ต่อมาได้บอกเล่าถึงเหตุการณ์ช่วงแรกของการเผยแผ่พระพุทธศาสนา หลังจากที่พระสิทธัตถะโพธิสัตว์ทรงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ได้ทรงแสดงธรรมโปรดพระปัญจวัคคีย์ ยสกุลบุตรพร้อมทั้งบิดา มารดา ภรรยาเก่าและเพื่อนอีก 54 คน, ภัททวัคคีย์ 30 คน, และชฎิล 3 พี่น้องกับบริวาร 1,000 คน ไปตามลำดับ แล้วได้เสด็จพร้อมด้วยหมู่ภิกษุผู้เป็นอดีตชฎิล 1,003 รูปมาถึงเมืองราชคฤห์ ต่อมาใบเสมาได้บอกเล่าถึงเรื่องราวการเสด็จโปรดพระประยูรญาติยังนครกบิลพัสดุ์ ประกอบด้วยตอนพระพุทธองค์ทรงโปรดพระนางยโสธราหรือพิมพาให้คลายจากความทุกข์ใจ และตอนที่พระราหุลกุมารได้เข้ามากราบทูลขอทรัพย์สมบัติอันเป็นสิ่งที่รัชทายาทผู้สืบราชสันตติวงศ์จะพึงได้รับ แต่พระพุทธองค์ทรงเห็นว่า ถ้าตถาคตจะให้ขุมทองแก่เธอแล้ว ก็จะเป็นสิ่งชักนำให้เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสาร ด้วยเป็นสิ่งหาสาระแม้สักนิดหนึ่งก็หามีไม่ อย่ากระนั้นเลย เราจะมอบอริยทรัพย์อันเป็นสิ่งประเสริฐสุดในพระพุทธศาสนานี้แก่เธอ ซึ่งจะทำให้เธอเป็นโลกุตรทายาท สืบสกุลในพุทธวงศ์นี้สืบไป

ส่วนใบเสมาที่บอกเล่าเรื่องราวชาดกนั้น พบว่า ประกอบไปด้วยชาดกที่อยู่ในทศชาติชาดก จำนวน 5 ชาดก คือ จันทชาดก ว่าด้วย ขันติบารมี ความอดทน, นารทชาดก ว่าด้วยอุเบกขาบารมี ความวางเฉย, เวสสันดรชาดก ว่าด้วยทานบารมี การให้, สุวรรณสามชาดก ว่าด้วยเมตตาบารมี, วิธุรชาดก ว่าด้วยสัจจบารมี และ มหาชนกชาดก ว่าด้วยวิริยะบารมี ความเพียร ส่วนชาดกอื่นๆ ก็พบด้วย เช่น มหากปิชาดก ว่าด้วยความเสียสละของผู้นำ, กุลาวกชาดก ว่าด้วยความเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม, สุวรรณกักกฏชาดก ว่าด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน นอกจากนี้ยังพบชาดกนอกนิบาตในฝ่ายมหายาน 1 ภาพคือ สิวิชาดก หรือ ศิพิชาดก ว่าด้วยเรื่องทานปรมัตถบารมี ซึ่งล้วนแต่เป็นคุณธรรมสำคัญของพระพุทธศาสนาที่ถูกถ่ายทอดส่งต่อผ่านการสลักลวดลายลงบนใบเสมาของชุมชนชาวทวารวดีในภาคอีสาน และคุณธรรมเหล่านี้ก็ยังมีความสำคัญและจำเป็นต่อผู้คนในยุคต่อๆ มาตราบจนถึงปัจจุบัน

ภาพที่ 7 ใบเสมาสลักลวดลาย สิวิชาดก หรือ ศิพิชาดก วัดสาวสุวรรณาราม
ที่มา: ฐานข้อมูลแหล่งโบราณคดีที่สำคัญในประเทศไทย ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร (องค์การมหาชน)

5. อภิปรายผล

5.1 จากผลการวิจัยข้อที่ 1 ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า ภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทยมีพัฒนาการทางวัฒนธรรมอย่างต่อเนื่องตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์ โดยเฉพาะบริเวณอุทยานประวัติศาสตร์ภูพระบาทซึ่งปรากฏหลักฐานสำคัญคือ เสมาหินที่มีลักษณะทั้งแบบเรียบและแบบแกะสลักลวดลายทางพุทธศาสนา เสมาหินบางส่วนมีลักษณะคล้ายหินตั้งในวัฒนธรรมหินตั้ง (Megalithic Culture) ซึ่งสะท้อนความเชื่อเกี่ยวกับการนับถือบรรพบุรุษของชุมชนก่อนประวัติศาสตร์

เมื่อพระพุทธศาสนาแพร่เข้ามาในช่วงสมัยทวารวดี ความเชื่อดั้งเดิมดังกล่าวได้ถูกปรับเปลี่ยนและผสมผสานกับระบบความเชื่อทางพุทธศาสนา ทำให้หินตั้งพัฒนามาเป็นใบเสมาที่ใช้กำหนดพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์และเป็นสัญลักษณ์ทางศาสนา แนวคิดนี้สอดคล้องกับข้อเสนอของศรีศักร วัลลิโภดม[22] ที่มองว่าเสมาหินในภาคอีสานมีรากฐานจากคติการปักหินตั้งในวัฒนธรรมก่อนประวัติศาสตร์ ก่อนจะถูกนำมาใช้ในบริบทของพระพุทธศาสนา

ต่อมาเมื่อพระพุทธศาสนาแบบลังกาวงศ์แพร่เข้ามาในช่วงพุทธศตวรรษที่ 18–20 รูปแบบการใช้ใบเสมาจึงมีหน้าที่ชัดเจนมากขึ้นในฐานะหลักเขตกำหนดเขตพระอุโบสถ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการผสมผสานทางวัฒนธรรมระหว่างความเชื่อดั้งเดิมกับพระพุทธ

22 ศรีศักร วัลลิโภดม, *ประวัติศาสตร์และโบราณคดีภาคอีสาน*, 100-101.

ศาสนา และแสดงให้เห็นว่าพื้นที่ภูพระบาทเป็นแหล่งโบราณคดีที่สะท้อนพัฒนาการทางวัฒนธรรมของภาคอีสานตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์จนถึงสมัยประวัติศาสตร์

5.2 จากผลการวิจัยข้อที่ 2 ผลการศึกษาพบว่า การเผยแผ่พระพุทธศาสนาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือเริ่มปรากฏผ่านกระบวนการพัฒนาทางวัฒนธรรมก่อนการเกิดวัฒนธรรมทวารวดีอย่างสมบูรณ์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด **Proto-Dvāravatī** ของ Stephen A. Murphy[23] ที่เสนอว่าในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 5–6 เริ่มปรากฏหลักฐานทางศิลปกรรมพุทธศาสนาและโบราณคดี เช่น ธรรมจักรหิน พระพุทธรูปยุคต้น และศาสนสถาน ซึ่งสะท้อนการเริ่มก่อตัวของระบบศาสนาและชุมชนในภูมิภาค

เมื่อวัฒนธรรมทวารวดีแพร่เข้าสู่ภาคอีสาน พุทธศิลป์จึงเกิดการผสมผสานระหว่างรูปแบบจากภาคกลางกับศิลปวัฒนธรรมพื้นถิ่นทำให้เกิดเอกลักษณ์เฉพาะของศิลปกรรมในภูมิภาค ดังที่รุ่งโรจน์ ธรรมรุ่งเรือง อธิบายว่าศิลปวัตถุบางประเภท เช่น ใบเสมา พบแพร่หลายในภาคอีสานมากกว่าภาคกลาง

การกระจายตัวของเมืองโบราณและหลักฐานทางโบราณคดี เช่น ใบเสมา ธรรมจักร และพระพุทธรูป ตามลุ่มน้ำสำคัญของภาคอีสาน แสดงให้เห็นว่าพระพุทธศาสนามีบทบาทสำคัญต่อการกำหนดศูนย์กลางชุมชนและภูมิทัศน์วัฒนธรรมในสมัยทวารวดี โดยเฉพาะบริเวณอุทยานประวัติศาสตร์ภูพระบาทซึ่งสะท้อนพัฒนาการทางศาสนาและวัฒนธรรมที่สืบเนื่องตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์จนถึงสมัยประวัติศาสตร์

5.3 จากผลการวิจัยข้อที่ 3 พบว่า คำสอนพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในจารึกสมัยทวารวดีในภาคกลางและภาคอีสานสะท้อนน้ำหนักทางความคิดที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ โดยจารึกทวารวดีภาคกลางให้ความสำคัญกับ “หลักธรรมแกนกลาง” ของพระพุทธศาสนา เช่น อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท ธัมมจักกัปปวัตนสูตร และพุทธอุทานจากเหตุการณ์การตรัสรู้ แสดงถึงการเน้นโครงสร้างทางปรัชญาและคำสอนระดับหลักการ ในขณะที่จารึกและใบเสมาทวารวดีในภาคอีสานกล่าวถึงหลักธรรมโดยตรงค่อนข้างจำกัด มีปรากฏเพียงแนวคิดเรื่อง “ความหลุดพ้น” แต่กลับปรากฏคติความเชื่อและการปฏิบัติทางศาสนาที่หลากหลาย เช่น การทำบุญและถวายทาน การสร้างพระพิมพ์และใบเสมา ความเชื่อเรื่องอานิสงส์ในโลกหน้า การนับถือพระเมตไตรย์พุทธเจ้า ตลอดจนแนวคิด

---

[23] Stephen A. Murphy and Pimchanok Pongkasetkan, “Fifty Years of Archaeological Research at Dong Mae Nang Muang, an Ancient Gateway to the Upper Chao Phraya Basin,” *Journal of the Siam Society*, 98, (2010): 49-80.

การปรารถนาพุทธภูมิซึ่งสะท้อนอิทธิพลของคติมหายาน นอกจากนี้ การสลักภาพพุทธประวัติและชาดกบนใบเสมาในภาคอีสาน เช่น ตอนปฐมเทศนา เหตุการณ์หลังตรัสรู้ และทศชาติชาดก ชี้ให้เห็นว่า ใบเสมาทำหน้าที่เป็น “สื่อการสอนธรรมะเชิงภาพ” สำหรับชุมชน มากกว่าจะเป็นเพียงหลักเขตศักดิ์สิทธิ์ทางศาสนา โดยเน้นถ่ายทอดคุณธรรมประเภทบารมี ทาน ความเพียร ความเสียสละ และเมตตาในรูปแบบเรื่องเล่า การเปรียบเทียบดังกล่าวสะท้อนว่า คำสอนพระพุทธศาสนาในบริบททวารวดีภาคอีสานมีลักษณะเป็น “พระพุทธศาสนาของชุมชน” ที่เน้นบุญ บารมี อนาคตภพชาติ และการปฏิบัติที่จับต้องได้ มากกว่าการเน้นโครงสร้างเชิงทฤษฎีของหลักธรรมเช่นที่พบในจารึกภาคกลาง สอดคล้องกับกรมศิลปากร[24] ที่ระบุถึงการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจากลังกาทวีปมายังประเทศไทยสมัยวัฒนธรรมทวารวดี ศิลปกรรมพุทธศาสนาสมัยวัฒนธรรมทวารวดี และการเข้ามาประดิษฐานในดินแดนประเทศไทย

6. องค์ความรู้ใหม่

จากผลการวิจัยทั้งสามประการทำให้เกิดความเข้าใจใหม่เกี่ยวกับพัฒนาการพระพุทธศาสนาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือว่า พระพุทธศาสนาในอีสานมิได้เกิดขึ้นแบบโดดเดี่ยว หากแต่พัฒนาอยู่บน “ชั้นวัฒนธรรม” ที่ต่อเนื่องยาวนานตั้งแต่ยุคก่อนประวัติศาสตร์ ซึ่งมีรากฐานความเชื่อเรื่องผี บรรพบุรุษ และวัฒนธรรมหินตั้ง (Megalithic Culture) จากนั้นพระพุทธศาสนาในสมัยทวารวดีได้เข้ามาผสมผสานกับระบบความเชื่อเดิมอย่างลึกซึ้ง เกิดเป็นพุทธศิลป์และคติความเชื่อเฉพาะภูมิภาค เช่น ใบเสมาหิน การใช้พื้นที่ศักดิ์สิทธิ์บนภูพระบาท และการสร้างสื่อธรรมะแบบภาพผ่านการสลักพุทธประวัติและชาดกบนใบเสมา การวิเคราะห์จารึกในภาคกลางและอีสานชี้ให้เห็นความแตกต่างของการรับและสื่อคำสอนพระพุทธศาสนา โดยภาคกลางเน้นหลักธรรมเชิงปรัชญา เช่น อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท และธัมมจักกัปปวัตนสูตร ขณะที่ภาคอีสานสะท้อนพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นคติบุญ–บารมี ความเชื่อเรื่องโลกหน้า พระเมตไตรย์พุทธเจ้า และการสั่งสมคุณธรรมผ่านเรื่องเล่าและการสร้างวัตถุบูชา อันสอดคล้องกับโครงสร้างสังคมชุมชนแบบพื้นบ้านในลุ่มน้ำโขง จากการสังเคราะห์ทั้งหมดงานวิจัยนี้นำเสนอภาพรวมใหม่ว่า พุทธศาสนาในอีสานคือระบบศรัทธาแบบผสมผสานผี–พุทธ–พราหมณ์ ที่พัฒนาเป็นลำดับ และสร้างอัตลักษณ์เฉพาะพื้นที่ ผ่านใบเสมา จารึก พุทธศิลป์ และภูมิทัศน์ศักดิ์สิทธิ์ที่ถูกใช้อย่างต่อเนื่องหลายพันปี

---

[24] กรมศิลปากร, “การประดิษฐานพระพุทธศาสนาจากลังกาทวีปในดินแดนประเทศไทยสมัยวัฒนธรรมทวารดี,”.

ดังกรอบโมเดลเชิงทฤษฎี (Theoretical Framework) มีองค์ประกอบหลักของโมเดล ประกอบด้วย 4 ชั้นวัฒนธรรม (Cultural Layers) ที่สัมพันธ์เชิงระบบ คือ

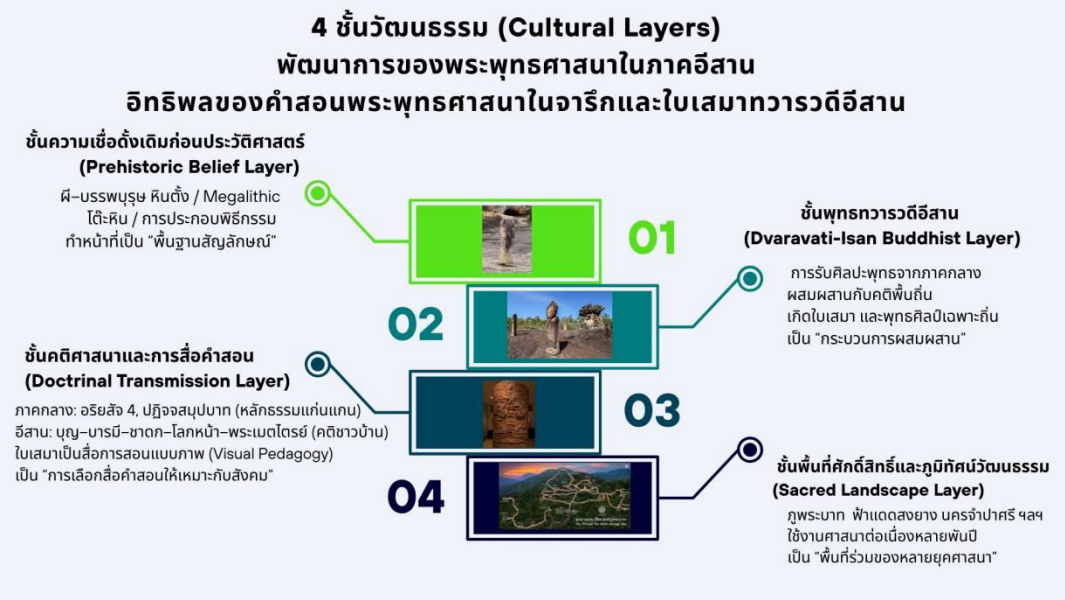
1. ชั้นความเชื่อดั้งเดิมก่อนประวัติศาสตร์ (Prehistoric Belief Layer) ผี–บรรพบุรุษ หินตั้ง / Megalithic โต๊ะหิน / การประกอบพิธีกรรม ทำหน้าที่เป็น “พื้นฐานสัญลักษณ์”

2. ชั้นพุทธทวารวดีอีสาน (Dvaravati-Isan Buddhist Layer) การรับศิลปะพุทธจากภาคกลาง ผสมผสานกับคติพื้นถิ่น เกิดใบเสมา และพุทธศิลป์เฉพาะถิ่น เป็น “กระบวนการผสมผสาน”

3. ชั้นคติศาสนาและการสื่อคำสอน (Doctrinal Transmission Layer) ภาคกลาง: อริยสัจ 4, ปฏิจจสมุปบาท (หลักธรรมแก่นแกน) อีสาน: บุญ–บารมี–ชาดก–โลกหน้า–พระเมตไตรย์ (คติชาวบ้าน) ใบเสมาเป็นสื่อการสอนแบบภาพ (Visual Pedagogy) เป็น “การเลือกสื่อคำสอนให้เหมาะกับสังคม”

4. ชั้นพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์และภูมิทัศน์วัฒนธรรม (Sacred Landscape Layer)

ภูพระบาท ฟ้าแดดสงยาง นครจำปาศรี ฯลฯ ใช้งานศาสนาต่อเนื่องหลายพันปี เป็น “พื้นที่ร่วมของหลายยุคศาสนา” ดังภาพ



ภาพที่ 8 4 ชั้นวัฒนธรรม (Cultural Layers) พัฒนาการของพระพุทธศาสนาในภาคอีสาน
ที่มา: ผู้วิจัย

โมเดล “ชั้นวัฒนธรรมของพุทธศาสนาในอีสาน” ที่เสนอในงานวิจัยนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ศึกษาพัฒนาการทางศาสนาและวัฒนธรรมในพื้นที่อื่นของลุ่มน้ำโขงได้ เนื่องจากภูมิภาคดังกล่าวมีประวัติศาสตร์ทางวัฒนธรรมที่คล้ายคลึงกัน กล่าวคือ มีพื้นฐานจากความเชื่อดั้งเดิมเกี่ยวกับผีและบรรพบุรุษ ก่อนที่จะรับอิทธิพลจากพระพุทธศาสนาและศาสนาพราหมณ์–ฮินดูในเวลาต่อมา โมเดลนี้จึงสามารถใช้เป็นกรอบวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อดั้งเดิม ศิลปกรรมทางศาสนา และภูมิทัศน์ศักดิ์สิทธิ์ในภูมิภาคลุ่มน้ำโขงได้อย่างเป็นระบบ

ในประเทศลาว ตัวอย่างเช่น บริเวณเมืองเชียงขวางซึ่งพบแหล่งโบราณคดีทุ่งไหหิน แสดงให้เห็นการดำรงอยู่ของวัฒนธรรมหินตั้งในสมัยก่อนประวัติศาสตร์ ซึ่งสามารถตีความได้ว่าเป็น “ชั้นความเชื่อดั้งเดิม” ในโมเดลนี้ ต่อมาเมื่อพระพุทธศาสนาแพร่เข้าสู่ลุ่มน้ำโขงตอนกลาง ก็เกิดการผสมผสานกับความเชื่อท้องถิ่นจนพัฒนาเป็นวัฒนธรรมศาสนาแบบลาว ซึ่งยังคงสะท้อนคติบุญ–บารมีและความเชื่อเรื่องโลกหน้าในสังคมท้องถิ่น

ในทำนองเดียวกัน พื้นที่เวียดนามตอนกลาง โดยเฉพาะบริเวณที่ได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมจามปา แสดงให้เห็นการใช้พื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ทางศาสนาอย่างต่อเนื่องหลายยุคสมัย ทั้งในศาสนาฮินดูและพระพุทธศาสนา การนำโมเดลชั้นวัฒนธรรมไปใช้วิเคราะห์พื้นที่เหล่านี้จะช่วยให้เห็นพัฒนาการของการเปลี่ยนผ่านทางศาสนา การปรับตัวของความเชื่อท้องถิ่น และบทบาทของศิลปกรรมหรือสัญลักษณ์ทางศาสนาในการสื่อสารคำสอนกับชุมชน

7. บทสรุปและข้อเสนอแนะ

การศึกษาพัฒนาการพระพุทธศาสนาในพื้นที่อีสานผ่านโบราณวัตถุ จารึก และใบเสมาทวารวดี เผยให้เห็นว่า พระพุทธศาสนาในภาคอีสานมิได้เกิดขึ้นอย่างเป็นเอกเทศ แต่เป็นผลของการสั่งสมทางวัฒนธรรมหลายชั้น ตั้งแต่ความเชื่อดั้งเดิมก่อนประวัติศาสตร์ ศิลปะ พุทธศาสนาสมัยทวารวดีจากภาคกลาง ตลอดจนคติพื้นบ้านและความเชื่อท้องถิ่นที่หลอมรวมเข้าด้วยกันอย่างเป็นพลวัต ผลการวิจัยชี้ให้เห็นองค์ประกอบที่เป็นหัวใจสำคัญสามประการ ได้แก่

