

## การบูรณาการองค์ความรู้การปฏิบัติกรรมฐานในวัฒนธรรมพระพุทธศาสนา ร่วมสมัยแบบไทย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต\*

### INTEGRATING THE KNOWLEDGE OF MEDITATION PRACTICE IN CONTEMPORARY THAI BUDDHIST CULTURE FOR DEVELOPING THE QUALITY OF LIFE

ดิเรก สีหะ\*, ฉลอง พันธุ์จันทร์, ธีระพงษ์ มีไธสง

Direk Seeha\*, Chalong Phanchan, Theerapong Meethaisong

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม มหาสารคาม ประเทศไทย

Faculty of Humanities and Social Sciences, Mahasarakham University, Mahasarakham, Thailand

\*Corresponding author E-mail: Mongkolphan1981@gmail.com

\*Tel: 083-050-0233

#### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษารูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา 2) ศึกษาองค์ความรู้การปฏิบัติกรรมฐานในวัฒนธรรมพระพุทธศาสนาร่วมสมัยแบบไทย และ 3) บูรณาการองค์ความรู้ดังกล่าวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน โดยการวิจัยเชิงคุณภาพใช้การศึกษาเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่มย่อย จากกลุ่มเป้าหมาย 42 รูป/คน ส่วนการวิจัยเชิงปริมาณใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษา (ปวช.) ชั้นปีที่ 1 จำนวน 60 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เป็นระบบองค์ความรู้ที่ตั้งอยู่บนหลักการแห่งความเป็นเหตุและผล โดยมีสติปัญญา 4 เป็นแกนกลางในการพัฒนาปัญญาที่ดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์ ส่วนองค์ความรู้การปฏิบัติกรรมฐานร่วมสมัยแบบไทย 3 รูปแบบ คือ รูปแบบพองหนอ-ยุบหนอ รูปแบบเคลื่อนไหวก และรูปแบบอานาปานสติ มีความเชื่อมโยงกับหลักธรรมในคัมภีร์อย่างเป็นระบบ โดยเชิงโครงสร้างยึดโยงอยู่บนฐานไตรสิกขา เจริญองค์ธรรมใช้ความเพียร สติ และสัมปชัญญะเป็นกลไกในการปรับความสมดุลทางจิต และเชิงกระบวนการมุ่งเปลี่ยนผ่านจากสมมติบัญญัติไปสู่ปรมาตถธรรม เพื่อการประจักษ์แจ้งรูปนามที่ดำเนินไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ เมื่อบูรณาการองค์ความรู้ทั้ง 3 รูปแบบ ภายใต้กรอบพุทธธรรม พบว่า สามารถส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผลการประเมินความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.35$ , S.D. = 0.50) องค์ความรู้ที่สังเคราะห์ได้สะท้อนให้เห็นวัตรกรรมเชิงพุทธที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม และสามารถประยุกต์ใช้เป็นต้นแบบในการส่งเสริมสุขภาวะและการพัฒนามนุษย์ได้อย่างยั่งยืน

**คำสำคัญ:** การบูรณาการ, องค์ความรู้, การปฏิบัติกรรมฐาน, วัฒนธรรมพระพุทธศาสนาร่วมสมัยแบบไทย, การพัฒนาคุณภาพชีวิต

#### Abstract

This research aims to: 1) study meditation practice models in Buddhist scriptures; 2) investigate the body of knowledge concerning meditation practices in contemporary Thai Buddhist



culture; and 3) integrate said knowledge to enhance quality of life. This study employs a mixed-methods research design. Qualitative data were gathered through documentary research, in-depth interviews, and focus group discussions with 42 key informants. Quantitative data were collected via questionnaires distributed to a sample group of 60 first-year vocational certificate students, with data analyzed using descriptive statistics. The findings revealed that Meditation practice models in Buddhist scriptures constitute a knowledge system grounded in the principles of cause and effect, with the Four Foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhāna) serving as the core for developing wisdom toward liberation. The three contemporary Thai meditation models the "Rising-Falling" method, the "Rhythmic Movement" method, and "Mindfulness of Breathing" (Ānāpānasati) are systematically linked to scriptural doctrines. Structurally, they are anchored in the Threefold Training (Sikkhā); doctrinally, they utilize effort (Viriya), mindfulness (Sati), and clear comprehension (Sampajañña) as mechanisms for mental balancing; and procedurally, they aim for a transition from conventional reality (Sammuti-paññatti) to ultimate reality (Paramattha-dhamma) to realize the nature of mind and matter (Nāmarūpa) in accordance with the Three Common Characteristics (Tilakkhaṇa). Integrating these three models under the framework of Buddhist Dhamma effectively promotes the quality of life among the sample group. The overall satisfaction assessment was at a high level ( $\bar{X} = 4.35$ , S.D. = 0.50). The synthesized body of knowledge reflects a Buddhist innovation conducive to holistic quality of life development and can be applied as a model for sustainable wellbeing and human development.

**Keywords:** Integration, Body of Knowledge, Meditation Practice, Contemporary Thai Buddhist Culture, Quality of Life Development

## บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งสันติภาพ ในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา มิคชาเลเถรคาถา กล่าวถึง อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นหนทางสู่สันติสุข (ขุ.วิ. 26/421/412) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) แนวคิดเกี่ยวกับคำสอนในพระพุทธศาสนาจึงมีจุดมุ่งหมายอยู่ที่ความสงบสันติ องค์การสหประชาชาติ (UN) ยกย่องให้วันวิสาขบูชาของทุกปีเป็น “วันสันติภาพโลก” (กองวิชาการ สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2558) ในทางพระพุทธศาสนา คำว่า “สันติ” เป็นไวยากรณ์ของ “นิพพาน” (พระโมคคัลลานเถระ, 2547) สะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าของพระพุทธศาสนาต่อสังคมโลก อย่างไรก็ตาม สันติภาพในระดับสากลไม่อาจสัมฤทธิ์ผลได้อย่างยั่งยืน หากปราศจากรากฐานอันมั่นคงของสันติภาพภายใน (Inner Peace) ระดับปัจเจกบุคคล เนื่องจากวิกฤตความขัดแย้งและความทุกข์ของมนุษย์ ล้วนมีปฐมเหตุมาจากสภาวะจิตใจที่ขาดดุลยภาพเกี่ยวกับเรื่องนี้ พระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็นว่า ทุกข์และความดับทุกข์สามารถค้นพบได้ภายในตนเอง ผ่านการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 อันเป็นทางสายเดียวและเป็นทางสายเอกที่มุ่งตรงสู่พระนิพพาน (ที.ม. 10/372/301) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ในมุมมองทางจิตวิทยาเชิงพุทธ (Buddhist Psychology) การปฏิบัติกรรมฐานเป็นกระบวนการขัดเกลาพฤติกรรมและปรับโครงสร้างทางจิต (Mental Cultivation) เพื่อสร้าง “พื้นที่ว่างระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนอง” อันส่งผลให้บุคคลบริหารจัดการอารมณ์และเผชิญวิกฤตการณ์ในชีวิตได้อย่างมีวุฒิภาวะ (ธวัชชัย กันนะพันธุ์, 2562) ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อการยกระดับคุณภาพชีวิต (Quality of Life) หรือสภาวะแบบองค์รวมที่ผสมผสาน

ภาพทั้งทางกาย จิต สังคม และปัญญา (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2543) กระบวนการนี้ตั้งอยู่บนรากฐาน การศึกษาค้นถุและวิปัสสนาธุระที่เกื้อกูลกันมาอย่างยาวนานในสังคมไทย (กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม, 2560) จนเกิดความหลากหลายเชิงรูปแบบที่สอดคล้องกับพลวัตสังคมร่วมสมัย อาทิ รูปแบบพองหนอ-ยุบหนอ รูปแบบ พุท-โธ รูปแบบเคลื่อนไหว และรูปแบบอานาปานสติ (ฉลอง พันธุ์จันทร์, 2561) รวมถึงรูปแบบรูป-นาม และ รูปแบบสัมมา-อรหัง (พระมหาวิชัย วุฑฒิชโย, 2563) เป็นต้น แม้ว่าการปฏิบัติในแต่ละรูปแบบ จะมีจุดเด่น เชิงกระบวนการที่แตกต่างกัน แต่ในเชิงหลักการล้วนยึดโยงอยู่บนรากฐานของสติปัฏฐาน 4 โดยในมิติเชิงวิชาการ และการประยุกต์ใช้ในปัจจุบัน ยังพบข้อจำกัดด้านการบูรณาการองค์ความรู้การปฏิบัติกรรมฐานระหว่างรูปแบบ ต่าง ๆ ให้เป็นเอกภาพ ส่งผลให้การสังเคราะห์แก่นพุทธธรรมเพื่อนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นระบบ ยังไม่ อาจสัมฤทธิ์ผลได้อย่างเต็มศักยภาพ

