

# การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งการศึกษาพระพุทธศาสนา กับศาสตร์สมัยใหม่

## The Practice of Vipassana Meditation according to Implications of Studying Buddhism and Modern Science

Received: July 04, 2024  
Revised: October 02, 2024  
Accepted: October 04, 2024

พระธรรมวชิรมณี (บุญชิต ญาณส่วโร)<sup>1</sup>  
Phradhamvachiramunee (Boonchit Yanasangvaro)  
(jbmthai2024@gmail.com)

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาวิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งการศึกษาพระพุทธศาสนา 2. เพื่อศึกษาศึกษาพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ 3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งการศึกษาพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้บริหารการสอนวิปัสสนากรรมฐาน ผู้สอนวิปัสสนาและนักวิชาการในมหาวิทยาลัย จำนวน 25 รูป/คน วิเคราะห์ข้อมูล (content analysis) ที่ได้จากการศึกษาในภาคสนาม

ผลการวิจัยพบว่า 1. กรรมฐานในพระพุทธศาสนามีแนวปฏิบัติที่เรียกว่ากรรมฐาน 40 วิธีโดยมหาวิทยาลัยสงฆ์ในทุกระดับชั้น ทั้งปริญญาตรี ปริญญาโท และปริญญาเอกจัดให้มีการเรียนการสอนในทุกหลักสูตร โดยในแต่ละหลักสูตรใช้แนวปฏิบัติที่เรียกว่าสติปัฏฐาน 4 ในการสอนใช้แนวปฏิบัติที่เรียกว่ายุบหนอ พองหนอเป็นกลไกในการศึกษาและพัฒนาบุคคลโดยเฉพาะทรัพยากรมนุษย์ให้มีลักษณะทางกายภาพที่ตื่นรู้และมีสติ 2. พระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ พระพุทธศาสนาเชื่อมประสานเข้าได้อย่างมีประสิทธิภาพในทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ วิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ ซึ่งสัมพันธ์กับวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา เช่น วิปัสสนากรรมฐานกับสุขภาพะวิปัสสนากับการพัฒนาสมรรถนะในการทำงานของบุคคล หรือ ศักยภาพทางการบริหาร

<sup>1</sup> สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
Vipassanadhura Institute, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

กับวิปัสสนาหรือพระพุทธศาสนา เป็นต้น และ 3. ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งการศึกษาพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ มีงานการศึกษาที่เกี่ยวกับวิปัสสนากับกับวิทยาศาสตร์การแพทย์ด้านจิตบำบัด ดังงานศึกษา "The Use of Acceptance and Commitment Therapy to Prevent the Rehospitalization of Psychotic Patients: A Randomized Controlled Trial," และงานเรื่อง "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being," โดยทั้งหมดสะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างพระพุทธศาสนาหรือวิปัสสนากรรมฐานกับจิตวิทยาวิปัสสนากรรมฐานกับกระบวนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ สันติภาพ การรักษาสุขภาพและสุขภาวะทางจิต เป็นต้น

**คำสำคัญ :** วิปัสสนา, กัมมัฏฐาน, การศึกษา, พระพุทธศาสนา, ศาสตร์สมัยใหม่

### Abstract

This research aims to: 1. study Vipassana meditation in the context of Buddhist education; 2. explore the relationship between Buddhism and modern sciences; and 3. investigate the connection between Vipassana meditation in Buddhist studies and modern scientific disciplines. The study employs a qualitative research method through in-depth interviews. The key informants include Vipassana meditation instructors, academic administrators, and scholars from universities, totaling 25 participants. Data were analyzed using content analysis derived from field studies.

The findings reveal that: 1. Meditation in Buddhism involves 40 techniques, and Buddhist universities at all levels-bachelor's, master's, and doctoral programs-incorporate meditation into their curricula. These programs commonly use the Four Foundations of Mindfulness (Satipatthana) as a framework, with specific practices like "rising and falling" meditation (noting the physical sensations of the abdomen) as a mechanism for cultivating mindfulness and human resource development, emphasizing physical and mental awareness. 2. The integration of Buddhism with modern sciences has proven effective in enhancing human resource development,

medical science, and areas related to Vipassana meditation. Examples include Vipassana's impact on well-being, improving individual performance, and enhancing leadership skills through mindfulness practices. 3. The connection between Vipassana meditation in Buddhist studies and modern sciences is evident in studies such as "The Use of Acceptance and Commitment Therapy to Prevent the Rehospitalization of Psychotic Patients: A Randomized Controlled Trial" and "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being." These studies demonstrate the links between Buddhism or Vipassana meditation and psychology, human resource development, peacebuilding, and mental health and well-being.