1) มิติพัฒนาการทางประวัติศาสตร์ศาสนา – รูปแบบศิลปกรรมและโบราณสถานในอีสานสะท้อนการผสมผสานระหว่างพุทธศิลป์ทวารวดีและพื้นความเชื่อดั้งเดิม ทั้งในลักษณะใบเสมาพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ และศิลปกรรมท้องถิ่นซึ่งมีรูปแบบเฉพาะแตกต่างจากภาคกลาง

2) มิติคำสอนทางพุทธศาสนา – จารึกในภาคกลางเน้นการจารึกหลักธรรมแก่นแกน ได้แก่ อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท และพุทธอุทาน ขณะที่จารึกอีสานสะท้อนคติความเชื่อเรื่องบุญ–บารมี โลกหน้า พระเมตไตรย์พุทธเจ้า รวมถึงความเชื่อแบบมหายานบางส่วน

3) มิติพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์และความต่อเนื่องวัฒนธรรม – สถานที่ศักดิ์สิทธิ์ เช่น ภูพระบาท ฟ้าแดดสงยาง นครจำปาศรี แสดงให้เห็นการใช้พื้นที่ทางศาสนาต่อเนื่องยาวนานตั้งแต่ยุคก่อนประวัติศาสตร์จนถึงยุคพุทธศาสนา และเป็นแกนกลางของการสืบทอดความเชื่อผ่านโบราณวัตถุ ภาพสลัก และพิธีกรรม

องค์ความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นจากงานวิจัยนี้คือ “แบบจำลองพัฒนาการพุทธศาสนาอีสานแบบหลายชั้น (Layered Cultural Model)” ที่แสดงความสัมพันธ์เชิงระบบระหว่าง ความเชื่อดั้งเดิม พุทธศิลป์ทวารวดี คำสอนที่ถูกคัดเลือกให้เข้ากับสังคม การประกอบพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาแบบค่อยเป็นค่อยไปและสะท้อนลักษณะ “พระพุทธศาสนาแบบผสมผสาน” (Syncretic Buddhism) อันเป็นอัตลักษณ์เฉพาะของลุ่มน้ำโขง

ข้อเสนอแนะ

ควรศึกษาการเปรียบเทียบ “ระบบคำสอน” ที่ปรากฏในจารึกอีสานกับจารึกเขมรและล้านช้าง เพื่อทำความเข้าใจโครงสร้างคติความเชื่อในภูมิภาคลุ่มน้ำโขงอย่างลึกซึ้ง

2. ควรศึกษาการตีความคำสอนที่ปรากฏในจารึกและบูรณาการเข้ากับโครงสร้างทางสังคมและศาสนาท้องถิ่น

3. ควรใช้เทคนิคดิจิทัล เช่น 3D scanning, photogrammetry เพื่อบันทึกสภาพใบเสมาและโบราณวัตถุที่เสี่ยงต่อการชำรุด เพื่อวิเคราะห์เชิงลายเส้น เปรียบเทียบชั้นวัฒนธรรม และสร้างฐานข้อมูล

4. ควรพัฒนาแนวทางอนุรักษ์พื้นที่ศักดิ์สิทธิ์เชิงมรดกวัฒนธรรม โดยผสานองค์ความรู้ทางโบราณคดีกับความเชื่อของชุมชน เพื่อให้การอนุรักษ์มีความยั่งยืน ส่งเสริมเป็นแหล่งเรียนรู้ทางวัฒนธรรม

5. ควรเพิ่มมาตรการป้องกันการสูญหายของใบเสมา เช่น การทำทะเบียนกลาง การติดตามสภาพเสื่อมโทรม และการจัดนิทรรศการภาคสนาม

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

1. หนังสือ

จรัส พยัคฆราชศักดิ์. *อีสาน 1 ศาสนาและวรรณกรรมนิยมในท้องถิ่น*. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, 2534.

ชิน อยู่ดี. *สมัยก่อนประวัติศาสตร์ในประเทศไทย*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์กรมศิลปากร, 2529.

ธีรวัฒน์ แสนคำ. *ร่องรอยวัฒนธรรมพระพุทธศาสนาสมัยทวารวดี–ลพบุรีในพื้นที่จังหวัดเลย*: รุ่งแสงธุรกิจการพิมพ์, 2558.

พจนวราภรณ์ เขจรเนตร. *181 ปี เหลียวหน้าแลหลังประวัติศาสตร์ท้องถิ่นเมืองสกลนคร*. สกลนคร: พิพิธภัณฑ์เมืองสกลนคร มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, 2562.

พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติขอนแก่น. *นำชมใบเสมาพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ ขอนแก่น*. ขอนแก่น: อรุณการพิมพ์, 2552.

รุ่งโรจน์ ธรรมรุ่งเรือง. *ทวารวดีในอีสาน.* กรุงเทพมหานคร: มติชน, 2558.

ศรีศักร วัลลิโภดม. *ประวัติศาสตร์และโบราณคดีภาคอีสาน.* กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์, 2521.

2. รายงานการวิจัย รายงานที่ประชุมทางวิชาการ

กรมศิลปากร. “การประดิษฐานพระพุทธศาสนาจากลังกาทวีปในดินแดนประเทศไทยสมัยวัฒนธรรมทวารดี.” รายงานการวิจัย, กรมศิลปากร, 2553.

ธวัช ปุณโณทก. “พระพุทธศาสนาในภาคอีสานและล้านช้าง.” เอกสารประกอบ ในงานสัมมนาเชิงวิชาการ เรื่อง “พระพุทธศาสนาลุ่มน้ำโขง” ณ โรงแรมซันพาเลซ จังหวัดเลย. 9-12 กรกฎาคม 2551. เลย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เลย, 2551.

รุ่งโรจน์ ธรรมรุ่งเรือง. “หลักหิน-ใบเสมาในวัฒนธรรมทวารวดีภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย.”รายงานการวิจัย, กองทุนวิจัยสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2557.

3. ข้อมูลจากเว็บไซต์

กลุ่มเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ กรมศิลปากร. “ไทยเฮอีก!! ยูเนสโกประกาศภูพระบาทเป็นมรดกโลก กรมศิลป์เปิดให้เข้าชมอุทยานประวัติศาสตร์ภูพระบาท ฟรี 28 ก.ค. – 12 ส.ค.นี้.” สืบค้นเมื่อ 29 เมษายน 2568. https://www.finearts.go.th/promotion/view/51026.

ฐานข้อมูลแหล่งโบราณคดีที่สำคัญในประเทศไทย ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร (องค์การมหาชน). “วัดสาวสุวรรณ.” สืบค้นเมื่อ 29 เมษายน 2568. https://archaeology.sac.or.th/archaeology/727.

ทนงศักดิ์ เลิศพิพัฒน์วรกุล. “วัดหินหมากเป้ง : หลักหิน เสมาหิน และพิพิธภัณฑ์หลวงปู่เทสก์.” *archaeology*, 31 มีนาคม 2561. https://archaeology.sac.or.th/blog/713.

วลัยลักษณ์ ทรงศิริ. “*ภาพจากงานสำรวจภาคตะวันออกเฉียงเหนือโดยอาจารย์มานิต วัลลิโภดม เมื่อ พ.ศ. 2505.*” *lek-prapai*, https://lek-prapai.org/home/slide.php?id=14.

ศิริลักษณ์ นาคประสงค์. “ภาพเล่าเรื่องบนใบเสมาสมัยทวารวดี ในพื้นที่ภาคอีสานตอนบน.” ตรวจแก้โดย กุลวดี สมัครไทย. *กลุ่มเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ กรมศิลปากร*. สืบค้นเมื่อ 29 เมษายน 2568. https://www.finearts.go.th/promotion/view/31625-ภาพเล่าเรื่องบนใบเสมาสมัยทวารวดีในพื้นที่ภาคอีสานตอนบน.ศูนย์ข้อมูลกลางทางวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม. *“ประวัติวัดกลางศรีเชียงใหม่.”* สืบค้นเมื่อ 29 เมษายน 2568. http://www.m-culture.in.th/album/105658/ประวัติวัดกลางศรีเชียงใหม่.

ศูนย์ข้อมูลกลางทางวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม. *“พระธาตุดอนแก้ว.”* สืบค้นเมื่อ 29 เมษายน 2568. http://www.m-culture.in.th/album/169677/พระธาตุดอนแก้ว.

ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร. *“จารึกเหรียญเงินทวารวดี (คอกช้างดิน 1).”* สืบค้นเมื่อ 25 มกราคม 2568. https://db.sac.or.th/inscriptions/inscribe/detail/717.

อุทยานประวัติศาสตร์ภูพระบาท. “ใบเสมาบนภูพระบาท.” สืบค้นเมื่อ 29 เมษายน 2568. https://www.finearts.go.th/phuphrabathistoricalpark/view/34648-ใบเสมาบนภูพระบาท.

ภาษาอังกฤษ

Stephen A. Murphy and Pimchanok Pongkasetkan. “Fifty Years of Archaeological Research at Dong Mae Nang Muang, an Ancient Gateway to the Upper Chao Phraya Basin.” *Journal of the Siam Society*, 98, (2010): 49-80.

Stephen A. Murphy. “The Case for Proto-Dvāravatī: A Review of the Art Historical and Archaeological Evidence.” *Journal of Southeast Asian Studies,* 47, no. 3, (October 2016): 366-392.

แนวคิดอทวิลักษณ์ของเซน ในวิถีชีวิตแบบญี่ปุ่น

The Concept of Zen's Non-duality in Japanese Way of Life

ผศ.ดร.ปิยะมาศ ใจไฝ่ (Piyamas Jaifai, Asst. Prof., Ph.D.)

ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Department of Philosophy and Religions, Faculty of Humanities,

Chiang Mai University

Email: piyamas.j@cmu.ac.th

ตอบรับบทความ (Received) : 28 มกราคม 2569

รับบทความตีพิมพ์ (Accepted) : 6 กรกฎาคม 2569

เผยแพร่ออนไลน์ (Available Online) : 29 กรกฎาคม 2569

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่อง แนวคิดอทวิลักษณ์แบบเซนในวิถีชีวิตแบบญี่ปุ่น มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาจริยศาสตร์แบบเซน 2) ศึกษาสุนทรียศาสตร์แบบเซน และ 3) วิเคราะห์ปรัชญาเซนในวิถีชีวิตแบบญี่ปุ่น โดยงานวิจัยนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงเอกสาร และนำเสนอผ่านการพรรณนาเชิงวิเคราะห์

ผลการวิจัยพบว่า จริยศาสตร์แบบเซนมองชีวิตว่ามีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาตามเหตุปัจจัย ความสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ ควรมองบนความจริงที่เปลี่ยนแปลง ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับคุณค่าใดคุณค่าหนึ่งแบบถาวร ส่วนสุนทรียศาสตร์แบบเซนมองว่าความงามปรากฏขึ้นทุกขณะและดับไป ไม่มีความงามใดถาวร ทั้งนี้เซนมองว่าความไม่งามเป็นส่วนหนึ่งของการมองเห็นความงามซึ่งเป็นคุณค่าในขั้วตรงข้าม จึงกล่าวได้ว่าทั้งจริยศาสตร์และสุนทรียศาสตร์แบบเซนอยู่บนแนวคิดอทวิลักษณ์ จากการวิเคราะห์วิถีชีวิตแบบญี่ปุ่นทั้ง 4 ประการ พบว่า 1) แนวคิดเชิงจริยศาสตร์แบบเซนผ่าน *อิคิไก* (生き甲斐) มองสิ่งต่าง ๆ ว่ามีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มุ่งใช้ชีวิตโดยมองเห็นความสัมพันธ์กับสิ่งเล็กน้อยในชีวิตประจำวัน โดยเป้าหมายจะเปลี่ยนแปลงไปในทุก ๆ ช่วงของชีวิตตามเหตุปัจจัย มองชีวิตอย่างตรงไปตรงมา เอาใจใส่และทุ่มเทในการใช้ชีวิตแต่ละช่วงวัยอย่างเต็มที่ 2) แนวคิดเชิงจริยศาสตร์แบบเซนผ่าน *อิจิโกะ-อิจิเอะ* (一期一会) มุ่งให้ความสำคัญต่อความสัมพันธ์ของผู้คน สถานที่ และมีชาหรือเครื่องดื่มเป็นสื่อกลาง ทุกปัจจัยมีผลต่อความหมายของชีวิต ณ ช่วงเวลานั้น เพราะมองว่าไม่สามารถหวนกลับมาเปลี่ยนแปลงอะไรได้อีกและไม่เป็นนิรันดร์ ดังนั้นสถานการณ์ที่ปรากฏตรงหน้าคือช่วงเวลาที่จะไม่เกิดขึ้นอีก 3) แนวคิดเชิงสุนทรียศาสตร์แบบเซนผ่าน *คินสึงิ* (金継ぎ) มองว่าสรรพสิ่งล้วนมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ดังนั้นร่องรอยที่ปรากฏถึงความเสื่อมเหล่านี้คือ ความจริงที่แสดงออกได้โดยไม่ต้องปกปิด ทั้งความใหม่หรือเสื่อมไปล้วนงามเพราะคือ ความจริงของสิ่งนั้น และ 4) แนวคิดเชิงสุนทรียศาสตร์แบบเซนผ่าน *วะบิ-ซะบิ* (侘寂) มุ่งให้มองเห็นความงามของกระบวนการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของสรรพสิ่ง ทุกการเปลี่ยนแปลงล้วนงามโดยกระบวนการที่ไม่ได้ปรุงแต่ง แต่มองเห็นถึงความสัมพันธ์กับสิ่งอื่น ๆ ดังนั้นทวิลักษณ์ทั้งหลายจึงไม่ใช่ความจริงที่ถาวร แต่เป็นการปรากฏขึ้นของความจริงในชีวิตประจำวัน ณ ขณะนั้นและเปลี่ยนแปลงเสมอ ดังนั้นวิถีชีวิตแบบญี่ปุ่นจึงเน้นที่การมองเห็นคุณค่าของการเปลี่ยนแปลงทุก ๆ ขณะของชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นหนทางที่ไม่ทำให้ชีวิตเป็นทุกข์อันเนื่องมาจากความยึดมั่นในคุณค่าที่ถูกกำหนดเป็นสองขั้วตรงข้าม มองว่าความดีและความงามสัมพันธ์กับความจริงบนหลักการแบบเซน

คำสำคัญ: จริยศาสตร์ สุนทรียศาสตร์ อทวิลักษณ์ ปรัชญาเซน วิถีชีวิต ปรัชญาญี่ปุ่น

Abstract

This research article entitled "The Concept of Zen's Non-duality in Japanese Way of Life," has three purposes: 1) to study Zen ethics, 2) to study Zen aesthetics, and 3) to analyze Zen philosophy in the Japanese ways of life. This research used documentary research methodology and presented in analytical description.

The research findings indicate that Zen ethics has a perspective of life as constantly changing due to various factors. Relationships with things should be viewed in terms of this ever-changing reality, without clinging to any single, permanent value. Zen aesthetics views beauty at every moment; no beauty is permanent. Zen sees ugliness as a part of the perception of beauty, a value at its opposite end. Therefore, it can be said that both Zen ethics and aesthetics are based on the concept of Non-duality. An analysis of the four aspects of Japanese way of life reveals that 1) The concept of Zen ethics is explored through Ikigai, which perceives that everything is constantly changing, seeks to live by perceiving the relationship of the nuanced details in daily life, and focus on goals that changes throughout the life stages according to the circumstance. It involves living with honesty and integrity, applying effort to each life stage. 2) The concept of Zen ethics is explored through Ichigo-Ichie prioritizes the relationship with others, places, and all environmental factors as the meaning of life at the current moment, as the confronted situation is unrepeatable. 3) The concept of Zen aesthetics is explored through Kintsugi, which perceives that everything is subject to decay as a natural process. Therefore, the trace of decay is the reality that it expresses and does not need to be concealed. The decays are beautiful because that is their reality. 4) The Wabi-Sabi aesthetics show the beauty of the transformation of all things. All transformations are beautiful due to the unadulterated process and their relationship with other things. Therefore, duality is not a permanent reality, but an appearance of reality in the daily life of a moment and is subject to change. Thus, the four Japanese ways of life emphasize perceiving the value of change in every moment of daily life, so as not to suffer from clinging to fixed-dualistic values. It views goodness and beauty as related to truth according to Zen principles.

Keywords: Ethics, Aesthetics, Non-duality, Zen Philosophy, Way of Life, Japanese Philosophy

1. บทนำ

สังคมร่วมสมัยมุ่งส่งเสริมความคิดแบบทวิภาวะ (Duality) มุ่งเน้นการแสวงหาชีวิตที่ดีโดยอาศัยสิ่งภายนอกเสมอ ทั้งที่ความเป็นจริงแบบเซนมองว่าชีวิตมีหลายแง่มุมและเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา บย็อง-ชุล ฮัน (Byung-Chul Han: 1959-) อธิบายถึงปัญหาของมนุษย์ในปัจจุบันในหนังสือ *The Burnout Society* ว่ามนุษย์กำลังทำสงครามกับตนเอง เพราะถูกกระตุ้นให้มองโลกในแง่บวก (Positive) มากเกินไปทำให้ไม่สามารถยอมรับความผิดพลาด ความบกพร่องความจริงตามที่มันเป็นได้ ทั้งในการทำงานและในการใช้ชีวิต ความสำเร็จเป็นผลผลิตจากการเป็นนายและทาสในคนเดียวกันของเราที่ขูดรีดตัวเองอย่างถึงที่สุด รวมถึงคอยควบคุมพฤติกรรมของตนเองอยู่เสมอ สังคมที่บูชาความสำเร็จดำเนินไปพร้อมกับการทำงานอย่างต่อเนื่องของทุนและขับเคลื่อนการบริโภคอย่างไม่หยุดหย่อน และหลอกลวงตนเองว่าเรายังมีอิสระในการเลือกบริโภค แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นความหมายและคุณค่าของชีวิตมิได้เพียงดำรงอยู่ด้วยการบริโภคที่มองเห็นเพียงตัวเรา ในทางกลับกันความสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ ถูกตัดขาด และในที่สุดมนุษย์จะแปลกแยกในตนเองด้วยความบกพร่องในการเติมเต็มความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ที่กำลังยึดมั่นถือมั่น[1]

ชีวิตที่ดีในสังคมร่วมสมัยกระแสหลักเป็นชีวิตที่มุ่งแสวงหาความเจริญทางวัตถุและสนับสนุนวัฒนธรรมบริโภคจนเกินความจำเป็น เดวิด โรเบิร์ต ลอย (David R. Loy: 1947-) ได้เสนอการใช้ชีวิตเชิงปฏิวัติแนวพุทธไว้ว่า พุทธศาสนาจำเป็นต้องเผชิญหน้ากับอารยธรรมสมัยใหม่และโพสต์โมเดิร์น ซึ่งเป็นความท้าทายอย่างยิ่งเพื่อตรวจสอบชีวิตที่มองเห็นสารัตถะที่แท้และสิ่งที่ไม่จำเป็นต่าง ๆ ซึ่งเขาเสนอรูปแบบใหม่ ๆ ในการนำเสนอคำสอนในพุทธศาสนาเพื่อพระธรรมจะสามารถงอกงามในสถานที่ใหม่และกาลใหม่ หัวใจของพุทธศาสนาคือการเผยให้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างความไม่สามารถเป็นสุขกับชีวิตและมายาคติแห่งตัวตน ลอยมองว่าปัญหาส่วนใหญ่เกิดจากความรู้สึกขาด (Lack) ซึ่งเป็นรากเหง้าของปัญหาอื่นตามมา[2]

การเข้าถึงความจริงของพุทธปรัชญามหายานอยู่เหนือทวิภาวะ ในปรัชญาปารมิตาหฤทัยสูตร กล่าวถึงลักษณะของความจริงไว้ว่า ประสบการณ์ทุกอย่างอิงอาศัยจิต สิ่งทั้งหลายมีเหตุปัจจัยและเงื่อนไขที่พร้อมให้ปรากฏขึ้น ทำให้ยืนยันได้ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นสิ่งสัมพัทธ์และอิงอาศัยกัน

---

[1] Byung-Chul Han, *The Burnout Society*, trans. Erik Butler (United States: Stanford University Press, 2015), 10.

[2] David R. Loy, *Money, Sex, War, Karma: Notes for a Buddhist Revolution* (United States: Wisdom Publications, 2008), 16 - 21.