ด้วยเหตุผลดังกล่าว งานวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษารูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เพื่อเป็นบรรทัดฐานในการสังเคราะห์ชุดความรู้ตามหลักพุทธธรรม ควบคู่กับการศึกษาองค์ความรู้การปฏิบัติกรรมฐาน ในวัฒนธรรมพระพุทธศาสนาร่วมสมัยแบบไทย 3 รูปแบบ ได้แก่ การปฏิบัติกรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ ตามแนวทางหลวงพ่อโชดก ญาณสิทธิ การปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหว ตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และการปฏิบัติกรรมฐานแบบอานาปานสติ ตามแนวทางอาจารย์โกเอ็นก้า ซึ่งแต่ละรูปแบบต่างก็ยืนยันว่าแนวทาง ของตนตั้งอยู่บนหลักการแห่งวิปัสสนาวิถึ ที่ดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง และบูรณาการองค์ความรู้ดังกล่าว โดยยึดโยงกับองค์ความรู้ที่สอดคล้องกับหลักพุทธธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เพื่อสรรสร้างชุดความรู้ ในบริบทนวัตกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติกรรมฐานอย่างเป็นรูปธรรม

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษารูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาองค์ความรู้การปฏิบัติกรรมฐานที่ปรากฏในวัฒนธรรมพระพุทธศาสนาร่วมสมัยแบบไทย
3. เพื่อบูรณาการองค์ความรู้การปฏิบัติกรรมฐานในวัฒนธรรมพระพุทธศาสนาร่วมสมัยแบบไทย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

#### วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นหลัก และเชิงปริมาณสนับสนุน โดยในเชิงคุณภาพเก็บรวบรวมข้อมูลเอกสารจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ตำรา งานวิจัย และเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนข้อมูลภาคสนาม เก็บรวบรวมโดยการสังเกตเชิงมีส่วนร่วม สัมภาษณ์เชิงลึก และสนทนากลุ่มย่อย เพื่อวิเคราะห์ สังเคราะห์ และบูรณาการองค์ความรู้การปฏิบัติกรรมฐาน ในวัฒนธรรมพระพุทธศาสนาร่วมสมัยแบบไทย 3 รูปแบบ ได้แก่ การปฏิบัติพองหนอ-ยุบหนอ ตามแนวทาง หลวงพ่อโชดก ญาณสิทธิ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ตางัง เล้งง์ เณลิมาช 60 ปี” จ.เชียงใหม่ การปฏิบัติเคลื่อนไหว ตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “วัดแพร่แสงเทียน” และ “วัดพระธาตุแสงเทียน” จ.แพร่ และการปฏิบัติอานาปานสติ ตามแนวทางอาจารย์โกเอ็นก้า ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมสัณต๊ะ” จ.ลำพูน ส่วนในเชิงปริมาณ เป็นการนำองค์ความรู้ที่บูรณาการแล้วจัดการฝึกอบรมทดลองปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ภายในกรอบระยะเวลา 5 ชั่วโมง จากนั้นประเมินความพึงพอใจด้วยแบบสอบถามแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม SPSS

ผู้ให้ข้อมูลหลัก ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักและกลุ่มตัวอย่าง (Inclusion Criteria) ดังนี้ เชิงคุณภาพ (สำหรับการบูรณาการ) ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) จำนวน 42 รูป/คน โดยใช้การสุ่ม แบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากศูนย์ปฏิบัติธรรมทั้ง 3 แห่ง แบ่งเป็น 1) พระวิปัสสนาจารย์ที่มีประสบการณ์



สอนเกิน 10 ปีขึ้นไป ศูนย์ฯ ละ 1 รูป/คน 2) ธรรมบริกรที่ผ่านการคัดกรองจากทางศูนย์ปฏิบัติธรรม ศูนย์ฯ ละ 3 รูป/คน และ 3) ผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่มีความเข้าใจและประสบการณ์ ศูนย์ฯ ละ 10 รูป/คน เจริญปริมาณ: กลุ่มตัวอย่าง อาสาสมัคร จำนวน 60 คน ซึ่งเป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 1 โดยใช้การสุ่มแบบสะดวก (Convenience Sampling) เพื่อเข้ารับฝึกปฏิบัติกรรมฐานตามชุดความรู้ที่ผ่านการบูรณาการ และตอบแบบสอบถาม ประเมินผล

การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ เชิงคุณภาพ ใช้แบบบันทึกการวิเคราะห์เอกสาร แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และแนวคำถามการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้วยการตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) เจริญปริมาณ แบบสอบถาม (Questionnaire) มาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ มีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้ 1) ศึกษาแนวคิดคุณภาพชีวิตและหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อกำหนดนิยามตัวแปร 2) ร่างแบบสอบถามครอบคลุม 6 ส่วน (ข้อมูลทั่วไป ความพึงพอใจ ผลสัมฤทธิ์ ปัจจัยสัมพันธ์ ความรู้ความเข้าใจ และข้อเสนอแนะ) 3) ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อหาค่า IOC 4) ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ และ 5) นำไปทดลองใช้ (Try-out) กับกลุ่มที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของโครนบาค (Cronbach's Alpha) ซึ่งได้ค่าเท่ากับ 0.97

การเก็บรวบรวมข้อมูล (Data Collection) เชิงคุณภาพ การวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ศึกษาและรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิจากพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และข้อมูลทุติยภูมิจากอรรถกถาพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตลอดจนตำราทางพระพุทธศาสนา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างกรอบแนวคิดเชิงทฤษฎี การวิจัยภาคสนาม (Field Research) ลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลจากศูนย์ปฏิบัติธรรมทั้ง 3 แห่ง โดยใช้การสังเกตการณ์เชิงมีส่วนร่วม (Participant Observation) เพื่อบันทึกพฤติกรรมและบรรยากาศการปฏิบัติ และดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) รวมถึงการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักที่คัดเลือกมาตามเกณฑ์ที่กำหนด เจริญปริมาณ การนำองค์ความรู้ที่ได้จากการสังเคราะห์ในระบแรกมาจัดทำเป็นชุดความรู้และจัดกิจกรรมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) ให้แก่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน หลังเสร็จสิ้นการฝึกอบรม ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลผ่านแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้ว เพื่อวัดระดับความพึงพอใจและข้อเสนอแนะในมิติต่าง ๆ

การวิเคราะห์ข้อมูล เชิงคุณภาพ ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) อย่างเป็นระบบ เริ่มจากการถอดรหัสข้อมูล (Coding) จัดกลุ่มประเด็น (Thematic Analysis) และสังเคราะห์ข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสตร์ร่วมกับข้อมูลภาคสนาม เพื่อบูรณาการเป็นชุดความรู้ตามกรอบสติปัฏฐาน 4 เจริญปริมาณ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) นอกจากนี้ได้กำหนดสมมติฐานการวิจัยว่า “ระดับความเข้าใจในการปฏิบัติกรรมฐานมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับระดับคุณภาพชีวิต” จึงใช้สถิติเชิงอนุมาน Pearson's Correlation Coefficient เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ระดับความพึงพอใจแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับมากที่สุด (3.68 - 5.00), ระดับมาก (2.34 - 3.67) และ ระดับน้อย (1.00 - 2.33)

## ผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้นำเสนอเป็น 3 ส่วน ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. ผลการศึกษารูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา จากการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเอกสาร (Documentary Analysis) ผู้วิจัยได้สังเคราะห์รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาออกเป็น 3 ประเด็นสำคัญ คือ 1) โครงสร้างดุลยภาพระหว่างภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ (Systematic Framework) ผลการวิจัยพบว่า มีการจัดวางระบบการศึกษาในภาคทฤษฎี โดยนับว่าเป็นสาระสำคัญที่เกี่ยวเนื่องกัน 2 ส่วน ได้แก่