**Keywords:** Vipassana, Meditation, Education, Buddhism, Modern Sciences

## บทนำ

วิปัสสนาเป็นกระบวนการแสวงหาความรู้ในพระพุทธศาสนา เป็นการศึกษาอย่างหนึ่งตามหลักธรรมาในพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า “วิปัสสนาธุระ” (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2548) ที่มีแบบแผนและแนวปฏิบัติที่ชัดเจนเป็นหัวใจสำคัญทางพระพุทธศาสนา มีแนวปฏิบัติหลากหลายวิธี (พระมหาวิมลชัย วุฑฒิชโย, 2563) เป็นวิชาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบและเป็นกระบวนการเดียวหรือองค์ความรู้เดียวที่สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติตามอย่างถูกต้องไปสู่ปลายทางเป็นอุดมคติในทางพระพุทธศาสนา วิปัสสนา มาจากคำว่า “วิ + ปัสสนา” วิ แปลว่า แฉ่ง, จริง, วิเศษ ปัสสนา แปลว่า เห็น (ปัญญา) เมื่อกล่าวโดยความหมาย คือ 1. ปัญญาเห็นแจ้ง เห็นชัด รูป-นาม, อริยสัจ 2. ปัญญาเห็นโดยอาการต่าง ๆ มีเห็นไตรลักษณ์, ปฏิจจสมุปบาท 3. ปัญญาเห็นแปลกประหลาด (อัศจรรย์ในสิ่งที่ได้เห็นในขณะที่ปฏิบัติ)

กรรมฐาน มาจากคำว่า "กรรม + ฐาน" 1. กรรม หมายถึง การกระทำ ในที่นี้มุ่งหมายเอาการบำเพ็ญเพียรทางจิตใจ เพื่อฝึกฝน อบรม ขัดเกลา กำจัดกิเลส อันเป็นสาเหตุหลักของความทุกข์ทั้งหลาย 2. ฐาน หมายถึง ที่ตั้ง ในที่นี้มุ่งหมายเอาอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งได้แก่ ชันธ 5, อายุตนะ 12, ธาตุ 18, อินทรี 22, ปฏิจจสมุปบาท 12, และอริยสัจ 4 เพื่อเป็นฐานหรือที่ตั้งในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 (กายนุปัสสนา, เวทนานุปัสสนา, จิตตานุปัสสนา, ธรรมานุปัสสนา) (อง.ทสก. 24/25/48, อง.เอก. 20/179 180/39-40; 224/54)

กระบวนการศึกษาตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นแบบวิธีการแสวงหาความรู้ ตามกรอบพระพุทธศาสนา ดังปรากฏในงานวิจัยเรื่อง กระบวนการทำงานร่วมกัน ระหว่างสมาธิกับปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐาน (นภาพัทธ์ งามบุษบงโสภิน และคณะ, 2565) ที่มีเป้าหมายของการศึกษาเป็นการศึกษากระบวนการทำงานของสมาธิในการปฏิบัติกรรมฐาน กระบวนการทำงานของปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐาน กระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างสมาธิกับปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐานเชิงประจักษ์ให้ข้อมูลว่าสมาธิ หมายถึง ความสงบนิ่งแน่วแน่ สมาธิในการปฏิบัติกรรมฐานเป็นกระบวนการทำงานของจิตที่มีการพัฒนาจากจิตที่ฟุ้งซ่านเป็นจิตที่มีความสงบนิ่ง คือ เป็นจิตที่จดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ ในส่วนปัญญา หมายถึง ความรู้ชัด รู้แจ้ง ปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นสภาวะที่จิตรับรู้สภาวะที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง การปฏิบัติกรรมฐานแบ่งออกเป็น 3 แนวทาง คือ สมาธินำปัญญา ปัญญานำสมาธิและปัญญากับสมาธิควบคู่กัน การสอนกรรมฐานในสังคมไทยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1) กระบวนการทำงานร่วมกันโดยมีสมาธินำปัญญา มี 3 สำนัก คือ สายพุทโธ สายสัมมาอะระหัง และสายอานาปานสติ เป็นสำนักที่มีแนวการสอนในการเจริญสมาธิना กลุ่มที่ 2) กระบวนการทำงานร่วมกันโดยมีปัญญานำสมาธิ คือ สายพองหนอ-ยุบหนอ เป็นแนวการปฏิบัติที่ใช้การเจริญสติเป็นหลัก และ กลุ่มที่ 3) กระบวนการทำงานร่วมกันโดยมีปัญญากับสมาธิควบคู่กัน คือ สายรูปนาม ในการปฏิบัติของแต่ละสายมีแนวทางที่เริ่มต้นต่างกัน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เลือกแนวการปฏิบัติให้ถูกจริตกับตนเอง ในกระบวนการทำงานของสมาธิและปัญญา ทั้งสองมีความสัมพันธ์กันและมีการทำงานไปพร้อมกัน แต่มีหน้าที่ต่างกัน ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจะเลือกปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ จะเลือกเจริญสมาธิให้จิตแน่วแน่ก่อนแล้วจึงเจริญปัญญา หรือเจริญปัญญากำหนดรู้สภาวะตามความเป็นจริง จนจิตสงบคลายจากความยึดมั่น หรือเจริญสมาธิและปัญญาไปคู่กัน สุดท้ายแล้วมีเป้าหมายเดียวกัน คือ ความหลุดพ้น (นิพพาน)

ในส่วนพระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่ เป็นประเด็นสำคัญและถือเป็นพัฒนาการของการศึกษาพระพุทธศาสนาที่ควรหรือจะต้องมีความเชื่อมโยงกับมิติเชิงศาสตร์มากขึ้น มีนักวิชาการจำนวนมาก ทั้งไทยและชาวต่างชาติได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพระพุทธศาสนากับศาสตร์เชื่อมโยงจำนวนมาก เช่น ใน พุทธทาสภิกขุ (ทวีวัฒน์ ปุณฺทริกวัดน์, 2539) สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2535) พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) (2556) พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส (2565) สมถาวรพรหมทา (2565) พระมหาวิฑูชัย วชิรเมธี อี.เอฟ.ชูมาเกอร์ (Ernst.Friedrich. Schumacher,