และกัน กระบวนการเข้าถึงความจริงจึงต้องอาศัยการพิจารณาถึงสภาพที่อธิบายไม่ได้ของประสบการณ์การอิงอาศัย อยู่เหนือการมีอยู่และไม่มีอยู่ เหนือความเหมือนและความต่าง เหนือความคิดที่แบ่งแยกใด ๆ[3] แนวคิดอทวิภาวะ (non-duality) ถือเป็นหลักสำคัญของพุทธปรัชญา โดยเฉพาะในทางพุทธศาสนามหายานที่จะนำพาให้มนุษย์สามารถมีชีวิตตามสมควรและอยู่กับความจริงที่เป็นในแต่ละวัน

อทวิภาวะ ในพุทธศาสนามหายานถือเป็นภาวะที่ไม่ยึดมั่นในด้านใดด้านหนึ่งในการให้คุณค่าสิ่งต่าง ๆ มองว่า ความเป็นจริงที่ปรากฏนั้นเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาและขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งคุณค่าทั้งสองด้านตรงข้ามสามารถมีความเป็นไปได้ที่จะปรากฏขึ้นแก่สิ่งนั้นๆ ได้เช่นเดียวกัน ทำให้คุณค่าของสรรพสิ่งไม่มีความคงทนถาวรมีเพียงคุณค่าที่เปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัยเท่านั้น ซึ่งจริยศาสตร์และสุนทรียศาสตร์แบบเซนในชีวิตประจำวันปรากฏให้เห็นในมุมเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่มุ่งยืนยันหลักการของอทวิภาวะว่า เป็นกระบวนการทำงานของจิตที่มองเห็นความจริงตามที่มันเป็น ซึ่งมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในเชิงจริยศาสตร์ โดยเฉพาะการดำเนินชีวิตประจำวันที่มีการเผชิญหน้ากับสถานการณ์หลากหลายที่มากระทบชีวิตและจิตใจ ทั้งเรื่องของสุขภาพที่ได้รับผลกระทบมาจากวัฒนธรรมบริโภคนิยมสุดโต่งทั้งด้านอาหารและการใช้ชีวิตประจำวันจนเกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม ผู้วิจัยมองว่าหากเรามองเห็นพุทธภาวะแห่งสรรพสิ่งแล้วความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกันของมนุษย์ สัตว์ สิ่งแวดล้อม ได้อย่างชัดเจน และมองเห็นความซับซ้อนของปัญหาว่าเป็นโครงสร้างขนาดใหญ่ที่ไม่สามารถแก้ได้ด้วยการพัฒนาและสั่งสมวัตถุเช่นในอดีตที่ผ่านมาแต่เพียงด้านเดียว ในขณะเดียวกันประชากรวัยแรงงานลดลงประชากรผู้สูงอายุที่มีเพิ่มมากขึ้นทุกวันส่งผลให้วัยทำงานไม่สามารถการเอาใจใส่ได้อย่างทั่วถึง ดังนั้นความเข้าใจโลกของผู้สูงอายุบนหลักการของ *อิคิไก* (生き甲斐/Ikigai) การมองความร่วงโรย หรือความเหงาเศร้า ผ่านคำว่า *คินสึงิ* (金継ぎ/Kintsugi) ให้ความสำคัญและชื่นชมความงามของชีวิตผ่านคำว่า *อิจิโกะ-อิจิเอะ* (一期一会/Ichigo-Ichie) และ *วะบิ-ซะบิ* (侘寂/Wabi-Sabi) จะสามารถช่วยให้คนทุกๆ วัยสามารถเข้าใจตนเองและความเปลี่ยนแปลงของโลกและผู้คนได้ในระดับหนึ่ง

จิตของมนุษย์มักซัดส่ายไปตามกระแสที่เข้ามากระทบทำให้ไม่สามารถมองเห็นความจริงตามที่มันเป็นได้ ทำให้ถูกชักนำไปตามอารมณ์ บ้างก็ยึดมั่นถือมั่นกับเหตุผลมากจนละเลยความ

---

[3] Peter Della Santina, *ต้นไม้แห่งโพธิ: คำสอนพื้นฐานแห่งพระพุทธศาสนา มหายาน วัชรยาน และอภิธรรม*, แปลโดย สมหวัง แก้วสุฟอง, พิมพ์ครั้งที่ 4 (เชียงใหม่: โพธิบัณณ์, 2561), 196-200.

จริงที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ งานวิจัยฉบับนี้จึงมุ่งนำเสนอชีวิตที่ดีในสังคมร่วมสมัยที่เต็มไปด้วยสิ่งยั่วยุให้เกิดการบริโภคเกินความจำเป็น และละเลยการมองความจริงตามที่เป็นชีวิตที่งดงามบนหลักการอทวิภาวะแบบเซนจะเป็นข้อเสนอที่น่าสนใจซึ่งจะวิเคราะห์ว่าความหมายและคุณค่าของชีวิตตามแบบเซนเสนออย่างไร และความสัมพันธ์ของมนุษย์ต่อสรรพสิ่งในชีวิตประจำวันควรมีท่าทีอย่างไร เพื่อให้เห็นถึงความสอดคล้องและข้อเสนอที่มีการเรียกร้องให้ชีวิตในสังคมร่วมสมัยกลับมาทบทวนและมองความเป็นไปได้บนหลักการของความเป็นจริง

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาจริยศาสตร์แบบเซน
2. เพื่อศึกษาสุนทรียศาสตร์แบบเซน
3. เพื่อวิเคราะห์ปรัชญาเซนในวิถีชีวิตแบบญี่ปุ่น

3. นิยามศัพท์เฉพาะ

แนวคิดอทวิลักษณ์แบบเซน หมายถึง แนวคิดที่แสดงให้เห็นถึงความจริง ความดี และความงามที่ไม่ได้ยึดอยู่กับสองขั้วตรงข้าม มองของสรรพสิ่งเชิงสัมพัทธ์และมองลักษณะที่ชี้ให้เห็นว่าขั้วตรงข้ามว่าเกื้อหนุนการมีอยู่ซึ่งกันและกัน ทั้งนี้เพื่อการสลายขั้วโดยละความยึดมั่นถือมั่นของการกำหนดคุณค่าแบบสุดโต่งตามค่านิยมกระแสหลัก

วิถีชีวิตแบบญี่ปุ่น หมายถึง รูปแบบการดำเนินชีวิตที่อยู่บนโลกทัศน์และชีวทัศน์แบบญี่ปุ่น ซึ่งคนญี่ปุ่นยอมรับว่าเป็นวิถีชีวิตท่ามกลางกระแสบริโภคนิยมที่สามารถดำเนินไปบนความเข้าใจความจริง ความดี และความงาม พร้อมทั้งทราบถึงการมีอยู่ของตนเองทุกขณะและมีความสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับผู้คน สังคมและธรรมชาติ โดยหยิบยกวิถีชีวิต 4 แบบ ได้แก่ *อิคิไก* (生き甲斐/Ikigai) *คินสึงิ* (金継ぎ/Kintsugi) *อิจิโกะ-อิจิเอะ* (一期一会/Ichigo-Ichie) และ *วะบิ-ซะบิ* (侘寂/Wabi-Sabi)

4. วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงเอกสาร เนื่องจากข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิดในวัฒนธรรมญี่ปุ่นและทฤษฎีของปรัชญาเซนทั้งหมดอยู่ในรูปของเอกสารเป็นสำคัญ โดยทำการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิดเรื่องอทวิลักษณ์แบบเซนและแนวคิดเรื่องชีวิตที่ดีในสังคมร่วมสมัย โดยมีวิธีการ ดังนี้

1. ค้นคว้า รวบรวมเอกสารและงานวิจัย รวมถึงหนังสือที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทวิลักษณ์และอทวิลักษณ์ในเชิงประวัติศาสตร์ความคิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขอบเขตของจริยศาสตร์และสุนทรียศาสตร์แบบเซน

2. ค้นคว้า รวบรวมเอกสารและงานวิจัย รวมถึงหนังสือที่เกี่ยวข้องกับการมีชีวิตที่ดีในแบบต่าง ๆ โดยจะมุ่งเน้นที่วิถีชีวิตในวัฒนธรรมญี่ปุ่นที่มีกลิ่นอายของเซนแฝงอยู่ในแนวคิดอทวิลักษณ์ของเซนและในวิถีชีวิตแบบญี่ปุ่น 4 แบบ ได้แก่ *อิคิไก* (生き甲斐/Ikigai) *คินสึงิ* (金継ぎ/Kintsugi) *อิจิโกะ-อิจิเอะ* (一期一会/Ichigo-Ichie) และ *วะบิ-ซะบิ* (侘寂/Wabi-Sabi)

3. วิเคราะห์แนวคิดทวิลักษณ์และอทวิลักษณ์ปรากฏในวิถีชีวิตแบบต่าง ๆ โดยเฉพาะในขอบเขตของจริยศาสตร์และสุนทรียศาสตร์แบบเซน เพื่อให้เห็นวิถีชีวิตประจำวันเหล่านั้นว่าดำเนินบนหลักการอทวิลักษณ์อย่างไร

4. นำเสนอด้วยการพรรณนาเชิงวิเคราะห์ในแนวคิดอทวิลักษณ์ของเซนในวิถีชีวิตแบบญี่ปุ่น

5. ผลการวิจัย

5.1 แนวคิดจริยศาสตร์แบบเซน

ปรัชญาเซนมีความมุ่งหมายสำคัญเชิงจริยศาสตร์ในการพยายามทลายความยึดมั่นถือมั่นในขั้วสุดโต่งในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเรียกว่า ทวิภาวะ ลักษณะสำคัญของแนวคิดทวิลักษณ์มุ่งเน้นการจัดแบ่งคุณค่าและลักษณะต่าง ๆ ออกเป็นสองขั้วตรงข้ามกัน เช่น ดี-เลว สวย-ขี้เหร่ ดำ-ขาว เป็นต้น คุณค่าเหล่านี้ถูกผูกติดอยู่กับ *คำ* ที่ใช้เรียกและทำให้ผู้ใช้ภาษาทั้งหลายเกิดความเคยชินกับการให้คุณค่าของสิ่งนั้น ๆ จนเกิดการตัดสินคุณค่าในชีวิตประจำวันอย่างรวดเร็วและละเลยการมองสิ่งนั้น ๆ ตามความเป็นจริง เซนชี้ให้เห็นถึงข้อบกพร่องของทวิภาวะและพยายามเสนอทางออกบนความเข้าใจและให้คุณค่าสิ่งต่าง ๆ แบบอทวิภาวะ การไม่กำหนดขอบเขตของการเห็นสิ่งต่าง ๆ มีจุดมุ่งหมายคือการทำให้เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยตรงก่อนที่จะเกิดการวิเคราะห์แยกแยะเรื่องของผู้มองและสิ่งที่ถูกมอง การเห็นเช่นนี้จะเห็นในแบบที่มันเป็นทั้งนี้เพื่อไม่ให้เราเห็นโดยมีกรอบการมองที่ถูกกำหนดไว้ก่อนหน้า[4]

การมีสติตื่นรู้แบบเซนมุ่งหมายให้จิตแผ่ขยาย ลดทอนความรู้สึกที่เป็นทวิภาวะลง ปล่อยวางการปรุงแต่งความจริงที่ว่างเปล่า และมองเห็นความเกื้อกูลต่อสรรพสิ่ง ช่วยให้การมีสติในชีวิต

---

[4] Byung-Chul Han, *The Burnout Society,* 28-29.

ประจำวันมีความต่อเนื่องมากยิ่งขึ้น[5] เป้าหมายของการปฏิบัติธรรมแบบเซนมุ่งทำให้จิตใจอยู่ในสภาพสมดุล สามารถเพ่งความสนใจไปที่จุดใดก็ได้ตามประสงค์ คนส่วนใหญ่โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคปัจจุบันซึ่งมีแต่ความเร่งรีบ กดดันทางการค้าและอุตสาหกรรม ได้ตกเป็นทาสความตื่นเต้นแรงกระตุ้นชั่วขณะ กระทั่งคนเหล่านี้จะเผาผลาญพลังทางประสาทให้หมดสิ้นไปก่อนเวลาอันควร จนตกอยู่ในสภาวะจิตไร้สมดุลในที่สุด แนวทางแบบเซนจะช่วยเยียวยาการสูญเสียพลังงานอันไร้ประโยชน์เหล่านี้ไปพร้อม ๆ กับการเตรียมพร้อมพลังทางจิตใจไปด้วย[6]

โดยทั่วไปมองว่ามีหลักเกณฑ์บางอย่างที่จะนำมาตัดสินการกระทำในครั้งหนึ่ง ๆ ว่าถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ โดยมองว่าหลักเกณฑ์การตัดสินทางจริยศาสตร์ ผู้ปฏิบัติและศีลนั้นแยกออกจากกัน แต่แนวคิดจริยศาสตร์ในพระพุทธปรัชญาเซนมิได้แยกการปฏิบัติธรรมและผู้ปฏิบัติธรรมออกจากกัน เนื่องจากปรัชญาเซนพยายามชี้ให้เห็นถึงภาวะทางจริยะของผู้ปฏิบัติธรรมที่สูงส่งกว่านั้นน่าจะอยู่ที่ความสามารถที่จะปฏิบัติศีล-วินัย โดยข้อบังคับต่าง ๆ มิใช่กฎเกณฑ์ภายนอกตัวผู้ปฏิบัติอีกต่อไป หากแต่เป็นเพียงการแสดงออกซึ่งภาวะแห่งการดำรงอยู่ของผู้ปฏิบัติธรรมนั้นเอง ซึ่งเปี่ยมด้วยเมตตาธรรมและคุณค่าเชิงจริยะอันเป็นธรรมชาติและเป็นไปเอง ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปฏิบัติธรรมกับหลักเกณฑ์ทางจริยธรรมนั้นไม่ได้แยกออกจากกัน แต่เป็นการแสดงออกอย่างเป็นไปเองตามธรรมชาติ อีกทั้งจริยศาสตร์ของโดเกนยังครอบคลุมถึงการทำให้ความจริงปรากฏในประสบการณ์ของมนุษย์ ชุดคำอธิบายเกี่ยวกับหลักความถูกต้องระหว่างมนุษย์ อยู่ในบริบทของการอธิบายความจริงของโลกด้วยเช่นกัน มนุษย์ที่สมบูรณ์ คือ มนุษย์ที่เปี่ยมด้วยคุณค่าทางจริยะ จะต้องละตัวตน นี่คือการทำให้สรรพสิ่งประจักษ์ชัด การเห็นว่ามนุษย์เป็นกระบวนการแห่งเหตุปัจจัยที่ดำเนินไปตามธรรมชาติเป็นการบรรลุธรรมชาติที่แท้จริงของมนุษย์[7]

5.2 สุนทรียศาสตร์แบบเซน

บนหลักการของแนวคิดอทวิลักษณ์ในพุทธศาสนามหายานนอกจากส่งอิทธิพลต่อแนวคิดจริยศาสตร์แบบเซนแล้วยังส่งอิทธิพลต่อแนวคิดสุนทรียศาสตร์แบบเซนเช่นกัน การให้คุณค่าเชิงสุนทรียศาสตร์แบบเซนมุ่งอธิบายความงามที่เป็นไปตามธรรมชาติ ปรากฏผ่านชีวิตประจำวัน อยู่เหนือโครงสร้างเชิงเหตุผล และไม่สามารถวิเคราะห์หรือกำหนดความหมายผ่านภาษาได้ชัดเจน โดยหลักการพื้นฐานของสุนทรียศาสตร์แบบเซน มีดังนี้

---

[5] David R. Loy, *Money, Sex, War, Karma: Notes for a Buddhist Revolution*, 37-38.

[6] D.T. Suzuki, *Studies in Zen,* ed. Christmas Humphreys (New York: Dell Publishing, 1978), 37.

[7] สุวรรณา สถาอานันท์, *ภูมิปัญญาวิชาเซน: บทวิเคราะห์คำสอนปรมาจารย์โดเกน* (กรุงเทพมหานคร: ศยาม, 2534), 67-71.

1. ความไม่สมมาตร (不均斉/Fukinsei) ความสมมาตรและการจัดวางสัดส่วนอย่างเป็นระเบียบ มีความสมส่วน สม่ำเสมอนั้นเป็นการกำหนดคุณค่าที่ไร้อิสระ ในปรัชญาเซนมุ่งให้คุณค่าต่าง ๆ ปรากฏออกมาอย่างอิสระและเป็นธรรมชาติ ไม่ได้ถูกกำหนดและควบคุม ดังนั้นสุนทรียศาสตร์แบบเซนจึงเป็นแนวคิดของการสร้างความสมดุลผ่านความไม่สมมาตรที่ลื่นไหลไปตามธรรมชาติ[8] มีตัวอย่างคือ วงกลม เอ็นโซ เป็นรูปวงกลมที่วาดด้วยพู่กัน เป็นสัญลักษณ์ของความไม่สมมาตร ซึ่งความงามในธรรมชาตินั้นมีความสัมพันธ์ที่กลมกลืน ไม่สมมาตร แต่สมดุล

2. ความเรียบง่าย (簡素/Kanso) ความเรียบง่ายถือเป็นคุณลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งในการกล่าวถึงสุนทรียศาสตร์แบบเซน การขจัดสิ่งไม่จำเป็น สิ่งซับซ้อนและฟุ่มเฟือยออกไป โดยมุ่งหมายให้สุนทรียะนั้นปลดเปลื้องที่คิดว่ามีอยู่ออกไปเพื่อกลับสู่สภาวะดั้งเดิม[9] เป็นความเรียบง่ายที่ขจัดของตกแต่งที่เกินความจำเป็น ไม่เสแสร้งประดิษฐ์ สัมพันธ์กับความรู้สึกสะอาด สดชื่น เรียบร้อย และตรงไปตรงมา เป็นการหวังผลทางจิตวิญญาณให้ได้มากที่สุดในขณะที่ใช้วัสดุและรายละเอียดน้อยที่สุด[10]

3. ความเป็นธรรมชาติ (自然/Shizen) เป็นความงามของธรรมชาติ ซึ่งคำว่า ธรรมชาติดังกล่าวมีความหมายครอบคลุม 2 นัยยะ คือ นัยยะแรก ธรรมชาติที่ไม่ถูกแตะต้องโดยมนุษย์ และนัยยะที่สอง วิถีของมนุษย์ที่สอดคล้องกับธรรมชาติ หรือที่ให้ความรู้สึกเป็นธรรมชาติ เป็นความหมายที่กว้างกว่า Nature[11] มุมมองต่อธรรมชาติของชิเซนยังหมายรวมถึงความศักดิ์สิทธิ์ที่ผู้คนต่างเคารพและเกรงกลัว[12] นอกจากนี้ยังอ้างอิงไปถึงความหมายของ *No Mind* ที่ไม่มีการคิดหรือกำหนดไว้ล่วงหน้าว่า การกระทำของเราจะมีผลต่อผู้อื่นอย่างไร และการกระทำของผู้อื่นจะมีผลต่อเราอย่างไร แต่ปล่อยให้ทุกอย่างดำเนินไปอย่างอิสระ ปล่อยให้วิถีทางเผยความเป็นไปได้ที่มีออกมา[13] จะเห็นศิลปะแบบเซนมักให้ความสำคัญกับพื้นที่ว่าง (space) เพื่อให้อิสระจากความเข้าใจและความคิดที่อยู่ภายใต้การกำกับของรูปแบบและโครงสร้าง ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับความงามที่เป็นแบบแผนชัดเจน

---

8 สุวรรณา สถาอานันท์, *ภูมิปัญญาวิชาเซน: บทวิเคราะห์คำสอนปรมาจารย์โดเกน*, 89.

9 D.T. Suzuki, *Zen and Japanese Culture* (New Jersey: Princeton University Press, 1959), 338.

10 เรื่องเดียวกัน, 88.

11 Joshua Gensetsu Smith, “The Real Meaning of Shizen,” *Shizen Style*, January 20, 2019, https://www.shizenstyle.com/post/the-real-meaning-of-shizen.

12 Yusuke Shibata, “Japanese Aesthetic Sense ‘A View on Nature’,” *Kogei Standard*, May 15, 2023, https://www.kogeistandard.com/insight/serial/editor-in-chief-column-kogei/shizen/.