1.1) คันถุระ เป็นการวางรากฐานทางปัญญาด้วยการศึกษาพระไตรปิฎก สอดรับกับหลักไตรสิกขา (อริสสิกขา อริสมาธิสิกขา และอริปัญญาสิกขา) โดยมีความสัมพันธ์กับอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นกรอบโครงสร้างหลักในฐานะ “มัชฌิมาปฏิปทา” หรือทางสายกลางเพื่อคุณภาพของชีวิต และ 1.2) วิปัสสนาธุระ เป็นการประยุกต์ชุดความรู้สู่ประสบการณ์ตรงผ่านกรรมฐาน จำแนกออกเป็น สมถกรรมฐาน เพื่อสร้างคุณภาพแห่งสมาธิในระดับผาน และ วิปัสสนากรรมฐาน เพื่อยกระดับจิตสู่ปัญญาญาณในการขจัดมัจฉาทัฐิ โดยมีสติปัญญา 4 เป็นแกนกลางและทางสายเอก (เอกายนมรรค) เพียงสายเดียวที่มุ่งตรงสู่ความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพาน 2) การวิเคราะห์ปัจจัยแห่งความสำเร็จตามความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Variation Analysis) จากการสังเคราะห์ พบว่า การปฏิบัติกรรมฐานในระดับบุคคล (Subjective Factors) อุปมาเหมือน “บัวสามเหล่า” โดยผลสัมฤทธิ์ในการบรรลุธรรม (มรรค ผล นิพพาน) จะรวดเร็ว (ชิปปาปัญญา) หรือเนิ่นช้า (พันธาปัญญา) ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 3 ส่วน คือ 2.1) ระดับอนุสัยกิเลสภายในจิตใจ 2.2) ความสมบูรณ์ของอินทรีย์ 5 (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) และ 2.3) องค์ประกอบด้านสัปายะ เช่น ร่างกาย วัย และสิ่งแวดล้อม และ 3) กลไกการเปลี่ยนผ่านสภาวะธรรมและดัชนีชี้วัดวิวัฒนาการทางจิต (Evaluation of Progress) จำแนกองค์ความรู้เชิงกระบวนการ (Procedural Knowledge) ออกเป็น 3 มิติหลัก ได้แก่ 3.1) มิติทางด้านองค์ธรรม เน้นความเพียร (อาตปปี) ความระลึกได้ (สติ) และความรู้ตัวทั่วพร้อม (สัมปชัญญะ) 3.2) มิติทางด้านสภาวะธรรม มุ่งเน้นความมีสติสัมปชัญญะและการรักษาความปกติเป็นกลางทางจิต (ตตรมัชฌัตตตา) และ 3.3) มิติทางด้านมาตรฐานธรรม มุ่งสู่การปล่อยวาง (วิราคะ) และการสละออก (จาคะ) อย่างไรก็ตาม วิวัฒนาการของการปฏิบัติสามารถวัดผลได้อย่างเป็นระบบผ่านวิสุทธิ 7 (ความบริสุทธิ์ 7 ชั้น) อันเป็นพื้นฐานให้เกิดวิปัสสนาญาณ 16 (โสฬสญาณ) ในกระบวนการนี้จะเกิดการละกิเลสเป็นลำดับขั้น ตั้งแต่ระดับชั่วคราว (ตัทธคปหาน) การสะกดไว้ด้วยกำลังสมาธิ (วิกขัมภนปหาน) ไปจนถึงการตัดขาดได้อย่างเด็ดขาด (สมุจเฉทปหาน) พร้อมกันนั้นจะมีการทำหน้าที่ต่ออริยสัจผ่านลำดับของปริยญา คือ การทำความรู้จักสภาวะ (ญาณปริยญา) การพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ (ติริณปริยญา) และการละทิ้งมูลเหตุแห่งทุกข์ (ปหานปริยญา) ได้อย่างสมบูรณ์

2. ผลการศึกษาองค์ความรู้การปฏิบัติกรรมฐานที่ปรากฏในวัฒนธรรมพระพุทธศาสนาธรรมสมัยแบบไทยจากการศึกษาเชิงพรรณนาวิเคราะห์ผ่านการลงพื้นที่ภาคสนาม เพื่อสกัดอัตลักษณ์ของการปฏิบัติกรรมฐานร่วมสมัยทั้ง 3 รูปแบบ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์องค์ความรู้เชิงโครงสร้าง (Structural Analysis) ที่แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างมิติต่าง ๆ โดยจำแนกออกเป็น 3 ระดับหลัก ดังนี้ 1) โครงสร้างเชิงกลไกการทำงานของจิต (Cognitive and Functional Structure) ผลการวิจัยพบว่า องค์ความรู้การปฏิบัติกรรมฐานทั้ง 3 รูปแบบ มีโครงสร้างการทำงานที่ยึดโยงอยู่บนระบบเดียวกัน คือ การใช้ “สติ” เป็นกลไกหลักในการกำหนดรู้อารมณ์อย่างจดจ่อต่อเนื่อง (Momentary Concentration) โดยมีองค์ประกอบสำคัญ 3 มิติ คือ 1.1) มิติทางด้านองค์ธรรม การบูรณาการพลังร่วมระหว่างความเพียร (อาตปปี) ความระลึกได้ (สติ) และความรู้ตัวทั่วพร้อม (สัมปชัญญะ) 1.2) มิติทางด้านสภาวะธรรม การธำรงคุณภาพแห่งจิตให้อยู่ในสภาวะเป็นกลาง (Equanimity) หรืออุเบกขา เพื่อประจักษ์แจ้งในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง และ 1.3) มิติทางด้านมาตรฐานธรรม ผลลัพธ์เชิงประจักษ์ที่นำไปสู่การสละละวางอุปาทาน (Detachment) โดยธรรมชาติ ซึ่งกลไกนี้สะท้อนให้เห็นว่า “การกำหนดรู้ ปัจจุบันขณะ และการปล่อยวาง” คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างเป็นเอกภาพในขณะจิตเดียว (Simultaneous Process) 2) โครงสร้างเชิงปฏิสัมพันธ์ระหว่างกายและจิต (Physio-Psychological Structure) จากการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงลึกจากกลุ่มพระวิปัสสนาจารย์ พบข้อสรุปเชิงโครงสร้างว่า “ฐานกาย” (Body as a Base) ทำหน้าที่เป็นโครงสร้างพื้นฐาน (Infrastructure) รองรับการปรากฏขึ้นของเวทนา จิต และธรรม โดยมีกลไกสนับสนุน 2 ประการ คือ 2.1) สหสัมพันธ์ระหว่างกายและจิต (Body-Mind Correlation) สภาวะจิตใจที่ผ่องใสย่อมส่งผลให้เชิงบวกต่อสรีรวิทยา ทำให้ร่างกายผ่อนคลายและสร้างเสริมสภาวะที่เข้มแข็ง และ 2.2) พลังงานทางสังคม (Social Energy)



กระแสแห่งความสงบเย็น (Serenity) จากภายในได้เปลี่ยนเป็นโครงสร้างพลังงานที่แผ่ขยายไปยังบุคคลรอบข้าง สร้างสัมพันธ์ภาพทางสังคมที่เปี่ยมด้วยความอบอุ่นและไว้วางใจ และ 3) โครงสร้างเชิงจริยธรรมและการประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิต (Ethical and Applied Structure) ผลการวิเคราะห์ในกลุ่มธรรมบริกรและปฏิบัติกรฐานสะท้อนถึงพลวัตการเปลี่ยนผ่านจาก “วัตรปฏิบัติ” ไปสู่ “วิถีชีวิต” (From Practice to Lifestyle) ผ่านโครงสร้าง 3 ประการ คือ 3.1) โครงสร้างกุศลเจตนา (Altruistic Structure) การอุทิศตนของธรรมบริกรถูกนิยามว่าเป็นกระบวนการบำเพ็ญบารมีที่แปรเปลี่ยนภาระทางกาย ให้กลายเป็นความอิ่มเอมทางจิตวิญญาณ (Spiritual Joy) 3.2) ทุนทางสังคม (Social Capital) การก่อตัวของเครือข่ายกัลยาณมิตรและการประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหาร 4 ในวิถีปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม และ 3.3) ผลสัมฤทธิ์ด้านคุณภาพชีวิต (Quality of Life Resultant) บทสรุปเชิงโครงสร้างชี้ให้เห็นว่า การปฏิบัติกรรมฐาน คือ เครื่องมือเชิงนวัตกรรมในการสร้าง “ภูมิคุ้มกันทางจิตใจ” (Mental Resilience) ที่ตอบสนองต่อความต้องการของสังคมร่วมสมัย มุ่งเน้นสุขภาวะแบบองค์รวม (Holistic Well-being)

3. ผลการบูรณาการองค์ความรู้การปฏิบัติกรรมฐานในวัฒนธรรมพระพุทธศาสนาร่วมสมัยแบบไทย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต พบว่า เมื่อบูรณาการองค์ความรู้การปฏิบัติกรรมฐานทั้ง 3 รูปแบบเข้าด้วยกันตามหลักสติปัฏฐาน 4 จะได้องค์ความรู้ในฐานกาย 11 ประการ ฐานเวทนา 5 ประการ ฐานจิต 6 ประการ และฐานธรรม 15 ประการ โดยผลการบูรณาการดังกล่าวได้จำแนกโครงสร้างขององค์ความรู้ออกเป็นระดับชั้นที่เกี่ยวพันกัน เริ่มต้นจากระดับพฤติกรรมในฐานกาย ระดับอารมณ์ความรู้สึกในฐานเวทนา ระดับภาวะจิตในฐานจิต และระดับปัญญาความเท่าทันความจริงในฐานธรรม ซึ่งประกอบด้วย ประเด็นสำคัญรวมทั้งสิ้น 37 ประการ อันถือเป็นหลักมุดสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม โดยมีรายละเอียดเชิงลึกจำแนกตามฐานการปฏิบัติ ดังปรากฏในตารางที่ 1 ถึง 4 ดังต่อไปนี้