1911-1977) (1999) ริชาร์ด แมนดิอุส (Richard Mendius) และ ริค แฮนสัน (Rick Hanson) (2557) เป็นต้น ซึ่งนักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนาและชาวตะวันตก ได้สะท้อนคิดและทำการศึกษาพระพุทธศาสนากับประเด็นสาธารณะในเรื่องพระพุทธศาสนากับประเด็นจริยธรรมร่วมสมัย ในความหมาย คือ พระพุทธศาสนามีคำอธิบายต่อศาสตร์สมัยใหม่ หรือคำอธิบายของพระพุทธศาสนาต่อเรื่องนี้ได้อย่างไร เช่น พระพุทธศาสนากับปัญหาอภิปราย พระพุทธศาสนากับประเด็นจริยธรรมร่วมสมัย เช่น การค้าบริการทางเพศ การทำแท้ง การเปิดบ่อนเสรี หรือปัญหาความรุนแรงเชิงโครงสร้าง พระพุทธศาสนากับเศรษฐศาสตร์ พระพุทธศาสนา กับการเมือง เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม กฎหมาย การแพทย์ รัฐศาสตร์ เป็นต้น ทั้งรวมไปถึงปัญหาของพระพุทธศาสนากับประเด็นของการตีความร่วมสมัยดังที่ปรากฏ ดังนั้นประเด็นใหม่ ๆ ที่ท้าทายต่อการให้คำอธิบายในทางพระพุทธศาสนา จึงพึงศึกษาและให้คำอธิบายในฐานะที่เป็นศาสตร์สมัยใหม่จึงควรเกิดขึ้น

จากข้อมูลที่พบจะพบว่า กระบวนการของการทำงานเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา อาจเป็นข้อสับสนว่าพระพุทธศาสนาที่เราศึกษากันอยู่โดยเฉพาะการปฏิบัติธรรมกรรมฐานเป็นอย่างไร และมีความสัมพันธ์กับระบบปฏิบัติการอย่างไร ที่จะทำให้เกิดความชัดเจนในวิธีการปฏิบัติที่จะก่อให้เกิดการขับเคลื่อนและกระบวนการแสวงหาคำจริงได้อย่างไร ซึ่งในประเด็นนี้ นัยหนึ่งยังเป็นข้อถกเถียง อีกนัยหนึ่งเป็นความไม่สัมพันธ์กับระบบปฏิบัติการที่ก่อให้เกิดการขับเคลื่อนได้ ดังที่มีชาติตะวันตกได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานกับประเด็นที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาเชิงศาสตร์ร่วมสมัย เรื่องวิปัสสนากรรมฐานกับพัฒนาการทางสมอง (Hanson, and Mendius, 2009) สมองของคนเราเป็นตัวควบคุมความคิด อารมณ์ความรู้สึก ความจำ ซึ่งมีการทำงานอันสลับซับซ้อน วิชาการที่เรารู้เกี่ยวกับโครงสร้างและการทำงานของสมอง วิทยาศาสตร์ทางระบบประสาท (Neuroscience) ซึ่งเป็นวิชาการที่มีความสำคัญมาก กำลังได้รับความสนใจอย่างมากในทางการแพทย์ เนื่องจากมันทำให้เราเข้าใจกลไกการทำงานของสมองในด้านต่าง ๆ เช่น ความคิด ความจำ การรับอารมณ์ความรู้สึก สำหรับเรื่องของอารมณ์ความรู้สึก เช่น ความสุข ความทุกข์ ความเจ็บปวด เสียใจ เศร้าใจ ท้อแท้ เป็นต้น

วิชาการที่ศึกษาเรื่องระบบประสาทต่ออารมณ์ความรู้สึกนี้ เรียกว่า Affective Neuroscience มีนักวิจัยทางด้านระบบประสาทเกี่ยวกับอารมณ์คนหนึ่งที่มีผลงานน่าสนใจ คือ ศาสตราจารย์ริชาร์ด เดวิดสัน (Richard Davidson) ศาสตราจารย์ผู้นี้สนใจ ศึกษาวิจัย