13 D.T. Suzuki, *Zen and Japanese Culture*, 468.

สุนทรียศาสตร์แบบเซนมุ่งให้ความงามปรากฏตามสภาวะที่เป็นเช่นนั้น (ตถตา) ดังนั้น ความงามแบบเซนจึงเป็นศิลปะที่อยู่ในชีวิตประจำวันที่ไม่ต้องกำกับด้วยภาษา เหตุผล หรือ ความคิดที่ตายตัว แต่คือการเห็นคุณค่าของความจริงที่ปรากฏโดยธรรมชาติ เรียบง่าย และไม่สามารถจัดระเบียบแบบแผนรวมถึงรูปร่างให้ความงามนั้นได้

5.3 แนวคิดอทวิภาวะแบบเซนในวิถีชีวิตแบบญี่ปุ่น

แนวคิดอทวิภาวะแบบเซนปรากฏผ่านมุมมองเชิงจริยศาสตร์และสุนทรียศาสตร์ในวิถีชีวิตแบบญี่ปุ่นที่มีผู้คนกล่าวถึงเป็นอย่างมากและผู้วิจัยมองว่าแสดงออกซึ่งแนวคิดด้านจริยศาสตร์แบบเซน ได้แก่ *อิคิไก* (生き甲斐/Ikigai) และ *อิจิโกะ-อิจิเอะ* (一期一会/ Ichigo-ichie) ส่วนด้านสุนทรียศาสตร์แบบเซน ได้แก่ *คินสึงิ* (金継ぎ/Kintsugi) และ *วะบิ-ซะบิ* (侘寂/Wabi-Sabi) โดยมีรายละเอียดดังนี้

5.3.1 จริยศาสตร์แบบเซนในวิถีชีวิตแบบญี่ปุ่น

1) *อิคิไก* (生き甲斐/Ikigai)

หลักการดำเนินชีวิตของผู้คนในวัฒนธรรมญี่ปุ่นที่ถูกกล่าวถึงอีกครั้งในปัจจุบันทั้งอิคิไก กล่าวถึงการมองหาความหมายและเหตุผลของการมีชีวิตอยู่ ซึ่งเป็นจริยศาสตร์การกำหนดเป้าหมายของชีวิตที่อยู่บนหลักการของการให้ความหมายกับชีวิตในทุกขณะ ซึ่งในสังคมปัจจุบันเมื่อตัวแปรในชีวิตเปลี่ยนไปการดำเนินชีวิตก็ไร้ความหมายเพราะยึดติดอยู่กับสิ่งอื่นตลอดเวลาไม่ได้อยู่กับความจริง ณ ปัจจุบันขณะ จนกลายเป็นปัญหาสำคัญ ซึ่งทางออกหนึ่งของปัญหานี้คือ การมีจุดประสงค์อันยิ่งใหญ่ในชีวิต แต่การค้นหา อิคิไก ที่เข้าถึงได้ในชีวิตประจำวันก็เป็นเรื่องสำคัญที่ผลักดันให้มนุษย์ก้าวต่อไป จะเห็นได้ว่า อิคิไกไม่ได้มีบทบาทเพียงปลายทาง (End) ของชีวิตเท่านั้น แต่ยังคือวิถี (Mean) ของชีวิตในทุกขณะด้วย อิคิไกสามารถถูกตระหนักได้โดยอาศัยการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ อิคิไกไม่เน้นการคิดด้วยเหตุผลว่าอะไรควรทำหรือไม่ควรทำ หรือการใช้เหตุผลซึ่งเป็นการบงการโดยตรรกะ แต่ให้ความสำคัญกับอารมณ์ ซึ่งการซื่อสัตย์กับอารมณ์จะช่วยให้การหา อิคิไกง่ายขึ้น โดยมิตซึฮาชิได้เสนอว่าสิ่งที่มักเป็นอิคิไก คือ สิ่งที่ทำให้เกิดความรื่นรมย์จากก้นบึ้งของหัวใจ[14]

---

[14] Francesc Miralles and Hector Garcia, *อิคิไก*, แปลโดย เพ็ญพิสาข์ ศรีวรนารถ, พิมพ์ครั้งที่ 10 (กรุงเทพมหานคร: เนชั่นบุ๊คส์, 2561), 15-17.

อาจกล่าวได้ว่า อิคิไก มีนัยยะแฝงถึง 2 สิ่ง ได้แก่ 1. อารมณ์ความรู้สึกของประธานบุคคล (Subject) และ 2. เชิงวัตถุ (Object) เป็นสิ่งนอกตัวประธานบุคคล หมายรวมได้ทั้ง กิจกรรม ตัวบุคคลผู้อื่น หรือสิ่งของวัตถุ เป็นสิ่งที่ทำให้ประธานบุคคลเกิดความรู้สึกถึงความมีคุณค่าในตัวเองและเปรียบได้ดั่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของตัวประธานบุคคลเอง และเมื่อพิจารณาถึงบทบาทของอิคิไกมีบทบาทหลักคือ เป็นสิ่งที่ทำให้ประธานบุคคลมีความสุขและตระหนักถึงคุณค่าในชีวิตของตนเอง และประการที่สองคือ บทบาทแฝง เป็นสิ่งที่ปรากฏผ่านการสัมภาษณ์ อิคิไกของมิตซึฮาชิ นั่นคือการคงประโยชน์ให้สังคม หากกล่าวโดยภาพรวมใหญ่ อิคิไก ไม่ผูกขาดกับเป้าหมายเดียวแต่จะมองเห็นเป้าหมายย่อย ๆ เป็นบ่อเกิดแห่งความสุขและความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของตนเองต่อตนเองและต่อสังคมในทุก ๆ วัน

จริยศาสตร์แบบเซน มุ่งเน้นให้ใช้ชีวิตที่สัมพันธ์กับสรรพสิ่งตามความเป็นจริง ณ ปัจจุบันขณะ และไม่กำหนดเป้าหมายเพียงหนึ่งเดียว เนื่องจากการสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ แต่ละครั้งย่อมมีปัจจัยที่ต่าง และนั่นคือความเฉพาะของชีวิตในแต่ละช่วง อิคิไก เหมือนเป็นดั่งความหวังของการใช้ชีวิตที่วางเป้าหมายแบบหลวมๆ และเป็นไปได้บนฐานของความเป็นจริง แต่ในการกำหนดเป้าหมายก็ชัดเจนในความมุ่งมั่นและการลงมือทำอย่างเต็มที่ ดังนั้นในแต่ละช่วงวัยจึงสามารถเปลี่ยนแปลงเป้าหมายได้และปรับวิธีการได้ตามเหตุปัจจัยที่เหมาะสมและไม่สั่งสมเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์

2) *อิจิโกะ-อิจิเอะ* (一期一会/ Ichigo-ichie)

วัฒนธรรมญี่ปุ่นที่เรียกว่า อิจิโกะ-อิจิเอะ แปลตามตัวอักษรหมายถึง ครั้งหนึ่งในชีวิตที่ได้พบเจอ มีนัยว่า การพบเจอในแต่ละครั้งและทุกสิ่งที่ประสบมีความพิเศษเฉพาะตัวซึ่งไม่มีวันเกิดซ้ำแบบเดิมได้อีก[15] เป็นแนวคิดที่เน้นย้ำการเอาใจใส่และคุณค่าของเหตุการณ์ปัจจุบันที่กำลังเกิดขึ้นรอบตัวซึ่งเมื่อเวลาล่วงเลยไปเหตุการณ์ดังกล่าวจะไม่หวนคืน

เป็นการให้ความหมายกับชีวิตทุกช่วงเวลาเช่นกันแต่ไม่ได้มุ่งหมายปลายทางแบบอิคิไก อิจิโกะ-อิจิเอะ มุ่งให้มนุษย์ใส่ใจในปรากฏการณ์แห่งชีวิตเพราะมองว่าเหตุการณ์ครั้งนี้มีเพียงครั้งเดียวในชีวิต ดังนั้นเราควรใส่ใจและมีความสัมพันธ์ในประสบการณ์นั้นอย่างเต็มที่ ถือเป็นการใส่ใจทุกช่วงขณะและทุกสิ่งที่พานพบซึ่งวัฒนธรรมเช่นนี้เองที่ทำให้มนุษย์ไม่ละเลยความสัมพันธ์กับสิ่งรอบตัว ปัจจุบันอิจิโกะ-อิจิเอะถูกใช้ในสองสถานการณ์ 1. การพบเจอคนแปลกหน้าหมายถึง

---

15 เรื่องเดียวกัน, 17.

การพบเจอที่น่ายินดีและไม่อาจเกิดซ้ำขึ้นอีกในอนาคต และ 2. การพบเจอคนที่รู้จัก หมายถึง การพบกันครั้งนี้มีความพิเศษเฉพาะตัว การ์เซียและมีราเยสยังเสนอกฎ 10 ข้อของอิจิโกะ-อิจิเอะไว้ด้วย [16] ดังนี้

1. อย่าปล่อยให้ช่วงเวลาพิเศษผ่านเลยไป: โอกาสแต่ละครั้งปรากฏเพียงครั้งเดียว หากไม่คว้าไว้ในห้วงเวลาที่สามารถทำได้ นั่นหมายถึงการสูญเสียโอกาสนั้นไปตลอดกาล

2. ใช้ชีวิตราวกับว่าเหตุการณ์นี้จะเกิดขึ้นเพียงครั้งเดียวในชีวิต: ความเฉพาะตัวให้เหตุการณ์แต่ละครั้ง นั่นคือเพียงครั้งเดียวของเหตุการณ์ดังกล่าว เช่น การทักทายเพื่อนในทุก ๆ วัน แต่ละครั้งย่อมมีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันออกไป

3. อยู่กับปัจจุบัน: อดีตไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ และอนาคตนั้นไม่สามารถรู้อย่างแน่ชัดได้ เหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นและมีปฏิสัมพันธ์กับตัวประธานบุคคลคือสิ่งที่อยู่ในห้วงของปัจจุบัน

4. ทำสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน: การเปิดตนเองสู่สภาวะไคกะ (ดอกตูม หมายถึง สภาวะริเริ่มที่ได้รับแรงบันดาลใจ) และยอมให้สิ่งต่าง ๆ เข้ามาเบ่งบานเป็นสภาวะมังไก (ดอกไม้เบ่งบาน หมายถึง ความสำเร็จที่น่าเชยชม) ในตนเอง

5. ฝึกซาเซน: หมายถึงการก้าวออกจากสังคมที่รีบร้อนแล้วเปิดประตูสู่ความยินดีสุข

6. ใช้การเจริญสติกับประสาทสัมผัสทั้ง 5: เพื่อเพิ่มการรับรู้ในห้วงเวลาของความเป็นมนุษย์ และช่วยให้ตื่นตัวต่อผู้คนรอบข้าง เพิ่มระดับอารมณ์ร่วมและการมีอิทธิพลผู้อื่น

7. สังเกตความบังเอิญ: เป็นแนวทางที่ช่วยการรับรู้สัญญาณเอกภพที่ถูกส่งมาให้ ช่วยเพิ่มความสามารถในการเดินตามเส้นทางแห่งความจริงที่ไม่สามารถมองเห็นได้

8. ทำการพบปะทุกครั้งเป็นงานเลี้ยง: ด้วยกรอบคิดที่ปรับเข้ากับอิจิโกะ-อิจิเอะ ทำให้การพบกันเป็นการสังสรรค์ได้ทุกคราโดยไม่จำเป็นต้องอาศัยช่วงเวลาที่เหมาะสมเพื่อสัมผัสสิ่งพิเศษ เช่น ช่วงวันหยุด หรืองานวันเกิด

9. หากไม่ชอบสิ่งที่มีอยู่ ให้สร้างสิ่งใหม่ที่แตกต่าง: ธรรมชาติของมนุษย์นั้นสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้บ่อยครั้งตามต้องการ หากรูปแบบที่เป็นอยู่นั้นน่าเบื่อเกินกว่าจะใช้ชีวิตแบบอิจิโกะ-อิจิเอะ ให้ถือโอกาสสร้างมันขึ้นมาใหม่

10. ทำตัวเป็นนักล่าช่วงเวลาพิเศษ: เพื่อเพิ่มความสามารถในการไขว่คว้าช่วงเวลาพิเศษที่สามารถพบเจอได้ในทุกวัน

---

[16] เรื่องเดียวกัน, 240 - 243.

โดยสรุปแล้วข้อเสนอของการ์เซียและมีราเยส มีส่วนที่ขยายความออกไปจากข้อเสนอเดิมในงานเขียนของโซจิซึ่งเน้นย้ำการจัดการความรู้สึกนึกคิด โดยเป็นการพยายามดึงความรู้สึกนึกคิดออกจากบาดแผลในอดีตและความกังวลต่ออนาคตให้อยู่กับปัจจุบัน และตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นรอบตัว รวมถึงเสนอการทำสิ่งต่าง ๆ อย่างตั้งใจเพื่อให้สิ่งนั้นเกิดความหมายและคุณค่าต่อตัวเราอย่างแท้จริง เมื่อมองในมุมมองของจริยศาสตร์แบบเซนจะเห็นได้ว่าชีวิตเปลี่ยนแปลงไปเสมอตามเหตุปัจจัย ดังนั้นการพบกันแต่ละครั้งย่อมไม่ปรากฏรายละเอียดเช่นเดิม การให้ความสำคัญกับปัจจุบันขณะตามแนวคิดปรัชญาเซนจึงสอดคล้องกับวิถีแห่งอิจิโกะ-อิจิเอะ และการพบกันทุกครั้งจะเป็นความสัมพันธ์ที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความหมายและคุณค่าเฉพาะตัว

5.3.2 สุนทรียศาสตร์แบบเซนในวิถีชีวิตแบบญี่ปุ่น

1) *คินสึงิ* (金継ぎ/Kintsugi)

คินสึงิ แปลว่าซ่อมด้วยทอง เป็นวิธีซ่อมเครื่องปั้นดินเผาของญี่ปุ่นแบบดั้งเดิม โดยการนำชิ้นส่วนที่แตกมาประสานกันด้วยยางรักเรียกว่า อุรุชิ จากนั้นจึงตกแต่งรอยซ่อมด้วยผงทองหรือ เงิน โดยพื้นฐานแล้วคินสึงิมีความหมายโดยตรงถึงการซ่อมด้วยทอง ในวัฒนธรรมญี่ปุ่นที่ผู้วิจัยกล่าวถึงความงามแห่งชีวิตผ่านคำว่า คินสึงิ ว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างยิ่ง เพราะสองคำนี้ไม่ได้นำพาผู้ศึกษาวัฒนธรรมญี่ปุ่นเข้าใจความงามแบบกระแสหลักที่มีความสมบูรณ์แบบ ความสมมาตร หรือความถาวร แต่กลับทำให้เห็นความงามในแง่มุมที่ตรงข้ามด้วยเช่นกัน เช่น คินสึงิ เป็นศิลปะการซ่อมถ้วยชาอย่างหนึ่งของญี่ปุ่นที่แสดงให้เห็นถึงความงามของร่องรอยแตกร้าวว่ามีความงามในตัวเอง ความงามปรากฏผ่านความจริงในร่องรอยนั้นที่จบลงไปแล้ว เราเพียงรับรู้ร่องรอยที่ปรากฏเพียงเท่านั้น ในเชิงปรัชญา คินสึงิถูกประยุกต์เพื่ออธิบายการจัดการกับบาดแผลทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในอดีต เช่นเดียวกับการซ่อมรอยแตกของเซรามิค โดยเปลี่ยนจากการย้ำถึงข้อผิดพลาดแล้วปล่อยให้อารมณ์นั้นเรื้อรังอันเป็นการซ้ำบาดแผลในอดีตด้วยปัจจุบัน สู่ท่าทีในการมองว่าบาดแผลดังกล่าวเป็นสิ่งที่บอกเล่าเรื่องราวของชีวิตและนำเรามาสู่จุดที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน[17] คินสึงิจะเน้นย้ำที่การจัดการรอยบาดแผล เช่นเดียวกับการให้ความสนใจรอยแตกของภาชนะที่ถูกซ่อม และชูให้โดดเด่นด้วยการใช้สีทองแทนการใช้สีที่กลืนกับวัสดุ[18] กล่าวคือ ไม่ได้ตั้งใจพรางร่องรอยความเสียหาย แต่เป็นการใช้บาดแผลเป็นองค์ประกอบในการเปลี่ยนแปลงสู่สิ่งใหม่โดยสิ้นเชิง ซึ่งโดยทั่วไปจะได้รับ

---

17 เรื่องเดียวกัน, 134.

18 Nobuo Suzuki, *วะบิ ซะบิ: ความงดงามในความไม่สมบูรณ์แบบ,* แปลโดย ศันสนีย์ วรรณางกูร (กรุงเทพมหานคร: เนชั่นบุ๊คส์, 2565), 144.

การชื่นชมและประเมินมูลค่าสูงกว่าวัตถุในลักษณะสมบูรณ์ ซึ่งแนวคิดดังกล่าวมีลักษณะที่ใกล้เคียงกับวะบิ-ซะบิที่ไม่ได้พิจารณารอยแตกว่าเป็นความบกพร่องแต่ชื่นชมในการมีอายุและน่าประทับใจ

ซูซูกิได้สรุปบทเรียนจากคินสึงิไว้ 3 ประการ[19] ดังนี้

1. ไม่จำเป็นต้องปิดบังรอยแผล มันเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องราวของเรา: บาดแผลจากการแตกร้าวและผ่านการซ่อมแซมนั้นแฝงไว้ด้วยเรื่องราวและมีคุณค่ามากขึ้น

2. สิ่งใดที่ทำให้เราอยู่รอดมาจนถึงตอนนี้ได้ สิ่งนั้นคือสมบัติที่มีคุณค่ายิ่ง: รอยแตกหักและผ่านการซ่อมแซมของภาชนะทำให้วัตถุนั้นน่าสนใจและมีคุณค่ามากกว่าสิ่งที่ถูกผลิตขึ้นใหม่ซึ่งไร้รอยตำหนิ

3. อุบัติเหตุทำให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง: เช่นเดียวกับอุบัติเหตุกับไวโอลินของเพิร์ลแมนที่กลายเป็นจุดแข็ง และทำให้การเล่นไวโอลิน 3 สายนั้นโดดเด่นและน่าจดจำ

คินสึงิ สร้างความเข้าใจว่าความยากลำบาก ความไม่น่าพึงพอใจ และการสูญเสียเป็นสิ่งที่เราควรเฉลิมฉลองให้รอยแผลเหล่านั้นที่สร้างตัวตนของเรา ไม่มีอะไรเสียหายอย่างแท้จริงแม้มันจะเจ็บปวดในตอนแรกมากแค่ไหนก็ตาม ในทางปฏิบัติยังเตือนสติของเราว่าจุดอ่อนไม่ใช่สิ่งเสียหาย จุดแข็งไม่ใช่ข้อได้เปรียบแต่ทั้งจุดอ่อนและจุดแข็งเป็นสิ่งที่ทำให้เราเป็นเราทั้งหมด [20]

2) *วะบิ-ซะบิ* (侘寂/Wabi-Sabi)

วะบิ-ซะบิ เป็นแนวคิดที่มีเอกลักษณ์แนวคิดแบบปรัชญาญี่ปุ่นอย่างโดดเด่นนั่นคือ การคงความคลุมเครือของแนวคิด โดยไม่มีคำอธิบายที่อย่างชัดเจนตรงตัวรองรับ ซึ่งความคลุมเครือนี้ทำให้มีพื้นที่สำหรับทุก ๆ ความเป็นไปได้เสมอ[21] ดังเช่นการค้นคว้าของเบท เคมป์ตันในการสนทนาเรื่องวะบิ-ซะบิกับชาวญี่ปุ่นและผู้เชี่ยวชาญหลายคน แนวคิดดังกล่าวถูกชี้แนะในลักษณะประสบการณ์ที่ไม่มีคำอธิบายที่ชัดเจนรองรับ ดังนั้นการจะเข้าใจ วะบิ-ซะบิ ได้จึงจำเป็นต้องมีประสบการณ์ตรงด้วยตัวเอง ซึ่งวะบิ-ซะบิเป็นแนวคิดที่กว้างขวางและลึกซึ้งในคราเดียวกันมากกว่าการเข้าใจผ่านภาษาและการใช้เพียงเหตุผล[22]

---

[19] Nobuo Suzuki, *วะบิ ซะบิ: ความงดงามในความไม่สมบูรณ์แบบ,* 143-144.

[20] Erin Niimi Longhurst, *Japonisme: อิคิไก, การอาบป่า, วะบิซะบิ และอื่นๆ*, 79-80.

[21] Nobuo Suzuki, *วะบิ ซะบิ: ความงดงามในความไม่สมบูรณ์แบบ*, 37.

[22] Beth Kempton, *Wabi Sabi วะบิ ซะบิ: แด่ความไม่สมบูรณ์แบบของชีวิต*, แปลโดย วุฒิชัย กฤษณะประกรกิจ, พิมพ์ครั้งที่ 3 (กรุงเทพมหานคร: บิบลิโอ, 2565), 46–51.

วะบิ-ซะบิ ทำให้เห็นโลกทัศน์และชีวทัศน์ที่มีกลิ่นอายของสุนทรียศาสตร์แบบเซน กล่าวคือ ไม่ว่าจะเป็นชีวิตหรือสรรพสิ่งก็ตามล้วนมีความงามในแบบของตัวเอง ความงามดังกล่าวได้ผ่านความจริงในช่วงเวลาต่าง ๆ จนกลายมาเป็นความจริงในปัจจุบัน ซึ่งไม่ใช่เพียงความงามในรูปแบบที่ถูกกำหนดไว้ในกระแสหลัก แต่หมายถึงทุกสิ่งที่ปรากฏและเป็นไปตามธรรมชาติย่อมมีความงามของตนเองเสมอ ความตาย ความเสื่อมโทรม ความเก่า ความเศร้า เป็นต้น ล้วนแสดงให้เห็นความจริงความไม่เที่ยงแท้ถาวร ความไม่สมมาตร และความไม่สมบูรณ์ วะบิ ถูกเริ่มนำมาใช้เมื่อศตวรรษที่ 14 โดยพระเซนเพื่อสื่อถึงความสันโดษที่รู้สึกได้เมื่ออยู่ลำพังท่ามกลางธรรมชาติ ความหมายเดิมของ วะบิ ตามประวัติศาสตร์ หมายถึง ความงามและความสงบเย็นของสิ่งที่เติบโตเต็มหรือมีอายุ, หรือ ความรู้สึกที่สุขใจเมื่อซาบซึ้งถึงคุณค่าของความไม่สมบูรณ์แบบ ส่วนในปัจจุบันหมายถึง ความเรียบง่ายแบบชนบท, ความสง่างามแบบเรียบ ๆ ความสดชื่น ความผิดปกติหรือความไม่สมบูรณ์แบบที่งดงาม[23] กล่าวคือ ทัศนะแบบวะบิจะชื่นชมสิ่งต่าง ๆ อย่างที่มันเป็น ตามธรรมชาติ ส่วน วะบิที่ ปรากฏในวรรณคดีญี่ปุ่นมีนัยยะ ในเชิงสุนทรียศาสตร์มีนัยยะถึงความงามที่แฝงความมืดหม่น เป็นความงามท่ามกลางความโหดร้ายของชีวิต นั่นคือ ความไม่จีรัง ส่วนในพิธีชงชา วะบิ-ซะบิ ถูกใช้เชิงปฏิบัติโดยเซน โนะ ริคิว โดยพิธีของริคิวมีชื่อเรียกเฉพาะว่า วะบิฉะ มีนัยยะถึงคุณค่าความงามของความเรียบง่าย[24]

ส่วน ซะบิ จากนัยยะทางพุทธเซนถูกใช้อธิบายถึงความเน่าเสีย ความหมายเดิมตามประวัติศาสตร์ หมายถึง ความร่วงโรย ความเหี่ยวแห้ง และการขึ้นสนิม ส่วนในปัจจุบันหมายถึงความสันโดษของการใช้ชีวิตอยู่กับธรรมชาติ หรือความอ่อนล้าอิดโรย[25] และสำหรับซะบิ ยังมีที่ออกเสียงใกล้เคียงกัน ได้แก่ 1. ซะบิชิอิ (寂しい/淋しい/Sabishii) หมายถึง ความโดดเดี่ยว เปลี่ยวเหงา หรือสันโดษ และ 2. ซะบิรุ (錆びる/Sabiru) หมายถึง การขึ้นสนิม ผุพัง หรือการมีอายุที่มาก คำว่าซะบิถูกวิวัฒน์ให้สื่อความงามที่ล้ำลึกและสงบสุขอันเกิดจากเวลาที่ล่วงเลยไป ซะบิ จึงถูกใช้เพื่อสื่อถึงสภาวะที่ปรากฏจากการเดินทางผ่านเวลา เช่น ข้าวของเครื่องใช้ที่มีความเก่าเนื่องจากร่องรอยการใช้งานมาเป็นเวลานาน ส่วนในงานฝีมือมีความหมายถึงความพิถีพิถันที่ถูกกลั่นกรองออกมาผ่านเวลา ซะบิ ถูกใช้สื่อถึงพลวัตของสรรพสิ่งที่มีการวิวัฒน์ขึ้นและเสื่อมลงซึ่งอยู่ลึกกว่าการ

---

[23] Nobuo Suzuki, *วะบิ ซะบิ: ความงดงามในความไม่สมบูรณ์แบบ,* แปลโดย ศันสนีย์ วรรณางกูร (กรุงเทพมหานคร: เนชั่นบุ๊คส์, 2565), 38–39.

[24] Beth Kempton, *Wabi Sabi วะบิ ซะบิ: แด่ความไม่สมบูรณ์แบบของชีวิต*, 30–35.

[25] Nobuo Suzuki, *วะบิ ซะบิ: ความงดงามในความไม่สมบูรณ์แบบ,* 38–39.

ปรากฏบนพื้นผิวปรากฏของวัตถุ ความงามจากแนวคิดซะบิ จึงเป็นความรู้สึกที่ตอบสนองต่อความไม่เที่ยง และ ซะบิ ยังช่วยให้เห็นวัฏจักรชีวิตตามธรรมชาติผ่านการเชื่อมปัจจุบันเข้ากับอดีตซึ่งชีวิตมีปลายทางคือความตายรออยู่[26]

ในเชิงสุนทรียศาสตร์ วะบิ-ซะบิ นับเป็นหนึ่งแขนงซึ่งสัมพันธ์กับสุนทรียศาสตร์ญี่ปุ่นอื่น ๆ ซึ่งมีที่ชัดเจน 3 ประการ[27] มีรายละเอียดดังนี้

1. ความไม่สมมาตร (不均斉/Fukinsei) เป็นแนวคิดของการสร้างความสมดุลผ่านความไม่สมมาตรที่ลื่นไหลไปตามธรรมชาติ[28] มีตัวอย่างคือวงกลม เอ็นโซ เป็นรูปวงกลมที่วาดด้วยพู่กัน เป็นสัญลักษณ์ของความไม่สมมาตร ซึ่งความงามในธรรมชาตินั้นมีความสัมพันธ์ที่กลมกลืนไม่สมมาตร แต่สมดุล

2. ความเรียบง่าย (簡素/Kanso) เป็นความเรียบง่ายที่ขจัดของตกแต่งที่เกินความจำเป็น ไม่เสแสร้งประดิษฐ์ สัมพันธ์กับความรู้สึกสะอาด สดชื่น เรียบร้อย และตรงไปตรงมา เป็นการหวังผลทางจิตวิญญาณให้ได้มากที่สุดในขณะที่ใช้วัสดุและรายละเอียดน้อยที่สุด[29]

3. ความเป็นธรรมชาติ (自然/Shizen) เป็นความงามของธรรมชาติ ซึ่งคำว่า ธรรมชาติดังกล่าว มีความหมายครอบคลุม 2 นัยยะ คือ นัยยะแรก ธรรมชาติที่ไม่ถูกแตะต้องโดยมนุษย์ และนัยยะที่สอง วิถีของมนุษย์ที่สอดคล้องกับธรรมชาติ หรือที่ให้ความรู้สึกเป็นธรรมชาติ เป็นความหมายที่กว้างกว่า Nature มุมมองต่อธรรมชาติของชิเซนยังหมายรวมถึงความศักดิ์สิทธิ์ที่ผู้คนต่างเคารพและเกรงกลัว

6. อภิปรายผล

ปัญหาของผู้คนในสังคมบริโภคร่วมสมัย ในทัศนะของ ฮันและลอย เกิดจากการใช้ชีวิตที่ผูกติดอยู่กับการให้คุณค่าของตนเองและสรรพสิ่งแบบทวิลักษณ์ ซึ่งเป็นการมองชีวิตที่ตัดขาดความสัมพันธ์อันซับซ้อนกับสิ่งต่าง ๆ ทั้งยังพยายามกอบโกยวัตถุและความเจริญเกิดความจำเป็น ซึ่งการใช้ชีวิตเช่นนี้ย่อมนำมาซึ่งความทุกข์ในที่สุด ทางออกแบบเซนในการมองคุณค่าของชีวิตผ่านแนวคิดจริยศาสตร์และสุนทรียศาสตร์ กล่าวคือลักษณะที่เป็นทวิลักษณ์นั้นไม่ได้มีคุณค่าที่ตายตัว กล่าวคือ

---

[26] Beth Kempton, *Wabi Sabi วะบิ ซะบิ: แด่ความไม่สมบูรณ์แบบของชีวิต*, 52–54.
[27] Nobuo Suzuki, *วะบิ ซะบิ: ความงดงามในความไม่สมบูรณ์แบบ*, 87–90.
[28] เรื่องเดียวกัน, 89.
[29] เรื่องเดียวกัน, 88.

ความดีและความไม่ดี ความงามและความไม่งาม ไม่ได้เป็นคู่ตรงข้ามที่ขัดแย้งกัน แต่เป็นลักษณะที่แสดงให้เห็นถึงลักษณะที่ปรากฏเพียงชั่วคราวของสิ่งนั้น ๆ เท่านั้น ดังนั้นจึงไม่สามารถตัดสินได้ว่าสิ่งนั้นจะดีหรือไม่ดีแบบถาวร เป็นเพียงลักษณะที่เกิดขึ้นและกำลังจะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ จุดมุ่งหมายสำคัญของแนวคิดอทวิลักษณ์ในพุทธศาสนามหายานมุ่งให้เราไม่เป็นทุกข์อันเนื่องมาจากการยึดในคุณค่าต่าง ๆ เพราะคุณค่าเหล่านั้นย่อมเปลี่ยนแปลงเสมอ

ภายใต้บริบทของจริยศาสตร์และสุนทรียศาสตร์จะเห็นว่า ความทุกข์ของมนุษย์นัยหนึ่งเกิดจากการเข้าใจว่าคุณค่าทั้งหลายถูกกำกับผ่านภาษาอย่างถาวร ทั้งที่ความจริงคำเหล่านั้นเป็นเพียงคำที่ถูกสร้างความหมายและคุณค่าผ่านระบบของภาษาเท่านั้น ไม่ใช่ความจริงตามที่มันเป็นที่เราไม่สามารถให้คุณค่ากับคำใดคำหนึ่งได้อย่างถาวร เนื่องจากการมีอยู่ของสิ่งหนึ่งมีความเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมชาติและความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ดังนั้นความไม่งามและความไม่ดีก็ย่อมมีการให้คุณค่าที่เปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัยด้วยเช่นกัน ไม่ว่าจะเปลี่ยนไปตามวัฒนธรรม กาลสมัย หรือการเปลี่ยนระบบการให้คุณค่าก็ตาม เพื่อไม่ให้สิ่งเหล่านี้ที่มองบนฐานคิดแบบทวิลักษณ์เป็นเหตุแห่งทุกข์ในชีวิต เราจึงควรเข้าใจสรรพสิ่งภายใต้หลักการของอทวิลักษณ์

บทบาทของแนวคิดอทวิลักษณ์ในพุทธศาสนามหายานสามารถแบ่งออกเป็นการให้คุณค่าใน 2 ทาง ได้แก่ ทางจริยศาสตร์ที่มีบทบาทต่อพฤติกรรมของมนุษย์ในชีวิตประจำวัน และบทบาทต่อการให้คุณค่าความงามในชีวิตประจำวัน ซึ่งบทบาทของเซนคือการเข้าไปทลายความยึดมั่นถือมั่นในความดีสูงสุด ความงามสูงสุด และเปิดโอกาสให้การมองรายละเอียดปลีกย่อยของสิ่งต่าง ๆ ตามที่มันเป็นว่าคือความดีและความงามของสิ่งนั้น ๆ นัยหนึ่งเพราะเซนมองว่าคุณค่าต่าง ๆ ที่สามารถอธิบายหรือกำหนดผ่านภาษานั้นล้วนถูกควบคุมโดยความหมายหนึ่ง ๆ ดังนั้นการใช้คำที่แสดงคุณค่าก็ย่อมถูกให้ความหมายไปในที แต่หากกลับไปมองถึงความจริงแบบเซนจะมุ่งหมายให้เราไม่ยึดมั่นถือมั่นกับสภาวะที่เป็นอย่างใดอย่างหนึ่งชั่วนิรันดร์ แม้แต่สภาวะตรงข้ามหรือที่เรียกว่าทวิภาวะ หรือลักษณะที่ปรากฏเป็นสองขั้วตรงข้ามกันก็ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เพราะความจริงแล้วสรรพสิ่งเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยทุกขณะ ความจริงที่ปรากฏขึ้น ณ ปัจจุบันก็กำลังจะกลายเป็นอื่นในขณะต่อไป ดังนั้นบทความนี้จึงมุ่งเสนอการปฏิเสธการกำหนดคุณค่าแบบทวิลักษณ์ผ่านแนวคิดจริยศาสตร์และสุนทรียศาสตร์แบบเซน ดังนี้

1. การปฏิเสธการกำหนดคุณค่าแบบทวิลักษณ์ในวิถีชีวิตแบบญี่ปุ่น ได้แก่ อิจิโกะ-อิจิเอะ และอิคิไก ผ่านมุมมองทางจริยศาสตร์แบบเซน โดยมองสิ่งต่าง ๆ ว่ามีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา รวมถึงไม่มีความดีใดหรือสิ่งใดเป็นหมุดหมายเดียวของชีวิต แต่เป็นการใช้ชีวิตที่มองเห็นความ

สัมพันธ์กับสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตประจำวันว่าล้วนมีความสำคัญและมีความหมายต่อชีวิตของเราเสมอ การกำหนดเป้าหมายในชีวิตตามหลักการของอิคิไกจึงเปลี่ยนแปลงไปในทุก ๆ ช่วงของชีวิต โดยมองเห็นว่าช่วงเวลานั้นอะไรคือสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความหมายและจะมีวิธีการปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ อย่างจริงใจและตรงไปตรงมา ไม่ใช่การควบคุมแต่เป็นการเอาใจใส่และทุ่มเทชีวิตในช่วงเวลานั้นอย่างเต็มที่ต่อสิ่งที่สำคัญ ส่วนหลักการของ อิจิโกะ-อิจิเอะ มองความสัมพันธ์ของผู้คน สถานที่ และมีชาหรือเครื่องดื่มเป็นสื่อกลาง ทุกปัจจัยมีผลต่อความหมายของชีวิต ณ ช่วงเวลานั้น ๆ ดังนั้นเราควรให้ความสำคัญต่อชาที่ดื่ม เพื่อนที่นั่งจิบชาร่วมกัน ผู้ชงชาที่ตั้งใจชงอย่างพิถีพิถัน บรรยากาศในห้องที่สว่างพอดี กลิ่นหอมของชา และให้ความสำคัญแม้กระทั่งเวลาที่ปรากฏ ณ ขณะนั้นว่าไม่สามารถหวนกลับมาเปลี่ยนแปลงอะไรได้อีกและไม่เป็นนิรันดร์ ดังนั้นสถานการณ์ที่ปรากฏตรงหน้าคือช่วงเวลาแสนพิเศษกับคนที่พิเศษและชาที่ละมุน จะไม่เกิดสถานการณ์แบบนี้ขึ้นอีกแล้ว แม้จะเป็นคนเดิม สถานที่เดิมก็ตาม รายละเอียดรวมถึงเวลาที่ไม่มีทางหวนคืนก็ทำให้ทุกอย่างมีความพิเศษของตนไม่ซ้ำกับช่วงเวลาใด ๆ ดังนั้นเราควรตั้งใจทำให้ช่วงเวลานี้ให้ดีที่สุดด้วยความใส่ใจและเอาใจใส่ต่อทุกรายละเอียดที่เรากำลังเผชิญ หากมองในอีกมุมที่เป็นแง่เลวร้าย ที่ชีวิตที่แสนยากลำบากหรือการพบกันที่ไม่ประทับใจ ก็จะเป็นเพียงภาวะหนึ่งของชีวิตที่เราได้พบเจอ ไม่ได้หมายความว่ามันจะเลวร้ายตลอดไป หรือทำให้เราเป็นทุกข์ตลอดไป ทุกสถานการณ์เป็นเพียงหนึ่งช่วงเวลาและสถานการณ์ที่มีความหมายของตัวเอง เราในฐานะผู้รับรู้ควรทำหน้าที่เพียงรับรู้ ไม่ตัดสินว่าดีหรือไม่ พอใจหรือไม่ เพราะนั่นคือหนทางนำไปสู่ความทุกข์ สิ่งใดปรากฏสิ่งนั้นย่อมเป็นความจริง และมันย่อมดีในฐานะที่เป็นความจริง และงามในฐานะที่เป็นความจริง หากเรายอมรับทุกสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้เช่นนี้ชีวิตเราย่อมไม่เป็นทุกข์

2. การปฏิเสธการปฏิเสธการกำหนดคุณค่าแบบทวิลักษณ์ผ่านแนวคิดสุนทรียศาสตร์แบบเซนในวิถีชีวิตแบบญี่ปุ่น ได้แก่ คินสึงิ และวะบิ-ซะบิ โดยมองว่าลักษณะที่งามและไม่งามในวิถีชีวิตแบบญี่ปุ่นไม่ใช่ลักษณะที่เที่ยงแท้ถาวร เป็นเพียงการแสดงออกซึ่งลักษณะชั่วคราวเท่านั้น และไม่ว่าจะงามหรือไม่งามลักษณะตรงกันข้ามทั้งสองนี้ไม่ได้เป็นตัวกำหนดคุณค่าของสิ่งนั้น ๆ ว่างามหรือไม่งามตลอดไป คินสึงิ เป็นหลักการในวิถีชีวิตแบบญี่ปุ่นที่มองว่าสรรพสิ่งล้วนมีความเสื่อม แตกร้าว ไม่สวยงาม เป็นธรรมดา ซึ่งไม่จำเป็นที่จะต้องปกปิด ปิดบัง หรือกลบความไม่งามนั้นให้หายไป เพราะร่องรอยของลักษณะที่ถูกให้คุณค่าโดยทั่วไปว่าไม่งามถือเป็นส่วนเสริมให้สิ่งนั้นมีความเป็นตนเองที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น กล่าวคือ ทั้งความงามและไม่งามของสิ่งหนึ่งล้วนแสดงให้เห็นถึงความเป็นไปของสิ่งนั้น ๆ ซึ่งผู้มอง ไม่ควรตัดสินว่างามหรือไม่งาม สิ่งที่ทำได้เพียงมองตามที่ปรากฏให้เห็นเท่านั้นว่ามี

รายละเอียดร่องรอยอะไรบ้าง เพราะสิ่งเหล่านั้นเป็นเครื่องแสดงประสบการณ์ของสิ่งนั้นนั่นเอง การซ่อมถ้วยชาด้วยทองโดยไม่ปกปิดรอยแตกร้าว นั่นแสดงให้เห็นถึงการยอมรับสิ่งที่ปรากฏว่าเป็นส่วนหนึ่งของการผ่านประสบการณ์ของถ้วยชานั้น หากเปรียบกับชีวิตไม่ว่าประสบการณ์ที่เราเคยเผชิญจะเลวร้ายหรือมีความสุขก็ล้วนแสดงถึงความเป็นตัวเราทั้งสิ้น ส่วนการมองความงามใน วะบิ-ซะบิ นั้นมุ่งหมายให้มองเห็นถึงภาวะหนึ่ง ๆ ของสรรพสิ่งว่าล้วนมีความหมายและความงามไม่ว่าสิ่งนั้นจะเบ่งบานหรือโรยราก็ตาม ทั้งนี้เพราะวะบิ-ซะบิ มุ่งหมายให้เรามองเห็นรายละเอียดของสิ่งหนึ่ง ๆ ที่สัมพันธ์แบบพึ่งพาอาศัยกับสิ่งตรงกันข้ามเสมอ ความงามและไม่งามล้วนเสริมให้อีกขั้วมีความหมาย และมองว่าความงามคือลักษณะที่ปรากฏโดยธรรมชาติ ไม่ได้ปรุงแต่งหรือจัดวาง แต่งามด้วยการเป็นตัวของตัวเองตามธรรมชาติของสิ่งนั้น ๆ

7. องค์ความรู้ใหม่

จากวิถีชีวิตแบบญี่ปุ่นทั้ง 4 แบบที่หยิบยกมาวิเคราะห์นั้นเป็นวิถีชีวิตที่ถูกกล่าวถึงและได้รับความนิยมอย่างมากในยุคปัจจุบัน จะเห็นได้ว่าแนวคิดอทวิลักษณ์แบบเซนปรากฏใน 2 ประเด็น คือ ประเด็นทาง จริยศาสตร์ และประเด็นทางสุนทรียศาสตร์

1. ประเด็นทางจริยศาสตร์แบบเซนผ่านวิถีแห่งอิคิไก และอิจิโกะ-อิจิเอะ โดยที่อิคิไกจะมองว่าวิถีชีวิตหนึ่งมีความหมายเสมอไม่ว่าจะเจอเรื่องดีหรือร้าย ดังนั้นเราจึงมีเหตุผลที่จะตื่นขึ้นมาเพื่อใช้ชีวิตในวันใหม่ทุก ๆ วัน ส่วนอิจิโกะ-อิจิเอะ จะมุ่งเน้นความสัมพันธ์ของตัวเรากับสิ่งต่าง ๆ โดยที่เราควรใส่ใจต่อทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพราะมองว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ จะไม่เกิดขึ้นซ้ำเหมือนเดิมอีก ดังนั้นเราจึงควรต้อนรับอย่างยินดีในทุกๆ สถานการณ์ และทุกคนที่เข้ามาสัมพันธ์กับเรา

2. ประเด็นทางสุนทรียศาสตร์แบบเซนผ่าน วิถีแห่งคินสึงิ และวะบิ-ซะบิ โดยมองว่าคินสึงิมีส่วนช่วยให้การมองความล้มเหลว ความไม่สมบูรณ์ หรือบาดแผลต่าง ๆ ทั้งสิ่งของและชีวิตของเรานั้นมีความหมาย โดยที่เราไม่ต้องพยายามลบหรือปิดบัง ความจริงที่แสดงออกมานั้นย่อมแสดงให้เห็นถึงความหมายของสิ่งนั้นได้อย่างสวยงาม ส่วน วะบิ-ซะบิ เป็นการให้คุณค่าต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติเพราะนั่นเป็นเสมือนเรื่องราวที่สิ่งนั้นหรือผู้นั้นประสบมาผ่านการใช้ชีวิต ดังนั้นมันย่อมงดงามเพราะมันคือความจริงของชีวิต แม้กระทั่งความตายที่เป็นส่วนสุดท้ายที่ทำให้ชีวิตนั้นมีคุณค่า

8. บทสรุปและข้อเสนอแนะ

8.1 บทสรุป

การใช้ชีวิตประจำวันในสังคมปัจจุบันอยู่บนความเข้าใจพื้นฐานของทวิลักษณ์เป็นสำคัญ และความเข้าใจเช่นนี้ทำให้เกิดทุกข์ตามมา แนวคิดอทวิลักษณ์แบบเซนที่ปรากฏในวิถีชีวิตแบบญี่ปุ่นมุ่งหมายให้การดำเนินชีวิตของมนุษย์ไม่เป็นทุกข์ โดยมองสิ่งต่าง ๆ ที่ปรากฏตามความเป็นจริง ดังวิถีชีวิตแบบญี่ปุ่นทั้ง 4 แบบได้แก่ อิคิไก อิจิโกะ-อิจิเอะ คินสึงิ และวะบิ-ซะบิ แม้ว่าวิถีชีวิตแบบญี่ปุ่นจะได้รับอิทธิพลมาจากความเชื่อในศาสนาชินโตและศาสนาพุทธแบบมหายานแต่ก็มีการผสานออกมาเป็นการดำเนินชีวิตที่ลงตัว ซึ่งแนวคิดอทวิลักษณ์ในเซนหมายถึงแนวคิดที่ไม่มองสิ่งต่าง ๆ ทั้งรูปธรรมและนามธรรมอย่างสุดโต่งไปทางใดทางหนึ่ง แต่มองว่าสิ่งต่าง ๆ ล้วนมีความเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา ดังนั้นจึงไม่สามารถยึดมั่นถือมั่นความจริงเพียงด้านใดด้านหนึ่งได้เสมอไป เพราะหากมีปัจจัยที่ส่งผลให้ความจริงนั้นเปลี่ยนแปลงก็ย่อมเกิดความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ ความดีหรือความชั่ว ความงามหรือความไม่งาม ล้วนเป็นกับดักทางภาษาที่สร้างคุณค่าให้คำหนึ่ง ๆ หากมนุษย์มีความเข้าใจเช่นนี้การดำเนินชีวิตที่สัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ ย่อมเป็นทุกข์ แนวคิดอทวิลักษณ์แบบเซนมุ่งหมายให้เราข้ามพ้นการกำหนดคุณค่าใดคุณค่าหนึ่งผ่านภาษา แต่เสนอให้เรามองความจริงตามที่มันปรากฏบนการเปลี่ยนแปลงจากเหตุปัจจัย ดังนั้นเราไม่สามารถตัดสินได้อย่างชัดเจนว่าอะไรดีหรือไม่ อะไรงามหรือไม่อย่างถาวร เมื่อเราไม่ได้คาดหวังต่อความจริงที่นิรันดร์ ความเข้าใจของเราต่อสรรพสิ่งตามที่มันเป็นและเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัยทุก ๆ ขณะ จะไม่นำเราไปสู่ความทุกข์

8.2 ข้อเสนอแนะ

แนวคิดอทวิลักษณ์แบบเซนเป็นแนวคิดที่มีความน่าสนใจอย่างมากและเหมาะสมที่จะนำมาใช้กับการดำรงชีวิตยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความวุ่นวายและแก่งแย่งชิงดี และมีรูปแบบวิถีชีวิตของหลายวัฒนธรรมทั้งในโลกตะวันออกและโลกตะวันตกนอกเหนือจากวัฒนธรรมญี่ปุ่นที่ถูกนำมากล่าวถึงและส่งเสริมให้มองโลกและชีวิตอย่างไม่ตัดสิน ไม่ส่งเสริมการยึดกับความจริงและคุณค่าด้านเดียว ซึ่งก็ถือได้ว่าเป็นหนทางที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีชีวิตที่ไม่เป็นทุกข์ท่ามกลางสังคมที่โกลาหล วิถีชีวิตเหล่านี้มีความน่าสนใจหยิบมาเป็นกรณีศึกษาในการนำแนวคิดอทวิลักษณ์แบบเซนไปวิเคราะห์เพื่อให้บูรณาการแนวคิดเกิดทางเลือกแก่ผู้คนในยุคปัจจุบันในการใช้ชีวิตเพื่อไม่ให้เป็นทุกข์

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

1. หนังสือ

สุวรรณา สถาอานันท์. *ภูมิปัญญาวิชาเซน: บทวิเคราะห์คำสอนปรมาจารย์โดเกน*. กรุงเทพมหานคร: ศยาม, 2534.

Kempton, Beth. Wabi Sabi วะบิ ซะบิ: *แด่ความไม่สมบูรณ์แบบของชีวิต*. แปลโดย วุฒิชัย กฤษณะประกรกิจ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: บิบลิโอ, 2565.

Longhurst, Erin Niimi. Japonisme: *อิคิไก, การอาบป่า, วะบิซะบิ และอื่นๆ*. แปลโดย ณัฐพงศ์ ไชยวานิชย์ผล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: broccoli, 2563.

Miralles, Francesc and Garcia, Hector. *อิคิไก*. แปลโดย เพ็ญพิสาข์ ศรีวรนารถ. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: เนชั่นบุ๊คส์, 2561.

Santina, Peter Della. *ต้นไม้แห่งโพธิ: คำสอนพื้นฐานแห่งพระพุทธศาสนา มหายาน วัชรยาน และอภิธรรม*. แปลโดย สมหวัง แก้วสุฟอง. พิมพ์ครั้งที่ 4. เชียงใหม่: โพธิบัณณ์, 2561.

Suzuki, Nobuo. *วะบิ ซะบิ: ความงดงามในความไม่สมบูรณ์แบบ*. แปลโดย ศันสนีย์ วรรณางกูร. กรุงเทพมหานคร: เนชั่นบุ๊คส์, 2565.

ภาษาต่างประเทศ

1. หนังสือ

Han, Byung-Chul. The Burnout Society. Translated by Erik Butler. United States: Stanford University Press, 2015.

Loy David R. Money, Sex, War, Karma: Notes for a Buddhist Revolution. United States: Wisdom Publications, 2008.

Suzuki, D.T., *Zen and Japanese Culture*. Princeton, N.J. : Princeton University Press, 1959.

Suzuki, D.T., *Studies in Zen,* ed. Christmas Humphreys. New York: Dell Publishing, 1978.

2. ข้อมูลจากเว็บไซต์

Joshua Gensetsu Smith. "The Real Meaning of Shizen." *Shizen Style*, January 20, 2019. https://www.shizenstyle.com/post/the-real-meaning-of-shizen.

Yusuke Shibata. "Japanese Aesthetic Sense 'A View on Nature'." *Kogei Standard*, May 5, 2023.https://www.kogeistandard.com/insight/serial/editor-in-chief-column-kogei/shizen/.

หลักเกณฑ์การอ้างอิง ของวารสารธรรมธารา

ปรับปรุงครั้งที่ 3

(1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2569)

อักษรย่อและหลักเกณฑ์การอ้างอิง คัมภีร์พระพุทธศาสนา

1. อักษรย่อคัมภีร์

- อักษรย่อตัวโรมัน ยึดตามพจนานุกรม Critical Pāli Dictionary[1]
- อักษรย่อตัวไทย ยึดตามที่ระบุในพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539[2]

2. อักษรย่ออื่น ๆ

สยามรัฐ	คัมภีร์บาลีอักษรไทย ฉบับสยามรัฐ
หลวง	พระไตรปิฎกแปลฉบับหลวง
ภูมิพโล	คัมภีร์ฉบับภูมิพโล
มจร	คัมภีร์ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
มมร	คัมภีร์ฉบับมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
Apte	*The Practical Sanskrit-English Dictionary (Revised and enlarged edition)*. 1986. Vaman Shivaram Apte. Kyoto: Rinzen Book.
B^e	คัมภีร์บาลีอักษรพม่า ฉบับฉัฏฐสังคีติ (Burmese edition)
BHS	*Buddhist Hybrid Sanskrit Vol. I: Grammar.* 1953-85. Franklin Edgerton, Yale University Press: New Haven.
BHSD	*Buddhist Hybrid Sanskrit Vol. II: Dictionary*. 1953-85. Franklin Edgerton, Yale University Press: New Haven.
C^e	คัมภีร์บาลีอักษรสิงหล ฉบับพุทธชยันตี หรือฉบับ Simon Hewavitarme Bequest Series (Ceylon edition)
E^e	คัมภีร์บาลีอักษรโรมัน ฉบับสมาคมบาลีปกรณ์ (European edition (PTS))
HOS	*Harvard Oriental Series*
IAKBh I	*Index to the Abhidharmakośabhāṣya* (P. Pradhan Edition) Part I Sanskrit-Tibetan-Chinese. 2001. Hirakawa Akira 平川彰 Tokyo: Daizōshuppan 大蔵出版.

[1] ดูรายละเอียดได้ที่ https://cpd.uni-koeln.de/intro/vol1_epileg_abbrev_texts

[2] ดูรายละเอียดได้ที่ http://gds.mcu.ac.th/site/office/images/b7_acronym.html

IAKBh II	*Index to the Abhidharmakośabhāṣya* (P. Pradhan Edition) Part II Sanskrit-Tibetan-Chinese. 2001. HirakawaAkira 平川彰. Tokyo: Daizōshuppan 大蔵出版.
KBD	A Buddhist Chinese-Sanskrit Dictionary. Bukkyō Kan-Bon Daijiten 佛教漢梵大辞典. 1997. Hirakawa Akira 平川彰. Tokyo.
MW	*A Sanskrit-English Dictionary,* 1986. Monier Williams, Tokyo: Meicho-fukyukai. (first printed.1899. Oxford: Clarendon Press)
NPED	*A Dictionary of Pāli*, Part II. 2010. Margaret Cone, Pali Text Society.
PED	*The Pali Text Society's Pali-English Dictionary*. 1921-1925. T.W. Rhys Davids and William Stede. London: PTS.
PTS	สมาคมบาลีปกรณ์ (Pali Text Society)
PW	*Sanskrit-Wörterbuch*. 7 vols. 1855-75. Otto Böhtlingk and Rudolph Roth. St.Petersburg.

3. รูปแบบการอ้างอิงหลักฐานคัมภีร์ในเชิงอรรถ

• สามารถระบุการอ้างอิงได้ 2 แบบ คือ

1) ระบุชื่อคัมภีร์ และเลขกำกับ มี 2 แบบ

1.1) ระบุ เล่ม-หน้า เช่น DN II 105

1.2) ระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า เช่น ขุ.อิติ. 25/195/237

2) ระบุตัวเลข “วรรค” “พระสูตร” “คาถา”

ซึ่งต้องเรียงตามลำดับที่ได้กำหนดไว้แล้วใช้เครื่องหมาย

ทวิภาค (Full stop) “.” คั่นระหว่างกัน

• ควรใช้รูปแบบเดียวทั้งเอกสาร

• ให้เขียนเป็นตัวเลขอารบิก

• กรณีต้องการอ้างอิงข้อมูลระดับบรรทัด สามารถใส่เครื่องหมายจุลภาค “,” ต่อจากเลขหน้า แล้วใส่เลขระบุบรรทัดเป็นตัวห้อย (Subscript) เช่น DN II 105,$_{35\text{-}37}$ หรือ ขุ.อิติ. 5/195/237,$_{19}$ (บาลี.มมร)

• <u>กรณีคัมภีร์เดียวกัน แต่มีการอ้างอิงหลายหน้า</u> ใช้ “,” คั่นแบ่งหน้า

ตัวอย่างที่ 1 - DN III 218, 227, 421

ตัวอย่างที่ 2 - ที.มหา. 10/191/158, 253/203 (บาลี.มมร)

• กรณี<u>เปรียบเทียบคัมภีร์เดียวกัน ต่างจารีต</u> ใช้ “;” คั่นแบ่งหน้า

ตัวอย่าง - AN (E^{e}) II 120; (C^{e}) II 210; (S^{e}) II 112; (B^{e}) II 77

• กรณี<u>หลายคัมภีร์หรือหลายจารีต</u> ใช้ “;” คั่นแบ่งคัมภีร์ เช่น

ตัวอย่างที่ 1 - DN III 218; MN I 72; Nidd I 82

ตัวอย่างที่ 2 - AN (E^{e}) I 41; MN (C^{e}) III 70; Khp (S^{e}) 57

ตัวอย่างที่ 3 - ที.มหา. 10/191/158 (บาลี.มมร); ที.ปา. 11/108/10 (บาลี.มมร)

ตารางแสดงตัวอย่างรูปแบบการอ้างอิงคัมภีร์สายจารีตต่างๆ

คัมภีร์	ฉบับ	ตัวอย่างการอ้างอิง
คัมภีร์บาลี[1] • พระไตรปิฎก	(ยุโรป) สมาคมบาลีปกรณ์ (PTS หรือ E^{e})	Vin IV 104 , Vin IV $104_{,12}$ DN III 218 , DN III $218_{,3}$
	(ไทย) สยามรัฐ * อ้างเป็น **เล่ม/หน้า** (ไทย) จุฬาเตปิฎกำ * อ้างเป็น **เล่ม/ข้อ/หน้า**	ขุ.อป. 32/502 (บาลี.มมร) ขุ.อิติ. 25/195/237 (บาลี.มจร)
	(ยุโรป) สมาคมบาลีปกรณ์ (ไทย) สยามรัฐ (พม่า) ฉัฏฐสังคีติ (ศรีลังกา) พุทธชยันตี	MN (E^{e}) III 19 Vin (S^{e}) IV 144 Vin (B^{e}) IV 144 DN (C^{e}) II 105-106
• อรรถกถา • ฎีกา • อนุฎีกา	(ไทย) สยามรัฐ * อ้างเป็น **เล่ม/หน้า** (ไทย) จุฬาเตปิฎกำ * อ้างเป็น **เล่ม/ข้อ/หน้า** เลขเล่มอรรถกถาให้นับแยกคัมภีร์ เช่น ปปัญจสูทนีมี 4 เล่ม ให้นับ 1 ที่เล่มแรกของปปัญจสูทนี และเมื่อขึ้นอรรถกถาคัมภีร์ใหม่ เช่น สารัตถัปปกาสินี ก็ให้นับ 1 ที่เล่มใหม่ของสารัตถัปปกาสินีแต่หากว่าอรรถกถาใดมีเพียงเล่มเดียว ให้ระบุเป็น **ข้อ/หน้า** โดยไม่ต้องใส่เลขเล่ม	สำ.มหา.อ. 19/592 (บาลี.มมร) ม.มู.อ. 2/452/254 (บาลี.มจร) ขุ.ธ.อ. 6/138 (บาลี.มจร)

[1] รูปแบบการอ้างอิงคัมภีร์บาลี ให้ผู้เขียนยึดโครงสร้างการอ้างอิงแบบทั่วไป
- **ฉบับยุโรป, ไทย, พม่า ศรีลังกา ที่ใช้อักษรโรมัน** ให้ยึดรูปแบบ
อักษรย่อคัมภีร์ - เล่ม - หน้า เป็นหลัก (เครื่องหมาย - คือ เว้นวรรค 1 เคาะ)
- **ฉบับไทยที่ใช้อักษรไทย** ให้ยึดรูปแบบ
อักษรย่อคัมภีร์ เล่ม/ข้อ/หน้า (ชื่อฉบับ)
- **หากมีการเปรียบเทียบคัมภีร์หลายสายจารีตที่ใช้อักษรโรมัน**
ให้ใส่อักษรย่อของสายจารีตกำกับด้านหลังชื่อคัมภีร์นั้น ๆ ด้วย

ตารางแสดงตัวอย่างรูปแบบการอ้างอิงคัมภีร์สายจารีตต่างๆ (ต่อ)

คัมภีร์	ฉบับ	ตัวอย่างการอ้างอิง
ทิเบต	Peking Edition Derge Edition * ควรใช้รูปแบบเดียวทั้งเอกสาร	**รูปแบบที่ 1 : ระบุเล่ม แถว หน้า** P118.269a3-270a5 D96.269a3-270a5 **รูปแบบที่ 2 : หมายเลขกำกับพระสูตร** P Thu 128b5-129b7 D Ña 103b9
จีน	ฉบับไทโชชินชูไดโซเคียว (Taisho Shinshu Daizokyo) * ควรใช้รูปแบบเดียวทั้งเอกสาร	**รูปแบบที่ 1 : ระบุเล่ม แถว หน้า** T32.101a7-101b19 (no.1648) หรือ T32.101a7-101b19 **รูปแบบที่ 2 : หมายเลขกำกับพระสูตร** T 1648
ฉบับแปลภาษาไทย[1] • พระไตรปิฎก	ฉบับ มจร ฉบับ มมร ฉบับหลวง	ขุ.อป. 32/82/12 (ไทย.มจร) ขุ.อป. 71/394/912 (ไทย.มมร) สำ.มหา. 19/1081/592 (ไทย.หลวง)
• อรรถกถา	ฉบับ มจร * อ้างเป็น **เล่ม/ข้อ/หน้า** โดยใช้อักษรย่อตามที่ปรากฏอยู่บริเวณสันเล่มของอรรถกถา มจร เช่น สมันตปาสาทิกา ภาค 1 คือ วิ.อ. 1 เป็นต้น แล้วจึงระบุ **ข้อ/หน้า** แต่หากอรรถกถาใดมีเล่มเดียวให้ระบุเป็น **ข้อ/หน้า** ฉบับ มมร * อ้างเป็น **เล่ม/หน้า**	วิ.อ. 1/36/312 (ไทย.มจร) ที.สี.อ. 2/68-70 (ไทย.มจร) องฺ.เอก.อ. 32/231 (ไทย.มมร)

[1] รูปแบบการอ้างอิงคัมภีร์แปลภาษาไทยให้ผู้เขียนยึดโครงสร้างการอ้างอิงแบบทั่วไป คือ **อักษรย่อคัมภีร์ เล่ม/ข้อ/หน้า (ไทย.ผู้แปล)** เป็นหลัก แต่หากต้องการเพิ่มรายละเอียด เช่น ปีที่พิมพ์, หรือระดับบรรทัด สามารถเพิ่มเติมได้เมื่อต้องการใช้งาน

แบบทั่วไป – สำ.มหา. 19/1081/592 (ไทย.มจร)

แบบละเอียด – สำ.มหา. 19/1081/592,$_{11}$ (ไทย.มจร.2539)

แบบระบุเฉพาะปีที่ตีพิมพ์ – สำ.มหา. 19/1081/592 (ไทย.มจร.2539)

แบบระบุเฉพาะเลขบรรทัด – สำ.มหา. 19/1081/592,$_{11}$ (ไทย.มจร)

4. การลงบรรณานุกรม

ให้ลงตามประเภทเอกสารนั้น ๆ โดยใส่ชื่อฉบับแทนชื่อผู้แต่ง แล้วจึงระบุชื่อคัมภีร์ สามารถระบุแบบรวมเล่มหรือแยกเล่มได้

• **บรรณานุกรม**_____

ชื่อฉบับ. \ *ชื่อคัมภีร์*. \ สถานที่พิมพ์: \ สำนักพิมพ์, \ ปีที่พิมพ์.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *ขุทฺทกนิกาเย ชาตกปาฬิยา สวณฺณนาภูตาชาตกฏฺฐกถา สตฺตโม ภาโค วีสติ-จตฺตาลีสนิปาตวณฺณนา*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ, 2535.

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. *พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ชุด 91 เล่ม*. นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2552.

5. การใส่ชื่อคัมภีร์ในงานเขียน

• **งานเขียนภาษาอังกฤษ** ชื่อคัมภีร์อักษรโรมัน ใช้เป็นตัวเอียง เช่น *Dīghanikāya, Līnatthappakāsinī, Visuddhimagga* เป็นต้น

• **งานเขียนภาษาไทย** ชื่อคัมภีร์อักษรไทยไม่ต้องทำตัวเอียง แต่หากมีการกำกับชื่อคัมภีร์เป็นอักษรโรมันทั้งในบทคัดย่อภาษาอังกฤษ และการอ้างอิงท้ายกระดาษ (Footnote) ให้ทำตัวเอียงเฉพาะอักษรโรมัน เช่น คัมภีร์ทีฆนิกาย *(Dīghanikāya)* เป็นต้น

หลักเกณฑ์การอ้างอิงอื่น ๆ

หลักการ : ยึดตามระบบ Chicago เวอร์ชั่น 17
ลักษณะอ้างอิง : เชิงอรรถท้ายกระดาษ (Footnote)

1. คำแนะนำเบื้องต้น

• **ชื่อผู้แต่ง** ให้ลง “ชื่อ นามสกุล” ทั้งเชิงอรรถและบรรณานุกรม เช่น ปัญญวุฒิ ศิริวัฒนชัย, Lisa Kelly กรณีที่ไม่ใช่ภาษาอังกฤษให้ใช้ "คำอ่านโรมัน (ภาษาต้นฉบับ)"

• **ชื่อหนังสือ/ชื่อวารสาร** ทั้งภาษาไทย และต่างประเทศ ใช้ *ตัวเอียง* กรณีที่ไม่ใช่ภาษาอังกฤษให้ใช้ "ภาษาต้นฉบับ (คำอ่านโรมัน: คำแปลไทยหรืออังกฤษ)"

ตัวอย่าง

สมภาร พรมทา. *เก็บเพชรจากพระไตรปิฎก*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2542.

Steven Leitt , and Stephen J. Dubner. *Freakonomics: A Rogue Economist Explores the Hidden Side of Everything.* New York: William Morrow, 2005.

Masahiro Shimoda (下田正弘). *Nhangyō no kenkyū: Daijō kyōten no kenkyū hōhō shiron* 涅槃経の研究: 大乗経典の研究方法試論 (การศึกษาวิจัยมหาปรินิพพานสูตร: วิธีการศึกษาวิจัยคัมภีร์พระพุทธศาสนามหายาน). Tokyo: Shunjūsha,1997.

• **สถานที่พิมพ์** ใช้ชื่อเมือง ถ้าไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์ใช้ "ม.ป.ท." (ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์) ต่างประเทศใช้ "n.p" (no place)

• **สำนักพิมพ์** ใส่ชื่อสำนักพิมพ์ ถ้าไม่ปรากฏชื่อสำนักพิมพ์ใช้ "ม.ป.พ." (ไม่ปรากฏสำนักพิมพ์) ต่างประเทศใช้ "n.p." (no publisher)

• **ปีตีพิมพ์** ใช้เลขปี ค.ศ. หรือ ปี พ.ศ. ตามที่ปรากฏในงานเขียน

• กรณีพิมพ์ซ้ำ ให้ใช้ปีของเล่มที่ใช้อ้างอิงจริง ๆ

• กรณีผู้เขียนคนเดียว มีงานเขียนตั้งแต่ 2 งานขึ้นไปในปีเดียวกัน
งานเขียนใช้เลขปี พ.ศ. ให้ใช้ ก, ข, ค... ต่อท้ายปีตามลำดับ
งานเขียนใช้เลขปี ค.ศ. ให้ใช้ a, b, c... ต่อท้ายปีตามลำดับ

• กรณีไม่ปรากฏปีตีพิมพ์ ภาษาไทยใช้ “ม.ป.ป.” ต่างประเทศใช้ “n.d.”

• เอกสารที่ไม่ทราบรายละเอียดการจัดพิมพ์ให้ใช้ "ม.ป.ท.: ม.ป.พ., ม.ป.ป.

2. การอ้างอิงเชิงอรรถ (Footnote)

2.1 บรรทัดแรกของข้อมูลหรือสิ่งอ้างอิง ให้ย่อหน้า 1 ครั้ง แล้วจึงพิมพ์หมายเลขอ้างอิงเป็นตัวยก และเว้นวรรค 1 เคาะ แล้วจึงพิมพ์แหล่งอ้างอิงตามระบบ Chicago เวอร์ชั่น 17

2.2 กรณีผู้แต่ง **2 คน** ให้ระบุชื่อผู้แต่งทุกคน, คั่นด้วยคำว่า “และ” หรือ “and” กรณีผู้แต่ง ≥**3 คน** ให้ใส่ชื่อผู้แต่งคนที่ 1 แล้วพิมพ์คำว่า “และคณะ” หรือ “et al.”

2.3 กรณีไม่ปรากฏชื่อผู้แต่ง แต่มีชื่อผู้ดำเนินการ ให้ละชื่อผู้แต่ง เช่น *พระพุทธศาสนา ม.1,* บรรณาธิการโดย สุระ ดามาพงษ์ และบุญรัตน์ รอดตา (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช, 2551), 12.

2.4 การอ้างเอกสารเรื่องเดียวกันซ้ำ โดยไม่มีเอกสารอื่นมาคั่น ภาษาไทย ใช้คำว่า “เรื่องเดียวกัน” ภาษาต่างประเทศใช้อักษรย่อ “Ibid.” แล้วจึงระบุหน้า เช่น เรื่องเดียวกัน, 14. หรือ Ibid., 601.

2.5 การอ้างอิงเอกสารเรื่องเดียวกันและหน้าเดียวกัน โดยไม่มีเอกสารอื่นมาคั่น ภาษาไทยใช้คำว่า “ที่เดียวกัน” ภาษาต่างประเทศใช้อักษรย่อ “Id.”

2.6 การอ้างเอกสารเรื่องเดียวกันซ้ำ โดยมีเอกสารอื่นมาคั่น ให้ใช้การอ้างอิงแบบย่อ (Short-end form) ยกมาเพียงชื่อผู้แต่ง, ชื่อหนังสือ/ชื่อบทความ/ชื่อวิทยานิพนธ์, และเลขหน้า.

3. การลงบรรณานุกรม (Bibliography)

3.1 พิมพ์ข้อมูลอ้างอิงชิดขอบกระดาษ เมื่อขึ้นบรรทัดต่อไป ต้องย่อหน้า 1 ครั้ง

3.2 ให้เรียงประเภทเอกสารในบรรณานุกรมดังต่อไปนี้

(1) คัมภีร์
(2) หนังสือ ตำราที่เป็นต้นฉบับ
(3) พจนานุกรม/สารานุกรม
(4) บทความ
(5) วิทยานิพนธ์
(6) รายงานวิจัย/รายงานที่ประชุมทางวิชาการ
(7) ข้อมูลจากเว็บไซต์
(8) สื่อออนไลน์
(9) รัฐธรรมนูญ พระราชบัญญัติ กฎหมาย ประกาศ

3.3 เมื่อเรียงประเภทเอกสารแล้ว ให้เรียงลำดับเอกสารแต่ละประเภทตามตัวอักษร โดยให้เรียงลำดับเอกสารที่เป็นภาษาหลักที่ใช้ในการนิพนธ์งานขึ้นก่อน แล้วจึงตามด้วยเอกสารภาษาอื่น ๆ

3.4 เมื่อเรียงเอกสารแต่ละประเภทตามตัวอักษรแล้ว ให้เรียงลำดับปีของเอกสารตามลำดับการพิมพ์

3.5 กรณีเอกสารและสิ่งอ้างอิงหลายเรื่อง ผู้แต่งคนเดียวหรือคณะเดียวกัน เมื่อเรียงลำดับในรายการเอกสารและสิ่งอ้างอิงไม่ต้องพิมพ์ชื่อผู้แต่งซ้ำ โดยพิมพ์เครื่องหมาย Underscore ยาวเท่ากับย่อหน้า (6 ครั้ง) แล้วปิดด้วยจุดมหัพภาค “_____.” แทนการพิมพ์ชื่อซ้ำ

3.6 กรณีผู้แต่งหลายคน

(1) ให้เรียงรายการที่มีผู้แต่งคนเดียวจนหมดก่อน แล้วจึงใส่รายการที่มีผู้แต่งหลายคน โดยยึดตัวอักษรของผู้เขียนคนแรกเป็นสำคัญ

(2) ให้เรียงลำดับผู้แต่งที่ปรากฏในเอกสารอ้างอิงนั้น ๆ

(3) ระบุชื่อผู้แต่งทุกคน

ตัวอย่างการอ้างอิงแบบเชิงอรรถ

---

[1] โกศล วงศ์สวรรค์ และคณะ, *ปัญหาสังคม (Social Problem)* (กรุงเทพมหานคร: อมรพริ้นติ้ง, 2549), 74-76.

[2] สุภัค มหาวรากร, “พระจันทร์: การสื่อแนวคิดเรื่องปัญญาในอรรถกถาชาดก,” *วารสารสถาบันวัฒนธรรมและศิลปะ*, ปีที่ 13, ฉบับที่ 2 (26), (มกราคม-มิถุนายน 2555): 67.

[3] สำ.มหา. 19/1081/592 (ไทย.มจร)

[4] พระไพศาล วิสาโล, *ศาสนาประจำใจ* (กรุงเทพมหานคร: โพสต์-บุ๊กส์), 77.

[5] พระไพศาล วิสาโล, *สุขเหนือใจ* (กรุงเทพมหานคร: เนชั่น-บุ๊คส์, 2552), 25.

[6] กฤติกาวลัย หิรัญสิ, *โกณฑัญญะบรมครูโหรเอกของโลก* (กรุงเทพ-มหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 83.

[7] Svetlana Cicmil et al., *Exploring the Complexity of Projects: Implications of Complexity Theory for Project Management Practice* (New Jersey: Project Management Institute, 2009), 54-55.

[8] Margaret Lock, “Comprehending the Body in the Era of the Epigenome.” *Current Anthropology*, 56, no. 2, (April 2015): 162.

[9] Ibid., 165.

[12] Colin Redrew, Michael J. Boyd, and Iain Morley, Death Rituals, Social Order and the And the Ancient World - Death Shall Have No Dominin (New York: America, 2019).

[10] กฤติกาวลัย หิรัญสิ, *โกณฑัญญะบรมครูโหรเอกของโลก*, 89.

[11] สุภัค มหาวรากร, “พระจันทร์: การสื่อแนวคิดเรื่องปัญญาในอรรถกถาชาดก,”: 69.

ตัวอย่างการลงบรรณานุกรม

• ภาษาไทย

1. คัมภีร์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

2. หนังสือ

กฤติกาวลัย หิรัญสิ. *โกณฑัญญะบรมครูโหรเอกของโลก*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553.

โกศล วงศ์สวรรค์, สุธีลา ตุลยะเถียร, สถิต วงศ์สวรรค์, อ้วน อรชร และสุพัตรา สุภาพ. *ปัญหาสังคม (Social Problem)*. กรุงเทพมหานคร: อมรพริ้นติ้ง, 2549.

พระไพศาล วิสาโล. *ศาสนาประจำใจ*. กรุงเทพมหานคร: โพสต์บุ๊กส์, 2552.

_____. *สุขเหนือสุข*. กรุงเทพมหานคร: เนชั่นบุ๊คส์, 2552.

3. บทความ

สุภัค มหาวรากร. “พระจันทร์: การสื่อแนวคิดเรื่องปัญญาในอรรถกถาชาดก.” *วารสารสถาบันวัฒนธรรมและศิลปะ*, ปีที่ 13, ฉบับที่ 2 (26), มกราคม-มิถุนายน 2555: 60-77.

• ภาษาต่างประเทศ

1. หนังสือ

Colin Redrew, Michael J.Boyd, and Iain Morley, Death Rituals, Social Order and the Ancient world-Death Shall Have No Dominion (New York: America, 2016).

Svetlana Cicmil, Terry Cooke-Davis, et al. *Exploring the Complexity of Projects: Implications of Complexity Theory for Project Management Practice.*

New Jersey: Project Management Institute, 2009.

Margaret Lock. "Comprehending the Body in the Era of the Epigenome." Current Anthropolgy. Vol. 56 No. 2 (April 2015). 162-200.

ตัวอย่างในกรณีต่าง ๆ

1. หนังสือ

1.1 ผู้แต่ง 1 คน, 2 คน และ ≥3 คน

• เชิงอรรถ

หมายเลขอ้างอิง \ ชื่อผู้แต่ง, \ *ชื่อหนังสือ* \ (สถานที่พิมพ์: \ สำนักพิมพ์, \ปีที่พิมพ์), \ เลขหน้า.

[1] อภิชัย โพธิ์ประสิทธิ์ศาสต์, *พระพุทธศาสนามหายาน* (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551), 225.

[2] David Shields, *How Literature Saved My Life* (New York: Alfred A. Knopf, 2013), 33.

• บรรณานุกรม

ชื่อผู้แต่ง. \ *ชื่อหนังสือ*. \ สถานที่พิมพ์: \ สำนักพิมพ์, \ ปีที่พิมพ์.

อภิชัย โพธิ์ประสิทธิ์ศาสต์. *พระพุทธศาสนามหายาน*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.

David Shields. How *Literature Saved My Life*. New York: Alfred A. Knopf, 2013.

บรรณานุกรม ให้ระบุชื่อผู้แต่งทุกคน

URL ถ้านำหนังสือมาจากเว็บไซต์ ให้ระบุ URL ด้วย

1.2 หนังสือภาษาต่างประเทศอื่น ๆ นอกเหนือจากภาษาอังกฤษ

• เชิงอรรถ

หมายเลขอ้างอิง \ ชื่อผู้แต่ง, \ (ชื่อต้นฉบับ), \ *ชื่อหนังสือ คำอ่านโรมัน* \ ชื่อหนังสือต้นฉบับ \ (คำแปลภาษาไทย หรืออังกฤษ) \ (สถานที่พิมพ์: \ สำนักพิมพ์, \ ปีที่พิมพ์), \ เลขหน้า.

[1] Shimoda Masahiro, (下田正弘), *Nehangyō no kenkyū:Daijō kyōtenno kenkyū hōhō shiron* 涅槃経の研究: 大乗経典の研究方法試論 (การศึกษาวิจัยมหาปรินิพพานสูตร: วิธีการศึกษาวิจัยคัมภีร์พระพุทธศาสนามหายาน) (Tokyo: Shunjūsha, 1997), 55.

• บรรณานุกรม

ชื่อผู้แต่ง \ (ชื่อต้นฉบับ). \ *ชื่อหนังสือคำอ่านโรมัน* \ ชื่อหนังสือต้นฉบับ \ (คำแปลภาษาไทย หรืออังกฤษ). \ สถานที่พิมพ์: \ สำนักพิมพ์, \ ปีที่พิมพ์.

Shimoda Masahiro (下田正弘). *Nehangyō no kenkyū: Daijō kyōtenno kenkyū hōhō shiron* 涅槃経の研究: 大乗経典の研究方法試論 (การศึกษาวิจัยมหาปรินิพพานสูตร: วิธีการศึกษาวิจัยคัมภีร์พระพุทธศาสนามหายาน). Tokyo: Shunjūsha, 1997.

1.3 หนังสือที่มีผู้ดำเนินการต่างๆ

• เชิงอรรถ

หมายเลขอ้างอิง \ ชื่อผู้แต่ง, \ *ชื่อหนังสือ,* \ ลักษณะดำเนินการ \ ชื่อผู้ดำเนินการ \ (สถานที่พิมพ์: \สำนักพิมพ์, \ ปีที่พิมพ์), \ เลขหน้า.

[1] Joad, *ปรัชญา*, แปลโดย วิทย์ วิศทเวทย์ (กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2521), 77.

[2] Bonnefoy, Yves. *New and Selected Poems,* ed. John Naughton and Anthony Rudolf (Chicago: University of Chicago Press, 1995).

• บรรณานุกรม

ชื่อผู้แต่ง. \ *ชื่อหนังสือ.* \ ลักษณะดำเนินการ \ ชื่อผู้ดำเนินการ.\ สถานที่พิมพ์: \ สำนักพิมพ์, \ ปีที่พิมพ์.

> Joad. *ปรัชญา*. แปลโดย วิทย์ วิศทเวทย์. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2521.
>
> Bonnefoy, Yves. *New and Selected Poems.* Edition by John Naughtonand Anthony Rudolf. Chicago: University of Chicago Press, 1995.

หนังสือแปล ให้ใส่ “แปลโดย” หรือ “trans.”

หนังสือที่มีบรรณาธิการดูแล ให้ใส่ “บรรณาธิการโดย” หรือ “ed.”

หนังสือที่มีผู้รวบรวม ให้ใส่ “รวบรวมโดย” หรือ “comp.” เมื่อเขียนในบรรณานุกรม ต้องเขียนเป็นคำเต็มคือ Translated by., Editor by., Complied by.

1.4 หนังสือบนเว็บไซต์ออนไลน์

• เชิงอรรถ

หมายเลขอ้างอิง \ ชื่อผู้แต่ง, \ *ชื่อหนังสือ* \ (สถานที่พิมพ์: \ สำนักพิมพ์, \ ปีที่พิมพ์), \ เลขหน้า, \ ที่อยู่ของแหล่งข้อมูลออนไลน์ (URL).

> [1] ปรีชา ช้างขวัญยืน และสมภาร พรมทา, *มนุษย์กับการใช้เหตุผล* (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2549), 46-47, http://csbp.mcu.ac.th/มนุษย์กับการใช้เหตุผล.pdf.
>
> [2] Mark Evan Bonds, *Absolute Music: The History of an Idea* (New York: Oxford University Press, 2014), 3, https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199343638.003.0004.

• บรรณานุกรม

ชื่อผู้แต่ง. \ *ชื่อหนังสือ.* \ สถานที่พิมพ์: \ สำนักพิมพ์, \ ปีที่พิมพ์. ที่อยู่ของแหล่งข้อมูลออนไลน์ (URL).

ปรีชา ช้างขวัญยืน และสมภาร พรมทา. *มนุษย์กับการใช้เหตุผล.* กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2549. http://csbp.mcu.ac.th/มนุษย์กับการใช้เหตุผล.pdf.

Bonds, Mark Evan. *Absolute Music: The History of an Idea.* New York: Oxford University Press, 2014. https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199343638.003.0004.

2. พจนานุกรม สารานุกรม

• เชิงอรรถ

หมายเลขอ้างอิง \ ชื่อผู้แต่ง, \ *ชื่อเรื่อง*, \ ครั้งที่พิมพ์.\ อ้างคำว่า \ “คำที่อ้างอิง.”

[1] ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*, พิมพ์ครั้งที่ 5. อ้างคำว่า “โลกาภิวัตน์.”

[2] Francis S. Drake, *Dictionary of American Biography* (1937), s.v. “Wadsworth, Jeremiah.”

• บรรณานุกรม

ชื่อผู้แต่ง. \ *ชื่อหนังสือ.* \ สถานที่พิมพ์: \ สำนักพิมพ์, \ ปีที่พิมพ์.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, 2556.

Drake, Francis S.. *Dictionary of American Biography* (1937). Boston: Houghton, Osgoog&Company, 1879.

หมายเหตุ: การลงคำศัพท์หรือเรื่องที่อ้างอิง ให้พิมพ์คำว่า “อ้างคำว่า” ในงานเขียนภาษาไทย ส่วนในงานเขียนภาษาต่างประเทศให้ใช้ตัวอักษรย่อว่า s.v. (อ้างคำเดียว) หรือ s.v.v. (อ้างมากกว่า 1 คำ)

กรณีสืบค้นข้อมูลออนไลน์ ให้ระบุ URL แบบเดียวกับ ข้อ 1.4

3. บทความ

3.1 วารสาร นิตยสาร

• เชิงอรรถ

หมายเลขอ้างอิง \ ชื่อผู้เขียนบทความ, \ “ชื่อบทความ,” \ *ชื่อวารสาร,* \ ปีที่, ฉบับที่, \ (ช่วงเวลาที่ตีพิมพ์): \ เลขหน้า.

[1] ษมาวดี เจริญศรีเศรษฐ์, “ปีก่อตั้งกนิษกศักราช,” *วารสารธรรมธารา,* ปีที่ 1, ฉบับที่ 1 (ฉบับรวมที่ 1), (มกราคม-ธันวาคม 2558): 100.

[2] Sharon R. Wesoky, “Bringing the Jia Back into Guojia: Engendering Chinese Intellectual Politics,” *Signs,* 40, no. 3,(Spring 2015): 651.

• บรรณานุกรม

ชื่อผู้เขียนบทความ. \ “ชื่อบทความ.” \ *ชื่อวารสาร,* \ ปีที่, \ ฉบับที่, \ (ช่วงเวลาที่ตีพิมพ์): \เลขหน้าของบทความตั้งแต่ต้นจนถึงท้ายบทความ.

ษมาวดี เจริญศรีเศรษฐ์. “ปีก่อตั้งกนิษกศักราช.” *วารสารธรรมธารา*, ปีที่ 1, ฉบับที่ 1 (ฉบับรวมที่ 1), (มกราคม-ธันวาคม 2558): 97-115.

Sharon R. Wesoky. “Bringing the Jia Back into Guojia: Engendering Chinese Intellectual Politics.” *Signs,* 40, no. 3, (Spring 2015): 647-666.

3.2 หนังสือรวมบทความ

• เชิงอรรถ

หมายเลขอ้างอิง \ ชื่อผู้เขียนบทความ, \ “ชื่อบทความ,” \ *ชื่อหนังสือ* \ (สถานที่พิมพ์: \ สำนักพิมพ์, \ปีที่พิมพ์): \ เลขหน้า.