**ตารางที่ 1** องค์ความรู้/ประโยชน์ การปฏิบัติในฐานกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

| กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน                        |                                              |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------|
| องค์ความรู้                                  | ประโยชน์                                     |
| 1. การใช้คำบริกรรม                           | เพื่อรักษาความต่อเนื่องของอารมณ์กรรมฐาน      |
| 2. การรักษาความสมดุลของลมหายใจ               | เพื่อรักษาจังหวะและความต่อเนื่องของสภาวะธรรม |
| 3. การรู้สึกดังสีกกลงไปที่จุดกระทบของลมหายใจ | เพื่อพัฒนาสมาธิในระดับอุปจาระ                |
| 4. การถ่ายเทน้ำหนัก                          | เพื่อให้โครงสร้างร่างกายเป็นอิสระ            |
| 5. การรักษาสมดุลของอินทรีย์ 5                | เพื่อพัฒนาสภาวะธรรมทางด้านร่างกายและจิตใจ    |
| 6. การรักษาระเบียบวินัยในอิริยาบถ            | เพื่อสร้างระเบียบวินัยในการตั้งรู้           |
| 7. การทำกายบริหาร 21 ท่วงท่า                 | เพื่อบรรเทาความเหนื่อยล้าและรักษาสุขภาพ      |
| 8. การโคจรสัมปชัญญะ                          | เพื่อรักษาความสมดุลของโครงสร้างร่างกาย       |
| 9. การรับรู้อาการเคลื่อนไหวและหยุดนิ่ง       | เพื่อรับรู้อาการเกิดและดับในอารมณ์กรรมฐาน    |
| 10. การระลึกอารมณ์กรรมฐาน 2 ส่วน             | เพื่อตรวจสอบสมาธิในระดับขณิกะ                |
| 11. การระลึกรู้สภาวะของธาตุที่จุดกระทบ       | เพื่อรักษาสมาธิในระดับขณิกะ                  |

จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่าในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานจากคัมภีร์พระไตรปิฎก มีทั้งหมด 6 หมวดย่อย ในบริบทการปฏิบัติในวัฒนธรรมพระพุทธศาสนาร่วมสมัยแบบไทยทั้ง 3 รูปแบบ นำมาปรับใช้เพียง 4 หมวดย่อย ได้แก่ หมวดอานาปานสติ หมวดอิริยาบถ หมวดสัมปชัญญะ และหมวดธาตุมนสิการ

**ตารางที่ 2 องค์ความรู้/ประโยชน์ การปฏิบัติในฐานเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

| เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน              |                                              |
|-------------------------------------|----------------------------------------------|
| องค์ความรู้                         | ประโยชน์                                     |
| 1. การกำหนดรู้แบบเผชิญหน้า          | เห็นลักษณะพิเศษของสภาวะธรรมได้เร็วขึ้น       |
| 2. การกำหนดรู้แบบกองโจร             | เห็นลักษณะพิเศษของสภาวะธรรมได้ในระดับปานกลาง |
| 3. การกำหนดรู้แบบถอยทัพ             | เห็นลักษณะพิเศษของสภาวะธรรมได้ช้า            |
| 4. การน้อมจิตไปในอนิจจลักษณะ        | ทำให้เกิดการปล่อยวาง และพัฒนาอุเบกขา         |
| 5. การกำหนดรู้เวทนาที่รุนแรงจนสงบลง | สามารถเพิ่มความแนบแน่นและประณีตในสมาธิ       |

จากตารางที่ 2 จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติในหมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ นับเป็นอารมณ์กรรมฐานที่เป็นปรমัตถ์ปราศจากรูปารังสณฐาน ซึ่งต้องใช้ชุดความรู้ของการปฏิบัติในหมวดกายานุปัสสนาเป็นบาทฐาน เพราะเวทนาอาการต่าง ๆ ย่อมอาศัยฐานกายเป็นที่ปรากฏเกิดขึ้น

**ตารางที่ 3 องค์ความรู้/ประโยชน์ การปฏิบัติในฐานจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

| จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน           |                                                                                                                                             |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| องค์ความรู้                      | ประโยชน์                                                                                                                                    |
| 1. การกำหนดรู้ด้วยจิตที่เป็นกลาง | เห็นสภาวะธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริง                                                                                                        |
| 2. การกำหนด “เผละหนอ”            | เพื่อรักษาความต่อเนื่องของอารมณ์กรรมฐาน                                                                                                     |
| 3. การกำหนดรู้ต้นจิต             | เพื่อส่งผ่านความจดจ่อและต่อเนื่องระหว่างอิริยาบถ และกำหนดเห็นจิตสั่งในการกระทำอิริยาบถ รวมถึงตรวจเช็คสภาวะอาการทางจิตในความราบเรียบเป็นกลาง |
| 4. การกำหนดรู้แบบแมวจับหนู       | เพื่อรักษาอารมณ์กรรมฐานที่เป็นปัจจุบัน                                                                                                      |
| 5. การหายใจเข้าและออกให้แรงขึ้น  | เพื่อดึงจิตกลับมาจากความคิดหรืออาการฟุ้งซ่าน                                                                                                |
| 6. การพัฒนาศรัทธาให้เกิดขึ้น     | เพื่อรักษาจิตไว้ในอารมณ์กรรมฐานได้อย่างต่อเนื่อง                                                                                            |

จากตารางที่ 3 จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติในหมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ นับเป็นอารมณ์กรรมฐานที่เป็นได้ทั้งปัญญุตติและปรมัตถ์ ซึ่งดำรงอยู่ในภาพแทนของรูปและนามที่ต้องอาศัยฐานกายเป็นที่ปรากฏเกิดขึ้น จึงต้องใช้ชุดความรู้ของการปฏิบัติในหมวดกายานุปัสสนาเป็นบาทฐานเช่นเดียวกับฐานเวทนาในเบื้องต้น

**ตารางที่ 4 องค์ความรู้/ประโยชน์ การปฏิบัติในฐานธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

| ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน                       |                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| องค์ความรู้                                  | ประโยชน์                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1. การเข้าไปเพิกถอนสัญญา                     | เพื่อบรรเทาและระงับอาการง่วงเหงาหาวนอน องค์ความรู้ ลำดับที่ 1-7 นั้น เป็นการบรรเทาอาการง่วงระหว่างการปฏิบัติในบัลลังก์กรรมฐาน ส่วนองค์ความรู้ลำดับที่ 8 ควรเป็นทางเลือกสุดท้ายที่ไม่สามารถเข้าไปบริหารจัดการกับอาการง่วงนั้นได้ อย่างไรก็ตาม |
| 2. การระลึกและพิจารณาธรรม                    | ในระหว่างการปฏิบัติแต่ละบัลลังก์นั้น ไม่ควรปล่อยให้อาการง่วงพอกพูนจนยากที่จะบรรเทาให้หายไปได้ พึงกำหนดรู้ตั้งแต่บุพนิมิตของอาการง่วงเริ่มปรากฏ ซึ่งนับว่าเป็นวิธีบริหารจัดการกับนิรฆณธรรมลำดับที่ 9                                          |
| 3. การสวดมนต์ภาวนา                           |                                                                                                                                                                                                                                              |
| 4. การเอานิ้วมียอนหู                         |                                                                                                                                                                                                                                              |
| 5. การลุกขึ้นยืน ล้างหน้า และมองฟ้า          |                                                                                                                                                                                                                                              |
| 6. การระลึกถึงแสงสว่าง                       |                                                                                                                                                                                                                                              |
| 7. การเดินจงกรมให้เร็วขึ้นกว่าปรกติ          |                                                                                                                                                                                                                                              |
| 8. การนอนในท่าสี่ไฮยาส                       |                                                                                                                                                                                                                                              |
| 9. กำหนดรู้ตั้งแต่บุพนิมิตเริ่มปรากฏ         |                                                                                                                                                                                                                                              |
| 10. สังเกตดูจุดกระทบของลมหายใจให้ละเอียดขึ้น | สามารถบรรเทาและระงับนิรฆณธรรม                                                                                                                                                                                                                |