เกี่ยวกับอารมณ์ต่อระบบประสาทและวิธีการฝึกสมาธิและการเจริญสติต่อการเปลี่ยนแปลงของสมอง มีงานวิจัยที่น่าสนใจ คือ แต่เดิมนักวิทยาศาสตร์เชื่อว่า เซลล์สมองที่มีมาแต่เกิดจะค่อย ๆ โตขึ้นจนเต็มทีในวัยหนุ่มสาวและกลางคน เมื่อเข้าสู่วัยชราาก็จะเริ่มเสื่อมลงและตายในที่สุด เซลล์สมองมีจำนวนเท่าไรก็มีเท่านั้น ไม่มีการแบ่งตัวเพิ่มขึ้นหรือเปลี่ยนแปลงใด ๆ ต่อมา ดร.เดวิดสัน ได้ทำการศึกษาในพระทิเบตรูปหนึ่งชื่อ พระ ดร.แมทธิว ริคาร์ด ซึ่งฝึกสมาธิมาเป็นเวลา 20-30 ปี เมื่อตรวจด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ fMRI ก็พบว่า คนที่ฝึกสมาธิเป็นเวลานาน ๆ สมองมีส่วนเปลือกนอกสีเทา ๆ ที่เรียกว่า Gray Matter ซึ่งเป็นส่วนที่อยู่ของเซลล์ประสาท จะหนาตัวขึ้น นั่นหมายถึง มีเซลล์สมองเพิ่มขึ้น และบริเวณส่วนหน้าแถวหน้าผากด้านซ้าย จะมีการทำงานของคลื่นสมองดีขึ้น มีลักษณะของคลื่นสมองช้าลงและสม่ำเสมอมากขึ้น ที่เรียกว่า “คลื่นแกมมา” ซึ่งพบในคนที่จิตเป็นสมาธิลึก ๆ ต่อมาเขาได้ทดลองในอาสาสมัครที่ฝึกสมาธิทุกวัน วันละ 30 นาที เข้าและเย็น เป็นเวลา 3 เดือน แล้วตรวจดูด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ fMRI พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกัน แสดงว่าสมองคนเรามีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงในเชิงโครงสร้างและการทำงาน ซึ่งเขาเรียกปรากฏการณ์นี้ว่า Neuroplasticity หรือ ความยืดหยุ่นของสมอง ซึ่งเป็นเรื่องที่ค้นพบใหม่และได้ทำลายความเชื่อเก่าที่ว่า สมองเปลี่ยนแปลงไม่ได้

ศาสตร์ร่วมสมัยที่นำไปสู่การศึกษาเปรียบเทียบร่วมกับพระพุทธศาสนา อีกความหมายหนึ่งเป็นการศึกษาเพื่อทำให้พระพุทธศาสนามีพัฒนาการในเชิงศาสตร์ร่วมสมัย จากประเด็นเหล่านี้ ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาวิจัยเพื่อแสวงหาความรู้เชิงประจักษ์ว่าพระพุทธศาสนามีพัฒนาการร่วมกับศาสตร์สมัยใหม่อย่างไร เพื่อเป็นการศึกษาพัฒนาการของพระพุทธศาสนาและวิปัสสนากรรมฐานเชิงลึกจากงานเอกสารและวิจัยที่ได้ทำการศึกษาและพยายามสะท้อนผลออกมาเป็นกระบวนการแห่งความรู้ในการศึกษาวิจัย เพื่อให้สอดคล้องกับแนวทางของมหาวิทยาลัยที่ว่า “การศึกษาดูณาการกับศาสตร์สมัยใหม่” ซึ่งจะได้ทำการศึกษาแสวงหาองค์ความรู้จากการวิจัยในประเด็นที่เป็นกรอบของการศึกษาต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาวิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งการศึกษาพระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งการศึกษาพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่

## วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งการศึกษาพระพุทธศาสนา กับศาสตร์สมัยใหม่ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการศึกษาจากเอกสาร (Documentary Research) และการศึกษาภาคสนามในสถานที่จริง (Fields Research) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยมีแบบสัมภาษณ์แบบสังเกต แบบบันทึกการปฏิบัติ ที่ผ่านการประเมินค่าความสอดคล้อง (CVI) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ใช้เป็นเครื่องมือในการการศึกษาภาคสนามและการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็น (ก) ผู้บริหารสำนักปฏิบัติธรรม ที่ได้รับรางวัลสำนักปฏิบัติธรรมดีเด่นประจำจังหวัด 5 แห่ง (ข) ผู้สอน/วิปัสสนาจารย์ที่มีประสบการณ์การสอนวิปัสสนากรรมฐานไม่น้อยกว่า 10 ปี จำนวน 10 รูป/คน และ (ค) นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนาและกรรมฐานที่มีประสบการณ์ด้านการสอนและทำวิจัย จำนวน 10 คน รวมทั้งหมดจำนวน 25 คน ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) สังเคราะห์ออกมาเป็นผลการวิจัยเพื่อเสนอผลเป็นองค์ความรู้ในเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งการศึกษาพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่

## ผลการวิจัย

1. วิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งการศึกษาพระพุทธศาสนา กรรมฐานในพระพุทธศาสนามีแนวปฏิบัติ ที่เรียกว่ากรรมฐาน 40 วิธี ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก (อง.ทสก. 24/25/48, อง.เอก. 20/179 180/39-40; 224/54) ซึ่งไปสัมพันธ์กับหลักการในทางพระพุทธศาสนาที่สนับสนุนและส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติธรรมหรือกรรมฐานในพระพุทธศาสนาและเป็นแนวทางปฏิบัติหนึ่งที่ใช้การศึกษา ที่สะท้อนว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสตร์ของการศึกษาและใช้การศึกษาที่เรียกว่าอรรถศึกษาเป็นเครื่องมือในการได้มาซึ่งความรู้ อันหมายถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอันมีความหมายเป็นการทำให้แจ้งแห่งตลอดในนิพพานหรือปลายทางของพระพุทธศาสนาด้วย โดยมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยในทุกระดับชั้น ทั้งระดับปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก จัดให้มีการเรียนการสอนในทุกหลักสูตร โดยใช้แนวปฏิบัติที่เรียกว่าสติปัฏฐาน 4

2. ศึกษาพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ ส่งผลเป็นการบูรณาการและการเชื่อมกันได้ดีระหว่างพระพุทธศาสนากับศาสตร์ต่าง ๆ ทั้งทางการแพทย์ การบริหาร การพัฒนาและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ดังปรากฏในงานการศึกษาจำนวนมากที่ยกมาเป็นกรณีการศึกษา โดยตามกรอบการศึกษาสัมพันธ์กับวิปัสสนากับการบริหารจัดการ