[1] สุมาลี มหณรงค์ชัย, “‘มหายาน’ จากอินเดียสู่จีน,” *พุทธศาสนามหายานในเอเชียตะวันออก* (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ชวนอ่าน, 2561): 14.

[2] George Cardona, “Sanskrit,” *The Indo-Aryan Languages* (Routledge: New York, 2003): 116.

• บรรณานุกรม

ชื่อผู้เขียนบทความ. \ “ชื่อบทความ.” \ *ชื่อหนังสือ.* \ สถานที่พิมพ์: \ สำนักพิมพ์, \ปีที่พิมพ์: \ เลขหน้าของบทความตั้งแต่ต้นจนถึงท้ายบทความ.

สุมาลี มหณรงค์ชัย. “‘มหายาน’ จากอินเดียสู่จีน.” *พุทธศาสนามหายานในเอเชียตะวันออก*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ชวนอ่าน, 2561: 14-32.

George Cardona. “Sanskrit.” *The Indo-Aryan Languages.* Routledge: New York, 2003: 116-160.

<u>แหล่งข้อมูลออนไลน์</u> ให้ระบุ URL แบบเดียวกับ ข้อ 1.4

4. วิทยานิพนธ์

• เชิงอรรถ

หมายเลขอ้างอิง \ ชื่อผู้แต่ง, \ “ชื่อวิทยานิพนธ์,” \ (ระดับวิทยานิพนธ์, \ ชื่อมหาวิทยาลัย, \ ปีพิมพ์),\ เลขหน้า.

[1] กมลรัตน์ ชวนสบาย, “แนวคิดและคติการสร้างเจดีย์บรรจุอัฐิของบุคคลในสมัยรัตนโกสินทร์,” (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2556), 50.

[2] Mihwa Choi, “Contesting Imaginaires in Death Rituals during the Northern Song Dynasty,” (PhD diss., University of Chicago, 2008), 59

• บรรณานุกรม

ชื่อผู้แต่ง. \ “ชื่อวิทยานิพนธ์.” \ ระดับวิทยานิพนธ์, \ ชื่อมหาวิทยาลัย, \ ปีพิมพ์.

กมลรัตน์ ชวนสบาย. “แนวคิดและคติการสร้างเจดีย์บรรจุอัฐิของบุคคลในสมัยรัตนโกสินทร์.” วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2556.

Mihwa Choi. “Contesting Imaginaires in Death Rituals during the Northern Song Dynasty.” PhD diss., University of Chicago, 2008.

วิทยานิพนธ์ปริญญาโท ใช้คำว่า “วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต”“Master’s thesis” วิทยานิพนธ์ปริญญาเอก ใช้คำว่า “วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต” “PhD diss.”

5. รายงานวิจัย รายงานที่ประชุมทางวิชาการ

5.1 รายงานวิจัย

• เชิงอรรถ

หมายเลขอ้างอิง \ ชื่อผู้วิจัย หรือคณะผู้วิจัย, \ “ชื่อโครงการ,” \ (ประเภทเอกสาร, \ ชื่อหน่วยงานวิจัย, \ ปีที่จัดทำ), \ เลขหน้า.

> [1] ประไพรัตน์ ไวทยกุล และคณะ, “ปัจจัยส่วนบุคคลและทัศนคติของบุคลากรที่เป็นคณะกรรมการบริหารความเสี่ยงของคณะ หน่วยงานที่มีผลต่อกระบวนการจัดทำบริหารความเสี่ยงของมหาวิทยาลัยนเรศวร,” (รายงานวิจัย, กองทุนวิจัยมหาวิทยาลัยนเรศวร, 2556), 20-21.

• บรรณานุกรม

ชื่อผู้วิจัย หรือคณะผู้วิจัย. \ “ชื่อโครงการ.” \ ประเภทเอกสาร, \ชื่อหน่วยงานวิจัย, \ ปีที่จัดทำ.

> ประไพรัตน์ ไวทยกุล, ลัดดา กิจนพศรี, ธนวรรธน์ ยอดบุรี, จักรกฤษณ์ สนอ่อง, ปราการ นทีประสิทธิพร, อิทธิชัย อ่อนน้อม, สุดารัตน์ สิงหเดช, ณัฏฐเอก แก้ววรรณคดี และปรางทิพย์ แก้วประสิทธิ์. “ปัจจัยส่วนบุคคล และทัศนคติของบุคลากรที่เป็นคณะกรรมการบริหารความเสี่ยงของคณะ หน่วยงานที่มีผลต่อกระบวนการจัดทำบริหารความเสี่ยงของมหาวิทยาลัยนเรศวร.” รายงานวิจัย, กองทุนวิจัยมหาวิทยาลัย นเรศวร, 2556.

5.2 รายงานที่ประชุมทางวิชาการ (Proceeding)

• เชิงอรรถ

หมายเลขอ้างอิง \ ชื่อผู้เขียน, \ “ชื่อเรื่อง,” \ *ชื่องานประชุมวิชาการ,* \ วันที่จัดงาน, (สถานที่พิมพ์: \สำนักพิมพ์, \ ปีที่พิมพ์),\ เลขหน้า.

[1] พระครูปลัดสุวัฒนโพธิคุณ (สมชาย), “ถิ่นกำเนิดภาษาบาลี,” *ในงานสัมมนาวิชาการนานาชาติ ครั้งที่ 1 คัมภีร์จารจารึกพระพุทธศาสนา*, 20 มกราคม 2559, (กรุงเทพมหานคร: พีเอสก๊อปปี้,2559), 27.

[2] Félix Balado, “On the Shannon Capacity of DNA Data Embedding,” in *Proceedings of 2010 IEEE International Conference on Acoustics,* March 14-19, 2010 (Dallas: IEEE, 2010), 22.

• บรรณานุกรม

ชื่อผู้เขียน. \ “ชื่อเรื่อง.” \ *ชื่องานประชุมวิชาการ*. วันที่จัดงาน.
สถานที่พิมพ์: \ สำนักพิมพ์, \ ปีที่พิมพ์.

พระครูปลัดสุวัฒนโพธิคุณ (สมชาย). “ถิ่นกำเนิดภาษาบาลี.”*ในงานสัมมนาวิชาการนานาชาติ ครั้งที่ 1 คัมภีร์จารจารึกพระพุทธศาสนา.* 20 มกราคม 2559. กรุงเทพมหานคร: พีเอสก๊อปปี้, 2559.

Félix Balado. “On the Shannon Capacity of DNA Data Embedding.” in *Proceedings of 2010 IEEE International Conference on Acoustics.* March 14-19, 2010. Dallas: IEEE, 2010.

6. ข้อมูลจากเว็บไซต์

6.1 เว็บไซต์ที่ปรากฏชื่อผู้แต่ง วันที่เผยแพร่

• เชิงอรรถ

หมายเลขอ้างอิง \ ผู้แต่งหรือเจ้าของเว็บไซต์, \ “ชื่อเรื่อง,” \ *ชื่อเว็บไซต์*, \วันที่เผยแพร่ (ถ้ามี), ที่อยู่ของแหล่งข้อมูลออนไลน์.

[1] ศรัณยู นกแก้ว, “ที่สุดมรดกศิลป์แห่งสยามที่ซ่อนไว้ใน 12 ห้องใหม่ ‘พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ พระนคร’,” *The Standard*, 7 เมษายน 2562, https://thestandard.co/bangkok-national-museum-2/.

[2] Keith Schneider, “Salt Lake City is Finding a Payoff in Conservation,” *New York Times,* November 7, 2007, http://www.nytimes.com/2007/11/07/07cities.htm.

• บรรณานุกรม

ผู้แต่งหรือเจ้าของเว็บไซต์.\ “ชื่อเรื่อง.” \ *ชื่อเว็บไซต์*, \ วันที่เผยแพร่ (ถ้ามี). \ ที่อยู่ของแหล่งข้อมูลออนไลน์.

ศรัณยู นกแก้ว. “ที่สุดมรดกศิลป์แห่งสยามที่ซ่อนไว้ใน 12 ห้องใหม่‘พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติพระนคร’.” *The Standard,* 7 เมษายน 2562. https://thestandard.co/bangkok-national-museum-2/.

Keith Schneider. “Salt Lake City is Finding a Payoff in Conservation.” *New York Times,* November 7, 2007. http://www.nytimes.com/2007/11/07/07cities.htm.

6.2 เว็บไซต์ที่ไม่ปรากฏชื่อผู้แต่ง และไม่ปรากฏวันที่เผยแพร่

• เชิงอรรถ

หมายเลขอ้างอิง \ “ชื่อเรื่อง,” \ *ชื่อเว็บไซต์*, \ สืบค้นเมื่อ วันที่\เดือน\ปี, \ ที่อยู่ของแหล่งข้อมูลออนไลน์.

> [1] “อุเทสิกเจดีย์, อุเทสิกะเจดีย์,” *ฐานข้อมูลแหล่งโบราณคดีที่สำคัญในประเทศไทย ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร (องค์การมหาชน)*, สืบค้นเมื่อ 30 กรกฎาคม 2559, http://www.sac.or.th/databases/archaeology/terminology.
>
> [2] “The Origin of Pagodas,” *China Through A Lens,* Accessed April 21, 2011, http://www.china.org.cn/english/features/43498.htm.

• บรรณานุกรม

ชื่อเว็บไซต์. \ “ชื่อเรื่อง.” \ สืบค้นเมื่อ วันที่\เดือน\ปี. \ ที่อยู่ของแหล่งข้อมูลออนไลน์.

> ฐานข้อมูลแหล่งโบราณคดีที่สำคัญในประเทศไทย ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร (องค์การมหาชน). “อุเทสิกเจดีย์, อุเทสิกะเจดีย์.” สืบค้นเมื่อ 30 กรกฎาคม 2559. http://www.sac.or.th/databases/archaeology/terminology.
>
> China Through A Lens. “The Origin of Pagodas.” Accessed April 21, 2011. http://www.china.org.cn/english/features/43498.htm.

7. สื่อออนไลน์ (วีดีโอและเสียง)

• เชิงอรรถ

หมายเลขอ้างอิง \ ชื่อผู้บรรยาย, \ “ชื่อของสื่อ,” \ วันที่เผยแพร่, \ ชื่อองค์กรที่เผยแพร่, \ รูปแบบของสื่อที่เผยแพร่, \ จุดหรือช่วงเวลาที่ใช้อ้างอิง, \ ที่อยู่ของแหล่งข้อมูลออนไลน์.

[1] นครินทร์ วนกิจไพบูลย์, “บทเรียนเรื่องธุรกิจและวิธีคิดในการทำงานของ หนุ่มเมืองจันท์,” เผยแพร่เมื่อ 27 พฤศจิกายน 2561, The Standard, สื่อเสียง, 7:20, https://thestandard.co/podcast/thesecretsauce62/.

[2] Jamila Lyiscott, “3 Ways to Speak English,” Filmed February 2014, Video, 4:29, https://www.ted.com/talks/3_ways_to_speak_english.

• บรรณานุกรม

ชื่อผู้บรรยาย. \ “ชื่อของสื่อ.” \ วันที่เผยแพร่. \ ชื่อองค์กรที่เผยแพร่, \ รูปแบบของสื่อที่เผยแพร่, \ จุดหรือช่วงเวลาที่ใช้อ้างอิง. \ ที่อยู่ของแหล่งข้อมูลออนไลน์.

นครินทร์ วนกิจไพบูลย์. “บทเรียนเรื่องธุรกิจและวิธีคิดในการทำงานของหนุ่มเมืองจันท์.” เผยแพร่เมื่อ 27 พฤศจิกายน 2561. The Standard, สื่อเสียง, 7:20. https://thestandard.co/podcast/thesecretsauce62/.

Jamila Lyiscott. “3 Ways to Speak English.” Filmed February 2014 in New York, NY. TED video, 4:29. https://www.ted.com/talks/3_ways_to_speak_english.

8. รัฐธรรมนูญ พระราชบัญญัติ กฎหมาย ประกาศ

• เชิงอรรถ

หมายเลขอ้างอิง \ ชื่อรัฐธรรมนูญ พระราชบัญญัติ กฎหมาย ประกาศ, \ มาตรา/ข้อ, \ วันเดือนปีที่ประกาศ, \ เลขหน้า.

[1] ประมวลกฎหมายอาญา, มาตรา 334, 13 พฤศจิกายน 2499, 90.

[2] ประกาศ ก.บ.ศป. เรื่อง มาตรการป้องกับการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Coronavirus Diseases 2019: COVID-19), ข้อ 8, 29 กุมภาพันธ์ 2563, 8.

[3] พระราชบัญญัติคณะสงฆ์ (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2561, มาตรา 8, 17 กรกฎาคม 2561, 2.

• บรรณานุกรม

ชื่อรัฐธรรมนูญ พระราชบัญญัติ กฎหมาย ประกาศ. \ วันเดือนปีที่ประกาศ. \ ที่อยู่ของแหล่งข้อมูลออนไลน์ (ถ้ามี).

ประมวลกฎหมายอาญา. 13 พฤศจิกายน 2499.

ประกาศ ก.บ.ศป. เรื่อง มาตรการป้องกับการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Coronavirus Diseases 2019: COVID-19). 29 กุมภาพันธ์ 2563.

พระราชบัญญัติคณะสงฆ์ (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2561. 17 กรกฎาคม 2561.

แหล่งข้อมูลออนไลน์ ให้ระบุ URL แบบเดียวกับ ข้อ 1.4 แต่ให้ระบุเพียงบรรณานุกรมเท่านั้น

9. การลงตาราง และแผนภาพ

9.1 ตาราง ให้จัดเรียง (1) ชื่อตาราง (2) ตาราง ตามลำดับ โดยจัดไว้กึ่งกลางหน้ากระดาษ ใช้อักษรขนาด 14 point

• ชื่อตาราง ให้พิมพ์คำว่า “ตารางที่ X” ด้วยอักษรตัวหนา แล้วตามด้วยชื่อตารางด้วยอักษรปกติ โดยให้จัดข้อความไว้กึ่งกลางช่อง เมื่อพิมพ์เสร็จให้เว้นหนึ่งบรรทัด และแทรกตาราง ในกรณีตารางที่แทรกมีข้อมูลยาวเกิน 1 หน้ากระดาษ จำเป็นต้องต่อตารางหน้าถัดไป เมื่อขึ้นหน้ากระดาษใหม่ให้ใส่ชื่อตาราง เว้นวรรคหนึ่งครั้ง แล้วพิมพ์คำว่า (ต่อ) ไว้ในวงเล็บ เช่น “ตารางที่ 1 ..... (ต่อ)” แล้วจึงแทรกตารางในส่วนที่เหลือต่อจนหมด

• ข้อความหัวตาราง ให้จัดข้อความไว้กึ่งกลางช่อง ใช้อักษรตัวหนา แล้วคาดสีเทา

• เส้นตาราง ให้ใช้สีดำ ความหนาที่ ½ และปิดกรอบทุกด้าน

• กรณีมีการอ้างอิงที่มาของตาราง ให้ใช้วิธีการเดียวกับเชิงอรรถ

9.2 แผนภาพ หมายถึง รูปภาพ ภาพถ่าย แผนภูมิ แผนที่ เป็นต้น ให้จัดเรียง (1) ภาพ (2) ชื่อภาพ (3) ที่มาของภาพ ตามลำดับ โดยจัดไว้กึ่งกลางหน้ากระดาษ ใช้อักษรขนาด 14 point

• แผนภาพ ให้จัดวางกึ่งกลางหน้ากระดาษ กะขนาดให้ไม่ใหญ่ ไม่เล็กจนเกินไป แล้วเว้นบรรทัดหนึ่งบรรทัด เพื่อใส่ข้อมูลของภาพ

• ชื่อแผนภาพ ให้พิมพ์คำว่า “ภาพที่ X” ด้วยอักษรตัวหนา แล้วตามด้วยชื่อแผนภาพด้วยอักษรปกติ โดยให้จัดข้อความไว้กึ่งกลางช่อง

• ที่มาของแผนภาพ ให้พิมพ์คำว่า “ที่มา:” แล้วตามด้วยที่มาของภาพ และให้จัดข้อความไว้กึ่งกลางหน้ากระดาษ

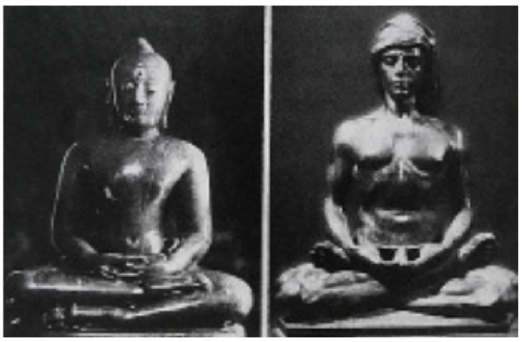
ทั้งนี้ตาราง และแผนภาพต้องลงแหล่งอ้างอิงในบรรณานุกรมด้วย

ตัวอย่างการลงตารางและแผนภาพ

• เชิงอรรถ

ตารางที่ 1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งที่มาของความรู้ตามปรัชญานยายะกับข้อควรระวังในการเชื่อตามหลักกาลามสูตร[1]

ความรู้ตามแนวคิดของปรัชญานยายะ	กาลามสูตร
อนุมาน (Comparison) ความรู้เกิดจากการหาเหตุผล	ข้อ 5 มา ตกฺกเหตุ - อย่าปลงใจเชื่อเพราะตรรกะ (การคิดเอาเอง)



ภาพที่ 1 พระแก้วมรกต (ซ้าย) พระพุทธรูปที่เจ้าฝรั่งทำส่งมาถวายในหลวงรัชกาลที่ 5 (ขวา)
ที่มา: สมภาร พรมทา, *แก่นเดิมของพุทธปรัชญา เล่มที่หนึ่ง: มนุษย์* (กรุงเทพมหานคร: บีพีเค พริ้นติ้ง, 2560), 108.

• บรรณานุกรม

สมภาร พรมทา. *แก่นเดิมของพุทธปรัชญา เล่มที่หนึ่ง* : มนุษย์. กรุงเทพมหานคร: บีพีเค พริ้นติ้ง, 2560.

อรพรรณ สุชาติกุลวิทย์. “ตรรกศาสตร์เชิงพุทธ.” *วารสารธรรมธารา*, ปีที่ 4, ฉบับที่ 1 (ฉบับรวมที่ 6), (มกราคม-มิถุนายน 2561): 67-110.

[1] อรพรรณ สุชาติกุลวิทย์, “ตรรกศาสตร์เชิงพุทธ,” *วารสารธรรมธารา*, ปีที่ 4, ฉบับที่ 1 (ฉบับรวมที่ 6), (มกราคม-มิถุนายน 2561): 67.

หากเป็นกรณีที่นอกเหนือจากหลักเกณฑ์นี้
สามารถศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

The University of Chicago. Notes and Bibliography. *The Chicago Manual of Style 17th edition text.* Accessed April 14, 2019. https://www.chicagomanualofstyle.org/book/ed17/part3/ch14/toc.html

ติดต่อสอบถาม

ศูนย์พุทธศาสตร์ศึกษา DCI แผนกศูนย์วิจัยพุทธศาสตร์ ส่วนงานวารสารธรรมธารา (DJBS)
75 หมู่ที่ 1 ต. ไทรน้อย อ. บางบาล จ. พระนครศรีอยุธยา 13250
Telephone: 08-2700-6496, 09-5665-5355
E-mail: dhammadhara072@gmail.com
Facebook Fanpage: https://www.facebook.com/DJBSJournal
Website: https://s001.tci-thaijo.org/index.php/dhammadhara

การไม่ทำบาปทั้งปวง
การทำกุศลอย่างเต็มที่
การทำจิตของตนให้บริสุทธิ์
นี้คือคำสอนของพระพุทธเจ้า

ที.ม. 10/90/50-51 (ไทย.มจร)

สพฺพปาปสฺส อกรณํ
กุสลสฺส อุปสมฺปทา
สจิตฺตปริโยทปนํ
เอตํ พุทฺธานสาสนํ
(ขุ.ธ. 10/54/57 (บาลี.มมร)

諸惡莫作,
諸善奉行
自淨其意,
是諸佛教。
(จีน : T4.567b1-2)

sarvapāpasyākaraṇaṁ
kuśalasyopasaṁpadaḥ |
svacittaparyavadanam
etad buddhasya śāsanam ||
(สันสกฤต : Uv. 28)

ཆེད་དུ་བརྩོད་པའི་ཚོམས་ལས།
སྡིག་པ་ཐམས་ཅད་མི་བྱ་སྟེ།།
དགེ་བ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པར་བྱ།།
རང་གི་སེམས་ནི་ཡོངས་སུ་གདུལ།།
འདི་ནི་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་ཡིན།། ||
(ทิเบต : Uv. 28)

https://so01.tci-thaijo.org/index.php/dhammadhara