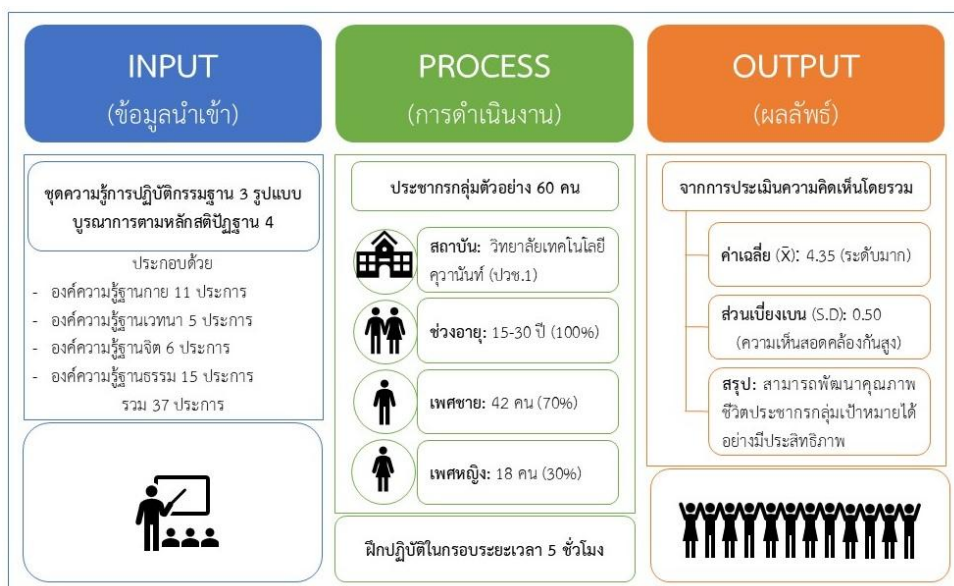


#### ตารางที่ 4 องค์ความรู้/ประโยชน์ การปฏิบัติในฐานธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ต่อ)

| ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน              |                                             |
|-------------------------------------|---------------------------------------------|
| องค์ความรู้                         | ประโยชน์                                    |
| 11. องค์กรรมฐาน 5 ประการ            | ทำให้เข้าใจสภาวะธรรมตามความเป็นจริง         |
| 12. องค์ประกอบของการรับรู้ 5 ประการ | สังสมชุดความรู้ที่เป็นปัจจัยในการพัฒนาปัญญา |
| 13. การมีชุดความรู้ที่ถูกต้อง       | เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในการปฏิบัติ    |
| 14. รักษาความต่อเนื่องของการปฏิบัติ | พัฒนาสภาวะธรรมให้ประณีตและละเอียดอ่อน       |
| 15. การรักษาศีล 5 ในชีวิตประจำวัน   | เพื่อช่วยประคองและรักษาสภาวะธรรม            |

จากตารางที่ 4 จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ นับเป็นอารมณ์กรรมฐานที่เป็นได้ทั้งบัญญัติและปรมาตม์ ซึ่งดำรงอยู่ในภาพแทนของความเป็นรูปและนาม ที่ต้องอาศัยฐานกายเป็นที่ปรากฏเกิดขึ้น จึงจำเป็นต้องใช้ชุดความรู้ของการปฏิบัติในหมวดกายานุปัสสนาเป็นบาทฐานเช่นเดียวกับฐานเวทนาและฐานจิตที่ได้แสดงไว้แล้วในเบื้องต้น

เมื่อนำองค์ความรู้การปฏิบัติกรรมฐาน ในวัฒนธรรมพระพุทธศาสนาร่วมสมัยแบบไทยทั้ง 3 รูปแบบ ที่บูรณาการเข้าด้วยกันเรียบร้อยแล้วมาทำการประเมินผล ด้วยวิธีการคัดเลือกอาสาสมัครเข้ารับการฝึกปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ภายในกรอบระยะเวลา 5 ชั่วโมง โดยใช้ประชากรกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลหลักตอบแบบสอบถามประเมินความพึงพอใจ แบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ แล้วนำข้อมูลที่ได้ไปทำการลงรหัส และประมวลผลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ สำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ ซึ่งใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ประกอบด้วย ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) พบว่า นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีควานันท์ ต.บ้านเปิด อ.เมือง จ.ขอนแก่น จำนวน 60 คน อายุระหว่าง 15 - 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 100 เป็นเพศชายจำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 70 และเป็นเพศหญิง จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 30 จากการประเมินความคิดเห็นโดยรวม มีค่าเฉลี่ย (Mean) อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.35$ , S.D. = 0.50) จึงสรุปได้ว่าการบูรณาการองค์ความรู้การปฏิบัติกรรมฐาน ในวัฒนธรรมพระพุทธศาสนาร่วมสมัยแบบไทย สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรกลุ่มเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ภาพที่ 1 สรุปขั้นตอนการฝึกปฏิบัติกรรมฐาน 5 ชั่วโมง และสถิติกลุ่มตัวอย่าง 60 คน

จากภาพที่ 1 จะเห็นได้ว่าการบูรณาการองค์ความรู้การปฏิบัติกรรมฐานในวัฒนธรรมพระพุทธศาสนา ร่วมสมัยแบบไทย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรกลุ่มเป้าหมาย เป็นเครื่องยืนยันถึงมาตรฐานของชุดความรู้ ได้อย่างเป็นรูปธรรม

## อภิปรายผล

1. จากการศึกษารูปแบบการปฏิบัติกรรมฐาน ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาซึ่งเน้นโครงสร้างดุลยภาพระหว่าง ภาวทฤษฎีและภาคปฏิบัติ (Systematic Framework) พบว่า สอดคล้องกับแนวคิดของ พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ที่กล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานในสังคมไทย ร่วมสมัย เป็นการเปลี่ยนผ่านชุดความรู้จากคัมภีร์ไปสู่ประสบการณ์ตรง เพื่อสร้างดุลยภาพแห่งชีวิต โดยเฉพาะ การใช้สติปัญญา 4 เป็นแกนกลางในการพัฒนาสุขภาพทางจิต (พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2562); (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2561) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Kabat-Zinn, J. และพระมหา หารชา ธมฺมหาโส ในมิติของการใช้สติเพื่อลดความเครียด อย่างไรก็ตาม สิ่งที่น่าสนใจ (Originality) จากการวิจัย ครั้งนี้ คือ การสังเคราะห์โมเดล “กลไกการเปลี่ยนผ่านสภาวะธรรม” ที่จำแนกองค์ความรู้ออกเป็น 3 มิติหลักอย่างเป็นรูปธรรม ได้แก่ 1) มิติทางด้านองค์ธรรม ที่เน้นความเพียร (อาตปปี) และการระลึกรู้ (สติมา) ความรู้ตัวทั่วพร้อม (สัมปชาโน) อันเป็นเสมือน “เครื่องยนต์หลัก” ในการขับเคลื่อนจิต 2) มิติทางด้านสภาวะธรรม ที่มุ่งเน้นการรักษา ความปกติเป็นกลางทางจิต (ตัตรมฺหิมตฺตตา) ซึ่งที่เป็นหัวใจสำคัญของการปรับตัวทางจิตวิทยาในสังคมที่มีความผันผวนสูง และ 3) มิติทางด้านมาตรฐานธรรม ที่มุ่งสู่การสละออก (จาคะ) และการปล่อยวาง (วิราคะ) อันเป็นดัชนีชี้วัดความสำเร็จที่เหนือกว่าเพียงแค่ความสงบชั่วคราว แต่เป็นการเปลี่ยนผ่านไปสู่การทำหน้าที่ต่อ อริยสัจผ่านลำดับของปริญา 3 (ญาณ-ตรึง-พาน) การค้นพบนี้ชี้ให้เห็นว่าการปฏิบัติกรรมฐานในสังคมไทย ปัจจุบันมิได้เป็นเพียง “กิจกรรมเสริม” เพื่อความผ่อนคลาย แต่เป็นกระบวนการ “ถอนรากถอนโคนกิเลส” (Eradication) ตามหลักวิสุทธิ 7 ที่มีมาตรฐานการวัดผลชัดเจน การทำงานวิจัยเชื่อมโยง “ความสมบูรณ์ของอินทรีย์ 5” เข้ากับ “ปัจจัยสี่ปายะ” ยังเป็นการยืนยันว่า ความแพร่หลายของสำนักปฏิบัติธรรมที่มีความหลากหลาย ในสังคมไทยนั้น แท้จริงคือการสร้าง “นิเวศวิทยาแห่งการตื่นรู้” ที่สอดคล้องกับจริตและภูมิหลังที่แตกต่าง (Individualized Path) ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติกรรมฐานสามารถเข้าถึงสภาวะทางปัญญา (Wisdom-based Well-being) และมีเกราะคุ้มกันทางจิตวิญญาณที่มีมาตรฐานธรรมรองรับอย่างเป็นระบบ ซึ่งถือเป็นกุญแจสำคัญในการสร้างความเข้มแข็งให้แก่สถาบันครอบครัวและสังคมไทยในยุคปัจจุบันได้อย่างยั่งยืน (Kabat-Zinn, J., 2003); (พระมหา หารชา ธมฺมหาโส, 2558)