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์หรือการพัฒนาบุคคล การพัฒนาอย่างมีเป้าหมายตามเงื่อนไขของการบริหารและการจัดการ การแพทย์และวิทยาศาสตร์ด้านสุขภาพ เป็นต้น ดังปรากฏในงานของ พระมหานันท อนุตตโร และคณะ, 2564 และงานของ ผุสดี โตสวัสดิ์, 2562

3. ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งการศึกษาพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ การศึกษาระหว่างพระพุทธศาสนากับศาสตร์ร่วมสมัยหรือศาสตร์ตะวันตก ได้ทำงานร่วมกันอย่างมีเป้าหมาย ดังกรณีที่มีนักวิทยาศาสตร์ได้พยายามค้นคว้าเกี่ยวกับกับวิปัสสนากับวิทยาศาสตร์การแพทย์ด้านจิตบำบัด พระพุทธศาสนาหรือวิปัสสนากรรมฐานกับจิตวิทยา วิปัสสนากรรมฐานกับกระบวนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ วิปัสสนากรรมฐานหรือพระพุทธศาสนากับสันติภาพ วิปัสสนาหรือพระพุทธศาสนากับการรักษาสุขภาพ หรือกรรมฐานกับสุขภาวะทางจิต เป็นต้น (พระมหานันท อนุตตโร, บุญร่วม คำเมืองแสน และ พระมหาพจน์ สุวโจ, 2564; พระปลัดสมภาร สมภาโร, พระธรรมวัชรบัณฑิต และ ประพันธ์ ศุภษร, 2564

## สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งการศึกษาพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ นำเสนอสรุปและอภิปรายผลได้ดังนี้

1. วิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งการศึกษาพระพุทธศาสนา กรรมฐานในพระพุทธศาสนามีแนวปฏิบัติ ที่เรียกว่ากรรมฐาน 40 วิธี ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก (อง.ทสก. 24/25/48, อง.เอก. 20/179 180/39-40; 224/54) การเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 สติปัฏฐาน จึงเป็นวิธีและแนวทางที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดผลในทางปฏิบัติและการปฏิบัติธรรมตามหลักการพระพุทธศาสนา จึงเป็นกลไกการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนาด้วย โดยมหาวิทยาลัยสงฆ์ในระดับชั้นของการศึกษา กล่าวคือ ระดับปริญญาตรี ปริญญาโทและปริญญาเอก จัดให้มีการเรียนการสอนในทุกหลักสูตร โดยในแต่ละหลักสูตร ได้กำหนดให้ผู้เรียนผู้สอนใช้แนวทางการเรียนการสอนในส่วนของพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือเป็นกลไกสำคัญของการสอน อันจะเป็นการศึกษาเชิงลึกและไปสู่เป้าหมายของพระพุทธศาสนาได้อย่างแท้จริง และถือว่าเป็นแก่นสาระสำคัญประการหนึ่งของการปฏิบัติตามหลักการทางพระพุทธศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาชิต ฐานจิตโต และคณะ (2561) ในงานศึกษาเรื่อง การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทยที่สะท้อนผลการวิจัยว่า การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศไทย 5 สำนัก

1) สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหานี้ มีความสอดคล้องกับพระไตรปิฎก โดยใช้สติปัฏฐาน 4 เป็นสำคัญ มีการกำหนด ยุบหนอ-พองหนอ เป็นอารมณ์หลัก

2) แบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ฐิตตสุโณ เป็นการใช้กายคตาสติมีการกำหนดพุท-โธ เป็นอารมณ์หลัก

3) แบบสัมมา-อระหัง ตามแนวพระมงคลเทพมุนี โดยใช้สติปัฏฐาน 4 มีการกำหนดสัมมา-อระหังเป็นอารมณ์หลัก

4) แบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโณ ใช้กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยมีการเคลื่อนไหวร่างกาย 5 จังหวะเป็นอารมณ์หลัก

5) แบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ ใช้อานาปานสติเป็นอารมณ์หลัก มีการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎกและมีความเหมาะสมกับผู้ปฏิบัติ กรรมฐานสืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน สอดคล้องกับงานของ อำพล บุคตาสาร, พระมหาจิตฐานชิต (2559) ซึ่งได้ศึกษาเรื่อง พุทธวิธีการสอนให้บรรลुरुธรรมตามลำดับวิปัสสนาญาณแก่ผู้ฟังและผู้ปฏิบัติธรรม ที่สะท้อนข้อมูลว่า พระองค์ทรงใช้เหตุผลในการสอนและการทำสมาธิในระดับของประสบการณ์เพื่อดูว่าแท้จริงแล้วเป็นอย่างไร ปาฏิหาริย์ใช้หน้าทางผู้ฟังให้ลืมตาเห็นธรรม คำสอนเน้นการตรัสรู้ ละจากมายาคติ ความเกลียดชัง โสภ เสรีภาพ และความสุขที่แท้จริงของปัจเจกบุคคลและสังคมและในงานของ พระมหาวิญญู วชิรเมธี (2015) ที่ศึกษาเรื่อง ศึกษาขณิกสมาธิในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร ที่สะท้อนผลการศึกษาสอดคล้องว่า การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธ ศาสนาส่งผลเป็นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นหลักคำสอนที่ปรากฏเป็นแนววิธีการที่ถูกส่งต่อและนำมาใช้จนกระทั่งปัจจุบัน

2. เพื่อศึกษาศึกษาพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ การเชื่อมประสานเข้ากันได้ดีกับกระบวนการทางศาสตร์ตะวันตกหรือศาสตร์สมัยใหม่ส่งผลเป็นการบูรณาการและการเชื่อมกันได้ดีระหว่างพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยทั้งทางการแพทย์ การบริหาร การพัฒนาการและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งในประเด็นนี้อธิบายเสริมได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความสัมพันธ์ในเชิงศาสตร์กับศาสตร์สมัยใหม่รวมทั้งบูรณาการผสมผสานเป็นกลไกร่วมกับศาสตร์ต่าง ๆ ที่เป็นศาสตร์สมัยใหม่ได้ ดังปรากฏในงานการศึกษาเรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายที่ดีที่สุด (ภุขง ผุงชมเชย, 2559) การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความเครียด (พระมหาอนันต์ อนุตโตโร และคณะ, 2564) หรือในงานศึกษาเรื่อง การบำบัดรักษาโรคด้วยวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน (มุสตี ไตสวัสดี, 2562) รวมไปถึง การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ

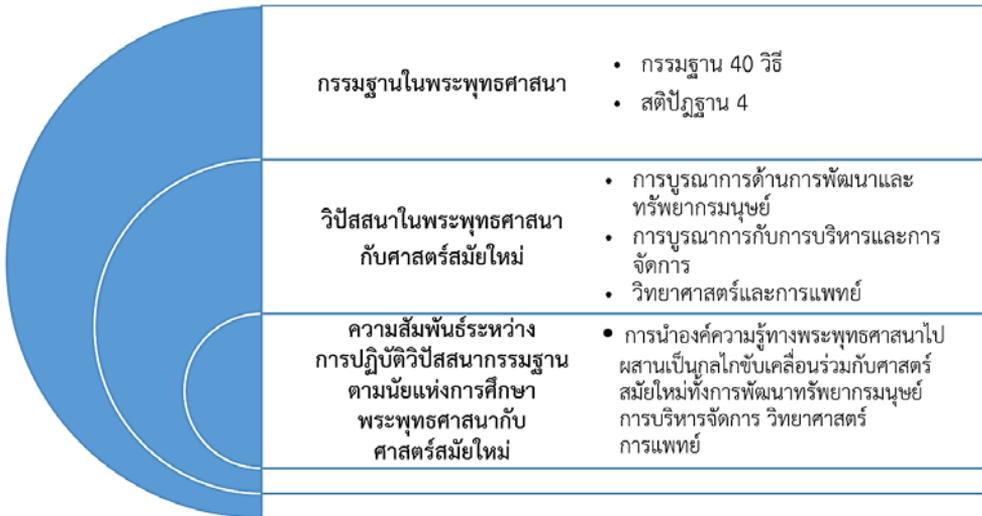
ของความสุขจากการวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา (พุทธิธาดา เดชพิทักษ์, 2562) หรือในเรื่อง แนวทางบูรณาการพุทธบำบัดเชิงนิเวศเพื่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) (วราลี ตั้งวินิต, 2562) รวมถึง การแก้ปัญหาโรคความเครียดด้วยพุทธปรัชญาว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน 4 เป็นต้น (พระครูปลัดไพรัช จนทสโร (กาญจนแก้ว), 2561)

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่ง การศึกษาพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ โดยประเด็นนี้ได้มีงานการศึกษาเพื่อ อธิบายแบบเชื่อมสัมพันธ์เชิงศาสตร์ระหว่างตะวันออกกับตะวันตก พระพุทธศาสนากับ ศาสตร์สมัยใหม่ เจาะจงไปที่วิปัสสนากรรมฐานกับศาสตร์สมัยใหม่ว่า มีความสอดคล้อง ประสานกันภายใต้การเชื่อมผสานเป็นเรื่องที่สอดคล้องกัน ดังมีงานการศึกษาเกี่ยวกับ วิปัสสนากับกับวิทยาศาสตร์การแพทย์ด้านจิตบำบัด ดังในการศึกษาเรื่อง "The Use of Acceptance and Commitment Therapy to Prevent the Rehospitalization of Psychotic Patients: A Randomized Controlled Trial," (Bach, 2002) เรื่อง "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being," (Brown, 2003) เรื่อง Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition (Hayes SC, 2004) เรื่อง "Effectiveness of a Meditation-Based Stress Reduction Program in the Treatment of Anxiety Disorders," (Kabat-Zinn, 1992) และเรื่อง "Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy," (Teasdale, 2000) นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาเรื่อง พระพุทธศาสนาหรือวิปัสสนากรรมฐานกับ จิตวิทยา (พระมหาไพฑูริย์ ปนตนนโท (วรรณบุตร), 2563) วิปัสสนากรรมฐานกับ กระบวนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (ปมณต์ ญัฐ จงพัฒนานุกุลกิจ และคณะ, 2563) วิปัสสนากรรมฐานหรือพระพุทธศาสนากับสันติภาพ (ลัดดา เฉลิมกาญจนา, พระธรรมวัชร บัณฑิต และ ชันทอง วัฒนะประดิษฐ์, 2565; วรารุณี บุลกุล, พระธรรมวัชรบัณฑิต, ชันทอง วัฒนะประดิษฐ์, 2564) วิปัสสนาหรือพระพุทธศาสนากับการรักษาสุขภาพ (มุสดี ไตสวัสดิ์, 2019) กรรมฐานกับสุขภาวะทางจิต เป็นต้น (พระมหาอนันต์ อนุตตโร, บุญร่วม คำเมืองแสน และ พระมหาพจน์ สุวโจ, 2564; พระปลัดสมภาร สมภาโร, พระธรรมวัชรบัณฑิต และ ประพันธ์ ศุภษร, 2564)

## องค์ความรู้จากการวิจัย

วิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนามีจำนวน 40 วิธี โดยมหาวิทยาลัยมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมีการจัดการเรียนการสอนตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่รับรู้กันใน แนวปฏิบัติ “พองหนอ ยุบหนอ” ในส่วนของวิปัสสนากับการบูรณาการเชื่อมโยงกับ

ศาสตร์ต่าง ๆ สามารถทำได้หรือดำเนินได้ โดยผลเชิงประจักษ์ที่ปรากฏในส่วนของแนวทางดังกล่าว ได้ผลเป็นองค์ความรู้ตามแผนภาพ



ภาพที่ 4.1 องค์ความรู้จากการวิจัย

จากแผนภาพ 4.1 อธิบายเสริมได้คือ พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนที่เรียกว่ากรรมฐาน ซึ่งมี 40 วิธีตามที่ปรากฏเป็นหลักฐานในพระพุทธศาสนาและมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้นำแนวปฏิบัติที่เรียกว่าสติปัฏฐาน 4 มาเป็นหลักในการปฏิบัติ คือ “พองหนอ ยุบหนอ” รวมทั้ง ได้มีการนำไปบูรณาการกับศาสตร์ต่าง ๆ 1) การบูรณาการด้านการพัฒนาและทรัพยากรมนุษย์ 2) การบูรณาการกับการบริหารและการจัดการ 3) วิทยาศาสตร์และการแพทย์ ซึ่งสามารถเชื่อมประสานไปสู่การนำองค์ความรู้ทางด้านพระพุทธศาสนาไปเป็นกลไกขับเคลื่อนร่วมกับศาสตร์สมัยใหม่ทั้งการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ การบริหารและการจัดการ วิทยาศาสตร์และการแพทย์ เป็นต้น

## ข้อเสนอแนะการวิจัย

### 1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นหน่วยงานของมหาวิทยาลัยและจัดการศึกษาเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานอยู่แล้ว ควรกำหนดเป็นนโยบายในการที่จะส่งเสริมให้เกิดกระบวนการวิจัยในประเด็นประสิทธิผลจากการศึกษาวิปัสสนากรรมฐานในหลากหลายมิติ เชื่อมโยงกับศาสตร์ที่ร่วมสมัยมากขึ้น

2) สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควรกำหนดเป็นนโยบายในการใช้เกณฑ์ในการประเมินผลจากการปฏิบัติอย่างเป็นระบบหรือสร้างนวัตกรรมเพื่อการประเมินการปฏิบัติธรรมกรรมฐานอย่างเป็นระบบและได้ประสิทธิผลจากการประเมินชัดเจน

## 2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1) สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นำผลได้จากการวิจัยไปสื่อสารให้สาธารณชน ในรูปของสื่อสิ่งพิมพ์ หรือมัลติมีเดีย เพื่อสร้างการรับรู้และส่งเสริมการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้เพิ่มมากยิ่งขึ้น

2) สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควรเพิ่มแนวทางในการจัดการศึกษาที่เป็นการเรียนรู้วิปัสสนากรรมฐานในรูปแบบที่นอกเหนือจากที่มีเพื่อเพิ่มทางเลือก รวมทั้ง ส่งเสริมการใช้เกณฑ์ประเมินที่เหมาะสมกับช่วงชั้นของการศึกษาในเชิงบูรณาการ หรือการทดลองเพื่อผลเชิงปฏิบัติจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

## 3. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควรส่งเสริมให้บุคลากรได้ทำการศึกษาวิจัยวิปัสสนากรรมฐานกับการเชื่อมบูรณาการกับศาสตร์หรือวิทยาการสมัยใหม่เพิ่มมากขึ้น

2) สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควรส่งเสริมให้บุคลากรได้ทำการศึกษาวิจัยวิปัสสนากรรมฐานกับการเชื่อมบูรณาการกับศาสตร์หรือวิทยาการสมัยใหม่โดยให้มีผลเชิงประจักษ์ถึงเกณฑ์ในการประเมินประสิทธิผลอย่างชัดเจน เช่น วิปัสสนากับสุขภาพ วิปัสสนากับการพัฒนาคุณภาพชีวิต วิปัสสนากรรมฐานกับการบริหารงานบุคคล เป็นต้น

## รายการอ้างอิง

- นภาพัทธ์ งามบุษบงโสภิน และคณะ. (2565). กระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างสมาธิกับปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐาน. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 10(1), 126-141.
- ทวีวัฒน์ ปุณฺทริกวัฒน์. (2539). พุทธทาสภิกขุกับทฤษฎีธรรมิกสังคมนิยม. *พุทธศาสนศึกษา*(พฤษภาคม-สิงหาคม), 29-52.

- ปมณณ์ณัฐ จงวัฒนาอนุกุลกิจ และคณะ. (2563). รูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาของจิตอาสาในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยาเชิงพุทธ วัดวังตะวันตก*, 5(1), 183-196.
- ผุสดี โตสวัสดิ์. (2562). การบำบัดรักษาโรคด้วยวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน. *วารสารปรัชญาปริทรรศน์*, 24(2), 1-17.
- พระครูปลัดไพรัช จนทสโร (กาญจนแก้ว). (2561). การแก้ปัญหาโรคความเครียดด้วยพุทธปรัชญาว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน 4. *วารสารมหาจุฬานาครทรรณ*, 5(2), 377-393.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2548). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด*. กรุงเทพฯ : วัดราชโอรสาราม.
- พระปลัดสมภาร สมภาโร, พระธรรมวัชรบัณฑิต และประพันธ์ ศุภษร. (2564). ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อสุขภาพจิตของบุคคล. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 9(6), 2260-2271.
- พระพรหมบัณฑิต. (2556). *วิธีบูรณาการพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ Integrative method : Buddhism & Modern Sciences*. สืบค้น 15 พฤษภาคม 2565 จาก [https://www.mebmarket.com/index.php?action=BookDetails&book\\_id=15374](https://www.mebmarket.com/index.php?action=BookDetails&book_id=15374)
- พระมหาชาติ ฐานจิตโต และคณะ. (2561). การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์*, 6(3), 1171-1181.
- พระมหาไพฑูริย์ ปนตนนโธ (วรรณบุตร). (2563). การบำบัดโรคซึมเศร้าด้วยการประยุกต์ใช้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน. *สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย*, 11(2), 99-110.
- พระมหาวิญญู วชิรเมธี. (2015). ศึกษาขณิกสมาธิในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร. *วารสารบัณฑิตศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย*, 13(2), 76-84.
- พระมหาวุฒิชัย วุฑฒิชโย. (2563). การศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการพัฒนจิตของกรรมฐาน 5 สายในสังคมไทย. *ธรรมธारा วารสารวิชาการทางพระพุทธศาสนา*, 6(1), 5-50.
- พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. (2565). พระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่: ตัวแบบวิธีวิทยาว่าด้วยพุทธบูรณาการและพุทธสหวิทยาการ. สืบค้น 15 พฤษภาคม 2565, จาก [http://oldweb.mcu.ac.th/site/articlecontent\\_desc.php?article\\_id=1733&articlegroup\\_id=278](http://oldweb.mcu.ac.th/site/articlecontent_desc.php?article_id=1733&articlegroup_id=278)

- พระมหาอนันต์ อนุตตโร,บุญร่วม คำเมืองแสน และพระมหาพจน์ สุวโจ. (2564). การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความเครียด. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์*, 5(2), 329-342.
- พุทธิธาดา เดชพิทักษ์. (2562). การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความทุกข์จากการวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*, 15(2), 93-100.
- ภุขง ผุ้งชมเชย. (2559). การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายที่ดีที่สุด. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง*, 5(1), 124-130.
- ริชาร์ด แมนดีอัส ริค แฮนสัน. (2557). *สมองแห่งพุทธะ* [Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom Buddha] (ณัชร สยามวาลา ผู้แปล). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ.
- ลัดดา เฉลิมกาญจนา, พระธรรมวัชรบัณฑิต และ ชันทอง วัฒนประดิษฐ์. (2565). รูปแบบการให้คำปรึกษาเด็กและเยาวชนสู่วิถีสันติสุขในศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 10(1), 1-15.
- วราลี ตั้งวินิต. (2562). แนวทางบูรณาการพุทธบำบัดเชิงนิเวศเพื่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs). *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*, 15(เพิ่มเติม), 1-14.
- วรารุณี บุลกุล, พระธรรมวัชรบัณฑิต และ ชันทอง วัฒนประดิษฐ์. (2564). พุทธสันตินวัตกรรมการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาองค์กรสันติสุขของธุรกิจการให้บริการ. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 9(7), 1-15.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2535). *พุทธศาสนาในฐานะเป็นรากฐานของวิทยาศาสตร์*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- สมภาร พรหมทา. (2565). *พระพุทธานุภาพกับวิทยาการสมัยใหม่*. สืบค้น 15 พฤษภาคม 2567, จาก <https://www.youtube.com/watch?v=396YqEppi1g>
- อำพล บุคดาสาร และ พระมหาชิต ฐานชิตโต. (2559). พุทธวิธีการสอนให้บรรลุธรรมตามลำดับวิปัสสนาญาณแก่ผู้ฟังและผู้ปฏิบัติธรรม. *วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์*, 2(1), 59-74.
- Bach P, et al. (2002). The Use of Acceptance and Commitment Therapy to Prevent the Rehospitalization of Psychotic Patients: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70 (5), 1129-1139.

- Brown KW, et al. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Hanson, R. and Mendius, R. (2009). *Buddha's Brain : the practical neuroscience of happiness, love, and wisdom*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Hayes SC, et al., eds. (2004). *Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition*. Guilford Press.
- Kabat-Zinn J, et al. (1992). Effectiveness of a Meditation-Based Stress Reduction Program in the Treatment of Anxiety Disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149(7),936-943.
- Teasdale JD, et al. (2000). Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615–623.