2. จากการศึกษาองค์ความรู้ของการปฏิบัติกรรมฐาน ในวัฒนธรรมพระพุทธศาสนา ร่วมสมัยแบบไทย ทั้ง 3 รูปแบบ ผู้วิจัยมีประเด็นสำคัญที่นำมาอภิปรายผลเชิงวิเคราะห์ในระดับโครงสร้าง ดังนี้ 1) มิติกลไกการทำงานของจิตและนวัตกรรมทางปัญญา ข้อค้นพบเรื่องกลไก “Simultaneous Process” (รู้-ปัจจุบัน-วาง) สอดคล้องกับแนวคิดของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2551) ที่อธิบายว่าการปฏิบัติวิปัสสนาที่ถูกต้อง คือ การใช้ “โยนิโสมนสิการ” เพื่อแยกแยะสภาวะธรรมออกจากอุปาทานในขณะจิตเดียว (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2551) ประเด็นนี้ยังได้รับการสนับสนุนจากงานวิจัยของ ขวัญฟ้า ศรีประพันธ์ และคณะ (2562) ที่พบว่า การฝึก สติสัมปชัญญะในรูปแบบร่วมสมัยช่วยลดกระบวนการคิดวนเวียน (Rumination) และสร้างความตื่นรู้ในปัจจุบัน ขณะได้อย่างมีนัยสำคัญ 2) มิติทุนทางสังคมและพลังงานเชิงบวก การสร้างเครือข่ายกัลยาณมิตรและพลังงานทาง สังคม (Social Energy) ในสำนักปฏิบัติกรรมฐาน (ขวัญฟ้า ศรีประพันธ์ และคณะ, 2562) สอดคล้องกับงานวิจัย ของ พระมหาเสมา ไขยพานิช ที่ศึกษาบทบาทของศูนย์ปฏิบัติธรรมในฐานะ “พื้นที่แห่งการขัดเกลาทางสังคม” (Social Socialization Space) ที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์เชิงราบ (Horizontal Relationship) ทำให้เกิด



การช่วยเหลือเกื้อกูลกันในระดับจิตวิญญาณ (พระมหาเสมา ไชยพานิช, 2563) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด “ทุนทางสังคมเชิงจิตวิญญาณ” (Spiritual Social Capital) ของ Zohar, D. & Marshall, I. ที่ระบุว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นฐานรากสำคัญในการสร้างสังคมที่สงบสุข และ 3) มิติสุขภาวะแบบองค์รวมและภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ผลงานวิจัยที่ชี้ให้เห็นสหสัมพันธ์ระหว่างกายและจิต (Body-Mind Correlation) (Zohar, D. & Marshall, I., 2004) สอดคล้องกับงานวิจัยระดับนานาชาติของ Kabat-Zinn, J. ผู้บุกเบิกการใช้สติบำบัด (MBSR) ซึ่งระบุว่าการรับรู้สภาวะทางกาย (Body Scan/ฐานกาย) ส่งผลโดยตรงต่อการทำงานของระบบประสาทส่วนกลางในการลดความเครียด (Kabat-Zinn, J., 2003) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมพร ชีโนรส ที่พบว่า การฝึกสติพื้นฐานช่วยเพิ่มดัชนีชี้วัดความสุขและคุณภาพชีวิต (Well-being) ของประชาชนไทยในยุคเปลี่ยนผ่านได้อย่างยั่งยืน (สมพร ชีโนรส, 2561)

2. จากการศึกษาองค์ความรู้การปฏิบัติกรรมฐาน ในวัฒนธรรมพระพุทธศาสนาแบบไทย ทั้ง 3 รูปแบบ พบประเด็นสำคัญที่ควรนำมาอภิปราย คือ “ระบบปฏิบัติการทางจิต” (Mental Operating System) ที่เป็นสากล แม้จะมีความแตกต่างทางด้านวิธีการปฏิบัติ (Technical Diversity) ระหว่างรูปแบบพองหนอ-ยุบหนอ การเคลื่อนไหว และอานาปานสติ แต่ทั้ง 3 รูปแบบกลับทำงานบนโครงสร้างกลไกในมิติขององค์ธรรมและสภาวะธรรมที่ผู้วิจัยสังเคราะห์ขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับทัศนะของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต) ที่กล่าวว่าการฝึกกรรมฐานไม่ว่าจะใช้รูปแบบใด ย่อมมีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือการสร้าง “สติสัมปชัญญะ” เพื่อประจักษ์แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง โดยในเบื้องต้นรูปแบบพองหนอ-ยุบหนอ เน้นการกำหนดรู้ความรู้สึกทางกายที่ละเอียดอ่อน รูปแบบเคลื่อนไหว เน้นการสร้างความรู้สึกรู้ตัวผ่านจังหวะเพื่อตัดวงจรความคิด และรูปแบบอานาปานสติ เน้นการสังเกตเวทนาที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เพื่อพัฒนาอุเบกขา (Equanimity) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), 2551) อย่างไรก็ตาม ปรากฏการณ์ความแพร่หลายของศูนย์ปฏิบัติธรรมในสังคมไทยร่วมสมัย สะท้อนถึงบทบาทของกรรมฐานในฐานะ “ทุนทางสังคม” (Social Capital) และ “พื้นที่บำบัดทางจิต” ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบของ ประเวศ วะสี และ สุภัทรา ปราณีตพลกรัง และคณะ ที่ชี้ให้เห็นว่าเครือข่ายกัลยาณมิตรในพื้นที่ปฏิบัติธรรม ช่วยขับเคลื่อน “พลังงานทางสังคม” (Social Energy) และเสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่ชุมชนอย่างเป็นรูปธรรม นอกจากนี้ ผลการวิจัยที่สะท้อนโครงสร้างเชิงปฏิสัมพันธ์ระหว่างกายและจิต (Physio-Psychological Structure) ยืนยันว่ากรรมฐานส่งผลโดยตรงต่อ สุขภาวะแบบองค์รวม (Holistic Well-being) ของผู้ปฏิบัติ โดยเฉพาะการเปลี่ยนผ่านจาก “วัตรปฏิบัติ” ไปสู่ “วิถีชีวิต” ที่เน้นการสร้าง “ภูมิคุ้มกันทางจิตใจ” (Mental Resilience) (ประเวศ วะสี, 2547); (สุภัทรา ปราณีตพลกรัง และคณะ, 2562) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเรื่อง Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ของ Kabat-Zinn, J. และงานวิจัยของ พระมหาบุญช่วย ปญญาวิโร ที่ระบุว่าการปฏิบัติกรรมฐานช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตผ่านการจัดการกุศลเจตนา และการอุทิศตนของจิตอาสาหรือธรรมบริกร สิ่งที่ค้นพบใหม่ (Originality) จากการศึกษาครั้งนี้ คือ การเห็นพลวัตการเปลี่ยนผ่านที่ชัดเจนว่า การปฏิบัติกรรมฐานในสังคมไทยปัจจุบันได้กลายเป็น “เครื่องมือวัตรกรรมทางจิตวิญญาณ” ที่ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมกับจริตของตน เพื่อสร้างดุลยภาพระหว่างโลกภายใน (ความสงบ) และโลกภายนอก (หน้าที่การงานและสังคม) ได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยมีมาตรฐานธรรม (จาคะ-วิราคะ) เป็นเกณฑ์ชี้วัดความสำเร็จที่สัมผัสได้จริงในระดับสุขภาวะเชิงพฤติกรรม (Kabat-Zinn, J., 2013); (พระมหาบุญช่วย ปญญาวิโร (คัมภีร์ครอง), 2559)

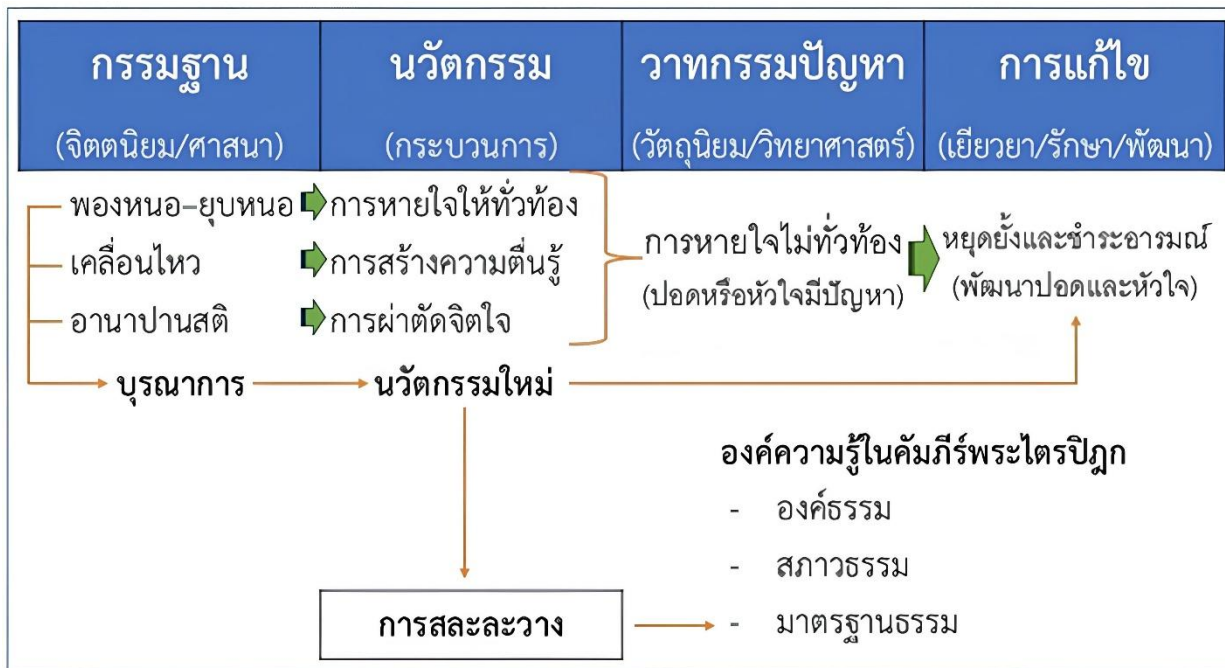
3. การบูรณาการองค์ความรู้การปฏิบัติกรรมฐานร่วมสมัยทั้ง 3 รูปแบบ นำไปสู่ข้อค้นพบใหม่ทางวิชาการ (Original Contribution) ที่แตกต่างจากจารีตเดิมอย่างมีนัยสำคัญ โดยเปลี่ยนผ่านจากการปฏิบัติแบบ “ทางสายเดี่ยว” (Monistic Approach) ไปสู่ “พหุวิธีเชิงหน้าที่” (Functional Multimodal Approach) ที่ทำลายข้อจำกัดเชิงสรีรวิทยาด้วยการนำ “กายบริหาร 21 ท่วงท่า” และกลไก “การถ่ายเทน้ำหนัก” มาบูรณาการเพื่อขจัดสภาวะ “กายตึงจิตล้า” (Physical-Mental Fatigue) ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญในเบื้องต้นของรูปแบบพองหนอ-ยุบหนอ และ

อานาปานสติ ช่วยให้ผู้นับปฏิบัติสามารถรักษาความต่อเนื่องของสภาวะธรรมได้ยาวนานขึ้น ควบคู่กับการผสมผสานกลไกคำบริกรรม (Noting) เข้ากับ “การสัมผัสสัมผัส” (Sensation) ที่ช่วยให้ก้าวข้ามกำแพงบัญญัติสู่การรับรู้สภาวะธาตุได้อย่างรวดเร็วและแหลมคม สอดรับกับข้อค้นพบของ พระมหาไพโรจน์ ญาณวิบุโล นอกจากนี้ยังปรากฏ “กลวิธีเชิงรุกในการระงับนิวรณ์” (Active Hindrance Suppression Tactics) ผ่านการแทรกแซงทางกายภาพที่ยืดหยุ่น เช่น การปรับลมหายใจหรืออิริยาบถ ซึ่งต่างจากเดิมที่เน้นการเผชิญหน้าแบบอดทน (Passive Endurance) เพียงอย่างเดียว ชุดความรู้บูรณาการนี้จึงเป็น “วิทยาการทางจิตตภาวนา” ที่เปลี่ยนจากการรักษาจารีตสู่การใช้ชุดเครื่องมือ (Toolkits) เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ (Mental Resilience) อย่างเป็นรูปธรรม (พระมหาไพโรจน์ ญาณวิบุโล, 2561) สอดคล้องกับแนวคิดของ Kabat-Zinn, J. และ ขวัญฟ้า ศรีประพันธ์ และคณะ ทั้งนี้ ผลการวิจัยเชิงปริมาณได้ยืนยันประสิทธิผลของโครงสร้างการเรียนรู้ลำดับขั้น (Learning Hierarchy) ขององค์ความรู้ทั้ง 37 ประการอย่างชัดเจน โดยผลการประเมินจากกลุ่มตัวอย่างพบว่ามีความพึงพอใจและประสิทธิภาพในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับมาก และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานต่ำ สะท้อนถึงความสอดคล้องของผลลัพธ์ในการเรียนรู้ บ่งชี้ว่าชุดความรู้บูรณาการนี้มีประสิทธิภาพในการถ่ายทอดสูง และมีความเสถียรของเครื่องมือแม้ในกลุ่มเยาวชนที่ปราศจากพื้นฐานมาก่อน (Kabat-Zinn, J., 2013); (ขวัญฟ้า ศรีประพันธ์ และคณะ, 2562) สอดคล้องกับงานวิจัยของ สมพร ชินโรส ที่ระบุว่า การปฏิบัติที่จัดระบบอย่างเป็นขั้นตอน (Systematic Approach) ย่อมส่งผลต่อสุขภาวะทางปัญญาอย่างมีนัยสำคัญ เพราะเหตุนี้ ชุดความรู้ดังกล่าวจึงสามารถนำไปศึกษาและปฏิบัติตามเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สมพร ชินโรส, 2561)

## องค์ความรู้ใหม่

การปฏิวัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ทั้ง 3 รูปแบบ มีนวัตกรรม (Innovation) ที่สามารถแก้ไขปัญหากลางได้ว่าทกรรม (Discourse) เดียวกัน โดยจะเห็นได้ว่าการปฏิวัติกรรมฐานแบบพองหนอ - ยุบหนอ มีนวัตกรรมในบริบท “กระบวนการหายใจให้ทั่วท้อง” การปฏิวัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหว มีนวัตกรรมที่เรียกว่า “กระบวนการสร้างความตื่นรู้” ภายใต้ว่าทกรรม “แมวจับหนู” ในบริบท “คิดเหมือนหนู รู้เหมือนแมว” และการปฏิวัติกรรมฐานแบบอานาปานสติ มีนวัตกรรมในบริบท “กระบวนการผ่าตัดจิตใจ”

โดยในทัศนะทางการแพทย์ นวัตกรรมกระบวนการ (Process innovation) ของการปฏิวัติกรรมฐานทั้ง 3 รูปแบบนี้ ส่งผลให้กระบวนการทำงานของปอดและหัวใจมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะเห็นได้ว่าการหายใจไม่ทั่วท้องก็ดี การคิดฟุ้งซ่านทำให้อารมณ์เศร้าหมองก็ดี หรือแม้แต่วิทยาอาการที่เกิดขึ้นกับอวัยวะส่วนต่าง ๆ ภายในโครงสร้างร่างกายก็ดี ส่งผลถึงกระบวนการทำงานของปอดและหัวใจอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะเหตุนี้ชุดความรู้เกี่ยวกับนวัตกรรมการปฏิวัติกรรมฐานทั้ง 3 รูปแบบ ตามหลักการทางศาสนาจัดอยู่ในประเภทจิตตนิยมสามารถแก้ไขว่าทกรรมปัญหาตามหลักการทางวิทยาศาสตร์ที่จัดอยู่ในประเภทวัตถุนิยมเกี่ยวกับ “การทำงานของปอดและหัวใจ” ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อทำการบูรณาการองค์ความรู้ในบริบทของนวัตกรรมการปฏิวัติกรรมฐานในวัฒนธรรมพระพุทธศาสนาพร้อมสมัยแบบไทยทั้ง 3 รูปแบบ เข้าด้วยกันจึงก่อเกิดนวัตกรรมใหม่ที่สอดคล้องกับองค์ความรู้ในคัมภีร์พระไตรปิฎกที่เรียกว่า “กระบวนการสละละวาง” ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 นวัตกรรม: กระบวนการสละละวาง

จากภาพที่ 1 จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติกรรมฐานในวัฒนธรรมพระพุทธศาสนาสมัยแบบไทย มีลักษณะเป็น “จิตตนิยมเชิงประสบการณ์” (Empirical Idealism) ที่อธิบายความจริงผ่านการตระหนักรู้ภายใน ซึ่งสอดคล้องกับหลักการทางวิทยาศาสตร์ในมิติของเหตุผลที่พิสูจน์ได้เชิงประจักษ์ สอดรับกับทัศนะของ Albert Einstein ที่ยกย่องพระพุทธศาสนาว่าเป็นศาสนาแห่งจักรวาล (Cosmic Religion) ที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ได้ครอบคลุมทั้งธรรมชาติและจิตวิญญาณ จุดเด่นที่ค้นพบ คือ การจัดการสุขภาวะที่แตกต่างจากแนวทางวัตถุนิยม โดยเฉพาะอาการผิดปกติทางกายภาพ เช่น อาการหายใจไม่ทั่วท้อง ซึ่งวิทยาศาสตร์กระแสหลักมุ่งเน้นการรักษาเชิงสรีรวิทยาด้วยยาปฏิชีวนะ แต่กระบวนการสละละวางทางกรรมฐานกลับสามารถเยียวยา ด้วยวิธีการทางจิตภาวนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปรากฏการณ์นี้จึงเป็นจุดเชื่อมโยงสำคัญที่ใช้ให้เห็นว่า ชุดความรู้พุทธศาสนาสมัยใหม่ใช้เพียงความเชื่อทางศาสนา แต่เป็นวิทยาการทางจิตที่ทรงคุณค่าต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับมาตรฐานสากล

### สรุปและข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเป็นโครงสร้างดุษฎีภาพเชิงระบบ ที่บูรณาการระหว่างคันถธุระ (ทฤษฎี) และวิปัสสนาธุระ (ปฏิบัติ) เพื่อมุ่งสู่ความพ้นทุกข์ โดยมีกลไกขับเคลื่อนผ่าน 3 มิติเชิงโครงสร้าง ได้แก่ มิติทางด้านองค์ธรรม (ปัจจัยแห่งการตื่นรู้) มิติทางด้านสภาวธรรม (ดุษฎีภาพความปกติของจิต) และมิติทางด้านมาตรฐานธรรม (วิถีแห่งการสละละวาง) สอดประสานหลักการของวิสุทธิ 7 และวิปัสสนาญาณ 16 ในฐานะดัชนีชี้วัดวิวัฒนาการทางจิตอย่างเป็นระบบ ส่วนองค์ความรู้การปฏิบัติกรรมฐานในวัฒนธรรมพระพุทธศาสนาสมัยแบบไทย จากการวิเคราะห์รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานทั้ง 3 รูปแบบ พบว่า มีโครงสร้างการทำงานเป็นเอกภาพผ่านการใช้ “สติ” เป็นกลไกหลักในการกำหนดรู้ปัจจุบันขณะ โดยมี “ฐานกาย” เป็นโครงสร้างพื้นฐาน (Infrastructure) เชื่อมประสานจิตให้เกิดสัมพันธภาพเชิงบวกต่อสุขภาวะและพลังงานทางสังคม พัฒนาจาก “วัตรปฏิบัติ” สู่ “วิถีชีวิต” ที่สร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ (Mental Resilience) อย่างมีประสิทธิภาพ และในส่วนของการบูรณาการองค์ความรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ผลการบูรณาการองค์ความรู้การปฏิบัติกรรมฐานทั้ง 3 รูปแบบ

สามารถสังเคราะห์องค์ความรู้สำคัญรวม 37 ประการ ซึ่งจำแนกโครงสร้างการเรียนรู้เป็นระดับขั้นที่เกี่ยวเนื่องกัน เริ่มต้นจากระดับพฤติกรรมในฐานะผู้ระดับปัญญาเท่าทันความจริงในฐานธรรม จากการประเมินผลการบูรณาการองค์ความรู้ กับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 1 จำนวน 60 คน พบความพึงพอใจในระดับมาก สะท้อนให้เห็นว่ารูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานดังกล่าว สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจกลุ่มเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในบริบทข้อเสนอแนะการวิจัย การปฏิบัติกรรมฐานในวัฒนธรรมพระพุทธศาสนาร่วมสมัยแบบไทย เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต จำเป็นต้องพัฒนาองค์ความรู้ของผู้ปฏิบัติกรรมฐานเกี่ยวกับองค์ธรรม สภาธรรม และมาตรฐานธรรม เพื่อขับเคลื่อนวิปัสสนาปัญญาไปสู่ญาณและวิชาตามลำดับ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดังเช่น มหาเถรสมาคม สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ศูนย์ปฏิบัติธรรม มหาวิทยาลัยสงฆ์ และสำนักเรียนพระปริยัติธรรม ควรนำชุดความรู้ไปพัฒนาหลักสูตร จัดทำคู่มือ เผยแพร่ให้พุทธศาสนิกชนตลอดถึงผู้ที่มีความสนใจได้มีโอกาสศึกษาและปฏิบัติตาม ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ ศูนย์ปฏิบัติธรรมควรนำองค์ความรู้จากการวิจัยครั้งนี้ ไปใช้เป็นกรอบเชิงนโยบายสำหรับกำหนดทิศทางการพัฒนา และบริหารจัดการกิจกรรมการปฏิบัติกรรมฐาน เผยแพร่สู่พุทธศาสนิกชนอย่างเป็นระบบ สำหรับการวิจัยในอนาคต ควรขยายผลสู่การศึกษาด้านสุขภาวะและการประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในบริบทอื่นๆ

## กิตติกรรมประกาศ

บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของดุชนิพนธ์เรื่อง การบูรณาการองค์ความรู้การปฏิบัติกรรมฐานในวัฒนธรรมพระพุทธศาสนาแบบไทย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาและภูมิปัญญาเพื่อการพัฒนา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

## เอกสารอ้างอิง

- กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม. (2560). ศาสนาในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- กองวิชาการ สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2558). วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีที่ 2 ฉบับพิเศษ เนื่องในโอกาสเฉลิมฉลองวันวิสาขบูชาโลก. กรุงเทพมหานคร: บริษัท 21 เซ็นจูรี จำกัด.
- ขวัญฟ้า ศรีประพันธ์ และคณะ. (2562). รูปแบบการประยุกต์ใช้สติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในสังคมไทยปัจจุบัน. วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 6(10), 4812-4826.
- ฉลอง พันธุ์จันทร์. (2561). รูปแบบการท่องเที่ยวเชิงวิปัสสนากรรมฐานของนักท่องเที่ยวในพื้นที่อีสานตอนกลาง กรณีจังหวัดขอนแก่นและจังหวัดมหาสารคาม. วารสารภาษา ศาสนา และวัฒนธรรม, 7(1), 251-254.
- ธวัชชัย กันนะพันธ์. (2562). จิตวิทยาเชิงพุทธ: กระบวนการบำบัดและพัฒนาตนเอง. กรุงเทพมหานคร: สถาบันพลังจิตตานุภาพ.
- ประเวศ วะสี. (2547). ธรรมชาติของสรรพสิ่ง: การเข้าถึงความจริงทั้งหมด. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ร่วมด้วยช่วยกัน.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). (2543). การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์: แนวพุทธ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2551). พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2562). ธรรมประยุกต์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



- พระมหาบุญช่วย ปณฺณวชิโร (คัมภีร์). (2559). รูปแบบการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาไพโรจน์ ญาณวิบุโล. (2561). การศึกษาเชิงวิเคราะห์รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยร่วมสมัย. กรุงเทพมหานคร: กองพุทธศาสนศึกษา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- พระมหาวุฒิชัย วุฑฺฒิชโย. (2563). การศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการพัฒนาจิตของกรรมฐาน 5 สาย ในสังคมไทย. วารสารวิชาการทางพระพุทธศาสนา สำนักการศึกษา วัดพระธรรมกาย, 6(1), 23-35.
- พระมหาเสมา ไชยพานิช. (2563). บทบาทของศูนย์ปฏิบัติธรรมในการสร้างทุนทางสังคมเพื่อความเข้มแข็งของชุมชน. วารสารวิจัยธรรมศึกษา, 3(2), 145-158.
- พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. (2558). พุทธสันติวิธี: การบูรณาการหลักการและเครื่องมือจัดการความขัดแย้ง. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: 21 เซ็นจูรี.
- พระโมคคัลลานเถระ. (2547). คัมภีร์อภิธานวรรณนา (พระมหาสมปอง มุทิโต แปลเรียบเรียง). (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์ ปรินต์ติ้ง จำกัด.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2561). พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย. (พิมพ์ครั้งที่ 52). กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.
- สมพร ชีโนรส. (2561). ผลของการฝึกสติแบบบูรณาการต่อคุณภาพชีวิตและสุขภาวะทางปัญญาของเยาวชน. วารสารวิชาการพระพุทธศาสนา, 9(2), 45-60.
- สุภัทรา ปราณิตพลกรัง และคณะ. (2562). การพัฒนาเครือข่ายการปฏิบัติธรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาในสังคมไทยร่วมสมัย. วารสารมหาจุฬานาครทรรณ, 6(10), 4812-4825.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Bantam Books.
- Zohar, D. & Marshall, I. (2004). *Spiritual Capital: Wealth We Can Live By*. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers.