

การพัฒนาพุทธนวัตศิลป์ของลายประดับวิหารล้านนาสู่ภาพพิมพ์ดิจิทัล The development of Buddhist Innovative Art of Lanna Vihara's Decorative Patterns into Digital Printmaking

พระครูธีรสุตพจน์¹, พิลิษฐ์ โคตรสุโพธิ์¹, ฉลองเดช คุณานุมัต², ลิปิกร มาแก้ว³,
พระอธิวัฒน์ รตนวณโณ¹, พระวิทวัส ปภัสสรญาโณ⁴, ภัชรบถ ฤทธิ์เต็ม¹,
Phra Khru Thirasutapoj¹, Phisit Kotsupho¹, Chalongdet Kupanumat², Lipikorn Makaew³,
Phra Athiwat Ratanavanno¹, Phra Witawat Pabhassaranano⁴, Phacharabot Rittem¹

¹มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่,

²มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ³มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา,

⁴มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

¹Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus,

²Chiang Mai University, ³Rajamangala University of Technology Lanna,

⁴Mahamakut Buddhist University Lanna Campus

Corresponding Author Email: athiwat.tham@mcu.ac.th

Received: 2025-01-30 Revised: 2025-05-29 Accepted: 2025-06-10

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการสร้างสรรค์พุทธนวัตศิลป์ในรูปแบบภาพพิมพ์ดิจิทัลจากลายประดับวิหารล้านนา 2) พัฒนาชุดกิจกรรมเรียนรู้ตามทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของโคลบ 3) ยกระดับผลิตภัณฑ์ของที่ระลึกเชิงสร้างสรรค์ และ 4) ประเมินประสิทธิภาพและความพึงพอใจของผู้เรียนและผู้บริโภค การวิจัยใช้ระเบียบวิธีแบบผสมผสานวิธีครอบคลุมพื้นที่วิหารสำคัญในภาคเหนือตอนบน ได้แก่ สกุนตข่างเชียงใหม่ ลำปาง น่าน และพะเยา กลุ่มเป้าหมายประกอบด้วยผู้ให้สัมภาษณ์ 30 คน ผู้ร่วมสร้างสรรค์ภาพพิมพ์ดิจิทัล 20 คน ผู้เรียนรู้ชุดกิจกรรม 20 คน และผู้ร่วมยกระดับผลิตภัณฑ์ 20 คน เครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ แบบประเมินผลงาน และแบบสอบถามความพึงพอใจ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการสังเคราะห์สาระและตีความเชิงความหมาย

ผลการวิจัยพบว่า 1) การสร้างสรรค์ภาพพิมพ์ดิจิทัลเป็นกระบวนการถอดรหัส แปลความ และจัดระบบหน่วยลายจากสถาปัตยกรรมสู่สื่อร่วมสมัย โดยยังคงอัตลักษณ์ล้านนา 2) ชุดกิจกรรมตามทฤษฎีโคลบช่วยให้ผู้เรียนเรียนรู้จากประสบการณ์จริง สะท้อนคิด และสร้างผลงานได้อย่างเป็นระบบ 3) ผลิตภัณฑ์ของที่ระลึกสามารถพัฒนาเป็นต้นแบบที่ใช้ได้จริงและต่อยอดสู่ตลาดออนไลน์-ออฟไลน์ และ 4) ผู้เรียนมีประสิทธิภาพอยู่ระดับดีมาก คะแนนเฉลี่ย 82.80 จาก 100 และมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด องค์ความรู้ใหม่คือรูปแบบการแปลงลายประดับวิหารล้านนาสู่ภาพพิมพ์ดิจิทัล ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ และผลิตภัณฑ์สร้างสรรค์ที่ใช้ประโยชน์ได้จริงทั้งด้านการศึกษา วัฒนธรรม และเศรษฐกิจสร้างสรรค์

คำสำคัญ: พุทธนวัตศิลป์, ลายประดับวิหารล้านนา, ภาพพิมพ์ดิจิทัล

Abstract

This research article aimed to: 1) study the creation of Buddhist Innovative Art in the form of Digital Printmaking derived from Lanna Vihara Decorative Motifs; 2) develop a learning activity package based on Kolb's Experiential Learning Theory; 3) enhance Creative Products as creative souvenirs; and 4) evaluate the effectiveness and satisfaction of learners and consumers. This study employed a mixed-methods research design covering significant vihara sites in Upper Northern Thailand, representing the artisan lineages of Chiang Mai, Lampang, Nan, and Phayao. The target groups consisted of 30 interview informants, 20 participants involved in Digital Printmaking creation, 20 learners participating in the learning activity package, and 20 participants involved in Creative Product enhancement. The research instruments included interview forms, artwork evaluation forms, and satisfaction questionnaires. Quantitative data were analyzed using frequency, percentage, mean, and standard deviation, while qualitative data were analyzed through content synthesis and interpretive analysis.

The findings revealed that: 1) the creation of Digital Printmaking was a process of decoding, interpreting, and systematizing motif units from architectural forms into contemporary media while preserving Lanna identity; 2) the Kolb-based learning activity package enabled learners to learn through real experience,

reflection, and systematic artwork creation; 3) Creative Products could be developed into practical prototypes and extended to both online and offline markets; and 4) learners' performance was at a very good level, with an average score of 82.80 out of 100, while overall satisfaction was at the highest level. The new body of knowledge derived from this research is a model for transforming Lanna Vihara Decorative Motifs into Digital Printmaking, learning activities, and Creative Products that can be practically applied in education, cultural preservation, and the creative economy.

Keywords: Buddhist Innovative Arts, Lanna Vihara Decorative Patterns, Digital Printmaking

บทนำ

ดินแดนล้านนาเป็นภูมิภาคที่มีพัฒนาการทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมยาวนาน จนก่อรูปเป็นอัตลักษณ์เฉพาะของอาณาจักรล้านนา ซึ่งตั้งอยู่บริเวณภาคเหนือของประเทศไทย ที่สัมพันธ์กับกลุ่มชน ภาษา ความเชื่อ และระบบเมืองในกลุ่มน้ำสำคัญของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ หลักฐานทางประวัติศาสตร์ชี้ให้เห็นการขยายตัวของล้านนาผ่านเครือข่ายเมืองและความสัมพันธ์กับรัฐใกล้เคียง ทั้งในเชิงการเมือง เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม ซึ่งส่งผลให้ล้านนากลายเป็นพื้นที่ที่สะสมมรดกศิลปกรรมจำนวนมาก โดยเฉพาะศิลปกรรมในวัดวาอารามที่ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางของชุมชนและเป็นพื้นที่สถาปนาความศรัทธาทางพระพุทธศาสนา (พูนพล อาสนจินดา, 2532, น. 63) ลวดลายเหล่านี้มักมีการแสดงภาพสัตว์ในตำนาน เทพเจ้า และพืชพรรณที่มีสัญลักษณ์ ซึ่งสะท้อนถึงการผสมผสานระหว่างพระพุทธศาสนานิกายเถรวาทกับความเชื่อพื้นถิ่น (Freeman, M., & Stadtner, D., p. 2013)

เมื่อพิจารณาในมิติศิลปกรรมพุทธ ศิลปะล้านนาไม่ได้เป็นเพียงความงามเชิงรูปทรง หากเป็นระบบความหมายที่เชื่อมโยงคตินิยม สัญลักษณ์ และโลกทัศน์ของผู้คน งานพุทธประติมากรรมและสถาปัตยกรรมในภาคเหนือสะท้อนแนวคิดเรื่องบุญกุศล อำนาจศักดิ์สิทธิ์ และการสถาปนาพื้นที่ศาสนสถานให้เป็นโลกทางจิตวิญญาณ ที่ผู้คนเข้าถึงได้ผ่านพิธีกรรมและการมองเห็น (Stratton, C., 2004) ในทัศนะของนักวิชาการ ศิลปะล้านนามีพลวัตทางประเพณีที่ต้องอ่านผ่านบริบทท้องถิ่นและการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรม มิใช่การอธิบายด้วยกรอบส่วนกลางเพียงด้านเดียว เพราะรากฐานเชิงช่างและรสนิยมท้องถิ่นทำให้รูปแบบศิลปะพุทธของล้าน

นาเกิดสำเนียงเฉพาะที่แตกต่างจากภูมิภาคอื่น (Revire, N., 2014, p. 128) นอกจากนี้ รูปแบบศิลปะยังแสดงให้เห็นถึงอิทธิพลจากภูมิภาคใกล้เคียง ซึ่งบ่งบอกถึงประวัติศาสตร์ของการแลกเปลี่ยนและปฏิสัมพันธ์ทางวัฒนธรรม ฝีมือของช่างศิลป์ล้านนาปรากฏในงานแกะสลักไม้ ภาพจิตรกรรมฝาผนัง และผ้าทอที่ประดับประดาในวัด พุทธศิลปะเหล่านี้เป็นสื่อที่ใช้ในการถ่ายทอดคำสอนทางศาสนา อุดมคติทางจิตวิญญาณ และค่านิยมทางวัฒนธรรม ศิลปะเหล่านี้ได้พัฒนาขึ้นเมื่อพระพุทธศาสนาแพร่กระจายไปทั่วเอเชีย โดยปรับตัวเข้ากับขนบธรรมเนียมและประเพณีทางศิลปะของท้องถิ่น (Rawson, P., 1990, p. 73)

ลวดลายประดับในวิหารและส่วนประกอบต่าง ๆ ของวัด เช่น หน้าบัน ชุ่มประตูลายคำ งานแกะสลัก หรืองานจิตรกรรม ล้วนทำหน้าที่เป็นสื่อกลางในการเล่าเรื่อง สร้างบรรยากาศศักดิ์สิทธิ์ และถ่ายทอดคตินิยมแก่ผู้คนผ่านภาพและสัญลักษณ์ โดยเฉพาะสัญลักษณ์ที่สัมพันธ์กับพุทธจักรวาล ความหมายของการบูชา และการปฏิบัติทางศาสนา (Ginsburg, H., 2000, p. 56) การใช้ภาพเหล่านี้มีวัตถุประสงค์ทั้งทางการศึกษาและจิตวิญญาณ ถ่ายทอดคำสอนทางศีลธรรมและเสริมสร้างบรรยากาศศักดิ์สิทธิ์ภายในวัด (Swearer, 2010) ในระดับความหมายเชิงสัญลักษณ์ โครงสร้างสำคัญอย่างสถูป หรือรูปแบบสถาปัตยกรรมที่สัมพันธ์กับสถูปยังสะท้อนแนวคิดเรื่องจักรวาลวิทยา การระลึกถึงพระพุทธเจ้า และการรวมศูนย์ของศรัทธาซึ่งทำให้ศิลปกรรมในวัดไม่ใช่ของประดับ แต่เป็นภาษาทัศนศิลป์ที่ทำงานร่วมกับพิธีกรรมและความเชื่อของชุมชน (Snodgrass, A., 1985, p. 102)

ในขณะเดียวกัน ความท้าทายของการอนุรักษ์และการสื่อสารมรดกพุทธศิลป์ล้านนาในโลกปัจจุบันปรากฏชัด ทั้งจากข้อจำกัดด้านการเข้าถึงพื้นที่จริง ความเปราะบางของวัสดุและสภาพแวดล้อม ตลอดจนช่องว่างการรับรู้ของคนรุ่นใหม่ที่เสพสื่อในระบบดิจิทัลมากขึ้น การพัฒนาการนำเสนอพุทธนวัตศิลป์ล้านนาจึงจำเป็นต้องใช้แนวทางที่เชื่อมอดีตกับปัจจุบันอย่างระมัดระวัง การแปลงลวดลายและองค์ประกอบศิลป์สู่รูปแบบงานพิมพ์หรือสื่อดิจิทัลสามารถขยายการเข้าถึง ทำให้ผู้เรียนและสาธารณชนเห็นรายละเอียดเชิงช่างและความหมายเชิงสัญลักษณ์ได้ชัดเจน อีกทั้งเปิดพื้นที่ให้การออกแบบและการตีความใหม่บนฐานความเคารพต่อรากวัฒนธรรม (Paul, C., 2008, p. 75) โดยการพัฒนาผลงานศิลปะภาพพิมพ์ในรูปแบบดั้งเดิมผสมผสานเข้ากับเทคโนโลยีทางด้านดิจิทัลเป็นผลงานภาพพิมพ์สร้างสรรค์แนวใหม่ในยุคดิจิทัลนี้ ทำให้การทดลองค้นคว้าเกี่ยวกับรูปแบบดั้งเดิมและดิจิทัลนี้เกิดเป็นภาพพิมพ์ในบริบทที่แตกต่างออกไปจากเดิมและนำผลงานสร้างสรรค์นี้เผยแพร่สู่สาธารณชนเพื่อให้ผู้ชมได้รับรู้ประโยชน์จากการผสมผสานในรูปแบบภาพพิมพ์ดิจิทัล (วีรภัทร สุธีรางกูร, 2564, น. 247)

ดังนั้น งานวิจัยนี้จึงมีความสำคัญในฐานะการตอบปัญหาการอนุรักษ์และการ

สื่อสารพุทธศิลป์ล้านนาในบริบทสังคมร่วมสมัย โดยเฉพาะปัญหาการเข้าถึงองค์ความรู้ด้านลายประดับวิหารล้านนาของคนรุ่นใหม่ การลดทอนความหมายเชิงคติธรรมของลวดลายเมื่อถูกนำไปใช้โดยขาดกระบวนการตีความ และข้อจำกัดในการต่อยอดทุนวัฒนธรรมสู่การเรียนรู้และผลิตภัณฑ์ที่ใช้ประโยชน์ได้จริง การพัฒนาพุทธนวัตศิลป์จากลายประดับวิหารล้านนาสู่ภาพพิมพ์ดิจิทัลจึงมิได้เป็นเพียงการสร้างสรรคผลงานศิลปะรูปแบบใหม่เท่านั้น หากยังเป็นกระบวนการถอดรหัส แปลความ และจัดระบบองค์ประกอบของลายให้สามารถสื่อสารคุณค่าทางศาสนา ศิลปวัฒนธรรม และอัตลักษณ์ล้านนาได้อย่างร่วมสมัย ผลการวิจัยสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านพุทธศิลป์และการออกแบบดิจิทัล ส่งเสริมให้ผู้เรียนเข้าใจรากวัฒนธรรมผ่านการลงมือปฏิบัติ อีกทั้งยังสามารถต่อยอดสู่ผลิตภัณฑ์ของที่ระลึกเชิงสร้างสรรค์ และช่องทางเผยแพร่ทั้งออนไลน์และออฟไลน์ อันเป็นประโยชน์ต่อการอนุรักษ์ การเผยแพร่ ศิลปะล้านนา และการสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์ในอนาคต

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาการสร้างสรรคพุทธนวัตศิลป์ในรูปแบบภาพพิมพ์ดิจิทัลจากลายประดับวิหารล้านนา
- 2) เพื่อการพัฒนาชุดกิจกรรมเรียนรู้พุทธนวัตศิลป์ของภาพพิมพ์ดิจิทัลตามทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของโคล์บ ในรายวิชาการสร้างสรรคงานพุทธศิลป์กรรมร่วมสมัยผ่านลายประดับวิหารล้านนา
- 3) เพื่อยกระดับผลิตภัณฑ์ของที่ระลึกเชิงสร้างสรรค์จากพุทธนวัตศิลป์ ของภาพพิมพ์ดิจิทัลผ่านลายประดับวิหารล้านนา
- 4) เพื่อประเมินประสิทธิภาพและความพึงพอใจของผู้เรียนและผู้บริโภคที่ใช้ผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการพัฒนาจากพุทธนวัตศิลป์ในรูปแบบภาพพิมพ์ดิจิทัลผ่านลายประดับวิหารล้านนา

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methodology) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงเอกสาร การวิจัยเชิงคุณภาพ การวิจัยเชิงปริมาณ และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เพื่อศึกษาการสร้างสรรคพุทธนวัตศิลป์จากลายประดับวิหารล้านนา การพัฒนาชุดกิจกรรมการ

เรียนรู้ การยกระดับผลิตภัณฑ์ของที่ระลึกเชิงสร้างสรรค์ และการประเมินผลการใช้ประโยชน์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ประเภทการวิจัย เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี โดยใช้การศึกษาเอกสารและข้อมูลภาคสนามควบคู่กับการสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม การทดลองปฏิบัติการสร้างสรรค์ภาพพิมพ์ดิจิทัล การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้ และการประเมินผลเชิงปริมาณจากกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม

2. พื้นที่วิจัย แบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่ 1) พื้นที่ต้นแบบสำหรับสำรวจลายประดับวิหารล้านนา จำนวน 16 แห่ง ครอบคลุมสกุลช่างเชียงใหม่ ลำปาง น่าน และพะเยา และ 2) พื้นที่ขยายผลและนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ ได้แก่ วัดธาราธิปไตยชัยประดิษฐ์ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ สถาบันการศึกษาที่เกี่ยวข้อง และหน่วยงานด้านศิลปะหรือการออกแบบลดลายดิจิทัล

3. กลุ่มเป้าหมายและผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยประกอบด้วย 1) นิสิตนักศึกษาที่เกี่ยวข้องกับสาขาวิชาด้านสังคมศึกษาและพุทธศิลปกรรม 2) กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มผู้ร่วมสร้างสรรค์ภาพพิมพ์ดิจิทัล 20 คน กลุ่มผู้เรียนรู้ชุดกิจกรรมการสอน 20 คน และกลุ่มผู้ร่วมยกระดับผลิตภัณฑ์ 20 คน 3) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญจากการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 30 คน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศิลป์ 20 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะดิจิทัล 5 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบผลิตภัณฑ์ 5 คน และ 4) ผู้ทรงคุณวุฒิในการสนทนากลุ่มเฉพาะ จำนวน 6 คน เพื่อทวนสอบและให้ข้อเสนอแนะต่อผลการวิจัย

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบสอบถามสำหรับทดสอบความรู้ ความเข้าใจ ความพึงพอใจ ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะของผู้เข้าร่วมกิจกรรม 2) แบบสัมภาษณ์สำหรับผู้เชี่ยวชาญ ครอบคลุมประเด็นรูปแบบลายประดับวิหารล้านนา คติธรรม แนวทางการแปลงลายสู่ภาพพิมพ์ดิจิทัล การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีของโคลบ และการพัฒนาผลิตภัณฑ์ 3) แบบสนทนากลุ่มเฉพาะ เพื่อทวนสอบผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวทางการใช้ประโยชน์ และ 4) ชุดปฏิบัติการวิจัย ประกอบด้วยชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ภาพพิมพ์ดิจิทัล ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของโคลบ และชุดกิจกรรมยกระดับผลิตภัณฑ์ของที่ระลึกเชิงสร้างสรรค์

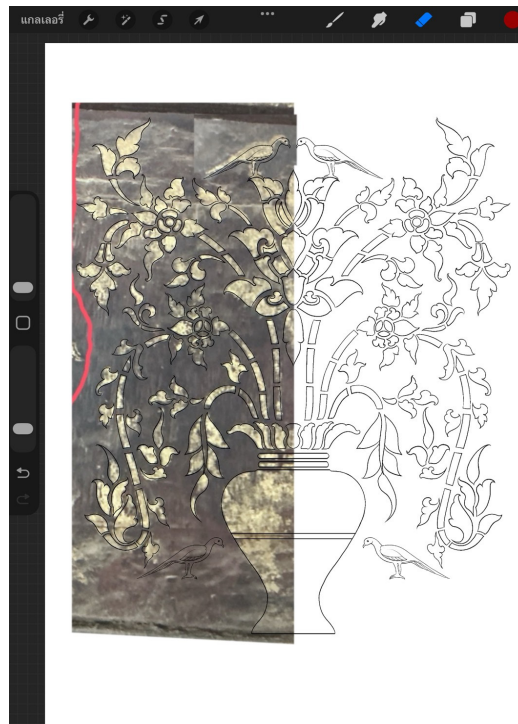
5. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน และคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) โดยกำหนดเกณฑ์ยอมรับตั้งแต่ 0.50–1.00 จากนั้นปรับปรุงเครื่องมือตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญก่อนนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจริง

6. การเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการเป็นลำดับขั้น ได้แก่ 1) ศึกษาเอกสาร งานวิจัย และข้อมูลทางประวัติศาสตร์ ศิลปะ และวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้อง 2) ลงพื้นที่สำรวจวิหารล้านนา 16 แห่ง เก็บภาพถ่าย บันทึกรายละเอียดลายประดับ และสอบถามข้อมูลเบื้องต้นจากผู้เกี่ยวข้อง 3) สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศิลป์ ศิลปะดิจิทัล และการออกแบบผลิตภัณฑ์ 4) คัดเลือกลายต้นแบบและสร้างสรรค์ภาพพิมพ์ดิจิทัลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ 5) พัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของโคลบ 6) ทดลองใช้ชุดกิจกรรมกับกลุ่มผู้เรียนและเก็บข้อมูลผลสัมฤทธิ์ ความพึงพอใจ และข้อเสนอแนะ 7) ออกแบบและพัฒนาต้นแบบผลิตภัณฑ์ของที่ระลึกจากภาพพิมพ์ดิจิทัล และ 8) สรุปผลการวิจัยเพื่อจัดทำองค์ความรู้และแนวทางการนำไปใช้ประโยชน์

7. การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลเชิงปริมาณวิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้เกณฑ์แปลผลความพึงพอใจ 5 ระดับ คือน้อยมาก น้อย ปานกลาง มาก และมากที่สุด รวมทั้งประเมินผลสัมฤทธิ์และคุณภาพผลงานตามเกณฑ์คะแนนที่กำหนด ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา โดยการถอดความ จัดหมวดหมู่ จับประเด็น สังเคราะห์สาระสำคัญ และสรุปผลตามวัตถุประสงค์การวิจัย พร้อมตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลจากผู้เกี่ยวข้องและผู้ทรงคุณวุฒิ

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาการสร้างสรรค์พุทธนวัตศิลป์ในรูปแบบภาพพิมพ์ดิจิทัลจากลายประดับวิหารล้านนาพบว่า ลายประดับวิหารล้านนาเป็นระบบความหมายที่สัมพันธ์กับพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ของวิหาร ทั้งด้านการกำหนดกรอบพื้นที่ การนำสายตา การสร้างบรรยากาศศรัทธา และการสื่อคติธรรม จากการสำรวจวิหารล้านนาจำนวน 16 แห่ง ครอบคลุมสกุลช่างเชียงใหม่ ลำปาง น่าน และพะเยา พบลวดลายที่มีศักยภาพต่อการนำไปสร้างสรรค์ภาพพิมพ์ดิจิทัล เช่น ลายเครือเถา ลายกระหนกแบบล้านนา ลายสัตว์มงคล ลายสัตว์หิมพานต์ ลายมงคลเชิงเรขาคณิต ลายโคม และองค์ประกอบทางสถาปัตยกรรม ได้แก่ หน้าบัน ชุ่มประตู่ เชิงชาย ช่องลม ฉลุไม้ และปูนปั้น



ภาพที่ 1 ตัวอย่างลายต้นแบบจากโปรแกรม Procreate หม้อปुरुณฆณะ
 วิหารจามเทวี วัดปงยางคก จ.ลำปาง
 (ที่มา : พระอิริวัฒน์ รัตนวณโณ, ดร.)

ผลการวิเคราะห์หน่วยลายพบว่า สามารถจำแนกบทบาทของลายได้ 4 ประเภท ได้แก่ ลายหลัก ลายรอง ลายเติมเต็ม และลายกรอบหรือลายขอบ การจำแนกดังกล่าวช่วยให้การออกแบบภาพพิมพ์ดิจิทัลมีโครงสร้างชัดเจน และสามารถรักษาลักษณะล้านนาได้นอกจากนี้ ยังพบแนวทางการจัดองค์ประกอบ 3 รูปแบบ ได้แก่ ลายเต็มพื้นที่ ลายแถบหรือลายขอบ และลายศูนย์กลาง ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการออกแบบภาพพิมพ์และการต่อยอดผลิตภัณฑ์ได้

2. ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมเรียนรู้พุทธนวัตศิลป์ของภาพพิมพ์ดิจิทัลตามทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของโคล์บ พบว่า ชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นสามารถจัดกระบวนการเรียนรู้เชิงปฏิบัติได้อย่างเป็นลำดับ โดยใช้วงจรการเรียนรู้ของโคล์บ 4 ขั้น ได้แก่ ประสบการณ์ตรง การสะท้อนคิด การสร้างมโนทัศน์ และการทดลองปฏิบัติ ผู้เรียนได้เรียนรู้จากการสำรวจวิเคราะห์ ตีความ ออกแบบ และสร้างผลงานจริง ทำให้สามารถเชื่อมโยงความรู้เรื่องลายประดับวิหารล้านนา คติธรรม และทักษะการออกแบบดิจิทัลเข้าด้วยกัน



ภาพที่ 2 ผู้เข้าร่วมปฏิบัติการใช้โปรแกรม Adobe Illustrator ออกแบบลายล้านนา
(ที่มา : พระวิฑูรย์ ปภสสรญาโน, ดร.)

ชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 3 โมดูล ได้แก่ 1) การวิเคราะห์และตีความลายประดับวิหารล้านนาในเชิงพุทธศิลป์ 2) การออกแบบลวดลายด้วยเครื่องมือดิจิทัล โดยใช้โปรแกรมออกแบบ เช่น Adobe Illustrator และ 3) การเรียนรู้เทคนิคภาพพิมพ์ดิจิทัลและการผลิตชิ้นงานจริง ผลการดำเนินกิจกรรมพบว่า ผู้เรียนสามารถพัฒนาผลงานจากแนวคิดสู่ชิ้นงานได้เป็นระบบ และมีการปรับปรุงผลงานจากการสะท้อนคิดและข้อเสนอแนะระหว่างกิจกรรม

3. ผลการยกระดับผลิตภัณธ์ของที่ระลึกเชิงสร้างสรรค์จากพุทธนวัตศิลป์ของภาพพิมพ์ดิจิทัลผ่านลายประดับวิหารล้านนา พบว่า ภาพพิมพ์ดิจิทัลจากลายประดับวิหารล้านนาสามารถนำไปพัฒนาเป็นต้นแบบผลิตภัณธ์ของที่ระลึกเชิงสร้างสรรค์ได้หลายประเภท ได้แก่ ปฏิทินตั้งโต๊ะ ปฏิทินล้านนา แก้วเซรามิก แก้วเยติ ถ้วยผ้า เสื้อยืด และจิ๊กซอว์ใส่กรอบ การพัฒนาผลิตภัณธ์ต้องคำนึงถึงความเหมาะสมของลวดลายกับวัสดุ ความคมชัดของงานพิมพ์ ความทนทาน ต้นทุน ราคา และความเป็นไปได้ในการผลิตจริง นอกจากนี้ ผลการวิจัยพบว่า การยกระดับผลิตภัณธ์ควรดำเนินการควบคู่กับการสื่อสารคุณค่าทางวัฒนธรรม โดยใช้ช่องทางเผยแพร่และจำหน่ายทั้งออนไลน์และออฟไลน์ รวมถึงการต่อยอดเป็นไฟล์ลวดลายดิจิทัลบนแพลตฟอร์มลักษณะ Photostock เพื่อเพิ่มช่องทางการใช้ประโยชน์และสร้างรายได้จากทุนวัฒนธรรมอย่างเหมาะสม



ภาพที่ 3 ลวดลายพุทธนวัตศิลป์ล้านนาบนแก้วเซรามิค
(ที่มา : ภัชรบถ ฤทธิ์เต็ม)

4. ผลการประเมินประสิทธิภาพและความพึงพอใจของผู้เรียนและผู้บริโภค ผลเชิงปริมาณจากผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 20 คน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชาย 8 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 และเพศหญิง 12 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 ส่วนใหญ่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 75.00 และทั้งหมดมีสถานภาพเป็นนักศึกษา ผลการประเมินความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยรวม 4.56 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.42 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านการนำไปใช้จริงและการต่อยอดสู่ผลิตภัณฑ์มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 4.64 รองลงมาคือ ด้านกระบวนการกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของโคลบ มีค่าเฉลี่ย 4.60 ด้านเนื้อหาและการเชื่อมโยงคดิธรรมลายล้านนา มีค่าเฉลี่ย 4.52 และด้านสื่อ เครื่องมือ และทรัพยากรการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ย 4.48 ผลการประเมินผลสัมฤทธิ์และคุณภาพผลงาน คะแนนเต็ม 100 คะแนน พบว่า ผู้เรียนมีคะแนนเฉลี่ยรวม 82.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.10 อยู่ในระดับดีมาก เมื่อแยกรายองค์ประกอบพบว่า คะแนนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลายประดับวิหารล้านนาเฉลี่ย 48.60 จาก 60 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 81.00 ผลงานการสร้างภาพพิมพ์ดิจิทัลเฉลี่ย 16.80 จาก 20 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 84.00 และผลงานการยกระดับผลิตภัณฑ์ของที่ระลึกเฉลี่ย 17.40 จาก 20 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 87.00

ส่วนปัญหาและอุปสรรคที่พบ ได้แก่ เวลาในการปฏิบัติงานจำกัด ร้อยละ 40.00 อุปกรณ์และคอมพิวเตอร์ไม่เพียงพอหรือมีสเปกต่ำ ร้อยละ 30.00 ทักษะการใช้โปรแกรมออกแบบยังไม่คล่อง ร้อยละ 25.00 ต้นทุนการผลิตและการพิมพ์จริงค่อนข้างสูง ร้อยละ 20.00 และการจัดการไฟล์ก่อนพิมพ์ยังมีข้อผิดพลาด ร้อยละ 15.00

วัตถุประสงค์	ประเภทข้อมูล	ผลที่พบ	หลักฐานสนับสนุน
1. ศึกษาการสร้างสรรคพุทธรูปศิลปะในรูปแบบภาพพิมพ์ดิจิทัลจากลายประดับวิหารล้านนา	เชิงคุณภาพ	ลายประดับวิหารล้านนาสามารถถอดรหัสเป็นหน่วยลายและจัดระบบเพื่อสร้างภาพพิมพ์ดิจิทัลได้ โดยจำแนกเป็นลายหลัก ลายรอง ลายเติมเต็ม และลายกรอบ	การสำรวจวิหาร 16 แห่ง การวิเคราะห์ลาย และการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ
2. พัฒนาชุดกิจกรรมเรียนรู้ตามทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของโคลบ	เชิงคุณภาพ	ได้ชุดกิจกรรม 3 โมดูลที่เชื่อมโยงการวิเคราะห์ลาย การออกแบบดิจิทัล และการผลิตชิ้นงานจริงตามวงจรการเรียนรู้ของโคลบ	ชุดกิจกรรม การทดลอง ใช้กิจกรรม การสังเกต และผลสะท้อนจากผู้เรียน
3. ยกระดับผลิตภัณฑ์ของที่ระลึกเชิงสร้างสรรค์จากภาพพิมพ์ดิจิทัล	เชิงคุณภาพ	ได้ต้นแบบผลิตภัณฑ์ที่ใช้ได้จริง เช่น ปฏิทิน แก้ว ถ้วย ผ้า เสื้อฮู้ด และจิกซอว์ พร้อมแนวทางเผยแพร่และจำหน่ายทั้งออนไลน์และออฟไลน์	ผลงานต้นแบบผลิตภัณฑ์ การปฏิบัติการออกแบบ และข้อเสนอจากผู้เชี่ยวชาญ
4. ประเมินประสิทธิภาพและความพึงพอใจของผู้เรียนและผู้บริโภค	เชิงปริมาณ	ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์เฉลี่ย 82.80 จาก 100 อยู่ในระดับดีมาก และมีความพึงพอใจเฉลี่ย 4.56 อยู่ในระดับมากที่สุด	แบบประเมินผลงาน แบบสอบถามความพึงพอใจ และสถิติเชิงพรรณนา

ตารางที่ 1 สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์

อภิปรายผลการวิจัย

1. การศึกษาการสร้างสรรคพุทธรูปศิลปะในรูปแบบภาพพิมพ์ดิจิทัลจากลายประดับวิหารล้านนา ผลการวิจัยยืนยันว่า การสร้างสรรคภาพพิมพ์ดิจิทัลจากลายประดับวิหารล้านนาเป็นกระบวนการ แปลความจากต้นแบบสถาปัตยกรรมสู่ภาษาทัศนศิลป์ร่วมสมัย โดยยังคงคตินิยม อัตลักษณ์ และเรื่องเล่าที่ฝังอยู่ในลายประดับไว้อย่างมีนัยสำคัญ ประเด็นนี้สอดคล้องกับแนวคิดที่มองลายคำและลายประดับ มิใช่เพียงความงามเชิงตกแต่ง หากเป็นตัวแทนความเชื่อ ศรัทธา วิถีชีวิต และความรุ่งเรืองทางวัฒนธรรมที่สัมพันธ์กับศาสนสถานอย่างกลมกลืน (วิทยา พลวิฑูรย์, 2562) เมื่อผู้วิจัยเลือกถอดหน่วยลายและจัดวางให้เกิดความหมายใหม่ในสื่อดิจิทัล จึงเป็นการทำงานกับระบบความหมายของลาย มากกว่าการคัดลอกผิวรูปทรง

เพียงอย่างเดียว ซึ่งช่วยรักษาแก่นสารของพุทธรูปไว้ได้แม้อยู่ในสื่อร่วมสมัย ผลที่พบว่าการสร้างสรรค์ต้องอาศัยการจัดระบบองค์ประกอบ เช่น การแบ่งบทบาทหน่วยลายเป็นลายหลัก ลายรอง ลายเติมเต็ม ลายกรอบ และการผสมผสานอิทธิพลเชิงรูปแบบ สะท้อนว่า ศิลปะล้านนาเป็นวัฒนธรรมที่เปิดรับและแปรรูปอยู่เสมอ ซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอของชัยวัฒน์ ปะสุณะ (2564) ที่ชี้ให้เห็นบริบทความสัมพันธ์ทางการเมืองและอิทธิพลภายนอกต่อพื้นที่ล้านนาหรือมณฑลพายัพ อันทำให้เห็นพลวัตของล้านนาในฐานะพื้นที่วัฒนธรรมที่ไม่หยุดนิ่ง ดังนั้นการนำลายประดับเข้าสู่ระบบภาพพิมพ์ดิจิทัลจึงไม่ใช่การตัดขาดจากรากเดิม แต่เป็นการต่อยอดธรรมชาติเดิมของล้านนาที่มีการปรับตัวตามเงื่อนไขสังคมและยุคสมัย

ในเชิงรูปแบบเฉพาะหน้าบ้านวิหาร ผลที่พบว่าการถอดส่วนประกอบทางสถาปัตยกรรมมาเป็นหน่วยภาพเพื่อจัดระบบใหม่ สอดรับกับกรอบการศึกษาหน้าบ้านที่ชี้ว่ารูปแบบหน้าบ้านสัมพันธ์กับบริบททางสังคม การเมือง และวัฒนธรรม (วรลัญจก์ บุญสุรัตน์, 2535) กล่าวคือ เมื่อผู้วิจัยนำหน่วยลายจากหน้าบ้าน/กรอบหน้าจั่วมาจัดระบบใหม่ในภาพพิมพ์ดิจิทัล ก็เป็นการยืนยันว่ารูปแบบศิลปะไม่ได้ล่อยตัว แต่สามารถยกบริบทขึ้นมาถ่ายทอดและเล่าใหม่ในสื่อร่วมสมัยได้อย่างมีความหมาย ส่วนด้านเทคนิคและระบบการจัดวาง ผลการวิจัยที่ชี้ว่าการใช้หน่วยลายและการจัดวางแบบเป็นระบบช่วยให้ผลงานมีเอกภาพ สอดคล้องกับแนวคิดที่เน้นการจัดองค์ประกอบแบบกริด การย่ำซ้ำ และการซ้อนชั้นเพื่อสร้างโครงสร้างภาพ รวมทั้งสอดคล้องกับแนวทางการสร้างสรรค์ภาพพิมพ์ดิจิทัลร่วมสมัยที่ต้องอาศัยการวิเคราะห์เชิงระบบ เพื่อให้แนวคิด รูปแบบ เทคนิค เดินไปด้วยกันอย่างมีตรรกะ (วีรภัทร สุธีราษฎร์, 2563)

อย่างไรก็ตาม งานวิจัยนี้มีความแตกต่างจากงานที่เน้นการจำแนกพุทธรูปเชิงประเภทแบบประวัติศาสตร์ศิลป์โดยตรง เช่น การจำแนกเป็นประติมากรรม จิตรกรรม และสถาปัตยกรรม (สุวิน มักได้, 2561) เนื่องจากงานวิจัยมุ่งการแปลความและสร้างสรรค์ในสื่อภาพพิมพ์ดิจิทัลเป็นหลัก จึงให้ความสำคัญกับหน่วยลาย และการจัดระบบความหมายมากกว่าการจัดหมวดหมู่ตามประเภทศิลป์แบบคัมภีร์หรือโครงวิชาประวัติศาสตร์ศิลป์ อีกทั้งเมื่อเปรียบเทียบกับงานที่เน้นการสะท้อนสังคมการเมืองแบบชัดเจน เช่น การศึกษาคอมพิวเตอร์อาร์ตกรณีย์ วอร์ฮอล (จรุงยศ อธิณยะนาถ, 2555) งานนี้มุ่งพุทธรูปที่ยึดคติธรรม ความสงบ และอัตลักษณ์ท้องถิ่นเป็นแกน จึงต่างกันที่ทิศทางสาร (content direction) แม้อาจใช้หลักการจัดวางและระบบภาพบางส่วนร่วมกัน

2. การพัฒนาชุดกิจกรรมเรียนรู้พุทธรูปของภาพพิมพ์ดิจิทัลตามทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของโคลบ ในรายวิชาการสร้างสรรคงานพุทธศิลป์กรรมร่วมสมัย ผ่านลายประดับวิหารล้านนา ผลการวิจัยที่พบว่าชุดกิจกรรมที่ออกแบบตามวงจรการเรียนรู้ของ

โคลบทำให้ผู้เรียน ลงมือทำ สะท้อนคิด สรุปแนวคิด และทดลองประยุกต์ จนเกิดผลสัมฤทธิ์และความพึงพอใจสูง สอดคล้องกับการศึกษาที่ยืนยันประสิทธิผลของกิจกรรมศิลปะตามทฤษฎีโคลบที่มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์และทำให้ผลสัมฤทธิ์หลังเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ (ธนพร เทพรักษา, 2564) ประเด็นนี้สะท้อนว่า ELT เหมาะกับการเรียนรู้ศิลปะ เพราะทักษะเชิงช่าง และความคิดเชิงสร้างสรรค์ต้องพัฒนาไปพร้อมกัน โดยผู้เรียนจำเป็นต้องมีประสบการณ์จริงและการสะท้อนคิดเป็นกลไกเชื่อมประสบการณ์กับความรู้ ผลการวิจัยยังชี้ว่า การสะท้อนคิดและการอภิปราย เป็นตัวหลักให้ผู้เรียนเห็นจุดแข็ง จุดที่ต้องปรับปรุง และนำไปสู่การยกระดับผลงานจริง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเรื่องการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสะท้อนคิดเชิงวิพากษ์ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของเจตคติและความเชื่อ (นัยนา ดอรรณ และคณะ, 2563) เมื่อผู้เรียนได้ทบทวนกระบวนการของตนเองซ้ำ ๆ จึงเกิดความมั่นใจและเห็นคุณค่าของทุนวัฒนธรรมที่นำมาใช้สร้างสรรค์มากขึ้น

ในมิติความพึงพอใจและแรงจูงใจ ผลที่พบว่านักศึกษามีความพึงพอใจสูงและผลสัมฤทธิ์สูงขึ้น สอดคล้องกับงานที่พบว่ากิจกรรมเชิงประสบการณ์ช่วยส่งเสริมกรอบความคิดและเขavnปัญญาหลังเข้าร่วมกิจกรรม (สุจิตรา ตรีรัตนกุล, 2562) และสอดคล้องกับข้อเสนอว่าผู้สอนควรคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและรูปแบบการเรียนรู้เพื่อเพิ่มแรงจูงใจและความพึงพอใจ (เสาวภา วิชาดี, 2554) กล่าวคือ แม้กลุ่มผู้เรียนจะมีพื้นฐานต่างกัน แต่เมื่อกิจกรรมถูกออกแบบเป็นขั้นตอน มีการให้ทดลองจริง และมีการสะท้อนคิดร่วมกัน ก็ทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตามงานวิจัยนี้ไม่ได้ใช้กรอบของชิปปาโมเดล เป็นแกนหลักแบบงานของสมาพร คล้ายวิเชียร (2545) ที่ชี้ว่าการสอนภาพพิมพ์โดยใช้ชิปปาช่วยเพิ่มผลสัมฤทธิ์และทักษะผู้เรียน แม้จะมีจุดร่วมเรื่องผู้เรียนเป็นศูนย์กลางและการลงมือทำ แต่การเลือกกรอบโคลบทำให้งานวิจัยนี้เน้นตรรกะการเรียนรู้ทั้งวงจร ตั้งแต่ประสบการณ์ไปสู่การทดลองใช้ความรู้ มากกว่าการยึดรูปแบบการจัดกิจกรรมเชิงเทคนิคการสอนเพียงด้านเดียว

3. การยกระดับผลิตภัณธ์ของที่ระลึกเชิงสร้างสรรค์จากพุทธนวัตศิลป์ ของภาพพิมพ์ดิจิทัลผ่านลายประดับวิหารล้านนา ผลการวิจัยเสนอว่า การยกระดับผลิตภัณธ์ของที่ระลึกควรทำควบคู่ทั้ง การออกแบบเชิงความหมาย และ กลยุทธ์การเข้าถึงตลาด โดยใช้ช่องทางออนไลน์และออฟไลน์ รวมถึงการขยายไปสู่สินค้าดิจิทัลและไฟล์ลายสำหรับการใช้งานอย่างถูกต้อง แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาที่พบความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างนวัตกรรม การวางแผนผลิตภัณธ์ และกระบวนการพัฒนาผลิตภัณธ์ต่อความสำเร็จทางการตลาด (สุภัสสร อุ่นศิริ, จินดารัตน์ ปิณณ์ และ พงศธร ตันตระกูล, 2563) กล่าวคือ งานวิจัยนี้ไม่ได้หยุดอยู่ที่ความสวยของลาย แต่ขยายไปสู่ระบบผลิตภัณธ์ ระบบช่องทาง และระบบการสื่อสารคุณค่า

ซึ่งเป็นหัวใจของการยกระดับในเชิงเศรษฐกิจสร้างสรรค์ ผลการวิจัยที่เสนอการพัฒนาภายใต้ร่วมสมัยเพื่อเพิ่มความพึงพอใจของผู้บริโภค สอดคล้องกับแนวทางที่ชี้ว่าผู้บริโภคมักพึงพอใจลดลายร่วมสมัย และควรพัฒนารูปแบบผลิตภัณฑ์อย่างต่อเนื่องเพื่ออนุรักษ์และเผยแพร่ภูมิปัญญา (นฤตล จิตสกุล, 2561) ในกรณีนี้ ภาพพิมพ์ดิจิทัลทำหน้าที่เป็นภาษากลาง ที่ช่วยให้ลายประดับซึ่งมีความละเอียดและมีข้อจำกัดเชิงพื้นที่ของศาสนสถาน สามารถถูกแปลงเป็นสินค้าที่เข้าถึงได้ง่ายขึ้นและสื่อสารได้ชัดเจน ยิ่งไปกว่านั้น ผลที่ใช้แนวคิดเรื่องสีและบุคลิกภาพเพื่อกำหนดอารมณ์และภาพลักษณ์ผลิตภัณฑ์ ทำให้การยกระดับมีภาษาการตลาดเชิงสุนทรียะที่ชัดเจน สอดคล้องกับงานที่ชี้ว่าการกำหนดสีและองค์ประกอบภาพลักษณ์มีผลต่อการสื่อสารจุดขายและการตัดสินใจซื้อ (วัชรธร เพ็ญศิริธร และคณะ, 2564) และงานที่ให้ความสำคัญกับสีในฐานะตัวสื่ออารมณ์และคุณค่าทางศิลป์ (พงศธร สีหะวงษ์ และคณะ, 2563) ดังนั้น การเลือกสีในผลิตภัณฑ์จากลายล้านนาในงานวิจัยนี้จึงไม่ใช่การเลือกตามความชอบล้วน ๆ แต่เป็นการกำหนดอัตลักษณ์ผลิตภัณฑ์ให้สอดคล้องกับความหมายและผู้ใช้

อย่างไรก็ตาม เมื่อเปรียบเทียบกับงานที่ยกระดับของทีระลักโดยใช้นวัตกรรมวัสดุเป็นแกน เช่น การประดิษฐ์เครื่องประดับสตรีจากกระจกล้านนา (สุชีรา ผ่องใส และคณะ, 2563) งานวิจัยนี้มีจุดตั้งต้นต่างกัน โดยใช้การออกแบบดิจิทัลและภาพพิมพ์ดิจิทัลเป็นแกนกลาง แล้วจึงกระจายไปยังวัสดุต่าง ๆ กล่าวได้ว่าเป็นแนวทางแบบ digital-design-driven มากกว่า material-driven จึงสอดคล้องกันในเป้าหมายด้านการยกระดับคุณค่า แต่ต่างกันในฐานะนวัตกรรมที่ใช้ขับเคลื่อน

4. การประเมินประสิทธิภาพและความพึงพอใจของผู้เรียนและผู้บริโภคที่ใช้ผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการพัฒนาจากพุทธนวัตกรรมในรูปแบบภาพพิมพ์ดิจิทัลผ่านลายประดับวิหารล้านนา ผลการวิจัยที่พบว่าผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ระดับดีมากและมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด โดยเด่นชัดในด้านการนำไปใช้จริงและการต่อยอดผลิตภัณฑ์ สนับสนุนแนวคิดว่าการเรียนรู้เชิงปฏิบัติการและการเรียนรู้จากประสบการณ์ช่วยยกระดับทั้งผลสัมฤทธิ์และทัศนคติของผู้เรียน (ธนพร เทพรักษา, 2564) กล่าวคือ เมื่อผู้เรียนได้ผลิตผลงานจริงในบริบทที่เชื่อมโยงทุนวัฒนธรรมกับทักษะดิจิทัล ผลการเรียนรู้จึงไม่ได้หยุดที่ความรู้เชิงทฤษฎี แต่ขยายเป็นความสามารถในการประยุกต์ใช้และสร้างมูลค่าเพิ่มได้จริงนอกจากนี้ ความพึงพอใจที่อยู่ในระดับสูงยังสะท้อนความเหมาะสมของการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการสร้างประสบการณ์การเรียนรู้และประสบการณ์ผู้ใช้ผลิตภัณฑ์ โดยสอดคล้องกับงานที่รายงานว่าการสร้างสื่อดิจิทัลร่วมกับเทคโนโลยี (เช่น AR) ได้คุณภาพระดับดีและความพึงพอใจระดับมาก ซึ่งชี้ว่าหากเทคโนโลยีถูกใช้ด้วยโครงสร้างที่ชัดเจนและมีความหมาย ย่อมยกระดับประสบการณ์ได้ (วรารณ มั่นทุ่ง

และ ธนวัฒน์ ถาวรกุล, 2565) แม้เทคโนโลยีที่ใช้ในงานวิจัยนี้จะเน้นภาพพิมพ์ดิจิทัลมากกว่า AR แต่ข้อค้นพบสะท้อนทิศทางเดียวกัน คือเทคโนโลยีสามารถเป็นสะพานเชื่อมระหว่างศิลปะ วัฒนธรรม และผู้รับสารร่วมสมัย

อย่างไรก็ตาม ข้อค้นพบเรื่องข้อจำกัดด้านเวลา ทรัพยากร อุปกรณ์ไม่เพียงพอ และทักษะโปรแกรมที่ยังไม่คล่อง เป็นประเด็นสำคัญที่ต้องอภิปรายในเชิงบริบทการสอนจริง เพราะสะท้อนว่า แม้ผลรวมจะดีมาก แต่ข้อจำกัดเชิงระบบ อาจกระทบคุณภาพประสบการณ์เรียนรู้ได้ หากไม่ปรับระดับความซับซ้อนของงานและการจัดสรรทรัพยากรให้เหมาะสม ประเด็นนี้สอดคล้องกับข้อเสนอที่มองว่าการวิเคราะห์และการตีความแก่นความรู้ทางศิลปะออกแบบขั้นสูงต้องอาศัยทั้งเวลาปฏิบัติการและความพร้อมของเครื่องมือ เพื่อรองรับกระบวนการคิดเชิงลึกและการสร้างสรรค์ที่ซับซ้อน (สุริยะ ฉายะเจริญ, 2564) นอกจากนี้ เมื่อพิจารณางานด้านศิลปะสื่อดิจิทัลที่สะท้อนความจริง/มายาบนสื่อสังคมออนไลน์ ก็ชี้ให้เห็นว่าเทคโนโลยีดิจิทัลมีพลวัตสูงและต้องอาศัยทักษะการใช้สื่อ/เครื่องมือที่เพียงพอ มิฉะนั้นผู้สร้างสรรค์อาจติดข้อจำกัดด้านเทคนิคจนไม่สามารถส่งผ่านสาระได้เต็มที่ (นรวิรุ์ โชติวรานนท์, 2557) ดังนั้น งานวิจัยนี้จึงเสนอโดยนัยว่า การขยายผลในอนาคตควรวางแผนด้านเวลา อุปกรณ์ และการเสริมทักษะเครื่องมือดิจิทัลล่วงหน้า เพื่อให้การเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์เกิดคุณภาพสูงขึ้นและลดภาระด้านข้อจำกัดระหว่างดำเนินกิจกรรม

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย

องค์ความรู้จากการวิจัยสามารถสรุปเป็นโมเดลการแปลงลายวิหารล้านนาเป็นงานและการเรียนรู้ที่ใช้ได้จริง ดังนี้



ภาพที่ 4 องค์ความรู้ใหม่ที่ได้รับจากการวิจัย

องค์ความรู้ใหม่จากงานวิจัย แบบสั้นและเข้าใจง่ายว่า งานวิจัยได้นำลายประดับวิหารล้านนามาพัฒนาเป็นภาพพิมพ์ดิจิทัลผ่านกระบวนการสำคัญ 4 ขั้นตอน คือ 1) ศึกษาลายวิหารล้านนา จากวิหารต้นแบบ เพื่อเข้าใจรูปแบบและความหมายของลาย 2) ออกแบบภาพพิมพ์ดิจิทัล โดยถอดรหัส แปลความ และจัดองค์ประกอบลายใหม่ 3) พัฒนาการเรียนรู้ ด้วยกิจกรรมตามทฤษฎีโคลบ ให้ผู้เรียนลงมือทำ สะท้อนคิด และทดลองใช้จริง และ 4) ต่อยอดสู่ผลิตภัณฑ์สร้างสรรค์ เช่น ปฏิทิน แก้ว ถุงผ้า เสื้อ และจิ๊กซอว์ สรุปคือ งานวิจัยนี้ช่วยเปลี่ยนทุนวัฒนธรรมล้านนาให้เป็นทั้งสื่อการเรียนรู้ ผลงานศิลปะร่วมสมัย และผลิตภัณฑ์สร้างสรรค์ที่ใช้ประโยชน์ได้จริง

สรุป

สรุปผลการวิจัยได้ว่า การพัฒนาภาพพิมพ์ดิจิทัลจากลายประดับวิหารล้านนาเป็นกระบวนการแปลความจากต้นแบบสถาปัตยกรรมสู่สื่อร่วมสมัย โดยยังคงคติธรรม อัตลักษณ์ และเรื่องราวของล้านนา ผ่านการถอดหน่วยลาย และจัดระบบองค์ประกอบ ได้แก่ ลายหลัก รองเติมเต็ม และกรอบ ทำให้เกิดผลงานภาพพิมพ์ดิจิทัลที่มีเอกภาพและสามารถต่อยอดได้จริง การพัฒนาชุดกิจกรรมเรียนรู้ตามทฤษฎีโคล์บ (ELT) ชุดกิจกรรมที่ออกแบบตามวงจรการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของโคล์บทำให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติ สะท้อนคิด สรุปแนวคิด และทดลองประยุกต์จนเกิดการเรียนรู้เชิงลึก เห็นคุณค่าพุทธนวัตศิลป์ และพัฒนาทักษะการสร้างสร้งงานภาพพิมพ์ดิจิทัลอย่างเป็นระบบ การยกระดับผลิตภัณฑ์ของที่ระลึกเชิงสร้างสรรค์ การยกระดับผลิตภัณฑ์ควรดำเนินควบคู่ทั้งมิติการออกแบบเชิงความหมายและการตลาด โดยพัฒนาต้นแบบผลิตภัณฑ์จากภาพพิมพ์ดิจิทัลให้หลากหลาย พร้อมขยายช่องทางเผยแพร่และจำหน่ายทั้งออนไลน์และออฟไลน์ รวมถึงต่อยอดเป็นสินค้าดิจิทัล เพื่อเพิ่มการเข้าถึงและการใช้ประโยชน์ในวงกว้าง ผลการประเมินประสิทธิภาพและความพึงพอใจพบว่า ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ระดับดีมากและความพึงพอใจระดับมากที่สุด โดยเด่นด้านการนำไปใช้จริงและการต่อยอดเป็นผลิตภัณฑ์ ทั้งนี้ ข้อจำกัดสำคัญคือเวลา อุปกรณ์ และทักษะการใช้โปรแกรมบางส่วน ซึ่งควรวางแผนสนับสนุนทรัพยากรและการฝึกทักษะเพิ่มเติมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) กำหนดนโยบายคลังลายล้านนา (Lanna Motif Repository) ระดับสถาบันหรือจังหวัด เพื่อบรรวบรวมลายต้นแบบ หน่วยลายที่ถอดรหัสแล้ว คำอธิบายคติธรรม และไฟล์ดิจิทัลมาตรฐาน พร้อมกำหนดสิทธิการใช้ประโยชน์และการอ้างอิงแหล่งที่มา เพื่อให้การต่อยอดเชิงสร้างสรรค์เป็นไปอย่างถูกต้องและยั่งยืน

2) ควรส่งเสริมความร่วมมือระหว่างวัด มหาวิทยาลัย ชุมชน และผู้ประกอบการ เพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์พุทธนวัตศิลป์และช่องทางจำหน่ายทั้งออนไลน์ ออฟไลน์ และดิจิทัลโปรดักต์ โดยยังคงคุณค่าทางวัฒนธรรมและสามารถเข้าสู่ตลาดได้จริง

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

- 1) ควรขยายการประเมินผลสู่ผู้บริโภคและตลาดจริง เช่น นักท่องเที่ยว ผู้ซื้อออนไลน์ ผู้ประกอบการ และร้านของที่ระลึก เพื่อศึกษาความพึงพอใจ ความตั้งใจซื้อ การรับรู้คุณค่า ราคา และความเหมาะสมของวัสดุ
- 2) ควรทดลองเทคโนโลยีและวัสดุการพิมพ์ที่หลากหลาย เช่น ผ้า เซรามิก ไม้ โลหะ ไฟล์ลายดิจิทัล AR หรือ QR Story เพื่อเปรียบเทียบต้นทุน คุณภาพ ความทนทาน และการคงอัตลักษณ์ลายล้านนา สำหรับใช้เป็นแนวทางผลิตในระยะยาว

บรรณานุกรม

- จรรย์ศ อรัณยนาถ. (2555). คอมพิวเตอร์อาร์ต: กรณีศึกษาผลงานจิตรกรรมการเมืองของแอนดี้ วอร์ฮอล. *วารสารวิชาการศรีปทุม ชลบุรี*, 9(1), 34–42.
- ชัยวัฒน์ ปะสุนะ. (2564). ระบอบอาณานิคมของอังกฤษในพม่าและแหลมมลายูกับการจัดการมณฑลพายัพของรัฐบาลสยาม ค.ศ. 1894–1933. *จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*.
- ธนพร เทพรักษา. (2564). การพัฒนาชุดกิจกรรมศิลปะตามทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของโคลบ เพื่อการเรียนรู้ประวัติศาสตร์ศิลปะล้านนาผ่านกระบวนการประติมากรรม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นรวิทย์ โชติวรานนท์. (2557). การหลงตนเอง: ศิลปะสื่อดิจิทัลสะท้อนความจริงและมายาบนสื่อสังคมออนไลน์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- นฤตล จิตสกุล. (2561). แนวทางการพัฒนาตลาดลายกราฟิกผ้าหม้อห้อมร่วมสมัย. แพร่: สำนักงานวัฒนธรรม จังหวัดแพร่ กระทรวงวัฒนธรรม.
- นัยนา ดอรรณ, และคณะ. (2563). การเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสะท้อนคิดเชิงวิพากษ์. *วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต*, 10, 20–28.
- พงศธร สีหะวงษ์, และคณะ. (2563). ภาพเขียนสีน้ำของคุณข้าหลวงในพระวิมาดาเธอฯ กรมพระสุทธาสินีนาฏปัยมหาราชปดิวรัดา. กรุงเทพฯ: สวสนันทนา.
- พูนพล อาสนจินดา. (2532). *ล้านนา*. กรุงเทพฯ: กองวิชาประวัติศาสตร์ ส่วนการศึกษา โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า.
- วรลัญจก์ บุญยสุรัตน์. (2535). *การศึกษาหน้าบันวิหารล้านนาในจังหวัดเชียงใหม่*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วรารณ มั่นทุ่ง, และธนวัฒน์ ถาวรกุล. (2565). การสร้างสื่อภาพจิตรกรรมฝาผนังดิจิทัลโดยใช้

- เทคโนโลยีความเป็นจริงเสริม. วารสารสหวิทยาการวิจัยและนวัตกรรมการศึกษา, 1(1), 114–126.
- วัชราร เพ็ญศศิธร, และคณะ. (2564). องค์ประกอบที่ใช้ในการออกแบบบรรจุภัณฑ์บนร้านค้าเสมือนที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภคเจนเอเรชันวาย. วารสารศิลปกรรมศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 8(1), 173–189.
- วิทยา พลวิฑูรย์. (2562). ลายคำจิ้งโกลดลายแห่งอัตลักษณ์ล้านนา. (พิมพ์ครั้งที่ 2, ฉบับปรับปรุงแก้ไข). เชียงใหม่: โฮงเฮียนสืบสานภูมิปัญญาล้านนา.
- วีรภัทร สุธีรางกูร. (2563). การสร้างสรรค์ศิลปะภาพพิมพ์ดิจิทัลร่วมสมัยจากแนวคิดวัฒนธรรมไทย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- วีรภัทร สุธีรางกูร. (2564). การออกแบบสิ่งพิมพ์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- สมาพร คล้ายวิเชียร. (2545). ผลของการสอนวิชาภาพพิมพ์พื้นฐานโดยใช้โมเดลชิปปาที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ [รายงานวิจัย]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุชีรา ผ่องใส, และคณะ. (2563). การประดิษฐ์เครื่องประดับสตรีปรับเปลี่ยนรูปแบบด้วยกระจกล้านนา. วารสารเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร, 2(1), 53–67.
- สุจิตรา ตรีรัตนกุล. (2562). การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้เชิงประสบการณ์สำหรับส่งเสริมรอบความคิดด้านเชาวน์ปัญญาของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- สุภัทสร อุ่นศิริ, จินดารัตน์ ปิณณิ, และพงศธร ตันตระกูล. (2563). ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่กับความสำเร็จทางการตลาดของธุรกิจเครื่องดื่มในประเทศไทย. วารสารการบัญชีและการจัดการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 12(1), 77–87.
- สุวิน มักได้. (2561). ศึกษาวิเคราะห์พุทธศิลป์ล้านนาที่ปรากฏในคัมภีร์ชินกาลมาลีปกรณ์. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุริยะ ฉายะเจริญ. (2564). หลักการวิเคราะห์และการตีความแก่นความรู้ทางศิลปะออกแบบขั้นสูง. ใน รายงานการประชุมวิชาการวิจัยและงานสร้างสรรค์ศิลปกรรมสถาปัตยกรรม ครั้งที่ 6: When Architecture Meet Art. คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ศิลปะและการออกแบบ มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- เสาวภา วิชาดี. (2554). การพัฒนารูปแบบการสอนอ่านภาษาอังกฤษเพื่อเสริมสร้างความสามารถทางภาษาและลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองสำหรับนักศึกษา

คณะศิลปกรรม มหาวิทยาลัยกรุงเทพ. วารสารวิทยาสารเกษตรศาสตร์ สาขา
สังคมศาสตร์, 32(2), 252–264.

Freeman, M., & Stadtnr, D. (2013). *Lanna: Thailand's northern kingdom*. River Books.

Ginsburg, H. (2000). *Thai art and culture: Historic manuscripts from Western collections*. University of Hawai'i Press.

Paul, C. (2008). *Digital art* (2nd ed.). Thames & Hudson.

Rawson, P. (1990). *The art of Southeast Asia: Cambodia, Vietnam, Thailand, Laos, Burma, Java, Bali*. Thames & Hudson.

Revire, N. (2014). Lanna art revisited: A reassessment of Lanna Buddhist artistic traditions. *Journal of Southeast Asian Studies*, 45(1), 128.

Snodgrass, A. (1985). *The symbolism of the stupa*. Southeast Asia Program, Cornell University.

Stratton, C. (2004). *Buddhist sculpture of Northern Thailand*. Serindia Publications.

Swearer, D. K. (2010). *The Buddhist world of Southeast Asia*. State University of New York Press.

การยกระดับผลิตภัณฑ์ของที่ระลึกเชิงสร้างสรรค์จากพุทธนวัตศิลป์
ของภาพพิมพ์ดิจิทัลผ่านลายประดับวิหารล้านนา
The Enhancement of Creative Souvenir Products
Inspired by Buddhist Innovative Arts of Digital Printmaking
based on Lanna Vihara's Decorative Patterns

ภัชรบถ ฤทธิเต็ม, พระอธิวัฒน์ รตนวณโณ,

อำนาจ ขัตติชัย, พระนวัชภัทร์ บัวปุ่น

Phacharabot Ritttem, Phra Athiwat Ratanavanno,

Amnart Khatvichai, Phra Nawatchaphat Buapun

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

Corresponding Author E-mail: phacharabot.rit@mcu.ac.th

Received: 2025-02-02 Revised: 2025-05-29 Accepted: 2025-06-10

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวทางการออกแบบและพัฒนาผลิตภัณฑ์ของที่ระลึกจากงานศิลปะ 2) ออกแบบและพัฒนาผลิตภัณฑ์ของที่ระลึกเชิงสร้างสรรค์จากพุทธนวัตศิลป์ของภาพพิมพ์ดิจิทัลผ่านลายประดับวิหารล้านนา และ 3) ศึกษาแนวทางการยกระดับผลิตภัณฑ์เพื่อการจำหน่าย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี พื้นที่วิจัยครอบคลุมวิหารสำคัญในภาคเหนือตอนบน ได้แก่ สกูลช่างเชียงใหม่ ลำปาง น่าน และพะเยา กลุ่มเป้าหมายประกอบด้วยผู้ให้สัมภาษณ์จำนวน 30 คน และผู้ร่วมยกระดับผลิตภัณฑ์จำนวน 20 คน เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยการศึกษาเอกสาร แบบสัมภาษณ์ การสังเกตและกระบวนการออกแบบเชิงปฏิบัติการเพื่อสร้างสรรค์ภาพพิมพ์ดิจิทัลและพัฒนาต้นแบบผลิตภัณฑ์

ผลการวิจัยพบว่า 1) แนวทางการออกแบบผลิตภัณฑ์ของที่ระลึกจากงานศิลปะมุ่งแปลงคุณค่าทางศิลปะให้เป็นคุณค่าใช้สอยและคุณค่าทางเศรษฐกิจ โดยยังคงอัตลักษณ์ ความ

หมาย และเรื่องเล่าของงานต้นแบบ 2) การพัฒนาผลิตภัณฑ์สามารถดำเนินการอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่การคัดเลือกและถอดแบบลายประดับวิหารล้านนา การปรับใช้ในระบบดิจิทัล การจัดองค์ประกอบ สี และบุคลิกภาพของงาน จนเกิดต้นแบบผลิตภัณฑ์ที่หลากหลาย เช่น ปฏิทิน แก้วเซรามิก แก้วเยติ ถ้วยผ้า เสื้อยืด และจิ๊กซอว์ใส่กรอบรูป และ 3) การยกระดับผลิตภัณฑ์ควร ดำเนินผ่านช่องทางจำหน่ายทั้งออนไลน์และออฟไลน์ ควบคู่กับการต่อยอดสู่สินค้าดิจิทัลบน แพลตฟอร์ม Photostock ตลอดจนการเผยแพร่องค์ความรู้ผ่านบทความ นิทรรศการ และเวที สัมมนา เพื่อเพิ่มคุณค่าทางเศรษฐกิจและศิลปวัฒนธรรมอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: พุทธนวัตศิลป์, ผลิตภัณฑ์ของที่ระลึก, ภาพพิมพ์ดิจิทัล

Abstract

This research article aimed to: 1) study the concepts of designing and developing art-based souvenir products; 2) design and develop creative souvenir products derived from Buddhist innovative art in digital printmaking based on Lanna vihara decorative patterns; and 3) examine approaches for enhancing the products for commercialization. This study employed a mixed-methods research design. The research areas covered important viharas in Upper Northern Thailand, representing the artisan traditions of Chiang Mai, Lampang, Nan, and Phayao. The target groups consisted of 30 interviewees and 20 participants involved in product enhancement. The research instruments included documentary study, interview forms, observation, and a practice-based design process for creating digital prints and developing product prototypes.

The findings revealed that: 1) the design concept for art-based souvenir products focuses on transforming artistic value into functional and economic value while preserving the identity, meaning, and narrative of the original artwork; 2) the product development process can be carried out systematically, beginning with the selection and extraction of Lanna vihara decorative patterns, their adaptation into digital formats, and the arrangement of composition, color, and product personality, resulting in various functional prototypes such as calendars, ceramic mugs, vacuum tumblers, tote bags, T-shirts, and framed jigsaw puzzles;

and 3) product enhancement should be implemented through both online and offline distribution channels, together with further development into digital products on Photostock platforms, as well as knowledge dissemination through articles, exhibitions, and academic forums in order to sustainably increase economic and cultural value.

Keywords: Buddhist Innovative Arts, Souvenir Products, Digital Printmaking

บทนำ

การพัฒนาผลิตภัณฑ์ของที่ระลึกในปัจจุบันไม่ได้เป็นเพียงการผลิตของฝากเพื่อการท่องเที่ยวเท่านั้น หากแต่เป็นกลไกสำคัญในการสื่อสารอัตลักษณ์และมรดกทางวัฒนธรรมให้เข้าถึงผู้คนร่วมสมัยได้อย่างจับต้องได้ (Lopez-Guzman, T., et al., 2020, p. 33) โดยเฉพาะในบริบทการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมซึ่งของที่ระลึกมีบทบาทเชื่อมโยงประสบการณ์ของผู้มาเยือนกับเรื่องเล่า คุณค่า และความหมายของพื้นที่ (สุวภัทร ศรีจงแสง, 2558, น. 77) ทั้งนี้ แนวโน้มการศึกษาด้านการออกแบบของที่ระลึกในช่วงทศวรรษที่ผ่านมาเน้นย้ำว่า งานออกแบบควรให้ความสำคัญกับมิติความหมายทางวัฒนธรรม (Zhu, Q., Abdul Rahman, A. R., & Wenhong, H., 2022, p. 210) ควบคู่กับการใช้งาน ความงาม และความเป็นไปได้เชิงพาณิชย์ (Qiuxia, Z., Rahman, R., Alli, H., & Effendi, R., 2023, p. 2918) ขณะเดียวกัน นักออกแบบยังต้องระมัดระวังประเด็นการหยิบยืมและทำซ้ำความหมาย (appropriation) ที่อาจทำให้รากเดิมของวัฒนธรรมถูกลดทอนจนเหลือเพียงลวดลายเชิงตกแต่ง (Kaya, Ç., & Yağız, B. Y., 2015, p. 127)

ในภาคเหนือของประเทศไทย ลายประดับวิหารล้านนา เป็นมรดกทางศิลปกรรมและสถาปัตยกรรมที่สะท้อนความเชื่อและคติทางพุทธศาสนาอย่างลุ่มลึก ลักษณะเด่นประการหนึ่งของวิหารล้านนาคือไม่นิยมทำฝาเพดาน แต่เปิดให้เห็นโครงสร้างไม้ภายในอย่างเป็นระเบียบ จึงเกิดการประดับตกแต่งส่วนจันทันและโครงสร้างภายในด้วยลายคำที่งดงามวิจิตรสีทองของลายคำจะเปล่งประกายในความมืดสลัว สร้างบรรยากาศศักดิ์สิทธิ์ ศรัทธา และความสงบ (สุรพล ดำริห์กุล, 2540, น. 91) ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลในเอกสารโครงการที่อธิบายรูปแบบการประดับลายคำดังกล่าวไว้อย่างชัดเจน อย่างไรก็ตาม เมื่อบริบทสังคมและเทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การอนุรักษ์ลวดลายและคุณค่าทางวัฒนธรรมจำเป็นต้องแสวงหาวิธีการที่ร่วมสมัย เพื่อให้ความงามเดิม สามารถดำรงอยู่และสื่อสารกับผู้บริโภคยุคดิจิทัลได้อย่าง

มีความหมาย

เทคโนโลยีภาพพิมพ์ดิจิทัลจึงเป็นแนวทางสำคัญในการเชื่อมศิลปะเข้ากับเทคโนโลยี เพราะช่วยให้การผลิตและการเผยแพร่ผลงานทำได้ยืดหยุ่น เข้าถึงง่าย และต่อยอดการประยุกต์ใช้บนวัสดุหลากหลาย (Hill, E., 2021, p. 15) งานสร้างสรรค์ภาพพิมพ์ดิจิทัลร่วมสมัยยังชี้ให้เห็นบทบาทของเครื่องมือกราฟิกอย่าง Adobe Photoshop และ Adobe Illustrator ในการพัฒนาภาษาเชิงทัศนียภาพสอดคล้องกับแนวคิดวัฒนธรรมและร่วมสมัย (วีรภัทร สุธีรางกูร, 2563, น. 247) ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางในโครงการนี้ที่ใช้ความรู้ด้านโปรแกรมและกระบวนการออกแบบเพื่อสร้างสรรค์ภาพพิมพ์ดิจิทัล พร้อมใช้ Graphic Design Chart เป็นเครื่องมือวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิด รูปแบบ และเทคนิคคอมพิวเตอร์ นอกจากนี้ การกำหนดโทนสีและบุคลิกภาพของผลงานยังสามารถอาศัยแนวคิด Color Image Scale ของโคบายาชิ ซึ่งจัดกลุ่มภาพลักษณ์และอารมณ์ความรู้สึกเพื่อสนับสนุนการตัดสินใจด้านสีและอัตลักษณ์ผลิตภัณฑ์ (Kobayashi, 1990) โดยเอกสารโครงการได้สรุปกลุ่มคำหลักด้านภาพลักษณ์ไว้ เช่น Pretty, Casual, Dynamic, Gorgeous, Romantic, Natural, Elegant, Chic, Classic, Clear, Cool Casual และ Modern

เมื่อพิจารณาในเชิงการออกแบบผลิตภัณฑ์ของที่ระลึก งานวิจัยจำนวนมากเสนอว่าผลิตภัณฑ์ที่ดีควรแปลงคุณค่าทางศิลปะให้เป็นทั้งคุณค่าทางการใช้สอยและคุณค่าเชิงเศรษฐกิจ (Lopez-Guzman et al., 2020, p. 33) โดยยังรักษาเรื่องเล่า สัญลักษณ์ และอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมไว้ (ญานา เสถียรคมสรไกร และพิมพ์สิริ สุวรรณ, 2566, น. 411) อีกทั้งควรพัฒนาไปพร้อมกับแนวคิดความยั่งยืนและการสร้างมูลค่าเพิ่มแก่ทรัพยากรท้องถิ่น เพื่อให้เกิดผลดีต่อชุมชนในระยะยาว (สุวิภัทร ศรีจงแสง, 2558, น. 77) กรณีตัวอย่างต่างประเทศ เช่น การนำวัฒนธรรมท้องถิ่นไปเป็นแรงบันดาลใจในการออกแบบงานหัตถกรรมและเซรามิกเพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยว สะท้อนว่า เรื่องเล่าท้องถิ่น สามารถกลายเป็นทุนสร้างสรรค์ได้จริง (Ponimin, 2021, p. 33) ซึ่งสอดคล้องกับโครงการที่ยกตัวอย่าง Kerapan Sapi ของอินโดนีเซียและพฤติกรรมการเลือกซื้อของที่ระลึกของนักท่องเที่ยวไทย

ด้วยเหตุนี้ การวิจัยนี้ จึงมุ่งผลานการอนุรักษ์ทุนวัฒนธรรมกับกระบวนการออกแบบร่วมสมัย เพื่อสร้างต้นแบบผลิตภัณฑ์ที่สื่อความหมายทางพุทธศิลป์ และตอบโจทย์ตลาดยุคใหม่ไปพร้อมกัน โดยสาระสำคัญของการยกระดับไม่ได้หยุดอยู่ที่ความสวยงามของสินค้า แต่ครอบคลุมการทำให้ผลงานสามารถเข้าสู่ตลาดได้จริง และขยายคุณค่าทางความรู้ผ่านการถ่ายทอดเผยแพร่ในมิติต่าง ๆ รวมถึงการพัฒนาช่องทางจำหน่ายให้รองรับทั้งออนไลน์และออฟไลน์ ตลอดจนต่อยอดสู่สินค้าดิจิทัล เช่น การจัดทำไฟล์ลวดลายเพื่อเผยแพร่และ

จำหน่ายบนแพลตฟอร์ม photostock แนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับทิศทางการพัฒนาผลิตภัณฑ์วัฒนธรรมเชิงสร้างสรรค์ที่ใช้เทคโนโลยีดิจิทัลและอัตลักษณ์พื้นที่เป็นฐานในการสร้างคุณค่าใหม่ (Ge, Y., Du, M., & Wang, Y., 2024, p. 33) ดังนั้น งานวิจัยนี้จึงมีความสำคัญทั้งในมิติการอนุรักษ์และการต่อยอดทุนวัฒนธรรมล้านนา ผ่านการถอดแบบ แปลงรูป สร้างสรรค์ และทดลองใช้จริงของลายประดับวิหารล้านนาในระบบดิจิทัล เพื่อพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ของที่ระลึกเชิงสร้างสรรค์ที่มีอัตลักษณ์ชัดเจน มีความเหมาะสมด้านสุนทรียภาพและการใช้งาน และสามารถพัฒนาไปสู่การจำหน่ายได้อย่างยั่งยืนในบริบทเศรษฐกิจสร้างสรรค์ร่วมสมัย

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาแนวทางการออกแบบและพัฒนาผลิตภัณฑ์ของที่ระลึกจากงานศิลปะ
- 2) เพื่อออกแบบและพัฒนาผลิตภัณฑ์ของที่ระลึกเชิงสร้างสรรค์จากพุทธนวัตศิลป์ของภาพพิมพ์ดิจิทัลผ่านลายประดับวิหารล้านนา
- 3) เพื่อยกระดับผลิตภัณฑ์ในการจำหน่ายของที่ระลึกเชิงสร้างสรรค์จากพุทธนวัตศิลป์ของภาพพิมพ์ดิจิทัลผ่านลายประดับวิหารล้านนา

ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงเอกสาร การวิจัยเชิงปริมาณ การวิจัยเชิงคุณภาพ และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เพื่อศึกษาและพัฒนาผลิตภัณฑ์ของที่ระลึกเชิงสร้างสรรค์จากพุทธนวัตศิลป์ของภาพพิมพ์ดิจิทัลผ่านลายประดับวิหารล้านนา โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ประชากร กลุ่มตัวอย่าง และผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัยประกอบด้วย 4 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มผู้เรียนที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และการสร้างสรรค์งานพุทธศิลป์ จำนวน 40 รูป/คน 2) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเชิงคุณภาพ จำนวน 30 คน แบ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศิลป์ 20 คน ด้านศิลปะดิจิทัล 5 คน และด้านการออกแบบผลิตภัณฑ์ 5 คน 3) ผู้ร่วมปฏิบัติการยกระดับผลิตภัณฑ์ จำนวน 20 คน และ 4) ผู้ใช้ผลิตภัณฑ์ จำนวน 100 คน

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคัดเลือกแบบเจาะจงตามความเชี่ยวชาญ โดยมีเกณฑ์คือ มีประสบการณ์ด้านพุทธศิลป์ ศิลปะดิจิทัล หรือการออกแบบผลิตภัณฑ์ไม่น้อยกว่า 5 ปี มีผลงานวิชาการ ผลงานสร้างสรรค์ หรือประสบการณ์ภาคสนามที่เกี่ยวข้อง สามารถให้ข้อมูลเชิงลึกได้

และยินดีเข้าร่วมการวิจัย ส่วนผู้ร่วมยกระดับผลิตภัณฑ์คัดเลือกจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติการจริง และผู้ใช้ผลิตภัณฑ์คัดเลือกจากผู้ทดลองใช้หรือพิจารณาผลิตภัณฑ์ต้นแบบ รวมถึงผู้สนใจผลิตภัณฑ์ศิลปวัฒนธรรมล้านนา

2. เครื่องมือการวิจัย ได้แก่ 1) แบบสอบถาม เพื่อเก็บข้อมูลทั่วไป ความรู้ความเข้าใจ ความพึงพอใจ และข้อเสนอแนะต่อกิจกรรมและผลิตภัณฑ์ต้นแบบ โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ 2) แบบสัมภาษณ์ สำหรับผู้เชี่ยวชาญ ครอบคลุมประเด็นแนวคิดการออกแบบ การพัฒนาผลิตภัณฑ์ และการยกระดับสู่การจำหน่าย 3) แบบสนทนากลุ่มเฉพาะ เพื่อสังเคราะห์แนวทางและประเมินความเหมาะสมของต้นแบบ และ 4) ชุดปฏิบัติการวิจัย สำหรับกิจกรรมการถอดแบบลวดลาย การสร้างภาพพิมพ์ดิจิทัล และการพัฒนาผลิตภัณฑ์ของที่ระลึก

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือดำเนินการโดยเสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) โดยใช้เกณฑ์ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ก่อนปรับปรุงเป็นฉบับสมบูรณ์ ทั้งนี้แบบสอบถามความพึงพอใจควรตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) และระบุค่าที่ได้จริงในบทความ

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลเป็น 6 ระยะ ได้แก่ 1) ศึกษาเอกสารและสำรวจภาคสนามวิหารสำคัญ 16 แห่งในภาคเหนือตอนบน 2) สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศิลป์ ศิลปะดิจิทัล และการออกแบบผลิตภัณฑ์ 3) คัดเลือกและถอดแบบลายประดับวิหารล้านนาเพื่อสร้างสรรค์ภาพพิมพ์ดิจิทัล 4) ทดลองประยุกต์ลวดลายลงวัสดุและพัฒนาต้นแบบผลิตภัณฑ์ เช่น ปฏิทิน เสื้อยืด แก้วน้ำ และถุงผ้า 5) ทดลองใช้ จำหน่าย และเผยแพร่ผลิตภัณฑ์ผ่านช่องทางออนไลน์และออฟไลน์ และ 6) สรุปผลจากข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เพื่อนำไปปรับปรุงกระบวนการและผลิตภัณฑ์

4. การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลเชิงปริมาณวิเคราะห์ด้วยความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย () และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยใช้เกณฑ์แปลผลค่าเฉลี่ย 5 ระดับ ได้แก่ 4.51–5.00 มากที่สุด, 3.51–4.50 มาก, 2.51–3.50 ปานกลาง, 1.51–2.50 น้อย และ 1.00–1.50 น้อยที่สุด ส่วนการประเมินผลการเรียนรู้และผลงานเชิงปฏิบัติการใช้คะแนนรวม 100 คะแนน แบ่งเป็นความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลายประดับวิหารล้านนา 60 คะแนน ผลงานภาพพิมพ์ดิจิทัล 20 คะแนน และผลงานออกแบบผลิตภัณฑ์ของที่ระลึก 20 คะแนน

ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม บันทึกภาคสนาม และผลปฏิบัติการ วิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา แล้วสังเคราะห์ตามวัตถุประสงค์การวิจัย จากนั้นนำผลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพมาเทียบเคียงกันในลักษณะการตรวจสอบสามเส้า เพื่อ

ยืนยันข้อค้นพบและอธิบายผลการวิจัยให้ครอบคลุมทั้งมิติตัวเลข กระบวนการ และคุณค่าทางศิลปวัฒนธรรม

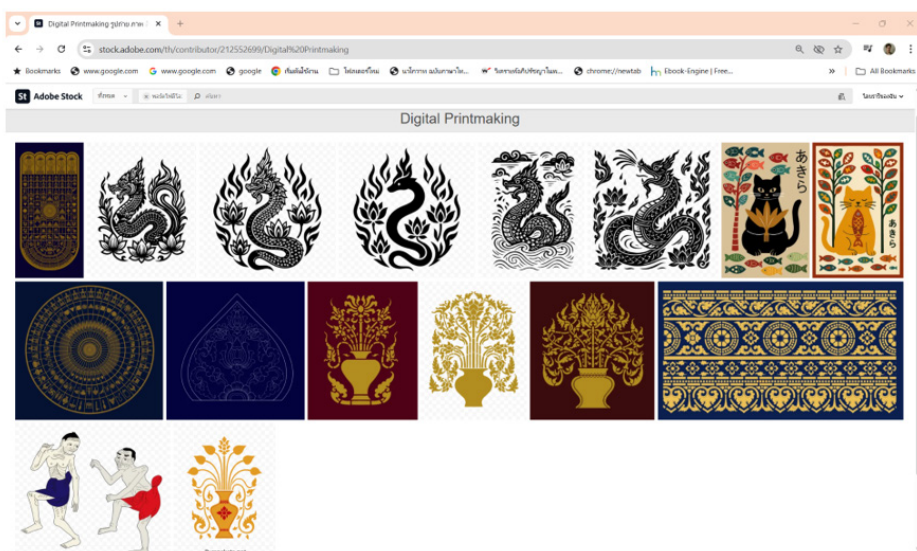
ผลการวิจัย

1. แนวคิดการออกแบบและพัฒนาผลิตภัณฑ์ของที่ระลึกจากงานศิลปะ ผลการวิจัยพบว่า ของที่ระลึกจากงานศิลปะที่มีคุณภาพไม่ใช่เพียงการนำลวดลายหรือภาพไปพิมพ์ลงบนสินค้า แต่เป็นการแปลงคุณค่าทางศิลปะให้เกิดคุณค่าใช้สอยและคุณค่าทางเศรษฐกิจ โดยยังคงอัตลักษณ์ ความหมาย และเรื่องราวของงานต้นแบบไว้ให้ชัดเจน เพื่อให้ผู้ใช้และผู้ซื้อรับรู้คุณค่าทางวัฒนธรรมควบคู่กับการใช้งานจริงกระบวนการออกแบบควรเริ่มจากการศึกษาที่มา แนวคิด และสัญลักษณ์ของงานศิลปะต้นแบบ คัดเลือกองค์ประกอบสำคัญ เช่น ลวดลาย สี รูปทรง และคติความเชื่อ แล้วแปลความเป็นแนวคิดการออกแบบที่สื่อสารได้ง่าย เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย และคำนึงถึงความงาม คุณภาพ วัสดุ เทคนิคการผลิต ต้นทุน และการใช้งานจริง สรุปได้ว่าการออกแบบของที่ระลึกจากศิลปะควรทำให้ศิลปะไม่เหลือเพียงลวดลายตกแต่ง แต่สามารถสื่อความหมายและเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้ใช้ได้เหมาะสม

2. การออกแบบและพัฒนาผลิตภัณฑ์ของที่ระลึกเชิงสร้างสรรค์จากพุทธนวัตศิลป์ของภาพพิมพ์ดิจิทัลผ่านลายประดับวิหารล้านนา ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาผลิตภัณฑ์สามารถดำเนินการได้อย่างเป็นระบบ ตั้งแต่การคัดเลือกและถอดแบบลายประดับวิหารล้านนาที่มีอัตลักษณ์เด่นชัด การปรับใช้ในระบบดิจิทัล การสร้างภาพพิมพ์ การกำหนดแนวคิดการออกแบบ โทนสี และบุคลิกภาพของงานให้สอดคล้องกับภาพลักษณ์ที่ต้องการ เช่น สง่างาม คลาสสิก เป็นธรรมชาติ และชัดเจน เพื่อให้ชิ้นงานมีคุณค่าและเหมาะสมกับการเป็นของที่ระลึกเชิงวัฒนธรรม จากนั้นจึงทดลองประยุกต์ลวดลายลงบนวัสดุและเทคนิคการผลิตต่าง ๆ จนเกิดต้นแบบผลิตภัณฑ์ที่ใช้งานได้จริงและมีความหลากหลาย เช่น ปฏิทิน แก้วเซรามิก แก้วเยติ ถังผ้า เสื้อยืด และจิกซอว์ใส่กรอบรูป โดยคำนึงถึงความสวยงาม คุณภาพ ราคา และต้นทุน เพื่อให้ผลิตภัณฑ์สามารถต่อยอดเชิงพาณิชย์ได้ สรุปได้ว่า งานวิจัยนี้ไม่ได้หยุดอยู่ที่การสร้างลวดลายให้สวยงาม แต่พัฒนาเป็นกระบวนการแปลงลายประดับวิหารล้านนาให้เป็นพุทธนวัตศิลป์ร่วมสมัยและผลิตภัณฑ์ของที่ระลึกที่ใช้ได้จริง



ภาพที่ 1 ปฏิทินล้านนาแบบตั้งโต๊ะและแบบแขวน



ภาพที่ 2 ลวดลายพุทธนวัตศิลป์ล้านนาจัดทำเป็นไฟล์ดาวน์โฮลด์จำหน่ายใน photostock
<https://stock.adobe.com/th/contributor/212552699/Digital%20Printmaking>



ภาพที่ 3 ลวดลายพุทธนวัตศิลป์ล้านนาบนแก้วเซรามิก



ภาพที่ 4 ลวดลายพุทธนวัตศิลป์ล้านนาบนแก้วเยติ



ภาพที่ 5 ลวดลายพุทธนวัตศิลป์ล้านนาบนถุงผ้า



ภาพที่ 6 ลวดลายพุทธนวัตศิลป์ล้านนาบนเสื้อยืด

3. การยกระดับผลิตภัณฑ์ในการจำหน่ายของที่ระลึกเชิงสร้างสรรค์จากพุทธนวัตศิลป์ของภาพพิมพ์ดิจิทัลผ่านลายประดับวิหารล้านนา ผลการวิจัยพบว่า การยกระดับผลิตภัณฑ์ไม่ควรจำกัดอยู่เพียงการออกแบบให้สวยงามและแตกต่างเท่านั้น แต่ต้องทำให้ผลิตภัณฑ์สามารถเข้าสู่ตลาดได้จริง พร้อมทั้งสื่อสารคุณค่าทางศิลปวัฒนธรรมให้ผู้บริโภคเข้าใจ โดยแนวทางการยกระดับประกอบด้วย 3 มิติสำคัญ ดังนี้

มิติแรก คือ การพัฒนาช่องทางการจำหน่ายแบบผสมผสานทั้งออนไลน์และออฟไลน์ เพื่อขยายการเข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย เพิ่มโอกาสในการมองเห็นสินค้า และตอบสนองพฤติกรรมผู้บริโภคยุคใหม่ ควบคู่กับการกระจายรูปแบบผลิตภัณฑ์ให้หลากหลาย เช่น ปฏิทิน แก้วเซรามิก แก้วเยติ ถุงผ้า เสื้อยืด และจิกซอว์ใส่กรอบรูป ซึ่งเป็นสินค้าที่ใช้งานได้จริง เหมาะทั้งเป็นของฝาก ของสะสม และผลิตภัณฑ์เชิงวัฒนธรรม

มิติที่สอง คือ การต่อยอดจากสินค้าจับต้องได้สู่สินค้าดิจิทัล โดยจัดทำลวดลายเป็นไฟล์สำหรับเผยแพร่และจำหน่ายบนแพลตฟอร์ม Photostock เพื่อเพิ่มช่องทางรายได้ ขยายฐานผู้ใช้ไปยังกลุ่มนักออกแบบ ผู้ผลิตสื่อ และผู้สนใจงานศิลปวัฒนธรรมในวงกว้าง ทั้งยังช่วยให้การนำผลงานไปใช้ต่อเกิดขึ้นภายใต้ระบบลิขสิทธิ์ที่เหมาะสม

มิติที่สาม คือ การถ่ายทอดและเผยแพร่องค์ความรู้ผ่านบทความวิชาการ นิทรรศการ และเวทีสัมมนา เพื่ออธิบายกระบวนการสร้างสรรค์ แนวคิด และคุณค่าของลวดลายพุทธนวัตศิลป์จากวิหารล้านนา การดำเนินการดังกล่าวช่วยเพิ่มความน่าเชื่อถือ สร้างการรับรู้แก่ผู้บริโภค และขยายผลสู่สังคมทั้งในระดับชุมชน วิชาการ และเศรษฐกิจสร้างสร้อยอย่างยั่งยืน



ภาพที่ 7 สรุปผลการพัฒนาผลิตภัณฑ์พุทธนวัตศิลป์ล้านนา

สรุปผลพบว่า ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจเฉลี่ยรวม 4.56 อยู่ในระดับมากที่สุด ผลสัมฤทธิ์รวม 82.80 คะแนน อยู่ในระดับดีมาก การนำไปใช้ประโยชน์ เฉลี่ยรวม 4.64 อยู่ในระดับมากที่สุด ผลลัพธ์คือ ผลิตภัณฑ์ต้นแบบ การจำหน่ายเชิงพาณิชย์ และการต่อยอดสู่สินค้าดิจิทัลผ่านแพลตฟอร์ม Photostock

อภิปรายผลการวิจัย

1. แนวคิดการออกแบบและพัฒนาผลิตภัณฑ์ของที่ระลึกจากงานศิลปะควรตั้งอยู่บนฐานของอัตลักษณ์ ความหมาย และรากทางวัฒนธรรม มิใช่การยืมลวดลายมาใช้เพียงเพื่อความสวยงามเชิงตกแต่ง กล่าวคือ การพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่ระลึกที่มีคุณค่า จำเป็นต้องไม่ทิ้ง

แก่นเดิมของงานศิลป์ แต่แปลงให้อยู่ในรูปแบบที่ผู้ร่วมสมัยเข้าถึงได้ ทั้งในด้านการใช้สอยและการสื่อสารความหมาย ผลนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ วิทยา พลวิฑูรย์ ที่ชี้ว่า ลายคำล่านนาปรากฏคู่ศาสนสถานและศาสนวัตถุ และทำหน้าที่สะท้อนความเชื่อ ศรัทธา วิถีชีวิต และค่านิยมร่วมของสังคมล่านนา (วิทยา พลวิฑูรย์, 2562) เมื่อเทียบกับผลวิจัยครั้งนี้ จึงเห็นความสอดคล้องว่า การนำลายคำและลวดลายศิลป์ไปสู่ผลิตภัณฑ์ของที่ระลึก ต้องดำรงสถานะเชิงความหมายของลวดลายไว้ให้ทำงานได้ ไม่ใช่ลดทอนเป็นเพียงกราฟิกบนสินค้า นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับงานของ ชัยวัฒน์ ปะสุนะ ที่กล่าวถึง ความหลากหลายและการรับอิทธิพลภายนอก ซึ่งสะท้อนการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมและการผสมผสานรูปแบบในพื้นที่ล่านนา (ชัยวัฒน์ ปะสุนะ, 2564) เมื่อพิจารณาเชิงออกแบบ ผลวิจัยจึงอธิบายได้ว่า การประยุกต์ลายประดับวิหารล่านนาให้ร่วมสมัยสามารถทำได้ผ่านการจัดองค์ประกอบใหม่ และตีความใหม่ โดยยังคงกลิ่นอายล่านนาและความหมายหลักของลายเดิมไว้ เป็นการประยุกต์เชิงสร้างสรรค์ที่ไม่ทำให้สูญเสียอัตลักษณ์

อีกประเด็นที่เด่นคือการใช้สีและภาพลักษณ์ เป็นเครื่องมือกำกับบุคลิกของผลิตภัณฑ์ ไม่ใช่การเลือกสีตามความชอบส่วนบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับงานที่นำแนวคิดบุคลิกภาพสีของโคบายาชิ ไปประยุกต์เพื่อจัดกลุ่มภาพลักษณ์และสื่อสารอารมณ์ของงานออกแบบอย่างเป็นระบบ (วัชรธร เพ็ญศศิธร และคณะ, 2564, น. 173–189) ผลวิจัยที่กำหนดแนวภาพลักษณ์ เช่น Elegant Classic Natural Clear จึงสนับสนุนข้อถกเถียงว่า สี ทำหน้าที่เป็นภาษาการสื่อสารคุณค่าและบุคลิกแบรนด์/ผลิตภัณฑ์ ช่วยเพิ่มความน่าเชื่อถือและความสอดคล้องของการออกแบบในเชิงระบบ มากกว่าความสวยงามเพียงอย่างเดียวเมื่อเชื่อมกับงานของ นฤตล จิตสกุล ที่รายงานความพึงพอใจต่อการออกแบบลวดลายร่วมสมัยและเสนอให้พัฒนาผลิตภัณฑ์ให้เข้ากับชีวิตประจำวัน (นฤตล จิตสกุล, 2561) ผลวิจัยนี้ยังตอกย้ำว่า ความร่วมสมัยไม่ได้หมายถึงการตัดขาดจากต้นทาง แต่หมายถึงการแปลงรูปแบบให้ผู้ใช้พบเจอและใช้งานได้จริง ผ่านผลิตภัณฑ์ที่คุ้นเคยในชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตาม เมื่อเทียบกับงานที่เน้นตัวแปรความสำเร็จทางการตลาด และการวัดผลเชิงสถิติ เช่น ความสัมพันธ์ของความสามารถในการพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่กับความสำเร็จทางการตลาด (สุภัทสร อุณศิริ, จินดารัตน์ ปิรมณี, และ พงศธร ตันตระกูล, 2563, น. 77–87) งานวิจัยนี้มีจุดเน้นต่างกัน กล่าวคือมุ่งระบบความหมาย กระบวนการสร้างสรรค์ และการต่อยอดเชิงวัฒนธรรมมากกว่าการวัดผลลัพธ์เชิงการค้าอย่างเข้ม เช่น ยอดขายหรือการรับรู้แบรนด์ จึงควรตีความว่าเป็นความต่างด้านจุดเน้นมากกว่าความไม่สอดคล้องเชิงผลวิจัย

2. การออกแบบและพัฒนาผลิตภัณฑ์ของที่ระลึกเชิงสร้างสรรค์จากพุทธนวัตศิลป์ของภาพพิมพ์ดิจิทัลผ่านลายประดับวิหารล้านนา เป็นกระบวนการที่ต่อยอดทุนทางศิลปวัฒนธรรมและคติความเชื่อจากพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ไปสู่สื่อร่วมสมัย โดยยังคงรักษาอัตลักษณ์และความหมายทางพุทธศิลป์ไว้ ผลดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ วิทยา พลวิฑูรย์ (2562) และ สุวิน มักได้ (2561) ที่อธิบายว่า พุทธศิลป์ล้านนาไม่ได้มีคุณค่าเพียงด้านความงามเท่านั้น แต่ยังสัมพันธ์กับศาสนสถาน ศาสนวัตถุ ความเชื่อ และวิถีวัฒนธรรมของชุมชน ดังนั้น การนำลายประดับวิหารล้านนามาพัฒนาเป็นภาพพิมพ์ดิจิทัลและผลิตภัณฑ์ของที่ระลึก จึงเป็นการขยายการรับรู้จากพื้นที่วิหารไปสู่พื้นที่การใช้งานร่วมสมัยที่เข้าถึงผู้คนได้กว้างขึ้น นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นว่า การแปลงลายประดับวิหารสู่สื่อดิจิทัลจำเป็นต้องคำนึงถึงบริบท ความหมาย และโครงสร้างของลายเดิม ไม่ใช่การนำลวดลายมาไว้ในฐานะกราฟิกตกแต่งเพียงอย่างเดียว ประเด็นนี้สอดคล้องกับ วรลัญจก์ บุญสุรัตน์ (2535) ที่ศึกษาหน้าบันวิหารล้านนาและชี้ให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบสถาปัตยกรรมกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรม ด้วยเหตุนี้ การออกแบบในงานวิจัยนี้จึงเน้นการเลือกองค์ประกอบ การจัดวางลวดลาย การกำหนดโทนสี และบุคลิกภาพของงานอย่างมีทิศทาง เพื่อให้การประยุกต์ลายประดับวิหารล้านนายังคงสื่อสารคุณค่าทางวัฒนธรรมได้อย่างเหมาะสม

ในด้านการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานของ วีรภัทร สุธีราภรณ์ (2563) และสุริยะ ฉายะเจริญ (2564) ที่เห็นว่า เทคโนโลยีดิจิทัลช่วยเปิดโอกาสให้เกิดวิธีนำเสนอใหม่ สามารถควบคุมรายละเอียดของภาพ ทดลองสีและองค์ประกอบได้อย่างยืดหยุ่น และพัฒนาต้นแบบผลงานได้จริงตามวัตถุประสงค์ อย่างไรก็ตาม การใช้เทคโนโลยีในงานวิจัยนี้ไม่ได้มุ่งเน้นเพียงความทันสมัยของเครื่องมือ แต่ใช้เป็นกระบวนการแปลความหมายทางศิลปวัฒนธรรมให้เหมาะกับการใช้งานร่วมสมัย เมื่อเปรียบเทียบกับงานสร้างสรรค์บางแนว เช่น งานป๊อปอาร์ตที่เน้นการจัดวางซ้ำ ระบบกริด และสุนทรียะแบบวอร์ฮอล (จรุงยศ อรัญยะนาถ, 2555, น. 34-42) งานวิจัยนี้มีทิศทางต่างออกไป เพราะตั้งอยู่บนฐานพุทธนวัตศิลป์ อัตลักษณ์ล้านนา และการสื่อสารคุณค่าทางวัฒนธรรมมากกว่าการเน้นภาษาภาพแบบสมัยนิยมเพียงอย่างเดียว ความแตกต่างดังกล่าวจึงมีใช้ความขัดแย้งของผลการวิจัย แต่สะท้อนความแตกต่างด้านกรอบแนวคิด เป้าหมายการออกแบบ และบริบทของการสร้างสรรค์ผลงาน

3. การยกระดับผลิตภัณฑ์ในการจำหน่ายของที่ระลึกเชิงสร้างสรรค์จากพุทธนวัตศิลป์ของภาพพิมพ์ดิจิทัลผ่านลายประดับวิหารล้านนา ต้องทำงานสองมิติพร้อมกัน ได้แก่ (1) การทำให้ผลิตภัณฑ์เข้าถึงตลาดได้จริงผ่านการวางระบบและช่องทาง และ (2) การเพิ่มคุณค่าเชิงความรู้และสังคมผ่านการเผยแพร่ ซึ่งสอดคล้องกับงานด้านการพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่ที่ซับซ้อน

ของนวัตกรรม การวางแผนผลิตภัณฑ์ และกระบวนการพัฒนา ต่อความสำเร็จทางการตลาด (สุภัทสร อุณศิริ และคณะ, 2563, น. 77–87) ในกรณีงานวิจัยนี้ แม้ไม่ได้วัดผลตลาดเชิงตัวเลขอย่างเข้ม แต่แนวทางที่เสนอ เช่น การกระจายช่องทางออนไลน์และออฟไลน์ การพัฒนาต้นแบบให้ตอบโจทย์ผู้ใช้ และการต่อยอดรูปแบบสินค้า ล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเพิ่มโอกาสเชิงตลาด ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับงานที่นำภูมิปัญญาล้านนาไปยกระดับเป็นผลิตภัณฑ์ร่วมสมัย และเพิ่มมาตรฐาน โดยไม่ทิ้งรากวัฒนธรรม เช่น กรณีการประดิษฐ์เครื่องประดับสตรีจากกระเจกล้านนา (สุชีรา ผ่องใส และคณะ, 2563, น. 53–67) ซึ่งสะท้อนหลักคิดเดียวกันว่า การยกระดับได้โดยยังชูอัตลักษณ์ งานวิจัยนี้ใช้ลายประดับวิหารเป็นแกน แล้วแปลงสู่ผลิตภัณฑ์เชิงสร้างสรรค์ที่ตอบโจทย์การใช้งานร่วมสมัย จึงเป็นการยกระดับแบบรักษารากและเพิ่มมูลค่าไปพร้อมกัน

อีกจุดเด่นที่ให้งานวิจัยนี้ ก้าวไปอีกขั้น คือการเสนอการยกระดับสู่สินค้าดิจิทัล เช่น การจัดทำไฟล์ลวดลายเพื่อเผยแพร่และจำหน่ายบนแพลตฟอร์ม Photostock ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการใช้เทคโนโลยีเพื่อขยายการรับรู้และการเข้าถึงในงานสร้างสรรค์ดิจิทัล (วราภรณ์ มั่นทุ่ง และธนวัฒน์ ถาวรกุล, 2565, น. 114–126) เมื่อเทียบกับเอกสารทบทวนจำนวนมากที่ยังเน้นการยกระดับผ่านมาตรฐานและการตลาดแบบดั้งเดิม แนวทาง Photostock ทำให้เกิดการขยายตลาดจากสินค้าจับต้องได้สู่ตลาดผู้ใช้ทั่วโลกในรูปแบบดิจิทัล จึงถือเป็นข้อค้นพบเชิงต่อยอดมากกว่าความไม่สอดคล้อง ส่วนในด้านการเผยแพร่องค์ความรู้ ผลวิจัยเสนอการสื่อสารผ่านบทความ นิทรรศการ และสัมมนา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดที่มองว่าศิลปวัฒนธรรมและงานดิจิทัลควรทำหน้าที่สร้างการเรียนรู้และสำนึกทางวัฒนธรรมร่วมด้วย ไม่ใช่จำหน่ายอย่างเดียว (อรรคพล เชิดชูศิลป์, 2555, น. 152–167) และเมื่อเชื่อมกับกรอบการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และการสะท้อนคิด การจัดกระบวนการให้ผู้เกี่ยวข้องกับการลงมือทำ การสะท้อนความคิด และการปรับปรุง ยังช่วยเพิ่มความลึกของการเรียนรู้และคุณภาพการพัฒนา (นัยนา ดอรรณ และคณะ, 2563, น. 20–28) จึงทำให้การยกระดับผลิตภัณฑ์ที่มีทั้งมิติการค้าและมิติการเรียนรู้ทางวัฒนธรรมควบคู่กัน

ทั้งนี้ หากจะกล่าวถึงข้อสังเกตเชิงหลักฐาน งานวิจัยนี้ยังมีข้อจำกัดคล้ายกับที่อภิปรายไว้ก่อนหน้านี้คือยังไม่ได้รายงานตัวชี้วัดตลาดเชิงตัวเลขอย่างเข้มข้น เช่น อัตราการซื้อซ้ำ การรับรู้แบรนด์ ยอดขายก่อน–หลัง จึงต่างจากงานสายการตลาดที่เน้นความสัมพันธ์เชิงสถิติ (สุภัทสร อุณศิริ และคณะ, 2563, น. 77–87) แต่โดยภาพรวมไม่พบข้อขัดแย้งโดยตรง และถือว่าสอดคล้องกับเอกสารทบทวนเป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะประเด็นการรักษาอัตลักษณ์ การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลสร้างสรรค์รูปแบบใหม่ และการขยายการเข้าถึงผู้บริโภคให้กว้างขึ้น

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย

องค์ความรู้งานวิจัยนี้ก่อให้เกิดองค์ความรู้ที่สามารถอธิบายได้ทั้งในเชิงกระบวนการ
สร้างสรรค์ และการต่อยอดเชิงพาณิชย์ ดังนี้

การยกระดับผลิตภัณฑ์ของที่ระลึกเชิง
สร้างสรรค์จากพุทธวัตถศิลป์
ของภาพพิมพ์ดิจิทัลผ่านลายประดับวิหารล้านนา



ภาพที่ 7 องค์ความรู้ใหม่ที่ได้รับจากการวิจัย

อธิบายแผนผังได้ดังนี้

งานวิจัยนี้สร้างองค์ความรู้สำคัญในการแปลงมรดกศิลปวัฒนธรรมอย่างลายประดับวิหารล้านนาให้กลายเป็นพุทธนวัตศิลป์ร่วมสมัยผ่านภาพพิมพ์ดิจิทัล โดยยังคงอัตลักษณ์และความหมายเดิมไว้ พร้อมพัฒนาเป็นกระบวนการออกแบบเชิงระบบที่ทำซ้ำได้ ตั้งแต่คัดเลือกและถอดแบบลาย ทำไฟล์ดิจิทัล จัดองค์ประกอบและกำหนดโทนสี ทดลองลงวัสดุจริง ได้ต้นแบบผลิตภัณฑ์ที่ใช้งานได้จริง นอกจากนี้ยังชี้ให้เห็นว่าสีเป็น ภาษาที่กำหนดบุคลิกและภาพลักษณ์สินค้าอย่างเป็นระบบ และการเลือกวัสดุและสื่อผลิตภัณฑ์ต้องปรับรายละเอียดลายให้เหมาะสม

เพื่อให้สวยงามเมื่อผลิตจริง ที่สำคัญคือการยกระดับของที่ระลึกให้มีเรื่องเล่าเพื่อเพิ่มมูลค่าทางวัฒนธรรม พร้อมเสนอโมเดลการจำหน่ายแบบ Online–Offline และต่อยอดเป็นสินค้าดิจิทัลบน Photostock เพื่อขยายตลาดและสร้างรายได้ต่อเนื่อง

สรุป

สรุปผลการวิจัยได้ว่า แนวคิดการออกแบบของที่ระลึกจากงานศิลปะ ผลวิจัยยืนยันว่า การทำของที่ระลึกจากศิลปะต้องไม่ทิ้งรากเดิมของอัตลักษณ์และความหมาย โดยเฉพาะลายคำ ลายล้านนาที่ผูกกับศรัทธาและวิถีชีวิต แต่ปรับให้อยู่ในรูปแบบร่วมสมัย ใช้สีและภาพลักษณ์อย่างเป็นระบบเพื่อสื่อบุคลิกสินค้า ไม่ใช่เลือกตามความชอบ และทำให้ลายเดิมเข้าไปอยู่ในชีวิตประจำวันได้จริง ส่วนการออกแบบและพัฒนาผลิตภัณฑ์จากภาพพิมพ์ดิจิทัล ผลวิจัยสอดคล้องกับงานที่ชี้ว่าเทคโนโลยีดิจิทัลช่วยต่อยอดทุนวัฒนธรรมให้สร้างสรรค์รูปแบบใหม่ได้ชัดเจนและทดลองได้จริง โดยยังต้องยึดหลักทัศนศิลป์และการวิเคราะห์องค์ประกอบอย่างเป็นระบบ เพื่อคุมความหมายของพุทธนวัตศิลป์และอัตลักษณ์ล้านนาไม่ให้หลุดจากแก่นเดิม เช่นเดียวกับการยกระดับเพื่อการจำหน่าย ผลวิจัยสรุปว่า การยกระดับผลิตภัณฑ์ควรดำเนินควบคู่ทั้งด้านการตลาดและการสื่อสารคุณค่าทางวัฒนธรรม คือกระจายช่องทางออนไลน์และออฟไลน์ เพิ่มมูลค่าด้วยการเผยแพร่องค์ความรู้ เช่น บทความ นิทรรศการ สัมมนา และมีจุดเด่นคือการขยายจากสินค้าจับต้องได้ไปสู่สินค้าดิจิทัล เช่นการทำไฟล์ลายลง Photostock ซึ่งเป็นแนวทางใหม่ที่งานเดิมพูดถึงน้อย แต่ยังขาดตัวชี้วัดตลาดเชิงตัวเลข เช่น ยอดขาย การซื้อซ้ำแบบงานสายการตลาดมากนัก

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) หน่วยงานด้านการศึกษา วัฒนธรรม และการท่องเที่ยว ควรส่งเสริมการพัฒนาผลิตภัณฑ์ของที่ระลึกจากลายประดับวิหารล้านนา โดยคำนึงถึงคุณค่าทางศาสนา อัตลักษณ์วัฒนธรรม และการใช้ประโยชน์เชิงสร้างสรรค์อย่างเหมาะสม

2) ควรจัดทำฐานข้อมูลลายล้านนาดิจิทัล พร้อมแนวทางด้านลิขสิทธิ์ การระบุแหล่งที่มา และการอนุญาตใช้เชิงพาณิชย์ เพื่อคุ้มครองผลงานต้นฉบับและสนับสนุนการต่อยอด

ในตลาดทั้งในและต่างประเทศ

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

- 1) ควรศึกษาผลเชิงตลาดของผลิตภัณฑ์ เช่น ยอดขาย ความตั้งใจซื้อ การรับรู้คุณค่า การยอมรับราคา และการซื้อซ้ำ ทั้งในช่องทางออนไลน์และออฟไลน์
- 2) ควรพัฒนาสินค้าดิจิทัลบนแพลตฟอร์มออนไลน์ให้หลากหลายขึ้น เช่น ไฟล์ดาวน์โหลด ชุดแฟ้มเอกสารสำหรับนักออกแบบ คู่มือการใช้งาน และระบบสิทธิการใช้หลายระดับ
- 3) ควรศึกษาวัสดุและเทคนิคการผลิตเพิ่มเติม เพื่อเพิ่มคุณภาพ ความทนทาน ความคมชัดของสี ลดต้นทุน และส่งเสริมความเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมของผลิตภัณฑ์

บรรณานุกรม

- จรุยศ อริณยะนาถ. (2555). คอมพิวเตอร์อาร์ต: กรณีศึกษาผลงานจิตรกรรมการเมืองของแอนดี้ วอร์ฮอล. *วารสารวิชาการศรีปทุม ชลบุรี*, 9(1), 34–42.
- ชัยวัฒน์ ปะสุนะ. (2564). ระบอบอาณานิคมของอังกฤษในพม่าและแหลมมลายูกับการจัดการมณฑลพายัพของรัฐบาลสยาม ค.ศ. 1894–1933. *จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*.
- ญาณาสถียรคมสรไกร, และพิมพ์สิริ สุวรรณ. (2566). การพัฒนาผลิตภัณฑ์ของที่ระลึกทางการท่องเที่ยวด้วยนวัตกรรมเพื่อการสร้างมูลค่าเพิ่มแก่ทรัพยากรท้องถิ่น. *Journal of Roi Kaensarn Academi*, 8(2), 411.
- นฤตล จิตสกุล. (2561). แนวทางการพัฒนาตลาดสายกราฟิกผ้าหม้อห้อมร่วมสมัย. *แพร่: สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดแพร่ กระทรวงวัฒนธรรม*.
- นัยนา ดอрман, และคณะ. (2563). การเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสะท้อนคิดเชิงวิพากษ์. *วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต*, 10, 20–28.
- วิทยา พลวิฑูรย์. (2562). *ลายคำจิ้งโกลวอดลายแห่งอัตลักษณ์ล้านนา* (พิมพ์ครั้งที่ 2, ฉบับปรับปรุงแก้ไข). เชียงใหม่: โฮงเฮียนสืบสานภูมิปัญญาล้านนา.
- วรลัญญะ บุญยสุรัตน์. (2535). *การศึกษาหน้าบันวิหารล้านนาในจังหวัดเชียงใหม่*. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วรารณ มั่นทุ่ง, และธนวัฒน์ ถาวรกุล. (2565). การสร้างสื่อภาพจิตรกรรมฝาผนังดิจิทัลโดยใช้เทคโนโลยีความเป็นจริงเสริม. *วารสารสหวิทยาการวิจัยและนวัตกรรมการศึกษา*, 1(1), 114–126.

- วัชรธร เพ็ญศศิธร, และคณะ. (2564). องค์ประกอบที่ใช้ในการออกแบบบรรจุภัณฑ์บนร้านค้าเสมือนที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภคเจนเอเรชั่น-วาย. *วารสารศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 8(1), 173–189.
- วีรภัทร สุธีรางกูร. (2563). การสร้างสรรค์ศิลปะภาพพิมพ์ดิจิทัลร่วมสมัยจากแนวคิดวัฒนธรรมไทย. ในเอกสารสืบเนื่องการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 5 “สังคม ความรู้ และดิจิทัล (Knowledge & Digital Society 2020)” (น. 247). มหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- สุชีรา ผ่องใส, และคณะ. (2563). การประดิษฐ์เครื่องประดับสตรีปรับเปลี่ยนรูปแบบด้วยกระจกล้านนา. *วารสารเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร*, 2(1), 53–67.
- สุภัทสร อุ่นศิริ, จินดารัตน์ ปิณณิ, และพงศธร ตันตระกูล. (2563). ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่กับความสำเร็จทางการตลาดของธุรกิจเครื่องตีไม้ในประเทศไทย. *วารสารการบัญชีและการจัดการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 12(1), 77–87.
- สุริยะ ฉายะเจริญ. (2564). หลักการวิเคราะห์และการตีความแก่นความรู้ทางศิลปะออกแบบขั้นสูง. ใน *รายงานการประชุมวิชาการวิจัยและงานสร้างสรรค์ศิลปกรรมสถาปัตยกรรม ครั้งที่ 6: When Architecture Meet Art*. คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ศิลปะและการออกแบบ มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- สุวิน มักได้. (2561). *ศึกษาวิเคราะห์พุทธศิลป์ล้านนาที่ปรากฏในคัมภีร์ชินกาลมาลีปกรณ์*. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุรพล ดำริห์กุล. (2540). *ลายคำประดับตกแต่งวิหารล้านนา ช่วงก่อน พ.ศ. 2300*. กรุงเทพฯ: เมืองโบราณ.
- สุวิภัทร ศรีจองแสง. (2558). การพัฒนารูปแบบผลิตภัณฑ์ของที่ระลึกทางการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอย่างสร้างสรรค์ ชุมชนบ้านปากน้ำ ตำบลกุดลาด อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี*, 11(2), 77.
- อรรคพล เชิดชูศิลป์. (2555). ศิลปวัฒนธรรมและการสร้างสรรค์ดิจิทัล. *วารสารศิลปกรรมศาสตร์วิชาการ*, 20(2), 152–167.
- Ge, Y., Du, M., & Wang, Y. (2024). Research on the design of digital cultural and creative products with regional characteristics under the rural revitalization policy. *Frontiers in Art Research*, 6(3), 33–38.
- Hill, E. (2021). *Printmaking in the age of digital technology*. Eagle Gallery.

- Kaya, Ç., & Yağız, B. Y. (2015). Appropriation in souvenir design and production: A study in museum shops. *A/Z ITU Journal of the Faculty of Architecture*, 12(1), 127–146.
- Kobayashi, S. (1990). *Color image scale*. Kodansha International.
- Lopez-Guzman, T., et al. (2020). Souvenirs development related to cultural heritage. *MDPI*.
- Ponimin. (2021). Diversification of ceramic craft for tourism souvenirs: Local culture as creative idea. *International Journal of Visual and Performing Arts*, 3(1), 33–42.
- Qiuxia, Z., Rahman, R., Alli, H., & Effendi, R. (2023). Souvenirs development related to cultural heritage: A thematic review. *Sustainability*, 15(4), Article 2918.
- Zhu, Q., Abdul Rahman, A. R., & Wenhong, H. (2022). A thematic review on souvenirs from design perspective publications from 2012–2022: Analysis of trends for future studies. *Cogent Arts & Humanities*, 9(1), 210–229.

หลักพุทธธรรมสำหรับการลงทุนสินทรัพย์แลกเปลี่ยนสกุลเงินต่างประเทศ

A Buddhist Based Approach to Foreign Exchange Asset Investment

กชวัลย์ ไชยเป้ง

Khochawon Chaipang

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

Corresponding Author E-mail: khochawon@gmail.com

Received: 2025-04-30 Revised: 2025-05-23 Accepted: 2025-05-30

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ ได้แก่ 1) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการลงทุนในสินทรัพย์แลกเปลี่ยนสกุลเงินต่างประเทศ 2) เพื่อศึกษาบริบทและสภาพปัญหาของการลงทุนในสินทรัพย์แลกเปลี่ยนสกุลเงินต่างประเทศ และ 3) เพื่อวิเคราะห์หลักพุทธธรรมสำหรับการลงทุนในสินทรัพย์แลกเปลี่ยนสกุลเงินต่างประเทศ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้การศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 20 รูป/คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า การลงทุนอย่างยั่งยืนมิได้ขึ้นอยู่กับความสามารถเชิงเทคนิคเพียงอย่างเดียว แต่ต้องอาศัยการบูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับกระบวนการตัดสินใจอย่างเป็นระบบ หลักธรรมสำคัญ ได้แก่ ไตรลักษณ์ สติ ขันติ อิทธิบาท 4 ปาปนิกรธรรม ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ โภควิภาค และคิหิสุข ซึ่งช่วยเสริมสร้างวินัย การควบคุมอารมณ์ การบริหารความเสี่ยง และการจัดการทรัพย์อย่างเหมาะสม

บริบทของตลาดแลกเปลี่ยนสกุลเงินต่างประเทศมีความผันผวนสูง เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว และมีการแข่งขันเข้มข้น ผู้ลงทุนจำนวนหนึ่งยังขาดความรู้พื้นฐาน การบริหารความเสี่ยง และมักตัดสินใจภายใต้อิทธิพลของความโลภและความกลัว ส่งผลให้เกิดความผิดพลาดและการขาดทุนซ้ำซ้อน

การบูรณาการการลงทุนตามแนวพุทธ หรือ BIIP Model เชื่อมโยงเป้าหมายชีวิต หลักธรรม และการปฏิบัติด้านการลงทุน โดยมีสติ ปัญญา และวินัยเป็นแกนกลาง เพื่อนำไปสู่ ความมั่นคงทางการเงิน ความสมดุลทางจิตใจ และความยั่งยืนในการลงทุนระยะยาว

คำสำคัญ: การลงทุน Forex, หลักพุทธธรรม, จิตวิทยาการลงทุน

Abstract

This article has three objectives: 1) to study Buddhist principles related to investment in foreign exchange assets; 2) to examine the context and problems of investment in foreign exchange assets; and 3) to analyze Buddhist principles applicable to investment in foreign exchange assets. This study employed a qualitative research methodology, using documentary research and interviews with 20 monastic and lay informants. The data were analyzed through content analysis.

The findings revealed that sustainable investment does not depend solely on technical competence, but also requires the systematic integration of Buddhist principles into the decision-making process. The key Buddhist principles include the Three Characteristics, mindfulness, patience, the Four Bases of Success, *Pāṇānika-dhamma*, *Diṭṭhadhammikattha-payoja*, *Bhogavibhāga*, and Gihisukha. These principles help promote discipline, emotional control, risk management, and proper wealth management.

The context of the foreign exchange market is highly volatile, rapidly changing, and intensely competitive. Some investors still lack fundamental knowledge and risk management skills, and often make decisions under the influence of greed and fear, leading to repeated mistakes and losses.

The Buddhist Investment Integration Process, or BIIP Model, connects life goals, Buddhist principles, and investment practices. It places mindfulness, wisdom, and discipline at the core, leading to financial stability, mental balance, and long-term investment sustainability.

Keywords: Forex Investment, Buddhist Principles, Investment Psychology

บทนำ

ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา ตลาดแลกเปลี่ยนเงินตราต่างประเทศ (Foreign Exchange: Forex) ได้เติบโตอย่างรวดเร็ว อันเป็นผลมาจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสารสนเทศ การเข้าถึงข้อมูลแบบเรียลไทม์ และต้นทุนการทำธุรกรรมที่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ส่งผลให้ตลาดดังกล่าวกลายเป็นตลาดการเงินที่มีขนาดใหญ่และมีสภาพคล่องสูงที่สุดในโลก โดยเปิดให้มีการซื้อขายตลอด 24 ชั่วโมง (Bank for International Settlements [BIS], 2022, p. 6) อย่างไรก็ตาม แม้ตลาด Forex จะเปิดโอกาสในการสร้างผลตอบแทนที่น่าสนใจ แต่ก็แฝงไปด้วยความผันผวนสูงและความไม่แน่นอนจากปัจจัยเศรษฐกิจมหภาค (Ehrmann & Fratzscher, 2004, pp. 4, 25–26) ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมและการตัดสินใจของนักลงทุนอย่างมีนัยสำคัญ

จากการศึกษาพฤติกรรมของนักลงทุนรายย่อยในตลาด Forex พบว่า การเข้าสู่ตลาดมักมีแรงจูงใจด้านการแสวงหาผลตอบแทนเป็นสำคัญ และเติบโตขึ้นพร้อมกับการขยายตัวของแพลตฟอร์มการซื้อขายออนไลน์ที่ทำให้บุคคลทั่วไปเข้าถึงตลาดได้ง่ายขึ้น (Sobol & Szmelter, 2020, pp. 168–169) ขณะเดียวกัน การวิเคราะห์ทางเทคนิคเป็นแนวทางที่ถูกใช้อย่างแพร่หลายในตลาดอัตราแลกเปลี่ยน โดยเฉพาะในกรอบเวลาระยะสั้น (Neely & Weller, 2011, pp. 6–7, 24) อย่างไรก็ตาม เมื่อต้องเผชิญกับความผันผวนของตลาด นักลงทุนรายย่อยมักประสบภาวะขาดทุน และไม่พบหลักฐานชัดเจนว่าพวกเขาเรียนรู้จนเทรดได้ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยปัจจัยสำคัญเกี่ยวข้องกับความมั่นใจเกินจริง การเพิ่มความเสี่ยงหลังจากประสบความสำเร็จระยะสั้น และการจัดการความเสี่ยงที่ไม่เป็นระบบ (Ben-David et al., 2018, pp. 2009–2011) หน่วยงานกำกับดูแลของยุโรป ยังระบุว่าผลิตภัณฑ์เก็งกำไรแบบ CFD/FX มีความเสี่ยงสูง โดยบัญชีรายย่อยจำนวนมากขาดทุนจากการใช้เลเวอเรจและความซับซ้อนของผลิตภัณฑ์ European Securities and Markets Authority ได้กำหนดมาตรการจำกัดการเสนอขาย CFDs แก่นักลงทุนรายย่อย เช่น การจำกัดเลเวอเรจ การกำหนดหลักเกณฑ์ปิดสถานะเมื่อหลักประกันไม่เพียงพอ การคุ้มครองไม่ให้ยอดเงินติดลบ และการกำหนดค่าเตือนความเสี่ยงที่เป็นมาตรฐาน ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าผลิตภัณฑ์ CFD/FX มีความเสี่ยงสูงและต้องอาศัยมาตรการกำกับดูแลเพื่อคุ้มครองนักลงทุนรายย่อย (European Securities and Markets Authority [ESMA], 2020, pp. 8–9) นอกจากนี้ บริบทของประเทศไทยยังมีข้อจำกัดด้านกฎหมายที่ยังไม่รองรับการลงทุน Forex อย่างชัดเจน ส่งผลให้นักลงทุนต้องพึ่งพาโบรกเกอร์ต่างประเทศ ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงในด้านความน่าเชื่อถือและความปลอดภัยของเงินลงทุน อีกทั้งข้อมูลเชิงสถิติยังสะท้อนให้เห็นถึงอัตราความล้มเหลวของนักลงทุนในตลาดนี้อย่างมีนัยสำคัญ โดยพบว่าร้อยละ 71 ของผู้ลงทุนประสบภาวะขาดทุน และมากกว่าร้อยละ 99 ไม่สามารถทำกำไรได้อย่างต่อ

เนื่องในระยะยาว (สุมิตร อโรร่า และ มณีกัญญา นากามัทสี, 2567, น. 126) ประเด็นสำคัญที่นำไปสู่ความล้มเหลวดังกล่าวมิได้จำกัดอยู่เพียงมิติของความรู้ทางเทคนิค แต่ยังครอบคลุมถึงอคติทางพฤติกรรม (behavioral biases) และการขาดวินัยในการลงทุน เช่น การไม่กำหนดแผนการลงทุนล่วงหน้า การไม่ตั้งจุดตัดขาดทุน (Stop Loss) การตัดสินใจตามอารมณ์ และการไม่บันทึกผลการลงทุนเพื่อนำมาปรับปรุงกลยุทธ์ ปัจจัยเหล่านี้สะท้อนถึงความจำเป็นในการพัฒนารอบแนวคิดที่สามารถบูรณาการทั้งมิติด้านเทคนิคและจิตวิทยาการลงทุนเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ

ภายใต้บริบทดังกล่าว หลักพุทธธรรม โดยเฉพาะหลักอหิสา 4 ซึ่งประกอบด้วย ฉันทะ คือ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น วิริยะ คือ ความเพียรพยายาม จิตตะ คือ ความเอาใจใส่ในสิ่งนั้น และวิมังสา คือ ความไตร่ตรอง สอบสวนพิจารณา หรือกล่าวโดยสรุปว่า “มีใจรักพากเพียรทำ เอาจิตฝึกฝน ใช้ปัญญาสอบสวน” สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาวินัยและกระบวนการตัดสินใจของนักลงทุนได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2549, น. 13–14) นอกจากนี้ หลักปาปนิกรรม 3 ได้แก่ จักขุม่า วิรูปุโร และนิสสยสัมปันโน สามารถประยุกต์ใช้กับการมองเห็นภาวะตลาด การใช้ความชำนาญด้านเครื่องมือและกลยุทธ์ และการมีระบบสนับสนุนที่น่าเชื่อถือ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2564, น. 95–97) ส่วนปิฎกธัมมิกัตถประโยชน์ 4 เป็นหลักธรรมเพื่อประโยชน์ในปัจจุบันที่ช่วยส่งเสริมความขยัน การรักษาทรัพย์ กัลยาณมิตร และการดำรงชีวิตอย่างเหมาะสม (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2564, น. 116–117) ขณะที่โคตวิภาค 4 เป็นหลักการจัดสรรทรัพย์เพื่อการใช้สอย การประกอบกิจการ และการสำรองไว้ในยามจำเป็น (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2564, น. 128) และคิหิสุข 4 ได้แก่ อัตติสุข โภคสุข อนนสุข และอนวัชชสุข เป็นเกณฑ์ประเมินความสุขของคฤหัสถ์ที่สะท้อนความมั่นคงทางทรัพย์ การใช้ทรัพย์อย่างเหมาะสม การไม่เป็นหนี้ และการดำรงชีวิตโดยสุจริต (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2564, น. 147–148) หลักธรรมดังกล่าวจึงสามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นกรอบแนวคิดในการเสริมสร้างวินัย การควบคุมอารมณ์ การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล และการบริหารความเสี่ยงอย่างยั่งยืนในการลงทุน

อย่างไรก็ตาม จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ยังขาดงานวิจัยที่ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในบริบทของการลงทุนตลาด Forex อย่างเป็นรูปธรรม ทั้งในด้านการวิเคราะห์พฤติกรรมของนักลงทุน การพัฒนากลยุทธ์การลงทุน และการบริหารความเสี่ยงในสภาพแวดล้อมที่มีความผันผวนสูง ดังนั้น งานวิจัยนี้จึงมุ่งพัฒนาองค์ความรู้เชิงบูรณาการโดยเชื่อมโยงหลักพุทธธรรมเข้ากับกระบวนการลงทุนในตลาด Forex เพื่อสร้างกรอบแนวคิดที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการตัดสินใจ ลดความเสี่ยง และส่งเสริมความยั่งยืนทางการเงินของนักลงทุนในระยะยาว

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการลงทุนในสินทรัพย์การแลกเปลี่ยนสกุลเงินต่างประเทศ
2. เพื่อศึกษาบริบทและสภาพปัญหาของการลงทุนในสินทรัพย์การแลกเปลี่ยนสกุลเงินต่างประเทศ
3. เพื่อวิเคราะห์หลักพุทธธรรมสำหรับการลงทุนในสินทรัพย์การแลกเปลี่ยนสกุลเงินต่างประเทศ

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพที่ผสมผสานระหว่างการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา (พระไตรปิฎก อรรถกถา) เอกสารทางวิชาการ ทฤษฎีเศรษฐศาสตร์ และข้อมูลเกี่ยวกับการลงทุนในตลาด Forex การวิจัยเชิงภาคสนาม (Field Research) ใช้วิธีการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อหาข้อสรุปเชิงประจักษ์จากผู้เชี่ยวชาญและผู้มีประสบการณ์จริง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) แบ่งเป็น 3 กลุ่มหลัก ได้แก่ กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 5 รูป/คน เพื่อวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่สอดคล้องกับการจัดการทรัพย์สินและการลงทุน กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านการลงทุน จำนวน 5 คน เพื่อวิเคราะห์ทฤษฎีการเงินและกลไกของตลาดแลกเปลี่ยนเงินตราต่างประเทศ และกลุ่มนักลงทุนทั่วไป จำนวน 10 คน เพื่อศึกษาพฤติกรรม ปัญหา และแนวทางการนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในการเทรดจริง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์เอกสารจากคัมภีร์และตำราเพื่อสร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview Form) ซึ่งเป็นคำถามแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เชี่ยวชาญได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ จากการสัมภาษณ์โดยตรงและการสังเกตพฤติกรรมนักลงทุน การรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิ จากการสืบค้นข้อมูลในหอสมุด วารสารวิชาการ และฐานข้อมูลออนไลน์ที่เกี่ยวข้องกับพุทธเศรษฐศาสตร์และตลาด Forex

การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis)

ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) นำข้อมูลที่ได้จากเอกสารและการสัมภาษณ์มาจำแนกหมวดหมู่ และตีความตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และการวิเคราะห์เชิงอุปมาน (Inductive Analysis) การสรุปผลจากข้อมูลย่อยไปสู่ข้อสรุปภาพรวม เพื่อสร้างเป็นโมเดลหรือหลักการในการลงทุนตามแนวพุทธ การตรวจสอบข้อมูล ใช้การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) เพื่อความถูกต้องและน่าเชื่อถือของผลการวิจัย

การนำเสนอผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการศึกษาในรูปแบบการเขียนเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) โดยแบ่งเนื้อหาตามโครงสร้างของวิทยานิพนธ์ เพื่ออธิบายความสัมพันธ์ระหว่างหลักพุทธธรรมกับจิตวิทยาและการวางแผนการลงทุนในตลาด Forex

ผลการศึกษา

1. หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการลงทุนในสินทรัพย์แลกเปลี่ยนสกุลเงินต่างประเทศ ผลการวิจัยพบว่า การลงทุนในตลาดแลกเปลี่ยนสกุลเงินต่างประเทศมิได้อาศัยเพียงความรู้ทางเทคนิคหรือความสามารถในการวิเคราะห์ตลาดเท่านั้น แต่ยังต้องอาศัยวินัยทางจิตใจ การควบคุมอารมณ์ และการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล หลักพุทธธรรมจึงสามารถนำมาใช้เป็นกรอบในการพัฒนาพฤติกรรมการลงทุนได้อย่างเหมาะสม หลักอริยบท 4 ช่วยส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้และการพัฒนาระบบการลงทุน โดยฉันทะทำให้นักลงทุนมีแรงจูงใจที่ถูกต้อง วิริยะส่งเสริมความเพียรในการศึกษาและฝึกฝน จิตตะช่วยให้มีสมาธิและความต่อเนื่อง ส่วนวิมังสาช่วยให้เกิดการทบทวน วิเคราะห์ข้อผิดพลาด และปรับปรุงกลยุทธ์การลงทุนอย่างเป็นระบบ นอกจากนี้ ปาปนิกรธรรมช่วยเสริมการมองการณ์ไกล ความชำนาญ และการมีฐานสนับสนุนที่มั่นคง ขณะที่โภกวิภาคและทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ช่วยกำกับการจัดสรรทรัพย์ การบริหารเงินทุน และการดำรงชีวิตอย่างสมดุล ผลการวิจัยยังพบว่า สติและขันติเป็นหลักธรรมสำคัญในการ

ควบคุมอารมณ์ของนักลงทุน โดยสติช่วยให้รู้เท่าทันความโลภ ความกลัว และอคติในการตัดสินใจ ส่วนขันติช่วยให้นักลงทุนอดทนต่อความผันผวนของตลาด รอจังหวะที่เหมาะสม และไม่เร่งตัดสินใจตามอารมณ์ ขณะที่หลักไตรลักษณ์ช่วยให้นักลงทุนเข้าใจความไม่แน่นอนของตลาด ยอมรับความเสี่ยง และลดความยึดติดในผลลัพธ์ของการลงทุน

2. บริบทและสภาพปัญหาของการลงทุนในสินทรัพย์แลกเปลี่ยนสกุลเงินต่างประเทศ ผลการวิจัยพบว่า ตลาดแลกเปลี่ยนสกุลเงินต่างประเทศเป็นตลาดที่มีความผันผวนสูง เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว และได้รับอิทธิพลจากปัจจัยเศรษฐกิจ การเมือง และข้อมูลข่าวสารตลอดเวลา ลักษณะดังกล่าวทำให้นักลงทุนต้องตัดสินใจภายใต้ข้อจำกัดด้านเวลา ความไม่แน่นอน และความเสี่ยงสูง ปัญหาสำคัญของนักลงทุนสามารถจำแนกได้ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านแรก คือปัญหาทางจิตวิทยาการลงทุน นักลงทุนจำนวนหนึ่งตัดสินใจภายใต้อิทธิพลของความโลภ ความกลัว ความมั่นใจเกินจริง และความต้องการเอาคืนหลังขาดทุน ส่งผลให้เกิดพฤติกรรม การเทรดเกินแผน การเพิ่มความเสี่ยง และการละเลยจุดตัดขาดทุน ด้านที่สอง คือปัญหาด้านความรู้และทักษะ นักลงทุนบางส่วนยังขาดความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับตลาด การบริหารเงินทุน การจัดการความเสี่ยง และการประเมินความเหมาะสมของกลยุทธ์การลงทุน ด้านที่สาม คือปัญหาเชิงโครงสร้างและกฎหมาย โดยเฉพาะข้อจำกัดของบริบทประเทศไทยที่ทำให้นักลงทุนต้องพึ่งพาผู้ให้บริการจากต่างประเทศ จึงมีความเสี่ยงด้านความน่าเชื่อถือ ความปลอดภัยของเงินทุน และการคุ้มครองทางกฎหมาย ดังนั้น ปัญหาการลงทุนในตลาดดังกล่าวมิได้เกิดจากความผันผวนของตลาดเพียงอย่างเดียว แต่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการควบคุมตนเอง วินัยในการปฏิบัติตามแผน และการบริหารความเสี่ยงอย่างเป็นระบบ

3. การวิเคราะห์หลักพุทธธรรมสำหรับการลงทุนในสินทรัพย์แลกเปลี่ยนสกุลเงินต่างประเทศ ผลการวิจัยพบว่า หลักพุทธธรรมสามารถนำมาวิเคราะห์และพัฒนาเป็นกรอบการลงทุนเชิงบูรณาการได้ โดยมีเป้าหมายสำคัญคือการสร้างความมั่นคงทางการเงินควบคู่กับความสมดุลทางจิตใจ หลักคิหิสุขทำหน้าที่เป็นเป้าหมายของการลงทุน โดยเน้นการมีทรัพย์อย่างมั่นคง การใช้ทรัพย์อย่างเหมาะสม การไม่เป็นหนี้ และการดำเนินชีวิตโดยสุจริต ในระดับกระบวนการ อธิปไตย 4 เป็นหลักในการพัฒนาความรู้ ความเพียร ความเอาใจใส่ และการตรวจสอบปรับปรุงระบบการลงทุน ส่วนสติและขันติทำหน้าที่ควบคุมการตัดสินใจในระหว่างการลงทุน โดยช่วยลดการตัดสินใจจากอารมณ์ ความกลัวการพลาดโอกาส การปิดสถานะด้วยความตื่นตระหนก และการเทรดเกินขนาด ขณะที่ปาณิยกรรมและโมคคิภาคช่วยสนับสนุนการบริหารความเสี่ยง การวางแผนเงินทุน และการจำกัดผลกระทบจากการขาดทุนไม่ให้กระทบต่อความมั่นคงของชีวิต นอกจากนี้ หลักไตรลักษณ์ช่วยให้นักลงทุนเข้าใจธรรมชาติของตลาดที่มีความไม่เที่ยง มีความ

เสี่ยง และไม่สามารถควบคุมได้ทั้งหมด ความเข้าใจดังกล่าวช่วยให้นักลงทุนยอมรับความผิดพลาด ตัดขาดทุนตามแผน และลดการยึดติดกับผลลัพธ์เฉพาะหน้าได้อย่างมีเหตุผล โดยสรุปหลักพุทธธรรมสามารถประยุกต์ใช้เป็นกรอบจิตวิทยาการลงทุนและการบริหารความเสี่ยงเชิงพุทธได้ โดยเน้นการลงทุนบนฐานของสติ ปัญญา วินัย ความพอดี และความไม่ประมาท อันนำไปสู่ความยั่งยืนทั้งด้านการเงินและจิตใจในระยะยาว

การอภิปรายผล

1. หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการลงทุนสินทรัพย์การแลกเปลี่ยนสกุลเงินต่างประเทศ ผลการวิจัยพบว่า หัวใจสำคัญของการลงทุนในตลาด Forex ตามแนวพุทธคือการสร้างกรอบคิดเชิงคุณธรรมและความพอดี โดยเน้นการใช้สติและปัญญาเพื่อลดกิเลส 3 คือ โลภะ โทสะ และโมหะ ซึ่งเป็นอกุศลมูลหรือต้นตอของอกุศลธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2564, น. 68) ประเด็นนี้สอดคล้องกับแนวคิดพุทธเศรษฐศาสตร์ที่เน้นคุณภาพชีวิต ความสมดุล ความพอประมาณ คุณธรรม และการไม่เบียดเบียน มากกว่าการแสวงหาวัตถุหรือผลประโยชน์เพียงด้านเดียว (พระคมสัน เจริญวงศ์, 2563, น. 49–52) นอกจากนี้ การยอมรับความผันผวนของตลาดในฐานะความไม่เที่ยงยังสามารถเชื่อมโยงกับหลักไตรลักษณ์ ซึ่งช่วยให้นักลงทุนลดความยึดมั่นในผลลัพธ์ และใช้ปัญญาในการรับมือกับความไม่แน่นอนของตลาดได้อย่างเหมาะสม

2. บริบทและสภาพปัญหาของนักลงทุน ผลการวิจัยสะท้อนว่าปัญหาหลักของนักลงทุนไม่ได้เกิดจากความรู้ทางเทคนิคเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากโครงสร้างอารมณ์ อคติ และการขาดวินัยในการปฏิบัติตามแผนการลงทุน โดยเฉพาะการตัดสินใจภายใต้อิทธิพลของความโลภ ความกลัว และความหลง ซึ่งสัมพันธ์กับหลักอกุศลมูล 3 ได้แก่ โลภะ โทสะ และโมหะ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2564, น. 68) อีกทั้งยังสอดคล้องกับหลักอคติ 4 ได้แก่ อคติทางอัตตา อคติทางความกลัว อคติทางความโลภ และอคติทางความหลง ซึ่งสามารถประยุกต์อธิบายพฤติกรรมการลงทุนที่เอนเอียงจากความชอบ ความไม่ชอบ ความหลง และความกลัวได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2564, น. 149) ประเด็นดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ Ben-David, Birru, and Prokopenya ที่ศึกษาพฤติกรรมนักลงทุนรายย่อยในตลาด Forex และพบว่า นักลงทุนจำนวนมากมีแนวโน้มตีความความสำเร็จระยะสั้นว่าเกิดจากความสามารถของตนเอง จนนำไปสู่การเพิ่มขนาดการซื้อขาย จำนวนครั้งในการเทรด และระดับความเสี่ยงมากขึ้น ทั้งที่ผลการดำเนินงานในอดีตไม่ได้เป็นหลักประกันต่อความสำเร็จในอนาคตอย่างชัดเจน (Ben-David et al, 2018, pp. 2009–2036) ดังนั้น ปัญหาของนักลงทุนจึงมีได้อยู่ที่ความผันผวนของตลาดเท่านั้น แต่อยู่ที่การ

ขาดกลไกควบคุมจิตใจและอคติภายในตนเอง ในทางกลับกัน หลักขันติและโยนิโสมนสิการช่วยให้ นักลงทุนมีความอดทน รู้จักพิจารณาเหตุปัจจัย และไม่ตกอยู่ในวงจรการตัดสินใจตามอารมณ์

3. วิเคราะห์หลักพุทธธรรมสำหรับนักลงทุน ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การแปลงหลักธรรมให้เป็นแนวปฏิบัติจริงสามารถทำได้ผ่านการใช้อิทธิบาท 4 เป็นโครงสร้างหลักในการพัฒนาตนเอง โดยอิทธิบาท 4 ประกอบด้วยฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติที่นำไปสู่ความสำเร็จในการทำงานและการดำเนินชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2549, น. 13-14) ประเด็นนี้สอดคล้องกับงานของปัทมรักษ์ พรหมเสนา และคณะ ที่พบว่า การประยุกต์ใช้อิทธิบาท 4 ช่วยส่งเสริมความพึงพอใจ ความเพียร ความรับผิดชอบ การตรวจสอบข้อผิดพลาด และการพัฒนางานอย่างเป็นระบบ (ปัทมรักษ์ พรหมเสนา และคณะ, 2564, น. 311-313) ส่วนการจัดการทรัพย์สินและการแบ่งสัดส่วนทรัพย์สินสามารถเชื่อมโยงกับหลักโศกวิภาค 4 ซึ่งเสนอการจัดสรรทรัพย์สินเป็น 4 ส่วน ได้แก่ ใช้จ่ายเลี้ยงตนและผู้ควรบำรุง 1 ส่วน ใช้ลงทุนประกอบการงาน 2 ส่วน และเก็บสำรองไว้ใช้ในคราวจำเป็น 1 ส่วน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2564, น. 128) ขณะที่ปาปนิกรรม 3 ได้แก่ จักขุมา วิรูปะ และนิสสยสัมปันโน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2564, น. 95-97) สามารถประยุกต์เป็นหลักมองการณ์ไกล ความชำนาญ และการมีฐานสนับสนุนที่มั่นคงในการลงทุนได้

โดยสรุป อิทธิบาท 4 และสติเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้นักลงทุนพัฒนาวินัยภายใน ลดอิทธิพลของความโลภ ความกลัว และความหลง และสามารถตัดสินใจบนฐานของปัญญา ความพอดี และความไม่ประมาท อันสอดคล้องกับกรอบพุทธเศรษฐศาสตร์ที่เน้นคุณภาพชีวิต ความสมดุล และการไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น บทความนี้มีคุณค่าในฐานะการบูรณาการพระพุทธศาสนาประยุกต์กับ Behavioral Finance และเสนอโมเดล BIIP เป็นกรอบควบคุมอารมณ์ วินัย และความเสี่ยงของนักลงทุน Forex

องค์ความรู้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

แผนภาพโมเดล BIIP (Buddhist Investment Integration Process) แสดงกรอบแนวคิดการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับกระบวนการลงทุนอย่างเป็นระบบ ในลักษณะวงจรการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ทั้งด้านผลลัพธ์ทางการเงินและการพัฒนาจิตใจของนักลงทุน กระบวนการเริ่มจากคิหิสุข ซึ่งเป็นเป้าหมายชีวิตของคฤหัสถ์ที่เน้นความมั่นคงทางการเงิน การใช้ทรัพย์สินอย่างเหมาะสม การไม่เป็นหนี้ และการดำรงชีวิตโดยสุจริต เป้าหมายนี้ทำหน้าที่กำกับทิศทางการลงทุนไม่ให้มุ่งแสวงหากำไรเพียงอย่างเดียว แต่คำนึงถึงคุณภาพชีวิตและความยั่งยืนร่วมด้วย จากนั้นจึงเชื่อมโยงกับหลักธรรมสำคัญ ได้แก่ อิทธิบาท 4 ปาปนิกรธรรม ติฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ โภควิภาค 4 สติ และขันติ เพื่อใช้เป็นกรอบคิดในการสร้างวินัย การวางแผน การบริหารทุน การควบคุมอารมณ์ และการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล เมื่อหลักธรรมถูกนำไปสู่การปฏิบัติ จะเกิดกระบวนการลงทุนที่มีระบบ ประกอบด้วย การวิเคราะห์ การวางแผน การบริหารความเสี่ยง การควบคุมตนเอง และการปรับปรุงจากประสบการณ์จริง โดยมี “สติ ปัญญา และวินัย” เป็นแกนกลางของโมเดล สติช่วยให้รู้เท่าทันอารมณ์ ปัญญาช่วยให้เข้าใจสภาพตลาด และวินัยช่วยให้ปฏิบัติตามแผนอย่างมั่นคง ผลลัพธ์ของโมเดลคือความยั่งยืนในการลงทุน โดยอาศัยความเข้าใจตามหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เพื่อยอมรับความไม่แน่นอนของตลาด ลดความโลภ ความกลัว และความยึดติด อันนำไปสู่ความมั่นคงทางการเงินควบคู่กับความสมดุลทางจิตใจ

บทสรุป

โดยสรุป งานวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่า หลักพุทธธรรมสามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาการลงทุนในตลาดแลกเปลี่ยนสกุลเงินต่างประเทศได้อย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะในมิติของการควบคุมอารมณ์ การเสริมสร้างวินัย การบริหารความเสี่ยง และการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล โมเดล BIIP (Buddhist Investment Integration Process) จึงเป็นกรอบการบูรณาการระหว่างหลักธรรมกับกระบวนการลงทุน เพื่อให้นักลงทุนสามารถพัฒนาทั้งประสิทธิภาพในการลงทุนและความสมดุลทางจิตใจควบคู่กัน สำคัญของโมเดล BIIP ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ 1) เป้าหมายของการลงทุน ซึ่งยึดหลักคิหิสุขเป็นฐานในการสร้างความมั่นคงทางการเงิน การใช้ทรัพย์อย่างเหมาะสม การไม่เป็นหนี้ และการดำเนินชีวิตโดยสุจริต 2) กระบวนการลงทุน ซึ่งประยุกต์ใช้อัทธิบาท 4 เพื่อพัฒนาวินัยและการเรียนรู้ ปาปนิกรรมเพื่อเสริมการวางแผนและการบริหารกลยุทธ์ และโภควิภาคเพื่อกำกับการจัดสรรเงินทุน และการบริหารความเสี่ยง โดยมีสติและขันติเป็นหลักสำคัญในการควบคุมอารมณ์และยับยั้งการตัดสินใจที่ขาดความรอบคอบ และ 3) ผลลัพธ์ของการลงทุน ซึ่งอาศัยปัญญาตามหลักไตรลักษณ์ในการยอมรับความไม่แน่นอนของตลาด ลดความยึดติดในผลลัพธ์ และสามารถปฏิบัติตามแผนการลงทุนได้อย่างมีเหตุผล ดังนั้น พุทธธรรมในบริบทของการลงทุนจึงมิได้เป็นเพียงหลักจริยธรรมทั่วไป หากแต่สามารถพัฒนาเป็นกรอบจิตวิทยาการลงทุนและระบบบริหารความเสี่ยงที่ช่วยให้นักลงทุนดำเนินการลงทุนอย่างมีสติ มีวินัย และมีความสมดุล อันนำไปสู่ความยั่งยืนทั้งด้านการเงินและจิตใจในระยะยาว

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการส่งเสริมให้นักลงทุน โดยเฉพาะกลุ่มนักลงทุนรายย่อย (Retail Traders) นำโมเดล BIIP ไปประยุกต์ใช้ในฐานะแผนปฏิบัติการเทรด (Trading Plan) มากกว่าเป็นเพียงหลักคำสอนเชิงอุดมคติ
2. ควรมีการขยายผลการวิจัยจากเชิงคุณภาพ (Qualitative) ไปสู่การวิจัยเชิงปริมาณหรือเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อวัดผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น

บรรณานุกรม

ปัทมวิมล พรมเสนา และคณะ. (2564). *การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 กับวิถีชีวิตชุมชนไม่ পারเก้ ตำบลเวียงทอง อำเภอสูงเม่น จังหวัดแพร่*. ใน รายงานสืบเนื่องการประชุม

- วิชาการระดับชาติและนานาชาติ เรื่อง พุทธทัศน์กับสังคมยุคปัญญาประดิษฐ์ (น. 305–314). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่.
- พระคมสัน เจริญวงศ์. (2563). การวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมหลักการแห่งเศรษฐศาสตร์. *วารสาร มจร การพัฒนาสังคม*, 5(2), 46–55.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2549). การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2564). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 43). นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.
- สมิทธิ์ อโรรา, และ มณีกัญญา นากามัทสี. (2567). กลยุทธ์ของนักลงทุนในอุตสาหกรรมอัตราแลกเปลี่ยนเงินตราต่างประเทศเพื่อความสำเร็จของนักลงทุนรุ่นใหม่ในประเทศไทย. *วารสารการวิจัยการบริหารการพัฒนา*, 14(1), 124–137.
- Bank for International Settlements. (2022). *Triennial Central Bank Survey of foreign exchange and over-the-counter (OTC) derivatives markets in 2022*. Bank for International Settlements.
- Ben-David, I., Birru, J., & Prokopenya, V. (2018). Uninformative feedback and risk taking: Evidence from retail forex trading. *Review of Finance*, 22(6), 2009–2036.
- Ehrmann, M., & Fratzscher, M. (2004). *Exchange rates and fundamentals: New evidence from real-time data* (ECB Working Paper No. 365). European Central Bank.
- European Securities and Markets Authority. (2020). *Technical advice to the Commission on product intervention*. European Securities and Markets Authority.
- Neely, C. J., & Weller, P. A. (2011). *Technical analysis in the foreign exchange market* (Working Paper No. 2011-001A). Federal Reserve Bank of St. Louis.
- Sobol, I., & Szmelter, M. (2020). Retail investors in the foreign exchange market. *Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu*, 64(6), 168–181. <https://doi.org/10.15611/pn.2020.6.13>

วิเคราะห์อุปมาอุปไมยที่ปรากฏในธรรมล้านนาเรื่อง “กายะนคร” Analysis of Allegory in the Lanna Buddhist Text “Kāyanakhon”

พระครูสถิตธรรมภาณินันท์ กลยาณธมโม (จันทร์ บุญยะ)

Phrakhru Sathitthammaphinan Kalyanathammo (Chan Bunya)

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Lamphun Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author E-mail: sathitdhammapinan@gmail.com

Received: 2025-03-22 Revised: 2025-04-28 Accepted: 2025-05-17

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งวิเคราะห์อุปมาอุปไมยที่ปรากฏในคัมภีร์ใบลานธรรมล้านนาเรื่อง “กายะนคร” เพื่อทำความเข้าใจโครงสร้างความคิดทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะความสัมพันธ์ระหว่างกาย จิต และกระบวนการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร ผลการศึกษาพบว่า คัมภีร์กายะนคร “เมือง” มาเป็นอุปมาแทนร่างกายมนุษย์ โดยมี “จิต” ทำหน้าที่เสมือนผู้ปกครองเมือง และใช้ตัวละครรวมถึงสัญลักษณ์ต่าง ๆ อธิบายกลไกการทำงานของจิต เจตสิกชั้น 5 และหลักไตรลักษณ์ได้อย่างเป็นระบบ ตัวอย่างอุปมาที่สำคัญ ได้แก่ การเปรียบประตู่ทั้ง 9 แห่งกับทวารรับรู้อารมณ์ ปราสาท 5 หลังแทนชั้น มหาดเล็ก 7 คนสื่อถึงกลไกควบคุมเมือง บุโรหิต 3 คนเปรียบเสมือนผู้ให้คำแนะนำ พระมุล 3 พระองค์สื่อถึงการฝึกฝนในทางที่ดี อัครมหาเสนาบดี 20 คนแสดงถึงฝ่ายกุศล ขุนนาง 14 คนแทนอกุศลเจตสิก ขณะที่ทหาร 4 คนสะท้อนภาวะเสื่อมสลายและความตาย และพระภิกษุ 3 รูปทำหน้าที่เตือนพระยาจิตต์ให้ตระหนักถึงไตรลักษณ์ ภาพรวมดังกล่าวสะท้อนโลกทัศน์แบบพุทธเถรวาทที่เน้นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน โดยแนวทางการหลุดพ้นจากวัฏสงสารถูกเสนอผ่านการพัฒนาปัญญาและสมาธิเป็นสำคัญ ด้วยเหตุนี้ คัมภีร์กายะนครจึงมิได้เป็นเพียงวรรณกรรมเชิงศาสนาเท่านั้น แต่ยังสามารถมองได้ว่าเป็นแบบจำลองเชิงพุทธปรัชญาที่อธิบายโครงสร้างจิตและการดำรงอยู่ของมนุษย์อย่างเป็นระบบ อีกทั้งยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการศึกษาพุทธศาสนาและการเรียนรู้ทางธรรมในบริบทร่วมสมัยได้อย่างมีนัยสำคัญ

คำสำคัญ: การวิเคราะห์, อุปมาอุปไมย, ธรรมล้านนา, กายะนคร

Abstract

This academic article aims to analyze the metaphors presented in the Lanna palm-leaf manuscript, *Kāyayanakorn*, to understand the structure of Buddhist thought, particularly the relationship between the body, mind, and the process of samsara. The study found that in *Kāyayanakorn*, the “city” is used as a metaphor for the human body, with the “mind” functioning as the ruler of the city. Various characters and symbols are used to explain the workings of the mind, mental states, the Five Aggregates, and the principle of the Three Marks of Existence in a systematic way. Key metaphors include the nine gates representing the sensory organs, five palaces symbolizing the aggregates, seven bodyguards reflecting the mind’s mechanisms, three priests as advisors, three kings representing spiritual training, twenty ministers symbolizing wholesome actions, fourteen officials as unwholesome mental states, and four soldiers representing decay and death. Three monks serve as reminders for the mind to recognize the Three Marks of Existence. This framework reflects a Theravāda Buddhist worldview emphasizing impermanence, suffering, and non-self. The path to liberation from samsara is presented through the cultivation of wisdom and concentration. Therefore, *Kāyayanakorn* is not only a religious text but also serves as a Buddhist philosophical model explaining the structure of the mind and human existence in a systematic manner, which can be applied to contemporary Buddhist studies and spiritual learning.

Keywords: Analysis, imagery, Lanna Dhamma, Kāyanakhon

บทนำ

พระพุทธศาสนาถือกำเนิดเกิดขึ้นในดินแดนชมพูทวีป ในปัจจุบันคือประเทศอินเดีย ซึ่งเป็นดินแดนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสรู้จนตรัสสมาธิโพธิญาณภายใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ ริมแม่น้ำเนรัญชรา เมืองพุทธคยา เมื่อพระชนมายุได้ 35 พรรษา (ชูศักดิ์ ทิพย์เกษตร, 2540: 10) พระองค์ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ต่อสัตว์โลก โดยการเผยแผ่พระสัจธรรมที่ทรงตรัสรู้ ซึ่งมีลักษณะเด่นตรงที่พระองค์ได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า “พวกเธอจงจาริกไปเพื่อประโยชน์สุขแก่ชนจำนวน

มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ทวยเทพและมนุษย์ อย่าไปทางเดียวกันสองรูป จงแสดงธรรมที่มีความงามในเบื้องต้น ความงามในท่ามกลาง และความงามในที่สุด พร้อมทั้งแสดงพรหมจรรย์ด้วยอรรถและพยัญชนะบริสุทธิ์บริบูรณ์” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 4 ข้อ 4: 40) หลังจากการสังคายนาพระธรรมวินัยครั้งที่ 3 พระเจ้าอโศกมหาราชได้ทรงส่งคณะพระธรรมทูตเผยแผ่พระพุทธศาสนาไปยังดินแดนสุวรรณภูมิ โดยมีพระโสณเถระและพระอุตตรเถระเป็นหัวหน้าสมณทูต ส่งไปยังไทย พม่า ศรีลังกา กัมพูชา และลาว เพื่อสร้างทูตสันถวไมตรีและเผยแผ่พระพุทธศาสนา (การ์ตัน) และคณะ, 2568, 9(1) : 132) และในภูมิภาคสุวรรณภูมิ ซึ่งรวมถึงประเทศไทยในปัจจุบัน เป็นหนึ่งในจุดหมายที่พระพุทธศาสนาได้แพร่ขยายไปด้วย หลักฐานทางประวัติศาสตร์ศาสนาชี้ให้เห็นว่า พระพุทธศาสนานิกายเถรวาทหรือหินยาน ได้รับการสถาปนาและเจริญรุ่งเรืองในลังกาทวีปอย่างมั่นคง โดยเฉพาะในช่วงพุทธศตวรรษที่ 5 เมื่อมีการสังคายนาพระไตรปิฎกครั้งที่ 5 ในรัชสมัยพระเจ้าวัฏฏคามณิภักย์ และต่อมาได้มีการจารึกพระไตรปิฎกลงบนใบลานเป็นครั้งแรก (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2523: 11) ส่งผลให้พระพุทธศาสนาได้แพร่ขยายไปในกลุ่มประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ รวมทั้งประเทศไทย โดยเฉพาะในรูปแบบของพระพุทธศาสนาเถรวาทลัทธิลังกาวงศ์ (สิริ เปรมจิตต์, 2522: 234–280) ในบริบทของประเทศไทย พบว่ามีการใช้คัมภีร์ใบลานจารึกอักษรขอมและภาษาบาลีซึ่งปรากฏอยู่ตามวัดต่างๆ ทั่วประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งตั้งแต่พุทธศตวรรษที่ 12 เป็นต้นมา ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ประเทศไทยได้รับอิทธิพลทางพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรมจากอินเดียเข้าสู่ภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (ศิลาจารึก, 2524: 168) การผสมผสานความเชื่อในกฎแห่งกรรมและอานิสงส์แห่งการทำความดี กับคติพราหมณ์และศาสตร์ลี้ลับส่งผลให้เกิดอัตลักษณ์ทางศาสนา ประเพณี และศิลปวัฒนธรรมที่มีลักษณะเฉพาะตัว การสังคายนาพระไตรปิฎกครั้งที่ 8 ณ วัดเจ็ดยอด เมืองเชียงใหม่ ในปี พ.ศ. 2020 ภายใต้การอุปถัมภ์ของพระเจ้าติโลกราช ถือเป็นการส่งเสริมพระพุทธศาสนาอย่างยิ่งใหญ่ของล้านนา (อุดม รุ่งเรืองศรี, 2528: 113–121) พระสงฆ์ล้านนาได้บันทึกหลักธรรมในรูปแบบวรรณกรรม เช่น จักรวาลทิปนีโดยพระสิริมังคลาจารย์ และ ชินกาลมาลีปกรณ์ โดยพระรัตนปัญญาภหุเถระ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงบทบาทสำคัญของคัมภีร์ใบลานในฐานะแหล่งความรู้ศาสนาและวัฒนธรรมของล้านนา คัมภีร์ใบลานเรื่อง “กายะนนคร” ฉบับวัดน้ำจำ ตำบลร้องวัวแดง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ รหัส CM-RU-CM-06-A-007-1 ปรีวรตโดย สำนักศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ในโครงการจัดทำคัมภีร์ใบลานและศึกษาประวัติศาสตร์ชุมชนจากคัมภีร์ใบลาน ปี ๒๕๕๘ ซึ่งจารึกคัมภีร์ได้เขียนขึ้นในปีจุลศักราช 1266 ตรงกับ พ.ศ. 2447 โดยมีเนื้อหาที่เล่าถึงการบริหารและการปกครองของพระมหากษัตริย์ในเมืองกายะนนคร ซึ่งมีการจัดการผ่านประตู 9

ประตู่ที่สัมพันธ์กับการรับรู้ของมนุษย์และปราสาท 5 หลังที่ใช้สำหรับการประทับและกิจกรรมต่าง ๆ ของพระมหากษัตริย์ การปกครองได้รับการช่วยเหลือจากขุนนางและผู้เชี่ยวชาญหลายคน รวมถึงการตัดสินใจที่สำคัญในการบริหารราชการและการใช้หลักธรรมจากพระพุทธเจ้า เช่น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพื่อให้ผู้นำเมืองสามารถตัดสินใจได้อย่างมีสติและปัญญาในการรักษาความสงบเรียบร้อยและการพัฒนาความเป็นอยู่ของประชาชน ดังนั้น คัมภีร์ไบลานเรื่องนี้ เป็นคัมภีร์ที่มีอายุเกิน 120 ปี และมีคุณค่าทางเนื้อหาสูง เนื่องจากแฝงหลักธรรมสำคัญจำนวนมากในลักษณะอุปมาอุปไมย อย่างไรก็ตาม ที่ผ่านมามีผู้ศึกษากายะนกรในเชิงประวัติ/ศาสนา แต่ยังไม่ขาดการวิเคราะห์ อุปมาอุปไมยเชิงโครงสร้างจิต-เจตสิก อาจจะมีผู้ศึกษาในด้านการวิเคราะห์หลักธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์ แต่ในบทความวิชาการนี้จะเป็นส่วนหนึ่งในการที่จะเติมเต็มในด้านการวิเคราะห์อุปมาอุปไมย นอกจากนี้ ดังนั้นการศึกษาวិเคราะห์ในครั้งนี้ จึงมีความสนใจวิเคราะห์อุปมาอุปไมยที่ปรากฏในธรรมคัมภีร์ไบลานเรื่อง “กายะนกร” โดยใช้วิธีการวิเคราะห์อุปมาอุปไมยที่ปรากฏในธรรมคัมภีร์ไบลานเรื่อง “กายะนกร” ฉบับวัดน้ำจำ ตำบลร้องวัวแดง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้ง และตระหนักถึงคุณค่าทางวัฒนธรรมของคัมภีร์ไบลานต่อไป

ประวัติความเป็นมาของคัมภีร์ไบลานอักษรธรรม

คัมภีร์ไบลาน เป็นเอกสารโบราณที่มีการจารอักษรลงบนใบของต้นลาน ซึ่งได้รับความนิยมในการใช้เป็นวัสดุสำหรับบันทึกข้อมูลในสมัยนั้น เนื่องจากใบลานมีคุณสมบัติที่เหมาะสม เช่น การจารอักษรได้รวดเร็ว น้ำหนักเบา บาง และทนทาน ทำให้สามารถเก็บรักษาไว้ได้นานมากกว่า 100 ปี (ก่องแก้ว วีระประจักษ์, 2530: 33) ก่อนที่ใบลานจะได้รับเลือกให้เป็นวัสดุในการบันทึก ข้อมูล พบว่ามีการใช้วัสดุอื่น ๆ เช่น ดินเหนียวในวัฒนธรรมบาบิโลน และเปลือกไม้ในวัฒนธรรมอินเดีย โดยเฉพาะเปลือกโกษะ ซึ่งไม่ได้ใช้น้ำหมึกในการเขียน (ฉลาด บุญลอย, 2506: 32) ในส่วนของวิทยาการการใช้ใบลานในประเทศไทย มีการสันนิษฐานว่า การใช้ใบลานในการบันทึกข้อมูลน่าจะเริ่มเข้ามาพร้อมกับการเผยแพร่พระพุทธศาสนาจากลังกา โดยเริ่มใช้ตั้งแต่สมัยสุโขทัยเป็นต้น (สมภูมิ มีสบาย และคณะ, 2552: 22-23) คัมภีร์ไบลานที่เก่าแก่ที่สุดในภาคเหนือของประเทศไทยที่ได้รับการบันทึกในปัจจุบันมีอายุประมาณ 546 ปี อยู่ที่วัดไหลหิน จังหวัดลำปาง โดยจารอักษรธรรมล้านนา ดังนั้น สรุปได้ว่า คัมภีร์ไบลานเป็นวัสดุที่เหมาะสมสำหรับการบันทึกข้อมูลเนื่องจากคุณสมบัติที่เบา ทนทาน และมีอายุยาวนานกว่า 100 ปี ซึ่งทำให้แตกต่างจากวัสดุอื่น ๆ ที่ใช้ก่อนหน้านี้

ความหมายของคัมภีร์ไบลานอักษรธรรม

คัมภีร์ไบลานล้านนาเป็นเอกสารท้องถิ่นที่ทรงคุณค่าและมีจำนวนมาก สะท้อนภูมิปัญญาและวิถีชีวิตในอดีต โดยถูกบันทึกขึ้นโดยพระภิกษุสงฆ์และพุทธศาสนิกชนในสมัยก่อน (กนกรัตน์ วิเชียรเขียว, 2556, 38(2): 114) เป็นต้น นอกจากนี้ คัมภีร์ธรรมในล้านนามักหมายถึงคัมภีร์ที่เขียนเป็นภาษาบาลี ซึ่งจะถูกแทรกเข้าไปในเนื้อเรื่องในบางจุด โดยมักจะเชื่อมโยงเรื่องราวกับพุทธประวัติหรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพุทธประวัติ ทั้งนี้ การนิยมให้ชื่อบาลีแก่บุคคลหรือสถานที่ในล้านนาก็เป็นสิ่งที่ดำเนินมาอย่างต่อเนื่อง โดยมีการอ้างอิงถึงเรื่องราวเกี่ยวกับอิทธิปาฏิหาริย์ (พระมหาสุหิตย์ อาภากร (อบอูน), 2548: 116) สรุปได้ว่า คัมภีร์ในล้านนาเป็นเอกสารที่สำคัญทางศาสนาและวัฒนธรรม โดยเฉพาะการใช้ภาษาบาลีในการบันทึกเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับพุทธประวัติและเหตุการณ์ทางศาสนา คัมภีร์เหล่านี้ไม่เพียงแต่เป็นแหล่งความรู้ แต่ยังสะท้อนความเชื่อทางศาสนาและวัฒนธรรมของผู้คนในยุคหนึ่ง การใช้ภาษาบาลียังมีความหมายเชิงสัญลักษณ์ในการให้ชื่อแก่บุคคลหรือสถานที่ เพื่อเสริมความศักดิ์สิทธิ์และความสำคัญทางศาสนา

ความสำคัญของคัมภีร์ไบลาน

หนังสือไบลานเป็นอุปกรณ์เขียนที่สำคัญในประวัติศาสตร์วัฒนธรรมไทย ซึ่งมีต้นกำเนิดจากการใช้ไบลาน พืชท้องถิ่นที่หาได้ง่ายในประเทศไทย การนำไบลานมาใช้สะท้อนถึงการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างคุ้มค่า และเป็นกระบวนการหัตถกรรมพื้นบ้านที่สอดคล้องกับภูมิอากาศและวิถีชีวิตของชุมชนไทย (ก่องแก้ว วีระประจักษ์, 2545 : 3)

วิเคราะห์อุปมาอุปไมยที่ปรากฏในธรรมล้านนาเรื่อง “กายะนคร”

ธรรมไบลานเรื่อง “กายะนคร” เป็นฉบับวัดน้ำจำ ตำบลร้องวัวแดง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ จานขึ้นปี จุศักราช 1266 ตรงกับปี พ.ศ 2447 มีอายุธรรม 122 ปี ในธรรมไบลานได้ใช้การเปรียบเทียบร่างกายกับเมืองกายะนคร เพื่อให้หลักธรรมที่นามธรรมกลายเป็นรูปธรรมและจำง่าย โดยสะท้อนแนวคิดกายคตาสติ ซึ่งเป็นการพิจารณากายตามความเป็นจริง เพื่อคลายกำหนดและบรรลุนิพพาน โดยร่างกายเปรียบเสมือนเมือง จิตเป็นผู้ปกครอง เจตสิกเป็นข้าราชการบริพาร และกิเลสเป็นผู้รุกราน โดยมีรายละเอียดของข้อหลักธรรมดังนี้

1. กายยันนคร

คัมภีร์ไบลานเรื่อง “กายยันนคร” เป็นฉบับวัดน้ำจำ ตำบลร้องวัวแดง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ รหัส CMRU-CM-06-A-007-1 ปรีวรรดโดย สำนักศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ในโครงการจัดทำคัมภีร์ไบลานและศึกษาประวัติศาสตร์ชุมชนจากคัมภีร์ไบลาน ปี ๒๕๕๘ ซึ่งจารึกคัมภีร์ได้เขียนขึ้นในปัลลศักราช 1266 ตรงกับ พ.ศ. 2447 ถูกใช้เป็นอุปมาแทนร่างกายมนุษย์ ซึ่งเป็นที่อยู่อาศัยของจิตและรวมสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำรงอยู่ของชีวิตในเชิงสัญลักษณ์ กายยันนครเปรียบเสมือนกับร่างกายมนุษย์ที่ทำหน้าที่เป็นที่อยู่อาศัยของจิตและพลังชีวิตทั้งปวง

2. พระยาจิตต์

ตัวแทนของจิตวิญญาณ พระยาจิตต์ซึ่งเป็นกษัตริย์ของกายยันนคร เปรียบเสมือนจิตวิญญาณหรือวิญญาณที่ทำหน้าที่ในการรับรู้ คิดนึก และกระทำการต่าง ๆ จิตนี้มีบทบาทสำคัญในการสั่งสมบุญและบาป และเป็นผู้กำหนดวิถีการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร อย่างไรก็ตาม พระยาจิตต์ไม่ได้ปกครองเมืองโดยอิสระ แต่ถูกครอบงำโดยบริวารฝ่ายอสูรตั้งแต่เริ่มต้น

3. นางอวิชาเทวี

นางอวิชาเทวีซึ่งเป็นอัคมเหสีของพระยาจิตต์ เปรียบเสมือนอวิชาหรือความไม่รู้แจ้งในอริยสัจ 4 ซึ่งเป็นรากเหง้าของกิเลสทั้งปวง อวิชาทำให้จิตหลงผิด เห็นผิดเป็นชอบ และยึดมั่นในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเป็นของเที่ยง ส่งผลให้เกิดความทุกข์ไม่รู้จบ

4. พระราชบิดาโมหาราช

พระราชบิดาของพระยาจิตต์ชื่อ “โมหาราช” ซึ่ง “โมหะ” หมายถึงความหลงหรือความเขลา เป็นอภิสกุลมูลที่ทำให้จิตมีติดบอด ไม่สามารถแยกแยะความดีและความชั่วได้

5. พระราชมารดาโลเกเทวี

ในขณะที่พระราชมารดาของพระยาจิตต์ชื่อ “นางโลเกเทวี” ซึ่งเป็นตัวแทนของความอยากได้และความติดใจในอารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งทำให้จิตหลงวนเวียนอยู่ในกิเลสและวัฏสงสารไม่สิ้นสุด

6. ประตู่ 9 แห่ง

กายยันนครยังมีทวาร 9 แห่ง ซึ่งเป็นช่องทางที่จิตรับรู้อารมณ์จากภายนอก และระบายสิ่งปฏิกูลออกจากร่างกาย ทวาร 9 แห่งประกอบด้วย จักขุทวาร คือ ตา 2 สำหรับการมองเห็น โสตรทวาร คือ หู 2 สำหรับการได้ยิน ฆานะทวาร คือ จมูก 2 สำหรับการได้กลิ่น มูกขะทวาร คือ ปาก สำหรับการลิ้มรสและพูด สุวณณันตาทวารคือ ช่องทางปัสสาวะ และ วัจจตุ

ตตะทวาร คือ ช่องทางอุจจาระ ซึ่งทั้งหมดนี้เปรียบเทียบกับสัญลักษณ์ของการเตือนให้เห็นถึงความไม่สะอาดของร่างกาย ตามหลักอสุภกรรมฐาน

7. ปราสาท 5 หลัง

เปรียบเทียบปราสาท 5 หลังในกายะนคกับขั้น 5 ซึ่งเป็นองค์ประกอบของชีวิตที่มนุษย์มักยึดมั่นว่าเป็นตัวตน โดยแต่ละปราสาทมีความหมาย ดังนี้ 1) จักขุปราสาท คือ รูปขั้นเปรียบเสมือนการเปิดหน้าต่างของบ้านเพื่อมองโลกภายนอก การมองเห็นรูปต่าง ๆ ผ่านตาคือการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่ปรากฏแก่ตา เปรียบเสมือนการเปิดรับข้อมูลจากสิ่งแวดล้อมภายนอกเข้าสู่ตัวเรา 2) โสตาปราสาท คือ เวทนาขั้น เปรียบเสมือนการฟังเสียงเข้ามากระทบหูและทำให้เกิดความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ เปรียบเหมือนการฟังเสียงชีวิตที่มีทั้งความดีและความไม่ดีที่มีผลกระทบต่ออารมณ์ 3) ฆาณะปราสาท คือ สัญญาขั้น เปรียบเสมือนการเก็บข้อมูลที่ช่วยให้เราจำได้ในภายหลังเกี่ยวกับสิ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิต 4) ชิวหาปราสาท คือ สังขารขั้น เปรียบเหมือนการปรุงแต่งจิตให้ไปในทิศทางที่ต้องการ 5) กายะปราสาท คือ วิญญาณขั้น เปรียบเสมือนการควบคุมเครื่องจักรที่มีหลายส่วน การรับรู้และเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ผ่านทวารหก ตา หู จมูก ปาก กาย และใจ การควบคุมและทำงานร่วมกันของส่วนต่าง ๆ เพื่อให้เครื่องจักรทำงานได้อย่างสมบูรณ์

8. มหาเล็ก 7 คน

เปรียบเสมือนการทำงานเป็นทีมขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่ร่วมกันทำหน้าที่ในการดูแลและควบคุมการทำงานของเมือง ได้แก่ 1) นายผัสโส คือ ผัสสะ เปรียบเสมือนการเปิดประตูให้สิ่งต่าง ๆ เข้ามาภายในจิตใจ 2) นายสัญญา คือ สัญญา เปรียบเสมือนการทำลายความจำที่ไม่ดีให้หายไป และเก็บสิ่งที่ดีไว้ในสมอง 3) นายเวทนา คือ เวทนา เปรียบเสมือนการรับรู้สัมผัสที่ช่วยให้เรารู้ว่าเรากำลังรู้สึกอย่างไร 4) นายเจตนา คือ เจตนา เปรียบเสมือนการตั้งเป้าหมายในการเดินทางชีวิต 5) นายเอกคตา คือ เอกัคคตา เปรียบเสมือนการรักษาจุดมุ่งหมายเดียวที่ชัดเจน 6) นายชีวิตินทรี คือ ชีวิตินทรี เปรียบเสมือนพลังงานที่คอยหล่อเลี้ยงชีวิต 7) นายมนัสสกาโล คือ มนสิการ เปรียบเสมือนการตั้งใจมองสิ่งต่าง ๆ ด้วยความใส่ใจ

9. โปรทิต 3 คน

เปรียบเสมือนผู้ให้คำปรึกษาที่สำคัญในการตัดสินใจชีวิต ได้แก่ 1) วิตกโก คือ วิตก เปรียบเสมือนการพิจารณาข้อดีข้อเสียก่อนการตัดสินใจ 2) วิจาเร คือ วิจาร เปรียบเสมือนการไตร่ตรองในข้อมูลที่ได้รับ 3) อธิโมกโข คือ อธิโมกโข เปรียบเสมือนการลงมือทำตามคำตัดสินใจอย่างมั่นใจ

10. พระมูล 3 พระองค์

เปรียบเสมือนการฝึกฝนตัวเองเพื่อเตรียมพร้อมในการทำสิ่งที่ดี ได้แก่ 1) พระปิติ คือ ปิติ เปรียบเสมือนความพึงพอใจในการทำสิ่งดี 2) พระสันติ คือ สันติ เปรียบเสมือนความสงบระงับใจ 3) พระวิริยะ คือ วิริยะ เปรียบเสมือนความพยายามที่ไม่หยุดยั้งเพื่อบรรลุเป้าหมาย

11. อัคคมหาเสนาบดี 20 คน

กายะนครยังมีอัคคมหาเสนาบดี 20 คน ที่พระยาจิตต์ตั้งไว้เป็นหูเป็นตา เป็นผู้เปรียบเสมือน “ธรรมฝ่ายดี” หรือโสภณเจตสิก ที่ช่วยในการเจริญกุศลและป้องกันอกุศล ได้แก่

1. พระยาสัทธา คือ ความเชื่อ เปรียบเสมือนการปลูกต้นไม้ที่มีรากฐานแข็งแรง เพราะความเชื่อที่มั่นคงในกรรมและผลของกรรมทำให้ชีวิตเติบโตในทิศทางที่ดี
2. พระสติ คือ ความระลึกได้ เปรียบเสมือนการตั้งใจเดินทางในเส้นทางที่มีแสงสว่างนำทาง เพราะสติทำให้เราระลึกถึงสิ่งที่เคยรู้และไม่หลงลืมไปจากทางที่ถูกต้อง
3. สมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิต เปรียบเสมือนการทำให้กระจกใสสะท้อนภาพได้อย่างชัดเจน เพราะสมาธิทำให้จิตใจสงบและมองเห็นความจริงได้อย่างชัดเจน
4. พระยาหิริ คือ ความละอายต่อบาป เปรียบเสมือนการมีบอดี้การ์ดที่คอยปกป้องไม่ให้เราทำสิ่งไม่ดี เพราะความละอายช่วยให้เราหลีกเลี่ยงการกระทำที่ผิด
5. พระยาโอตตปปะ คือ ความเกรงกลัวบาป เปรียบเสมือนการมีเข็มทิศที่คอยชี้ให้เราหลีกเลี่ยงทางที่อันตราย ความเกรงกลัวบาปทำให้เรามีความระมัดระวังในการกระทำ
6. โอลโลโก คือ ไม่มีโลภะ เปรียบเสมือนการมีบ้านที่สะอาดและปลอดภัยจากสิ่งสกปรก เพราะความไม่โลภทำให้จิตใจสงบและไม่ยึดติดในสิ่งที่ไม่ใช่ของเรา
7. พระยาโทโส คือ ไม่มีโทสะ เปรียบเสมือนการมีน้ำในสระที่สงบ ไม่มีคลื่นลมมารบกวน เพราะความไม่โกรธทำให้จิตใจสงบและไม่ถูกกระทบจากอารมณ์รุนแรง
8. พระยาโมโห คือ ไม่มีโมหะ เปรียบเสมือนการมองโลกในมุมที่ชัดเจนไม่เบี่ยงเบน เพราะความไม่หลงผิดทำให้เราเห็นเหตุผลและความจริงอย่างชัดเจน
9. พระยากายปัสนัทธิ คือ มีกายสงบ เปรียบเสมือนการมีเครื่องจักรที่ทำงานได้ราบรื่นและไม่มีการสะดุด เพราะกายที่สงบทำให้เราทำกิจกรรมฝ่ายธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
10. พระยาจิตตปัสนัทธิ คือ มีจิตสงบ เปรียบเสมือนการมีน้ำในบ่อที่ใสและสงบ ไม่มีคลื่น เพราะจิตที่สงบทำให้การฝึกปฏิบัติธรรมเป็นไปอย่างเรียบร้อย
11. กายลหุตา คือ มีกายเบา เปรียบเสมือนการใช้เครื่องมือที่มีน้ำหนักเบาและสะดวกในการใช้งาน เพราะกายเบาทำให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมฝ่ายธรรมได้ง่ายและคล่องตัว
12. จิตตรหุตา คือ มีจิตเบา เปรียบเสมือนการมีจิตที่ปรับตัวได้ง่าย เพราะจิตที่เบาจะช่วยให้สามารถปรับตัวต่อการเจริญธรรมและสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างรวดเร็ว
13. กายกัมมภาตา คือ กายคล่องตัว เปรียบเสมือนเครื่องจักรที่เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว เพราะกายที่คล่องตัวช่วยให้เราทำกิจกรรม

ต่าง ๆ ที่ได้โดยไม่ต้องอุปสรรคจากความเฉื่อยชา 14. จิตกัมมภาตา คือ จิตคล่องแคล่ว เปรียบเสมือนการคิดและพิจารณาที่รวดเร็วและแม่นยำ เพราะจิตที่คล่องแคล่ว ทำให้สามารถพิจารณาและปฏิบัติธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ 15. พระยากายปคุญญตา คือ มีกายควรแก่ธรรม เปรียบเสมือนเครื่องมือที่เหมาะสมสำหรับการทำงาน เพราะกายที่เหมาะสม ทำให้การปฏิบัติธรรมสามารถทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ 16. จิตตปคุญญตา คือ มีจิตควรแก่ธรรม เปรียบเสมือนคนที่มีจิตใจที่พร้อมจะเรียนรู้และฝึกฝน เพราะจิตที่มีคุณสมบัติเหมาะสม จะสามารถเจริญธรรมได้อย่างต่อเนื่อง 17. พระยากายมุตตา คือ มีกายอ่อนโยน เปรียบเสมือน การมีมือที่อ่อนนุ่มและไม่ทำให้ผู้อื่นบาดเจ็บ เพราะกายอ่อนโยนช่วยให้เรารับธรรมะได้ง่ายและ อ่อนน้อม 18. จิตตมุตตา คือ มีจิตอ่อนโยน เปรียบเสมือนจิตที่เปิดกว้างและพร้อมที่จะรับสิ่งดี ๆ เพราะจิตที่อ่อนโยนจะช่วยให้สามารถรับธรรมะได้อย่างเต็มที่ 19. กายอุชุกตา คือ มีกายซื่อตรง เปรียบเสมือนการมีท่าทางที่ตรงไปตรงมาและไม่มีความหลอกลวง เพราะกายที่ซื่อตรงสะท้อน ถึงความจริงและความโปร่งใสในการปฏิบัติธรรม 20. พระยาจิตตอุชุกตา คือ มีจิตซื่อตรง เปรียบ เปรียบเสมือนการมีจิตใจที่แน่วแน่และไม่ถูกหักเห เพราะจิตที่ซื่อตรงจะช่วยให้เรามีความมั่นคงในการ ปฏิบัติธรรมและในชีวิตประจำวัน

12. ขุนนางเชื้อพระวงศ์ 14 คน

พระยาจิตต์ได้ตั้งขุนนางเหล่านี้ไว้เป็นที่ไว้เนื้อเชื่อใจ ซึ่งล้วนเป็นตัวแทนของ “อกุศล เจตสิก” หรือกิเลสที่ทำให้จิตเศร้าหมอง ได้แก่ 1. ขุนโลภะ เป็นผู้มีความโลภ เห็นแก่ได้ ยึดติด ในลาภสักการะและวัตถุ เป็นกิเลสฝ่ายตัณหา ทำให้คนติดในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และ ธรรมารมณ์ 2. ขุนโทสะ เป็นผู้ที่มีใจดุร้าย เหมือนงูเห่า เป็นสัญลักษณ์ของความโกรธ เคียดแค้น ไม่พอใจ ทำให้เกิดการเบียดเบียนผู้อื่น 3. ขุนโมหะ เป็นผู้หลงผิด หลงทาง มัวเมาในโลก ไม่รู้จัก ผิดชอบ เป็นกิเลสฝ่ายโมหะที่ปิดบังปัญญา 4. ขุนอหิริกัง เป็นผู้ไม่มีความละอายต่อบาป ไม่รู้สึก ผิดเมื่อทำชั่ว เป็นการขาดหิริธรรม 5. ขุนอนตัมปะ เป็นผู้ไม่เกรงกลัวต่อบาป ไม่มีโอตตัมปะ คือ ความเกรงกลัวต่อผลกรรมและศีลธรรม 6. ขุนทวิภูติ เป็นผู้ยึดถือความเห็นผิด เชื่อมมั่นใน ความเข้าใจของตนเอง โดยไม่ฟังเหตุผลหรือธรรมะที่ถูกต้อง 7. ขุนวิจิกิจฉา เป็นผู้สงสัยลังเล ในธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่มั่นใจในกรรมและผลของกรรม 8. ขุนสัลลสะถิตตาปาลามาส เป็นผู้เฉื่อยชา ละเลย ไม่สนใจในการทำกุศลกรรม เป็นลักษณะของความเกียจคร้าน 9. ขุน กุกกุจะ เป็นผู้ฟุ้งซ่าน มีจิตใจร่าคาญ วอกแวก ไม่ตั้งมั่นในธรรมะ 10. ขุนอุทธะ เป็นผู้ที่มีจิตใจ ดิ้นรน ผูกพันในโลกธรรม เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เหมือนหินที่ผูกพันอยู่ในน้ำ 11. ขุนฐินะ เป็นผู้ที่มีความหดหู่ ท้อแท้ หดหู่ 12. ขุนมิทธะ เป็นผู้มีความง่วงเหงา เชื่องซึม ขาดความ กระตือรือร้น เป็นอุปกิเลสขัดขวางสมาธิ 13. ขุนมะจิริยะ เป็นผู้มีความถึ ไม่อยากยกย่องแบ่ง

สิ่งของของตัวให้คนอื่น 14. ขุนมาน เป็นผู้ถือตัว ถือดี ยกตนข่มผู้อื่น ไม่ยอมรับฟังผู้อื่น เป็นกิเลสแห่งมานะ ขุนนางเหล่านี้เป็นสิ่งที่พระยาจิตต์ไวใจและเป็นเหตุแห่งความทุกข์ ทำให้จิตไม่สามารถเห็นธรรมตามความเป็นจริง

13. ทหารเอก 4 คน

ของพระยามัจจุราช ได้แก่ 1. ชาติ “การเกิด” ทหารคนแรกที่ถูกส่งมา “ชาติ” ดูเหมือนจะไม่เป็นพิษเป็นภัย แต่แท้จริงแล้วการเกิดเป็นจุดเริ่มต้นของความทุกข์และการเสื่อมสลายทั้งปวง ชาติดาหานเข้ามาทำความสนิทสนมและสร้างความไว้น้ำใจกับชาวเมือง และชักชวนให้เมือง “ร่างกาย” เจริญเติบโตขึ้นทุกวัน 2. ชรา “ความแก่” เมื่อชาติดาหานสร้างความพร้อมแล้ว พระยามัจจุราชก็ส่งทหาร “ชรา” เข้ามา ชราดาหานเข้ามาทำงานร่วมกับชาติดาหาน ทำให้เมืองค่อย ๆ “เก่าต่ำสุดไปทุกวันทุกคืน” ที่ไม่หักก็ให้หัก ที่ไม่ทะลายก็ให้ทะลาย ที่ที่ดีก็ให้หย่อนยานเล้าหมอง “เสียวิณะรูปรางสมแห่งพระนคร” ซึ่งเปรียบได้กับการแก่ชราของร่างกายที่เสื่อมโทรมลงตามกาลเวลา 3. พยาธิ “ความเจ็บป่วย” เมื่อเห็นว่าเมือง “ร่างกาย” ประมาทและเสื่อมโทรมลงมากแล้ว พระยามัจจุราชก็ส่งทหาร “พยาธิ” ผู้ร้ายกาจพร้อมบริวาร สันนะวุตติโลม 96 จำพวก “โรคภัยไข้เจ็บ 96 ประการ” เข้ามาโจมตีเมือง พยาธิดาหานทำลายประตูเมืองและส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้คนในเมืองเจ็บปวดและไม่สามารถเข้าออกได้ตามปกติ พระยาจิตต์ต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมานอย่างหนัก 4. มรณะ “ความตาย” เมื่อพยาธิดาหานทำหน้าที่จนถึงที่สุด พระยามัจจุราชก็ส่งทหาร “มรณะ” เข้ามาเพื่อยับเอาตัวพระยาจิตต์ “จิต” ออกจากกายะนคร “ร่างกาย” กายะนครที่เคยรุ่งเรืองก็กลายเป็นของว่างเปล่า สูญสิ้นไป เปรียบเสมือนร่างกายที่ไร้วิญญาณก็ต้องเนาเปื่อยผุพังไปในที่สุด

14. พระภิกษุ 3 รูป

ผู้ประกาศไตรลักษณ์ พระภิกษุ 3 รูป ผู้ประกาศไตรลักษณ์ ในขณะที่เมืองกายะนครถูกรุกรานโดยกองทัพมัจจุราช มี “ภิกษุ 3 พระองค์” คอยเข้ามาตักเตือนและสั่งสอนพระยาจิตต์อยู่เสมอ ภิกษุ 3 พระองค์ คือ 1. พระอนิจจัง เข้ามาเตือนเมื่อเมืองแก่ชราและเห็นว่าพระยาจิตต์ยังประมาทหลงอยู่กับนางอวิชชาเทวี ชี้ให้เห็นว่าเมืองนี้ไม่เที่ยง ไม่สามารถตั้งมั่นอยู่ได้นาน 2. พระทุกขัง เข้ามาเตือนเมื่อเมืองถูกพยาธิดาหานทำลาย แสดงให้เห็นว่าเมืองนี้เป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ 3. พระอนัตตา แม้ไม่ปรากฏบทบาทเด่นชัดเท่าสององค์แรกในการเตือนในสถานการณ์เฉพาะเจาะจง แต่ถูกกล่าวถึงเป็นหนึ่งในภิกษุ 3 องค์ ย่อมเป็นผู้สอนให้เห็นว่ากายและจิตนี้ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ ดังที่พระยาจิตต์ไม่สามารถต่อสู้กับกองทัพมัจจุราชได้

15. วัฏสงสารและการแสวงหาทางพ้นทุกข์

หลังจากที่พระยาจิตต์ถูกขับออกจากกายะนคร “ตาย” ก็ถูกพระยามัจจุราชขับไล่ไม่ให้มีที่อยู่ พระยาจิตต์จึงต้องไปสร้าง “เมืองกายะนคร” ขึ้นใหม่เรื่อย ๆ เพื่อเป็นที่อาศัย แต่ทุกครั้งสร้างใหม่ พระยามัจจุราชก็จะส่งทหารมาเบียดเบียนทำลายอีก การกระทำนี้สะท้อนถึงการเวียนว่ายตายเกิดใน “วัฏสงสาร” ที่พระยาจิตต์ “จิต” ต้องเผชิญความทุกข์เวียนตายเวียนเกิดหลายภพหลายชาติอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

การหันเข้าหาธรรมะ เมื่อพระยาจิตต์เผชิญความทุกข์อย่างแสนสาหัสและไม่สามารถหาทางพ้นไปได้ด้วยตนเอง ก็เริ่มรำพึงในใจว่า “จักคิดตั้งชื่อข้าจักคือพล้นจากมือแห่งพระยามัจจุราชได้ชาติอันแล้ว” จึงตัดสินใจส่งมหาเล็ก ไปอาราธนาพระภิกษุ 3 รูป “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” พระมูล 3 พระองค์ และโปรหิต 3 คน มาเพื่อขอคำปรึกษาในการหลุดพ้นจากอำนาจของพระยามัจจุราช

ปัญญาและสมาธิ กุญแจสู่การหลุดพ้น ในที่ประชุม ได้มีคำแนะนำแก่พระยาจิตต์ว่า “จงส่งคนไปอาราธนา พระสังฆราชเจ้าทั้งสอง คือ พระปัญญทริย์ และพระมหาอินทรี ซึ่งท่านทั้งสองนี้ได้รับการยกย่องว่ามีคุณธรรมสูงยิ่ง โดยเฉพาะพระมหาอินทรี ที่ได้รับการกล่าวถึงว่าเป็นผู้มีคุณสมบัติเพียบพร้อม” คำว่า “สมเด็จ” ที่ปรากฏในที่นี้ หมายถึง ความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ที่จะเกิดขึ้นจากการมี “ปัญญา” และ “สมาธิ” เข้ามาในจิตใจของข้อความนี้คือ การจะบรรลุเป้าหมายใด ๆ โดยเฉพาะการหลุดพ้นจากวัฏสงสาร จำเป็นต้องมี ปัญญา คือ ความรู้แจ้งเห็นจริง และ สมาธิ คือ ความตั้งมั่นแน่วแน่ของจิต หากขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็ไม่อาจประสบความสำเร็จได้

จุดมุ่งหมายสูงสุด พระนิพพาน ธรรมเทศนาในเรื่อง “กายะนคร” ชี้ให้เห็นว่า “พระนิพพานนี้ ถ้าไม่ได้ตั้งจิตปรารถนาไว้ ก็จะไม่ไปถึง ดังนั้น ควรทำความดีและสร้างกุศลอยู่เสมอ พร้อมทั้งตั้งความปรารถนาไว้ว่า นิพพานจงเป็นเหตุให้สำเร็จแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด” สื่อให้เห็นว่า พระนิพพาน คือ เป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรม เป็นภาวะแห่งความสงบสุขที่หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง การจะเข้าถึงพระนิพพานได้ ต้องอาศัยทั้งการตั้งจิตปรารถนาอย่างจริงจัง และการทำความดีอย่างสม่ำเสมอ

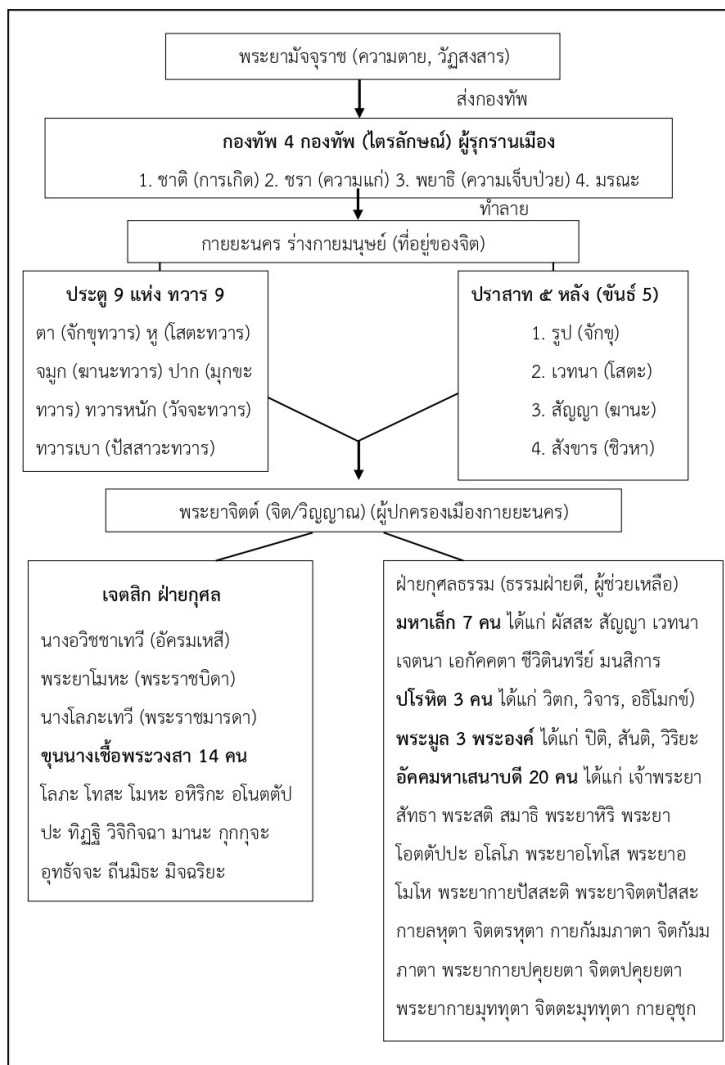
ตัวละคร/สิ่งต่าง ๆ	อุปมาอุปไมย	ความหมายเชิงสัญลักษณ์
1. กายยชนะ	ร่างกายมนุษย์	ที่อยู่อาศัยของจิตและพลังชีวิตทั้งหมด
2. พระยาจิตต์	จิตวิญญาณ หรือ วิญญาณ	ทำหน้าที่รับรู้ คิดนึก และกระทำสิ่งต่าง ๆ
3. นางอวิชาเทวี	เปรียบเสมือน อวิชา หรือ ความไม่รู้ แจ้งในอริยสัจ 4	รากเหง้าของกิเลสที่ทำให้จิตหลงผิดและ เห็นผิดเป็นชอบ
4. พระราชบิดาโมหาราช	ความหลง หรือ ความเขลา	ทำให้จิตไม่สามารถแยกแยะความดีและความ ชั่ว
5. พระราชมารดาโลเกเทวี	ความอยากได้ หรือ ความติดใจใน อารมณ์	ทำให้จิตหลงวนเวียนในกิเลสและ วิถีสงสาร
6. ประตูนเมืองนคร 9 แห่ง	ช่องทางที่จิตรับรู้อารมณ์จาก ภายนอกและระบายสิ่งปฏิญออก	ช่องทางรับรู้และระบายอารมณ์ เช่น ตา หู จมูก ปาก ฯลฯ
7. ปราสาท 5 หลัง	องค์ประกอบของชีวิตมนุษย์	รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และการรับรู้จิต
8. มหาเล็ก 7 คน	องค์ประกอบที่ร่วมกันดูแลและ ควบคุมการทำงาน	การรับรู้ การตั้งเป้าหมาย การพิจารณา และการดำเนินการ
9. โปรทิต 3 คน	ผู้ให้คำปรึกษา ในการตัดสินใจชีวิต	การพิจารณาข้อดีข้อเสีย การไตร่ตรอง ข้อมูล และการลงมือทำตามคำตัดสินใจ
10. พระมุล 3 พระองค์	การฝึกฝนตัวเอง	ความพึงพอใจในการทำ, ความสงบระงับ ใจ และความพยายามไม่หยุดยั้ง
11. อัคมหาเสนาบดี 20 คน	ธรรมฝ่ายดี	ช่วยในการเจริญกุศลและป้องกันอกุศล เช่น ความเชื่อ ความระลึกได้ ความตั้งมั่น
12. ขุนนางเชื้อพระวงศ์ 14 คน	อกุศลเจตสิก	กิเลสที่ทำให้จิตเศร้าหมอง เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความขี้เกียจ ฯลฯ
13. ทหารเอก 4 คนของพระ ยามัจจุราช	การเกิด ความแก่ ความเจ็บป่วย และความตาย	การเสื่อมสลายของร่างกายและจิตที่เกิด จากการเกิดแก่เจ็บตาย
14. พระภิกษุ 3 รูป	ผู้ประกาศไตรลักษณ์	การเตือนให้เห็นว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตนที่แท้จริง
15. วิถีสงสารและการแสวงหา ทางพ้นทุกข์	การเวียนว่ายตายเกิด	การเผชิญความทุกข์และการแสวงหาทาง พ้นทุกข์จากการเจริญธรรม

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบอุปมาอุปไมย

องค์ความรู้ใหม่

จากการวิเคราะห์ธรรมบาลานเรื่อง “กายยชนะ” สะท้อนให้เห็นถึงความลึกซึ้งของหลักธรรมที่สอดแทรกอยู่ในบทเรียนและอุปมานิทศน์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการถ่ายทอดคำสอนทางพระพุทธศาสนาอย่างมีประสิทธิภาพ องค์ความรู้นี้ไม่เพียงแต่เป็นการสืบทอดความรู้โบราณเท่านั้น แต่ยังสามารถนำมาเชื่อมโยงและประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบัน เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในธรรมชาติของจิตใจ ร่างกาย และการเผชิญกับทุกข์ ความไม่เที่ยง รวมถึงแนวทางการพัฒนาปัญญาและสมาธิอย่างครบถ้วน ดังนั้น การศึกษาวรรณกรรมและเอกสาร

โบราณเหล่านี้จึงเป็นกุญแจสำคัญในการเปิดประตูสู่ภูมิปัญญาที่เชื่อมโยงอดีตและปัจจุบันอย่างกลมกลืน ดังแผนภาพองค์ความใหม่ดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ 1 กายะนคร ในคัมภีร์ไบเบิลอันสะท้อนหลักธรรมสำคัญ
ในพระพุทธศาสนา

จากแผนภาพที่ 1 กายะนคร ในคัมภีร์ไบเบิลอันสะท้อนหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับความไม่เที่ยงของชีวิตและการทำงานของจิตใจ โดย พระยามัจจุราช เป็นตัวแทน

ของความตายและวิถีสงสารที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ขณะที่ กองทัพไตรลักษณ์ แสดงถึงความเสื่อมสลายของสังขาร ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ไม่เที่ยงของชีวิต ทั้งนี้ กายะนกร และ ปราสาทชั้น 5 เปรียบเสมือนร่างกายและองค์ประกอบของชีวิตที่เป็น อนัตตา หรือไม่มีตัวตนที่ถาวรและไม่ควรยึดถือ พระยาจิตต์ ซึ่งเป็นศูนย์กลางของการรับรู้และการกระทำ เปรียบเสมือนจิตใจที่ต้องต่อสู้กับ ฝ่ายอกุศลธรรม หรือกิเลสที่ทำให้จิตหลงผิด ในขณะที่ ฝ่ายกุศลธรรม ช่วยชี้นำจิตให้เจริญและบรรลุความหลุดพ้น การสู้กับกิเลสและการพัฒนาในด้านกุศลธรรมจึงเป็นหนทางที่นำไปสู่พระนิพพาน ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรมและชีวิตมนุษย์ แผนผังนี้เป็นการถ่ายทอดความรู้เชิงเปรียบเทียบที่ช่วยให้เข้าใจถึงธรรมชาติของชีวิตและจิตใจ และเน้นย้ำถึงความสำคัญของการตระหนักรู้ใน ไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง ทุกข์ และอนัตตา รวมถึงการพัฒนากุศลธรรมในชีวิตประจำวัน เพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์และการเข้าถึงพระนิพพาน

สรุป

ธรรมล้ำนาเรื่อง “กายะนกร” เป็นการใช้อุปมาอุปไมยเปรียบเทียบร่างกายของมนุษย์กับเมืองกายะนกร เพื่อสื่อถึงหลักพระธรรมในพระพุทธศาสนาที่ทำให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น เช่น กายะนกรเป็นที่อยู่อาศัยของจิตและส่วนต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิต จิตเป็นผู้ปกครอง ข้าราชการบริหารเป็นเจตสิก และกิเลสเป็นผู้รุกราน นอกจากนี้ยังมีการเปรียบเทียบองค์ประกอบต่างๆ ของร่างกายกับชั้น 5 และเจตสิกต่างๆ ซึ่งช่วยให้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและธรรมที่ต้องพิจารณาเพื่อบรรลุธรรม การเปรียบเทียบนี้สะท้อนถึงการพิจารณากายตามความเป็นจริงเพื่อลดกิเลสและหลุดพ้นจากวิถีสงสารจนถึงการบรรลุพระนิพพาน

บรรณานุกรม

- กนกรัตน์ วิเชียรเขียว. (2556). คัมภีร์ไบเบิลล้ำนา. *วารสารราชบัณฑิตยสถาน*, 38(2), 114.
- ก่องแก้ว วีระประจักษ์. (2530). *การทำสมุดไทยและการเตรียมใบลาน*. กรุงเทพมหานคร: หอสมุดแห่งชาติ.
- ฉลาด บุญลอย. (2506). *ประวัติวรรณคดีบาลีตอน 2*. พระนคร: เลียงเชียงจงเจริญ.
- ชูศักดิ์ ทิพย์เกษตร. (2540). *พระพุทธเจ้า สอนอะไร*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- บรรเจิด ขวลิตรเรืองฤทธิ์. (2562). การศึกษาเปรียบเทียบพระไตรปิฎกบาลีฉบับใบลานเพื่อวินิจฉัยคำต่างในพระไตรปิฎก: กรณีศึกษาจากสุสุตตแห่งคัมภีร์ทีมนิกาย. *วารสารธรรมธारा*, 5(1), 132.

- พระมหาบุญประสิทธิ์ นาถปฎิโย (การ์ตัน) และคณะ. (2568). “การเผยแผ่พระพุทธศาสนาในดินแดนสุวรรณภูมิ”. *วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์*, 9(1), 132.
- พระมหาสุชาติย์ อาภาภิโร (อบอ่อน). (2548). *การศึกษาของคัมภีร์ความรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ปรากฏในวรรณกรรมพระพุทธศาสนาเรื่องอานิสงส์และคัมภีร์เทศน์ในเทศกาลต่าง ๆ ของล้านนา*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เพ็ญพักตร์ ลิ้มศิริพัฒน์. (2525). *อักษรธรรมอีสาน*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมภูมิ มีสบาย และคณะ. (2552). *การศึกษาวรรณกรรมล้านนาและคัมภีร์ใบลาน*. เชียงใหม่: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สิลา วีรวงส์. (2540). *ประวัติศาสตร์ลาว*. (สมหมาย, เปรมจิตต์, แปล). กรุงเทพมหานคร: มติชน.
- อุดม รุ่งเรืองศรี. (2528). *วรรณกรรมล้านนา*. กรุงเทพมหานคร: โครงการตำรามหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

การฝึกสมาธิเพื่อการจัดการความทุกข์ : การวิเคราะห์เชิงแนวคิด
ระหว่าง MBSR กับอานาปานสติ
Meditation for Managing Suffering: A Conceptual Analysis
Between MBSR and *Ānāpānasati*

Nantarsiri

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Lamphun Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author E-mail: nantarsiri.ms@gmail.com

Received: 2025-03-01 Revised: 2025-03-28 Accepted: 2025-05-17

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์การฝึกสมาธิในการจัดการความทุกข์ผ่านกรอบแนวคิดเชิงเปรียบเทียบระหว่างแนวทางจิตวิทยาตะวันตก โดยเฉพาะโปรแกรมการลดความเครียดด้วยสติ (Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR) กับหลักการเจริญอานาปานสติในพระพุทธศาสนา การศึกษานี้เป็นบทความเชิงวิเคราะห์เอกสารที่สังเคราะห์แนวคิดจากงานวิจัยในด้านจิตวิทยา สุขภาพจิต และพระพุทธศาสนา เพื่ออธิบายความแตกต่างเชิงเป้าหมาย กลไก และความหมายของการฝึกสมาธิในแต่ละกรอบความคิด ผลการวิเคราะห์พบว่าการฝึกสมาธิในกรอบจิตวิทยาตะวันตกและการเจริญอานาปานสติในพุทธศาสนามีเป้าหมายในการจัดการความทุกข์ในมิติต่างกัน โดยการฝึกสมาธิในกรอบจิตวิทยาตะวันตกมุ่งเน้นที่ระดับการบำบัดเชิงจิตวิทยา ใช้เทคนิค MBSR เพื่อปรับกระบวนการรับรู้และการกำกับอารมณ์ เพื่อบรรเทาความเครียดและเพิ่มสมรรถนะในการดำเนินชีวิต ผ่านการพัฒนาทักษะทางจิตใจ เช่น การสังเกตตนเองและการควบคุมอารมณ์ ส่วนการฝึกสติแบบอานาปานสติในพุทธศาสนาเน้นที่ระดับการพัฒนาปัญญาเพื่อการพ้นทุกข์ โดยบูรณาการสติ สมาธิ และปัญญา (อานาปานสติ) เพื่อทำความเข้าใจถึงเหตุแห่งทุกข์และคลายการยึดมั่นในตัวตน เป้าหมายคือการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างของประสบการณ์ทางจิตใจ กรอบแนวคิดนี้ช่วยอธิบายบทบาทและขอบเขตของการฝึกสมาธิในบริบทข้ามศาสตร์ได้อย่างมีระบบ และมีคุณค่าสำหรับการประยุกต์ใช้สมาธิในการบำบัดสุขภาพจิตในปัจจุบันอย่างมีวิจารณญาณ

คำสำคัญ: MBSR, การฝึกสติ, การตามลมหายใจ, การลดความเครียด, อานาปานสติ

Abstract

This academic article aimed to analyze meditation practice in managing suffering through a comparative conceptual framework between Western psychology approaches, particularly the Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) program, and the principles of *Ānāpānasati* meditation in Buddhism. This study was an analytical literature review synthesizing ideas from research in psychology, mental health, and Buddhism to explain the differences in goals, mechanisms, and meanings of meditation practice within each framework. The analysis revealed that meditation practices in Western psychology and *Ānāpānasati* meditation in Buddhism had different aims in managing suffering. Western psychology focused on psychological therapy, using MBSR techniques to adjust perception and regulate emotions to alleviate stress and enhance life performance by developing mental skills such as self-observation and emotional control. In contrast, *Ānāpānasati* meditation in Buddhism emphasized the development of wisdom to overcome suffering by integrating mindfulness, concentration, and insight (*Ānāpānasati*) to understand the causes of suffering and loosen attachment to the self. The goal was to achieve structural changes in mental experiences. This conceptual framework systematically explained the role and scope of meditation practice in a cross-disciplinary context and was valuable for critically applying meditation in contemporary mental health therapy.

Keywords: MBSR, Mindfulness Practice, Breathing Awareness, Stress Reduction, *Ānāpānasati*

บทนำ

ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุว่า มีผู้คนมากกว่า 1 พันล้านคนที่ประสบปัญหาสุขภาพจิต เช่น โรคเครียด โรควิตกกังวลและซึมเศร้า ซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งด้านมนุษยธรรมและเศรษฐกิจ โดยทำให้เกิดความพิการและเพิ่มค่าใช้จ่ายในการรักษาทั่วโลก

โดย WHO เรียกร้องให้ทุกประเทศเร่งลงทุนและปฏิรูประบบสุขภาพจิตให้ทั่วถึงและเท่าเทียม เนื่องจากการดูแลสุขภาพจิตควรถือเป็นสิทธิพื้นฐานของมนุษย์ ไม่ใช่สิทธิพิเศษ ซึ่งยังพบว่า มีเพียงบางประเทศที่ได้ออกกฎหมายเพื่อค้ำประกันถึงสิทธิในการดูแลสุขภาพจิตตามมาตรฐานสิทธิมนุษยชนระหว่างประเทศ (World Health Organization, 2025) ข้อมูลจากรายงาน World Happiness Report ระบุความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการขาดการเชื่อมโยงทางสังคม รวมถึงการสนับสนุนจากผู้อื่น ซึ่งมีผลต่อความสุขของบุคคล การมีเครือข่ายสังคมที่ดีและการช่วยเหลือผู้อื่น เช่น การบริจาคหรือการช่วยเหลือคนแปลกหน้า สามารถเพิ่มความสุขและลดความเครียดได้ ขณะที่การขาดการสนับสนุนทางสังคมทำให้เกิดความเครียดและความเหงามากขึ้น (World Happiness Report, 2025) นอกจากนี้ ความเครียดยังพบได้ในทุกช่วงวัย โดยในแต่ละช่วงวัยมีปัจจัยที่แตกต่างกัน เช่น เด็กพบความเครียดจากการเรียนและปัญหาครอบครัว วัยรุ่นเผชิญกับความเครียดจากการแสวงหาตัวตนและการขาดเป้าหมายชีวิต วัยทำงานเจอกับความคาดหวังจากครอบครัวและสังคม รวมถึงปัญหาจากระบบการทำงานและค่าตอบแทนที่ไม่เหมาะสม และผู้สูงอายุอาจรู้สึกไร้คุณค่าและเป็นภาระหากไม่มีการเตรียมตัวทางการเงินอย่างเพียงพอ (พระมหาระพิน ธิรจิตโต และศิริโรจน์ นามเสนา, 2568 : 366)

การประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 24 ประจำปี 2568 เน้นถึงปัญหาสุขภาพจิตในประเทศไทยที่ทวีความรุนแรง โดยเฉพาะภาวะซึมเศร้าและความเครียดสูง ซึ่งมีผลกระทบต่อความรุนแรงในสังคม โดยเฉพาะในครอบครัว สาเหตุหลักมาจากยาเสพติดและปัญหาสุขภาพจิต ข้อมูลจาก WHO ระบุว่า ประชากรกว่า 970 ล้านคนทั่วโลกมีปัญหาสุขภาพจิต และสถานการณ์นี้ทวีความรุนแรงขึ้นหลังจากวิกฤตโควิด-19 การศึกษาของอนุรักษ ัณญู เจริญและคณะได้ระบุปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียด ได้แก่ ความสัมพันธ์ในครอบครัว สถานภาพทางการเงิน สภาพแวดล้อมทางสังคมและชุมชน สุขภาพทางร่างกาย และสุขภาพทางจิต (อนุรักษ ัณญู เจริญ และคณะ, 2566)

การศึกษาวិเคราะห์การฝึกสมาธิในการจัดการกับความเครียดจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากสามารถนำไปสู่ความเข้าใจที่ลึกซึ้งซึ่งเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแต่ละแนวทางในการจัดการกับความเครียด โดยเฉพาะ Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ซึ่งพัฒนาโดย Jon Kabat-Zinn (2003) และการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติพุทธศาสนา ทั้งสองระบบนี้มุ่งเน้นการลดความเครียดและการจัดการกับความทุกข์ในทางที่ต่างกัน ถึงแม้ว่าจะมีการศึกษามากมายเกี่ยวกับการลดความเครียด แต่ยังคงขาดการศึกษาเชิงเปรียบเทียบที่เชื่อมโยงทฤษฎีจากทั้งสองด้านนี้ งานวิจัยนี้มุ่งหวังที่จะเชื่อมโยงทฤษฎีจากทั้งฝั่งตะวันตกและพุทธศาสนา เพื่อเข้าใจความสัมพันธ์และประสิทธิภาพที่อาจเกิดขึ้นจากการฝึกสมาธิในทั้งสองมิติ ความสำคัญ

ของการศึกษาในครั้งนี้คือการสร้างกรอบแนวคิดเชิงเปรียบเทียบที่สามารถอธิบายการฝึกสมาธิในสองระบบความคิดได้อย่างเป็นระบบ และการเข้าใจถึงความแตกต่างในเป้าหมาย กลไก และความหมายของการจัดการความทุกข์ในกรอบจิตวิทยาตะวันตกและพุทธศาสนา โดยเฉพาะในการจัดการกับ “ความทุกข์” และบทบาทของสติ ซึ่งเป็นปัญหาวิจัยที่ยังขาดกรอบการตีความที่เชื่อมโยงทั้งสองแนวทางอย่างครบถ้วน

ทฤษฎี Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

หลักสูตรการฝึกสติในการลดความเครียด (MBSR) ในระยะเวลา 8 สัปดาห์เป็นกระบวนการฝึกที่ถูกพัฒนาขึ้นโดย Jon Kabat-Zinn ตั้งแต่ปี 1979 ซึ่งมีจุดมุ่งหมายในการฝึกทักษะการตระหนักรู้ในปัจจุบัน Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) เพื่อช่วยลดความเครียดและส่งเสริมสุขภาพจิตและร่างกายของบุคคล การฝึกในแต่ละสัปดาห์มีลำดับที่ช่วยเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจและทักษะในการรับมือกับความเครียดในชีวิตประจำวัน โดยใช้การปฏิบัติที่ถูกออกแบบให้สอดคล้องกับกระบวนการทางจิตวิทยาและทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์อย่างลึกซึ้ง

สัปดาห์ที่ 1 การตื่นตัวรับสัมผัส

ในสัปดาห์แรก กระบวนการหลักที่นำเสนอคือการฝึก “การตื่นตัวรับสัมผัส” ซึ่งเป็นการช่วยให้ผู้เรียนสามารถตระหนักถึงประสบการณ์ในร่างกายและอารมณ์ในปัจจุบันได้อย่างตรงไปตรงมา การฝึกนี้มุ่งเน้นการปรับตัวจากสภาวะ “โหมดอัดโนมตี” หรือการกระทำที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัวไปสู่การมีสติในการรับรู้ทุกรายละเอียดของความรู้สึกที่เกิดขึ้นในร่างกาย การฝึกสแกนร่างกาย (Body Scan) ทำให้ผู้เรียนสามารถเฝ้าสังเกตความรู้สึกที่มีในร่างกายอย่างไม่ตัดสิน ซึ่งเป็นทักษะที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อเพิ่มความตระหนักรู้ในการจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สัปดาห์ที่ 2 การสำรวจขอบเขตของเราและการกลับสู่ร่างกาย

การสำรวจขอบเขตทางร่างกายและอารมณ์เป็นการขยายขอบเขตการรับรู้ที่เกิดขึ้นในสัปดาห์แรก เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจและรับรู้การตอบสนองต่อความเครียดได้อย่างชัดเจน การฝึกนี้เน้นการรับรู้ถึงความรู้สึกทางร่างกายที่เกิดขึ้นเมื่อมีการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เครียด ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจถึงกลไกทางชีววิทยาและจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อรับมือกับความเครียด และสามารถใช้เทคนิคการมีสติในการปรับเปลี่ยนการตอบสนองเหล่านั้นได้ในระดับที่มีประสิทธิภาพ

สัปดาห์ที่ 3 การอยู่ในปัจจุบัน

การฝึกในสัปดาห์นี้เน้นการมีสติในปัจจุบัน โดยการลดความวิตกกังวลจากอดีตหรืออนาคต การฝึกสมาธิที่ใช้การเคลื่อนไหวและการรับรู้สัมผัสจากร่างกายอย่างมีสติจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถดึงจิตใจกลับมาสู่ปัจจุบันอย่างเต็มที่ การตระหนักรู้ในปัจจุบันช่วยลดความเครียดจากการคิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตหรืออนาคต ซึ่งเป็นการเสริมสร้างทักษะในการจัดการกับปัจจัยที่นำไปสู่ความเครียดในชีวิตประจำวัน

สัปดาห์ที่ 4 ความเครียดคืออะไร

การทำความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียดจากมุมมองของการมีสติเป็นการสำรวจความเข้าใจในธรรมชาติของความเครียด ไม่เพียงแต่การตอบสนองต่อเหตุการณ์ภายนอก แต่ยังรวมถึงวิธีการที่แต่ละบุคคลจัดการกับความเครียดในมิติของจิตใจและร่างกาย การฝึกการมีสติช่วยให้ผู้เรียนสามารถสังเกตการตอบสนองภายในจิตใจในช่วงเวลาที่เกิดความเครียด และเข้าใจว่าการปรับเปลี่ยนทัศนคติและการมีสติสามารถเป็นเครื่องมือที่ทรงประสิทธิภาพในการลดความเครียดในระยะยาว

สัปดาห์ที่ 5 การตอบสนองต่อความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ

ในสัปดาห์นี้ ผู้เรียนจะได้รับการฝึกทักษะการนำทฤษฎีการมีสติไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง เช่น การตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ทำให้ท้อหรือความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน การใช้การฝึกสมาธิในชีวิตจริงช่วยให้ผู้เรียนสามารถปรับตัวจากการตอบสนองโดยอัตโนมัติไปสู่การตอบสนองที่มีสติ ซึ่งไม่เพียงแต่ช่วยลดความเครียด แต่ยังช่วยให้การรับมือกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ทำให้ท้อสามารถทำได้อย่างมีประสิทธิภาพและสมดุล

สัปดาห์ที่ 6 การรับมือกับผู้อื่น

การฝึกในสัปดาห์นี้เน้นการสื่อสารอย่างมีสติและการฟังอย่างมีสติ ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในการลดความเครียดในความสัมพันธ์ การฝึกฟังและการพูดอย่างมีสติจะลดความเครียดที่เกิดจากความเข้าใจผิดหรือความไม่เข้าใจระหว่างบุคคล การสื่อสารอย่างมีสติช่วยให้สามารถสร้างความเข้าใจร่วมกันและทำให้การรับมือกับความเครียดในความสัมพันธ์เป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สัปดาห์ที่ 7 การดูแลตัวเองมากขึ้น

การดูแลตัวเองที่เน้นการมีสติและเมตตาต่อตนเองช่วยให้ผู้เรียนสามารถสร้างสมดุลระหว่างการดูแลร่างกายและจิตใจ โดยการลดความเครียดและความวิตกกังวลที่เกิดจากความรู้สึกวิจารณ์ตัวเอง การเรียนรู้การปรับทัศนคติในเชิงบวกและการดูแลตัวเองอย่างมีสติเป็นส่วนสำคัญในการสร้างความสงบภายในจิตใจ และช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีในระยะยาว

สัปดาห์ที่ 8 การรักษาความต่อเนื่อง

สัปดาห์สุดท้ายนี้มุ่งเน้นการตั้งเป้าหมายในการรักษาความต่อเนื่องของการฝึกสติในชีวิตประจำวัน โดยการพัฒนาความสามารถในการมีสติอย่างยั่งยืน ผู้เรียนจะได้เรียนรู้วิธีการที่จะนำการฝึกนี้ไปใช้ในชีวิตจริงเพื่อรักษาความสงบสุขทางจิตใจและการลดความเครียดได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นการสร้างพื้นฐานทางจิตใจที่มั่นคงและยั่งยืนในชีวิตประจำวัน (Jon Kabat-Zinn, 2003) การฝึก MBSR ใน 8 สัปดาห์นี้ไม่เพียงแต่เป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถลดความเครียดได้ในระยะสั้น แต่ยังเป็นการพัฒนาทักษะการมีสติที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงเพื่อจัดการกับปัญหาหรือความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการฝึกนี้เชื่อมโยงกับทฤษฎีทางจิตวิทยาและพฤติกรรมศาสตร์ที่ส่งเสริมการมีสติ การรับรู้ตนเอง และการมีทัศนคติที่เหมาะสมต่อสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต

หลักการเจริญอานาปานสติ

การฝึกอานาปานสติภาวนา ถือเป็นการเจริญสมาธิที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในพระพุทธศาสนา เนื่องจากเป็นวิธีการที่สามารถปฏิบัติได้ง่ายและสะดวก เนื่องจากไม่ต้องการอุปกรณ์พิเศษหรือวัสดุใด ๆ ผู้ปฏิบัติสามารถฝึกได้ทุกที่ทุกเวลา เพราะลมหายใจเข้าออกเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นอยู่ในร่างกายของทุกคนตลอดเวลา ซึ่งทำให้การฝึกสามารถเริ่มต้นได้ทันทีโดยไม่ต้องเตรียมการล่วงหน้า หรือแยกแยะพิจารณาสภาวะธรรมอย่างละเอียดเหมือนการฝึก กสิณ ซึ่งมักจะต้องการสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมหรือการเตรียมตัวที่ยาวนานกว่า (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 97: 167) พระพุทธเจ้าได้กล่าวกับภิกษุว่า “ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้แล ใครเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่อาศัยที่นำไปสู่ความสุข และทำให้การกระทำอันไม่ดีที่เกิดขึ้นแล้วสามารถสงบไปได้ทันที เปรียบเหมือนฝนตกหนักในฤดูร้อนที่ชำระล้างฝุ่นละอองที่ลอยขึ้นในช่วงทำยฤดูร้อนให้หมดไปโดยทันที” การฝึก อานาปานสติไม่เพียงแต่มีความสะดวกในการปฏิบัติ แต่ยังได้รับการสรรเสริญจากพระพุทธเจ้าที่ทรงใช้วิธีนี้ทั้งก่อนและหลังการตรัสรู้ พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงประโยชน์ของการฝึกอานาปานสติว่าเป็นวิธีที่ทำให้จิตใจสงบประณีต สดชื่น และสามารถนำไปสู่ความสุขได้ นอกจากนี้ยังช่วยในการลดความทุกข์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะในการลดอารมณ์ไม่ดีที่เกิดจากความเครียดหรือความวิตกกังวล การฝึกนี้จึงไม่เพียงแต่ช่วยให้เกิดสภาวะสงบภายในจิตใจ แต่ยังสามารถสงบการกระทำอันไม่ดีที่เกิดขึ้นแล้วได้ทันที โดยเปรียบเสมือนการฝนตกในฤดูร้อนที่ช่วยชำระล้าง

ผู้ละอองให้หมดไปในทันที (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 1 ข้อ 165: 136; พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 985: 465) เมื่อสังเคราะห์ อานาปานสติ ในแง่ของการพัฒนาจิตใจ การฝึกนี้จึงเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการลดความเครียดและปรับสมดุลของจิตใจ ไม่ว่าในกรณีของความเครียดจากเหตุการณ์ภายนอกหรือความวิตกกังวลที่เกิดจากภายในจิตใจ การฝึกอานาปานสติทำให้เราสามารถรับรู้และจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น และนำไปสู่การเพิ่มความสุขในชีวิตประจำวัน โดยการพัฒนาความตระหนักรู้ในปัจจุบัน ซึ่งจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความสงบและมีสติ ความสำคัญของการฝึกอานาปานสติจึงไม่เพียงแต่ช่วยในการลดความเครียดในระดับบุคคล แต่ยังมีผลต่อการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีและการสร้างสมดุลในชีวิตทั้งในระดับจิตใจและสังคม

ผลลัพธ์ Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

งานวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมการลดความเครียดโดยใช้สติ (Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR) สามารถสังเคราะห์ร่วมกันได้ว่า มีบทบาทสำคัญในการลดความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ผ่านการเปลี่ยนแปลงทั้งในระดับกลไกทางสมอง

ในทางระดับกลไกทางประสาท งานของ Philippe Goldin และ James J. Gross (2010) แสดงให้เห็นว่า MBSR สามารถลดการตอบสนองทางอารมณ์เชิงลบผ่านการลดกิจกรรมของ amygdala และเพิ่มการทำงานของสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมความสนใจและการกำกับอารมณ์ โดยเฉพาะในผู้ป่วยโรควิตกกังวลทางสังคม (SAD) ซึ่งมีลักษณะเด่นด้านความลำเอียงในการประมวลผลข้อมูลเกี่ยวกับตนเองในเชิงลบ ผลลัพธ์ดังกล่าวสะท้อนว่า MBSR ช่วยลด “emotional reactivity” และเพิ่ม “attentional control” ซึ่งเป็นกลไกหลักของการควบคุมอารมณ์ (Goldin & Gross, 2010: 83–85)

ในส่วนระดับกระบวนการทางเชิงจิตวิทยา งานวิจัยได้ชี้ให้เห็นว่า MBSR นั้น มีบทบาทในการปรับโครงสร้างในด้านของการรับรู้ cognitive restructuring โดยเฉพาะด้านการลดความยึดติดกับความคิดเชิงลบเกี่ยวกับตนเอง และเพิ่มความสามารถในการรับรู้ประสบการณ์อย่างไม่ตัดสิน (non-judgmental awareness) ซึ่งเป็นกลไกสำคัญของการลดความเครียดและความวิตกกังวล นอกจากนี้ การทบทวนวรรณกรรมของ Julie Anne Irving และคณะ (2009) ยังชี้ให้เห็นว่า ในบริบทของผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพ การฝึก MBSR ช่วยลดภาวะหมดไฟ (burnout) ผ่านการเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเองและการปรับรูปแบบการตอบสนองต่อแรงกดดันจากสิ่งแวดล้อม (Irving et al., 2009: 63–65)

ในผลลัพธ์เชิงประจักษ์ งานวิจัยเชิงทดลองสนับสนุนประสิทธิภาพของ MBSR อย่างต่อเนื่อง โดยการศึกษาของ Klatt, Buckworth และ Malarkey (2008) พบว่า แม้โปรแกรมแบบลดระยะเวลา (low-dose MBSR) ก็สามารถลดความเครียดที่รับรู้ (perceived stress) เพิ่มระดับสติ และปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับได้อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความยืดหยุ่นของโปรแกรมในการประยุกต์ใช้ในบริบทการทำงาน (Klatt et al., 2008: 149–151)

ในภาพรวม การวิเคราะห์อภิมานของ Bassam Khoury และคณะ (2015) ซึ่งครอบคลุมงานวิจัย 29 ฉบับ (n = 2,668) ยืนยันว่า MBSR มีประสิทธิภาพในระดับปานกลางต่อการลดความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า รวมถึงการเพิ่มคุณภาพชีวิต โดยผลลัพธ์ยังคงปรากฏในระยะติดตามผล อย่างไรก็ตาม ความแปรปรวนของผลลัพธ์สะท้อนถึงความแตกต่างของรูปแบบการศึกษาและโปรโตคอลที่ใช้ (Khoury et al., 2015: 525–527)

แม้ว่างานวิจัยทั้งหมดจะชี้ไปในทิศทางเดียวกันเกี่ยวกับประสิทธิผลของ MBSR แต่เมื่อพิจารณาเชิงแนวคิดพบว่า งานส่วนใหญ่ยังคงมุ่งเน้นการอธิบายในระดับ “การลดอาการ” (symptom reduction) และ “การปรับตัวเชิงจิตวิทยา” มากกว่าการวิเคราะห์ “โครงสร้างของความทุกข์” ในระดับลึก นอกจากนี้ การใช้แนวคิด “mindfulness” ในบริบทตะวันตกยังมีลักษณะคลุมเครือ และอาจไม่สอดคล้องกับแนวคิด “สติ (sati)” ในพุทธศาสนาอย่างสมบูรณ์

ดังนั้น เมื่อสังเคราะห์โดยรวม สามารถกล่าวได้ว่า MBSR เป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการลดความเครียดผ่านการปรับกลไกทางอารมณ์และการรับรู้ อย่างไรก็ตาม ข้อจำกัดสำคัญขององค์ความรู้ในปัจจุบันคือการขาดกรอบวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบที่สามารถอธิบายความแตกต่างระหว่าง “การลดความทุกข์ในระดับอาการ” กับ “การดับทุกข์ในระดับโครงสร้างของการดำรงอยู่” ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญในพุทธศาสนา

ผลลัพธ์หลักการฝึกสมาธิของชาวศาสนาพุทธ

เมื่อพิจารณาผลงานวิจัยด้านการฝึกสติในบริบทของพุทธศาสนาโดยภาพรวม จะเห็นได้ว่าประเด็นร่วมที่ปรากฏอย่างต่อเนื่องคือ สติ ถูกใช้เป็นเครื่องมือหรือกลไกสำคัญในการจัดการความทุกข์ ทั้งในระดับชีวิตประจำวันและในระดับที่ลึกไปถึงโครงสร้างของจิต แม้ว่าการวิจัยแต่ละชิ้นจะมีบริบทและวิธีการศึกษาที่แตกต่างกัน แต่สามารถสังเคราะห์ให้เห็นแนวโน้มร่วมได้ใน 3 มิติหลัก ได้แก่ การพัฒนาสุขภาวะภายใน การออกแบบการปฏิบัติให้เหมาะสมกับบุคคล และความแตกต่างของเป้าหมายในการฝึก

ในมิติของการพัฒนาสุขภาพภายใน งานของวราภรณ์ ศิริโอวัฒนนะ และพระปราโมทย์ วาทโกวิโท ชี้ให้เห็นว่า ปัญหาความเครียดในชุมชนไม่ได้เกิดจากปัจจัยเดียว แต่เป็นผลจากเศรษฐกิจ ความสัมพันธ์ในครอบครัว และการขาดทักษะในการจัดการกับความทุกข์ทางจิตใจ การฝึกสติในชีวิตประจำวันตามหลักสติปัฏฐาน 4 (กาย เวทนา จิต ธรรม) จึงถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการรู้เท่าทันประสบการณ์ภายใน ซึ่งช่วยให้เกิดการตระหนักรู้และนำไปสู่การแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ แนวคิด “ปลูกต้นแห่งสติ” ที่ประกอบด้วยการพัฒนา 5 ด้าน ได้แก่ กาย ศิล จิต ปัญญา และกัลยาณมิตร แม้จะเป็นโมเดลเชิงปฏิบัติ แต่ก็สะท้อนโครงสร้างการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวมได้ค่อนข้างชัด (วราภรณ์ และพระปราโมทย์, 2024: 50–52)

ในมิติของการออกแบบการปฏิบัติให้สอดคล้องกับลักษณะบุคคล งานของ (พระครูพิศาลโชติวัฒน์ และคณะ, 2566: 112–120) เน้นบทบาทของ “จิต” ในฐานะตัวกำหนดแนวทางการปฏิบัติธรรม โดยเสนอว่าการเลือกก็มีพื้นฐานให้เหมาะสมกับจริต เช่น รากจิต โทสจริต หรือโมหจริต เป็นเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้การฝึกเกิดผลจริง ทั้งในระดับสมณะและวิปัสสนา นอกจากนี้ ยังมีการเชื่อมโยงจิตกับสติปัฏฐาน 4 เพื่ออธิบายเส้นทางการพัฒนาปัญญาที่นำไปสู่การเห็นไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) และการคลายความยึดติด ซึ่งประเด็นนี้สะท้อนให้เห็นว่าการฝึกสติในพุทธศาสนามีลักษณะเฉพาะบุคคลสูง ไม่ได้ใช้แนวทางเดียวกับทุกคน ในระดับประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติ

งานของ (ปฐมพร โพธิ์ถาวร และสาวิตรี วงศ์ประดิษฐ์ 2560: 78–85) พบว่า การฝึกสมาธิด้วยการตามลมหายใจส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเกิดความสงบ ความผ่อนคลาย ลดความเครียดและความวิตกกังวล รวมถึงสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ผลลัพธ์เหล่านี้สอดคล้องกับงานวิจัยทางจิตวิทยาสมัยใหม่ อย่างไรก็ตาม งานลักษณะนี้มักเน้นผลลัพธ์เชิงประสบการณ์มากกว่าการอธิบายกลไกเชิงลึกของการเปลี่ยนแปลงทางจิต ซึ่งอาจทำให้การเชื่อมโยงเชิงทฤษฎียังไม่ชัดเจนเท่าที่ควร

อีกประเด็นหนึ่งที่สำคัญคือ ความแตกต่างของเป้าหมายในการฝึกสติ ซึ่งหิมาพรณ รักแตงาม ได้เสนอว่าการฝึกสติสามารถแบ่งออกเป็นสองกระแสหลัก ได้แก่ กระแสที่มุ่งสู่การดับทุกข์ในระดับลึกตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร และกระแสที่มุ่งบรรเทาความทุกข์ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียดจากการทำงานหรือความสัมพันธ์ ความแตกต่างนี้ไม่ได้อยู่เพียงในวิธีปฏิบัติ แต่ยังรวมถึงการให้ความหมายของ “ทุกข์” ที่ต่างกัน ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อเป้าหมายและผลลัพธ์ของการฝึก (หิมาพรณ, 2020: 138–140)

โดยสรุปงานวิจัยในกลุ่มนี้สะท้อนให้เห็นว่า การฝึกสติในพุทธศาสนาเป็นระบบการพัฒนามนุษย์ที่ครอบคลุมทั้งระดับกายจิตและปัญญาและสามารถปรับให้เหมาะสมกับ

บริบทของบุคคลได้อย่างไรก็ตาม ยังมีข้อจำกัดในเชิงวิชาการ เช่น การอธิบายกลไกเชิงลึกของจิต และการเปรียบเทียบเป้าหมายของการฝึกในแต่ละแนวทาง ซึ่งหากไม่แยกให้ชัด อาจทำให้เกิดความคลาดเคลื่อนในการตีความได้

การผสานMBSR และการฝึกสมาธิในศาสนาพุทธ

สติเป็นองค์ธรรมหลัก MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) และการฝึกสมาธิในศาสนาพุทธมุ่งเน้นการฝึกสติเป็นเครื่องมือหลักในการบำบัดความเครียดและปัญหาทางจิตใจ โดยใน MBSR สติช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ในขณะที่การฝึกสมาธิของพุทธศาสนาใช้สติเป็นเครื่องมือในการเข้าใจความทุกข์และพัฒนาจิตให้เห็นความจริงของชีวิต

การตามลมหายใจ ทั้งสองวิธีการฝึกสติใช้เทคนิคการตามลมหายใจเป็นเครื่องมือหลักในการฝึกสมาธิ โดยใน MBSR การตามลมหายใจช่วยให้ผู้อยู่ในปัจจุบันและลดการหมกมุ่นทางจิตใจ ขณะที่ในพุทธศาสนา การตามลมหายใจ อานาปานสติ ช่วยให้จิตใจสงบและสามารถพัฒนาไปสู่การเห็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

การควบคุมอารมณ์ ทั้ง MBSR และการฝึกสมาธิในพุทธศาสนานำเน้นการควบคุมอารมณ์ โดยการฝึกสติช่วยให้ผู้ฝึกสามารถรับรู้และควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งเป็นการลดการตอบสนองที่ไม่เหมาะสมและเพิ่มการรับมือกับอารมณ์อย่างมีสติ

แนวทางการบูรณาการ

1) การใช้สติในชีวิตประจำวันเพื่อจัดการความเครียด การฝึกสติในชีวิตประจำวันเป็นเครื่องมือหลักในทั้ง MBSR และการฝึกสมาธิของพุทธศาสนา โดยใน MBSR มุ่งเน้นการใช้สติในกิจกรรมประจำวัน เช่น การหายใจเข้าออกอย่างมีสติและการรับรู้ความรู้สึกเพื่อช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล ขณะที่การฝึกสมาธิของพุทธศาสนาใช้สติในการรับรู้ความรู้สึกในชีวิตประจำวันตามหลักสติปัฏฐาน 4 ทั้งกาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งช่วยในการวิเคราะห์ทุกข์และลดการยึดติดได้อย่างลึกซึ้ง

2) การพัฒนาจิตให้มีความตระหนักรู้ในตัวเอง MBSR ช่วยเพิ่มความตระหนักรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันโดยไม่ตัดสิน เช่น การฝึกสติในลมหายใจและการรับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้ผู้ฝึกเข้าใจตนเองมากขึ้น ในขณะที่การฝึกสมาธิของพุทธศาสนาช่วยพัฒนาปัญญาและการตระหนักรู้ถึงธรรมชาติของจิตและความทุกข์ โดยเน้นการฝึกสติในระดับลึก เพื่อเห็นความจริงที่เกิดขึ้นในจิตใจและไม่ยึดติด

3) การลดความเครียดและการควบคุมอารมณ์ ทั้ง MBSR และการฝึกสมาธิพุทธศาสนา มุ่งเน้นการลดความเครียดและควบคุมอารมณ์ โดยใน MBSR ผู้ฝึกจะเรียนรู้การสังเกตอารมณ์และความคิด โดยไม่ยึดติดหรือปรุงแต่ง ขณะที่การฝึกสมาธิพุทธศาสนาให้การพิจารณาอารมณ์ในเชิงลึกตามหลักธรรม เช่น การเห็นอารมณ์ว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยงและไม่ควรยึดมั่น ซึ่งช่วยให้ผู้ฝึกมีความสงบและเข้าใจอารมณ์ได้ดีขึ้น

4) การสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับทุกข์ในระดับลึก MBSR ช่วยให้ผู้ฝึกเข้าใจความเครียดในชีวิตประจำวันและบริหารจัดการกับมันอย่างมีสติ ส่วนการฝึกสมาธิของพุทธศาสนา เน้นการเข้าใจทุกข์ในเชิงลึกและการดับทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนา โดยการฝึกสมาธิพุทธศาสนาใช้การพัฒนาปัญญาในการเห็นทุกข์ในระดับที่ลึกยิ่งขึ้น เพื่อเข้าใจสาเหตุของทุกข์และการดับทุกข์อย่างสมบูรณ์

5) การพัฒนาจิตใจให้มีความยืดหยุ่นและเข้มแข็ง MBSR มุ่งเน้นการฝึกฝนการรับมือกับความเครียดในชีวิตประจำวันและพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ขณะที่การฝึกสมาธิของพุทธศาสนาเสริมการพัฒนาจิตใจให้มีความสงบและมั่นคง ด้วยการฝึกปฏิบัติภาวนาในระดับจิตวิญญาณ ทั้งสองวิธีการนี้ร่วมกันจะช่วยให้ผู้ฝึกมีความยืดหยุ่นและความเข้มแข็งในการรับมือกับชีวิต

6) การพัฒนาความสัมพันธ์กับตัวเองและผู้อื่น การฝึกสติใน MBSR ช่วยให้ผู้ฝึกเข้าใจตนเองและสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้มากขึ้น ส่วนการฝึกสมาธิในพุทธศาสนา เน้นการพัฒนาความเมตตาและการไม่ยึดมั่นในตัวเอง การบูรณาการทั้งสองแนวทาง ช่วยให้เกิดการเข้าใจตนเองและผู้อื่นในระดับที่ลึกซึ้งและเป็นธรรมชาติ

มุมมอง	MBSR	พุทธศาสนา
1) เป้าหมายทางการบำบัดและทางจิตวิญญาณ	ถูกออกแบบมาเพื่อใช้ในการบำบัดความเครียด ความวิตกกังวล และปัญหาทางจิตใจในชีวิตประจำวัน โดยมีเป้าหมายในการลดอาการและปรับปรุงความเป็นอยู่ที่ดี	การฝึกสมาธิในพุทธศาสนา มุ่งเน้นไปที่การดับทุกข์ อย่างลึกซึ้ง โดยการพัฒนาสติและปัญญาเพื่อให้เห็นใจธรรมชาติของทุกข์และพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด
2) การรับรู้เกี่ยวกับทุกข์	ให้ความสำคัญกับการบรรเทาความเครียดและวิตกกังวลในชีวิตประจำวัน เช่น การเครียดจากงาน หรือความสัมพันธ์	การฝึกสมาธิในพุทธศาสนา เข้าไปในระดับลึกของการทำความเข้าใจ “ทุกข์” ที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุ และการดับทุกข์ตามหลักธรรมของพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึงการดับทุกข์ในระดับจิตวิญญาณที่ลึกซึ้ง
3) แนวทางการปฏิบัติ	ใช้เทคนิคการฝึกที่มุ่งเน้นการบำบัดในชีวิตประจำวัน เช่น การฝึกสติในการหายใจและการเบี่ยงเบนความสนใจจากความเครียด	การฝึกสมาธิในพุทธศาสนา มุ่งเน้นการฝึกในเชิงลึกตามหลักมหายาน ปฏิจจสมุปบาท เพื่อการเข้าใจธรรมชาติของทุกข์ในระดับจิตวิญญาณ

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบการลดความเครียด

จากตาราง อธิบายได้ว่า MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) และการฝึกสมาธิในพุทธศาสนามีเป้าหมายที่คล้ายคลึงกันในการใช้สติบำบัดความเครียดและปัญหาทางจิตใจ แต่มีความแตกต่างในแง่ของลึกซึ้งและเป้าหมายหลัก โดย MBSR เน้นการลดความเครียดในชีวิตประจำวัน เช่น ความวิตกกังวลและความเครียดจากการทำงาน ผ่านการฝึกสติในการหายใจและการเปลี่ยนความสนใจไปที่ปัจจุบัน ขณะที่การฝึกสมาธิในพุทธศาสนา เน้นการดับทุกข์ในระดับลึก โดยใช้สติและปัญญาในการเข้าใจธรรมชาติของทุกข์ และมุ่งไปที่การพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดผ่านการเจริญสติในทุกขณะและการเข้าใจไตรลักษณ์ การฝึกทั้งสองมีการใช้เทคนิคการตามลมหายใจ แต่การฝึกในพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการเข้าใจทุกข์ในเชิงจิตวิญญาณที่ลึกซึ้งกว่า

องค์ความรู้

จากการที่ได้วิเคราะห์การฝึกสมาธิเพื่อลดความเครียดตามแนวของ MBSR และอานาปานสติในพุทธศาสนา สามสรุปเป็นองค์ความรู้ได้ดังนี้



แผนภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับจากการฝึกสมาธิเพื่อการจัดการความทุกข์: การวิเคราะห์เชิงแนวคิดระหว่าง MBSR กับอานาปานสติ

จากแผนภาพองค์ความรู้ใหม่ อธิบายได้ว่า แนวคิดในการจัดการความทุกข์ในกรอบจิตวิทยาตะวันตกและพุทธศาสนา ที่มีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ โดยบทความนี้ได้เสนอให้มองการฝึกสมาธิผ่านกรอบสองระดับในการจัดการทุกข์ ได้แก่ ระดับการบำบัดเชิงจิตวิทยา (therapeutic level) และระดับการพัฒนาปัญญาเพื่อการพ้นทุกข์ (soteriological level) ในระดับการบำบัดเชิงจิตวิทยา การฝึกสมาธิแบบ MBSR ถูกอธิบายเป็นเครื่องมือในการปรับกระบวนการรับรู้และการกำกับอารมณ์ โดยมีเป้าหมายในการลดความเครียดและความทุกข์ทางจิตใจภายใต้กรอบของการฟื้นฟูสมรรถนะในการดำเนินชีวิต ขณะที่ในระดับการพัฒนาปัญญา อานาปานสติในพุทธศาสนาถูกนำเสนอในฐานะระบบการปฏิบัติที่บูรณาการสติ สมาธิ และปัญญา เพื่อทำความเข้าใจถึงเหตุแห่งทุกข์และการคลายการยึดมั่นในตัวตน ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างของประสบการณ์ทางจิตใจ ไม่ใช่เพียงการบรรเทาอาการของความ

นี้ยังได้เสนอกรอบการตีความใหม่ของแนวคิดสติ โดยแยกความแตกต่างระหว่าง สติในฐานะเครื่องมือเชิงเทคนิคสำหรับการจัดการความเครียด และสติในฐานะกระบวนการพัฒนาปัญญาที่นำไปสู่การเข้าใจธรรมชาติของจิตและความไม่เที่ยงของสภาวะทั้งปวง การแยกกรอบแนวคิดดังกล่าวช่วยอธิบายความแตกต่างเชิงโครงสร้างระหว่างการประยุกต์สมาธิในบริบทการแพทย์และจิตวิทยา กับการปฏิบัติสมาธิในกรอบพุทธศาสนาได้อย่างเป็นระบบ

สรุป

กรอบแนวคิดเชิงบูรณาการเพื่อการทำความเข้าใจการฝึกสมาธิข้ามศาสตร์ ซึ่งช่วยหลีกเลี่ยงการเหมารวมสมาธิเป็นเพียงเทคนิคการผ่อนคลาย และเปิดพื้นที่ทางวิชาการให้เห็นความแตกต่างเชิงเป้าหมาย หน้าที่ และความหมายของการฝึกสมาธิในแต่ละระบบความคิด กรอบแนวคิดดังกล่าวมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการศึกษาพุทธศาสนาเชิงเปรียบเทียบ จิตวิทยา ศาสนา และการออกแบบการประยุกต์สมาธิในบริบทสุขภาพจิตในปัจจุบันอย่างมีวิจารณ์ญาณ

บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

ปฐมพร โพธิ์ถาวร และสาวิตรี วงศ์ประดิษฐ์. (2560). ประสบการณ์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ เพื่อลดความเครียดในการสอบวิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2 ของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 4(1), 78–85.

พระครูพิศาลโชติวัฒน์ (วิฑูรย์ โชติปญโญ) และคณะ. (2566). ความสัมพันธ์ของจิตกับหลักปฏิบัติกัมมัฏฐาน. *วารสารวิจัยวิชาการ*, 6(1), 112–120.

พระมหาระพิน ธีรจิตโต (กลิ้งกลิน) และศิริโรจน์ นามเสนา. (2568). การจัดการความเครียดในพระพุทธศาสนา. *วารสารวิจัยวิชาการ*, 8(3), 366.

ราภรณ์ ศิริโอวัฒนนะ. (2020). สองกระแสแห่งคำสอนว่าด้วยสติ: มหาสติปัฏฐานสูตรและการลดความเครียดด้วยสติ. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์*, 8 (เพิ่มเติม), 343.

ราภรณ์ ศิริโอวัฒนนะ และ พระปราโมทย์ วาทโกวิโท. (2567). กระบวนการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน ผ่านการโค้ชที่มีสติเป็นฐาน. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์*, 12(2), 50–52.

- Gallagher-Thompson, D., & Coon, D. W. (2007). Evidence-based psychological treatments for distress in family caregivers of older adults. *Psychology and Aging, 22*(1), 37.
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion, 10*(1), 1-13.
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (Eds.). (2025). *World happiness report 2025*. Wellbeing Research Centre: University of Oxford.
- Hfocus. (2025). ปัญหาสุขภาพจิต. แหล่งที่มา: <https://www.hfocus.org/content/2025/07/34568> [12 มกราคม 2569].
- Irving, J. A., Dobkin, P. L., & Park, J. (2009). Cultivating mindfulness in health care professionals: A review of empirical studies of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Complementary Therapies in Clinical Practice, 15*(2), 97-106.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144-156.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research, 78*(6), 519-528.
- Klatt, M. D., Buckworth, J., & Malarkey, W. B. (2008). Effects of low-dose mindfulness-based stress reduction (MBSR-ld) on working adults. *Sage Journals, 36*(3), 601-614.
- World Health Organization. (2025). *Over a billion people living with mental health conditions – services require urgent scale-up*. แหล่งที่มา: <https://www.who.int/news/item/02-09-2025-over-a-billion-people-living-with-mental-health-conditions-services-require-urgent-scale-up> [12 มกราคม 2569].

ปอยออกหว่าพาราลงเมิง : วิถีศรัทธาการทำบุญวันออกพรรษา ของชาวไทใหญ่

Poi Awk Hwa Para Long Meung: The Tai Yai People's Faithful
Tradition of Merit-Making at the End of Buddhist Lent

พระครูปลัดปิยะ ธาวโร

Phrakhrupaladpiya Thawaro

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Lamphun Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author E-mail: piya.sripan@gmail.com

Received: 2025-04-03 Revised: 2025-05-16 Accepted: 2025-05-18

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประเพณีปอยออกหว่าพาราลงเมิง ในฐานะพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนาที่สะท้อนวิถีศรัทธาและอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของชาวไทใหญ่ในบริบทวันออกพรรษา บทความนี้เป็นการศึกษาเชิงเอกสารและการวิเคราะห์เชิงวัฒนธรรม โดยอาศัยเอกสารทางวิชาการ งานวิจัย และข้อมูลเกี่ยวกับประเพณีและพิธีกรรมของชุมชนไทใหญ่ ผลการวิเคราะห์พบว่า ประเพณีดังกล่าวมีรากฐานจากพุทธประวัติเรื่องการเสด็จลงจากสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ของพระพุทธเจ้าในวันออกพรรษา ซึ่งถูกถ่ายทอดและปรับเปลี่ยนผ่านความเชื่อและพิธีกรรมของชุมชนไทใหญ่อย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะการสร้าง “จองพารา” ที่ทำหน้าที่เป็นสัญลักษณ์ของการรับเสด็จพระพุทธเจ้าและเป็นศูนย์กลางของกิจกรรมทางศาสนา พิธีกรรมต่าง ๆ เช่น การถวายทาน การจุดประทีป และขบวนแห่ทางวัฒนธรรม ล้วนสะท้อนโครงสร้างความคิดแบบพุทธที่เน้นการสั่งสมบุญกุศลและความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ นอกจากนี้ ประเพณีปอยออกหว่าพาราลงเมิงยังมีบทบาทสำคัญในฐานะกลไกทางสังคมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของสมาชิกในชุมชน ก่อให้เกิดความสามัคคีและการสร้างทุนทางสังคม รวมทั้งเป็นพื้นที่ในการถ่ายทอดอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมผ่านกระบวนการเรียนรู้เชิงปฏิบัติ โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชน อย่างไรก็ตาม ภายใต้บริบทของสังคมร่วมสมัยที่มีความ

เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ประเพณีดังกล่าวจำเป็นต้องมีการปรับตัวเพื่อรักษาแก่นของความเชื่อและคุณค่าไว้ควบคู่กับการพัฒนาให้สอดคล้องกับยุคสมัย บทความจึงเสนอว่าการบูรณาการองค์ความรู้ท้องถิ่น การส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชน และการประยุกต์ใช้รูปแบบกิจกรรมใหม่ ๆ จะเป็นแนวทางสำคัญในการธำรงและสืบทอดประเพณีปอยออกหวาพาราลงเมิงให้คงอยู่ในสังคมไทยอย่างมีความหมายและยั่งยืน

คำสำคัญ: ปอยออกหวาพาราลงเมิง, การทำบุญวันออกพรรษา, ชาวไทใหญ่

Abstract

This academic article explores the Poi Awk Hwa Para Long Meung tradition as a Buddhist ritual that embodies the faith and cultural identity of the Tai Yai people, particularly in the context of Wan Ouk Phansa. The study relies on a combination of documentary research and cultural analysis, drawing from academic texts, research studies, and information about the customs and practices of the Tai Yai community. The findings indicate that this tradition originates from Buddhist folklore, particularly the Buddha's return from the Heaven of the Thirty-Three Gods on Ouk Phansa Day. This narrative has been systematically passed down and integrated into the Tai Yai community's religious rituals and beliefs over time, most notably in the construction of "Jong Para," a symbolic centerpiece for welcoming the Buddha and serving as a focal point for religious observances. Alongside this, activities such as almsgiving, lighting oil lamps, and culturally vibrant parades evidence the central Buddhist ethos, emphasizing merit-making and the bond between the sacred and humanity. Additionally, the Poi Awk Hwa Para Long Meung tradition functions as a social tool, bringing the community together, fostering solidarity, and generating social capital. It also serves as an avenue for intergenerational cultural transmission, particularly by involving younger members of the community in shared experiential learning. However, in a world experiencing profound economic, social, and cultural shifts, the tradition must evolve to preserve its core values while staying relevant to the modern era. The article emphasizes that maintaining the significance and

continuity of the Poi Awk Hwa Para Long Meung tradition in contemporary Thai society will depend on strategies such as integrating local wisdom, strengthening community involvement, and introducing innovative formats for participation, ensuring its sustainability and meaningful legacy.

Keywords: Poi Awk Hwa Para Long Meung, End of Buddhist Lent Merit-Making, Tai Yai Community

บทนำ

ไทใหญ่เป็นกลุ่มชาติพันธุ์ไทที่อาศัยอยู่หลักในรัฐฉาน ประเทศพม่า รวมทั้งบางส่วนในจีน อินเดีย ลาว และภาคเหนือของไทย โดยเรียกตนเองว่า “คนไต” ส่วนคำว่า “ไทใหญ่” เป็นชื่อที่คนไทยใช้เรียก ขณะที่ต่างชาติเรียกว่า “ชาน” หรือ “ฉาน” ตามภาษาพม่า (โครงการพิพิธภัณฑวัตถุวัฒนธรรมและชาติพันธุ์ล้านนา สถาบันวิจัยสังคมมหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2551 : 1)

ชาวไทใหญ่มีอัตลักษณ์เฉพาะของตนเองทั้งภาษาพูด ภาษาเขียน การแต่งกาย การละเล่น การแสดง อาหาร ศิลปหัตถกรรมและงานด้านทัศนศิลป์ที่สืบทอดกันมายาวนาน ชาวบ้านในชุมชนไทใหญ่จะให้ความสำคัญกับการทำบุญในวันพระและเทศกาลสำคัญ (Phra U Tejanya, 2561: 40) ไทใหญ่มีระบบภาษาที่ใช้สื่อสารทั้งในรูปแบบภาษาพูดและภาษาเขียน ซึ่งทำหน้าที่เป็นเครื่องมือสำคัญในการสืบทอดอัตลักษณ์และมรดกทางวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ ภาษาไทใหญ่ถูกถ่ายทอดผ่านวรรณกรรมและศิลปวัฒนธรรมหลากหลายรูปแบบ อาทิ เพลงกล่อมเด็ก ปริศนาคำทาย นิทาน ตำนาน เรื่องเล่า การแสดงดนตรีและละคร การขับร้องรำทำเพลง เพลงพื้นบ้าน ตลอดจนการละเล่นพื้นบ้าน นอกจากนี้ ยังมีวรรณกรรมที่มุ่งให้ข้อคิดและคติในการดำรงชีวิต ได้แก่ ภาษิตไทใหญ่ซึ่งเรียกว่า “ความกั๊กกุก” หรือภาษิตไทใหญ่เป็นเรื่องที่น่าสนใจเพราะเป็นการใช้ภาษาสื่อสารเรื่องราวเกี่ยวกับวิถีชีวิตอันเป็นวัฒนธรรมที่เป็นอัตลักษณ์ของชาวไทใหญ่ในอดีต (จันทกานต์ สิทธิราช และคณะ, 2564: 26) ซึ่งพระพุทธศาสนามีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินวิถีชีวิตของชาวไทใหญ่ เนื่องจากมีความผูกพันและเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างใกล้ชิด ดังจะเห็นได้จากการให้ความเคารพนับถือพระสงฆ์และการประกอบกิจกรรมทำบุญในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งยังคงดำรงอยู่อย่างเข้มแข็งในสังคมของกลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่ ชาวไทใหญ่โดยทั่วไปมีความเชื่อว่าพระสงฆ์เป็นผู้ประเสริฐและเป็นผู้อำนวยบุญ อันสะท้อนถึงศรัทธาอันมั่นคงต่อพระพุทธศาสนา ความเชื่อนี้ปรากฏชัดผ่านการจัดงานบุญและประเพณีทางศาสนา เช่น บุญมหาเวสสันดร ซึ่งชาวเชียงตุงเรียกว่า “ตั้งธรรม” หรือ “ทานธรรมเวสสันดร”

ประเพณีปอยออกหว่าพาราลงเมิงของชาวไทใหญ่ เป็นพิธีกรรมที่มีความหมายลึกซึ้งทั้งในเชิงพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรมพื้นถิ่น โดยคำว่า “ปอย” หมายถึงงานบุญหรือเทศกาล ส่วน “ออกหว่าพาราลงเมิง” สื่อถึงช่วงเวลาออกพรรษาที่พระสงฆ์สิ้นสุดการจำพรรษาและกลับมาบิณฑบาตต่อชุมชนอย่างเต็มที่อีกครั้ง ความหมายของ “พาราลงเมิง” หรือ “พระลงเมือง” จึงสะท้อนทั้งมิติทางศาสนาและสังคม กล่าวคือ เป็นการกลับคืนของพระสงฆ์สู่การทำหน้าที่เผยแผ่พระธรรม และเป็นศูนย์รวมทางจิตใจของชุมชนภายหลังช่วงเวลาแห่งการปลีกวิเวก ในมิติทางพระพุทธศาสนา พิธีกรรมดังกล่าวสัมพันธ์กับหลักการจำพรรษาในพระวินัย ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่พระสงฆ์มุ่งเน้นการศึกษาและปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง เมื่อสิ้นสุดพรรษาในวันออกพรรษา ชุมชนจึงจัดพิธีต้อนรับพระสงฆ์กลับสู่บทบาททางสังคม เช่น การเทศนา การให้อโวาท และการประกอบศาสนกิจร่วมกับประชาชน พิธี “พระลงเมือง” จึงเป็นกลไกสำคัญที่ทำให้พระพุทธศาสนาเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของผู้คนอย่างเป็นรูปธรรม และสะท้อนความสัมพันธ์เชิงพึ่งพาอาศัยกันระหว่างวัดกับชุมชน (ฉลาดชาย รมิตานนท์, 2545: 112–115) ในมิติทางวัฒนธรรม ประเพณีนี้ยังเป็นพื้นที่แสดงออกถึงอัตลักษณ์ของชาวไทใหญ่ ทั้งในด้านศิลปะการแสดง การตกแต่งโคมไฟ ขบวนแห่ และการประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ ซึ่งล้วนมีความหมายเชิงสัญลักษณ์เกี่ยวกับความศรัทธาและความเชื่อ การมีส่วนร่วมของสมาชิกในชุมชนทุกช่วงวัยช่วยให้เกิดการถ่ายทอดวัฒนธรรมจากรุ่นสู่รุ่น และสร้างความต่อเนื่องของอัตลักษณ์ทางชาติพันธุ์ (ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร, 2560: 85–90) ยิ่งไปกว่านั้น ในบริบทสังคมร่วมสมัย ประเพณีปอยออกหว่าพาราลงเมิงยังมีบทบาทในการเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน โดยทำหน้าที่เป็นพื้นที่รวมตัวและสร้างความร่วมมือของผู้คนในท้องถิ่น ก่อให้เกิดความสามัคคีและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมเดียวกัน พิธีกรรมดังกล่าวจึงไม่ได้เป็นเพียงการประกอบศาสนพิธี หากยังเป็นกลไกทางสังคมที่ช่วยรักษาและปรับตัวของวัฒนธรรมไทใหญ่ให้ดำรงอยู่ในโลกสมัยใหม่

ดังนั้น บทความวิชาการนี้จึงมุ่งศึกษาเกี่ยวกับประเพณีออกหว่า หรือการออกพรรษาของชาวไทใหญ่ในฐานะพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนาที่มีบทบาทสำคัญต่อการหล่อหลอมวิถีชีวิต ความเชื่อ และอัตลักษณ์ของชุมชน โดยพิจารณาประเพณีดังกล่าวในมิติของความหมายเชิงสัญลักษณ์ การปฏิบัติทางศาสนา และการมีส่วนร่วมของวัดกับชุมชน ทั้งนี้ งานศึกษาที่ผ่านมาโดยทั่วไปมักมุ่งอธิบายพิธีกรรมในเชิงพรรณนา ประวัติความเป็นมา หรือความเชื่อดั้งเดิม โดยยังให้ความสำคัญไม่เพียงพอกับบทบาทเชิงสัญลักษณ์และเชิงโครงสร้างของพิธีกรรมต่อการดำรงและผลิตซ้ำอัตลักษณ์ชาติพันธุ์ในบริบทสังคมร่วมสมัย บทความนี้จึงแตกต่างจากงานเดิมด้วยการมองประเพณีออกหว่าไม่ใช่เพียงกิจกรรมทำบุญตามปฏิทินศาสนา หากแต่เป็นกระบวนการทางวัฒนธรรมที่สร้างความหมายร่วม เสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างวัดกับชุมชน

และหล่อหลอมอัตลักษณ์ของชาวไทใหญ่อย่างต่อเนื่อง โดยใช้มุมมองเชิงพุทธมานุษยวิทยาและมานุษยวิทยาวัฒนธรรมเป็นกรอบในการวิเคราะห์พิธีกรรมในฐานะสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรม และพื้นที่ทางสังคมที่สะท้อนระบบคุณค่า ความเชื่อ และพลวัตของชุมชนในสังคมร่วมสมัย

ประเพณีสิบสองเดือนของชาวไทใหญ่

ก่อนที่พุทธศาสนาจะเข้ามามีอิทธิพลต่อชีวิตจิตใจของชาวไทใหญ่เช่นทุกวันนี้ ชาวไทใหญ่เดิมมีวิถีผูกพันกับประเพณีและพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อเหนือธรรมชาติ เช่น ผีสง และไสยศาสตร์ กิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตมักจะมีพิธีกรรมและความเชื่อแทรกอยู่เสมอ ตั้งแต่การสร้างเรือนใหม่ซึ่งต้องมีการทำพิธีเลี้ยงผี การตกกล้า การดำนา ต้องมีการไหว้ผี เช่น ผีนา ผีฝาย ผีเจ้าไท และผีปู่ขวัญข้าว ยาขวัญข้าว เมื่อข้าวเริ่มสุกเหลืองงาม จะต้องนำข้าวครั้งแรกมาตำและหุงเพื่อเซ่นผีนา ก่อนการเก็บเกี่ยวต้องนำรวงข้าวมาเซ่นผีปู่ขวัญข้าว และหลังจากเก็บเกี่ยวแล้วยังต้องนำข้าวไปไหว้ผีปู่ขวัญข้าวเพื่อขอเชิญไปประจักษ์ยังฉาง นอกจากนี้ยังมีการนำข้าวไปหุงและให้หมาและควายกิน เพราะชาวไทใหญ่มีความเชื่อว่าหมาเป็นสัตว์ที่นำข้าวมาให้มนุษย์ ส่วนควายมีบุญคุณต่อมนุษย์มาก

พุทธศาสนาเข้ามามีบทบาทต่อชีวิตของชาวไทใหญ่อย่างชัดเจน โดยเฉพาะชาวไทใหญ่ตอนใต้ในอาณาจักรอังวะ ตั้งแต่สมัยพระเจ้าอนุรธา และรากฐานนี้ฝังลึกสืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน พุทธศาสนาได้เผยแพร่ครอบคลุมไปยังกลุ่มไทใหญ่ในอาณาจักรแสนหวีและอาณาจักรเมืองมวหลวง โดยเข้มข้นตั้งแต่สมัยพระเจ้าบุเรงนอง ซึ่งเป็นพุทธศาสนานิกายแบบพม่า ในขณะเดียวกันก็มีการติดต่อระหว่างอาณาจักรเชียงใหม่กับอาณาจักรไทใหญ่ในยุคเดียวกัน เนื่องจากมีการเกณฑ์กองทัพจากเมืองไทใหญ่มาตีอาณาจักรเชียงใหม่และอาณาจักรอยุธยา ทำให้ชาวไทใหญ่ได้รู้จักพุทธศาสนานิกายโยนเชียงใหม่ และต่อมา ภิกษุชาวเชียงใหม่ได้เดินทางไปเผยแพร่พุทธศาสนานิกายโยนในเขตไทใหญ่อย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ ประเพณีสิบสองเดือนของชาวไทใหญ่เป็นระบบประเพณีและพิธีกรรมที่สอดคล้องกับวัฏจักรทางธรรมชาติและปฏิทินเกษตรกรรม ซึ่งสะท้อนวิถีชีวิต ความเชื่อ และอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของชุมชนไทใหญ่ ประเพณีเหล่านี้มีการจัดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดทั้งปี สอดคล้องกับฤดูกาล การเพาะปลูก การเก็บเกี่ยว และวันสำคัญทางศาสนา เช่น วันพระ บุญขึ้นปีใหม่ หรือประเพณีทำบุญกลางปี การปฏิบัติพิธีกรรมตามประเพณีสิบสองเดือนไม่เพียงเป็นการแสดงออกถึงความศรัทธาต่อพระพุทธศาสนาและสิ่งศักดิ์สิทธิ์เท่านั้น แต่ยังเป็นกลไกในการเสริมสร้างความสามัคคี ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในชุมชน และการสืบทอดความรู้ ภูมิปัญญา และวัฒนธรรมดั้งเดิมของชาวไท

ใหญ่จากรุ่นสู่รุ่นอย่างยั่งยืน (สมพงศ์ วิทศศักดิ์พันธุ์, 2544: 264)

ประเพณี 12 เดือนเป็นประเพณีสำคัญของชาวไทใหญ่ ซึ่งเน้นการทำบุญและทำทานเป็นหลัก การจัดงานตามประเพณีจะดำเนินไปตลอดทั้งปี เรียกว่า “หย่าลี” ซึ่งตรงกับคำว่า “ราศี” ครบทั้ง 12 เดือน จึงมักเรียกว่า ประเพณีสิบสองเดือน ภายในรอบปีจะมีประเพณีต่าง ๆ มากมาย เช่น ประเพณีตานข้าวหย่ากู่ กองโหล ปอยห่าน้ำ ปอยสลาก ปอยเหลินสิบเอ็ดหรืองานจองพารา และปอยเหลินสิบสอง โดยประเพณีเหล่านี้สะท้อนวิถีชีวิต ความเชื่อ และวัฒนธรรมของชาวไทใหญ่อย่างชัดเจน มีบางประเพณีที่ถือเป็นเอกลักษณ์และมีความสำคัญอย่างยิ่ง เช่น ประเพณีปอยสา่งลอง ซึ่งเป็นพิธีบรรพชาสามเณรตามแบบไทใหญ่ และประเพณีสิบสองล่องมนผ่องโต หรือประเพณีลอยกระทงใหญ่ ซึ่งเป็นประเพณีเก่าแก่ จัดขึ้นเพื่อถวายเป็นพุทธบูชาและบูชาพระอุปคุต พระอรหันต์ตามความเชื่อของชาวไทใหญ่ ทั้งนี้ การจัดประเพณีเหล่านี้ยังสะท้อนถึงการสืบทอดคุณค่าทางศาสนาและวัฒนธรรมจากรุ่นสู่รุ่นอย่างต่อเนื่อง โดยสรุปประเพณีและพิธีกรรมในรอบหนึ่งปีของชาวไทใหญ่ ดังรายละเอียดต่อไปนี้ (จันทกานต์ สิทธิราช และคณะ, 2564: 23-48)

1. ประเพณีเหลินเจ้ง เป็นเดือนที่พุทธศาสนิกชนชาวไทใหญ่ถือปฏิบัติทำบุญถวายข้าวใหม่แด่พระสงฆ์และผู้เฒ่าผู้แก่ในหมู่บ้าน ประเพณีนี้ยังคงปฏิบัติสืบทอดมาจนถึงปัจจุบันเรียกว่า กาบขอมดู ซึ่งเป็นการทำบุญถวายข้าวที่ได้จากการเก็บเกี่ยว
2. ประเพณีเหลินก้า เป็นเดือนที่พระสงฆ์อยู่ปริวาสกรรม มีการนิมนต์พระสงฆ์จากวัดต่าง ๆ มาร่วมปฏิบัติภาวนาในป่าช้าและทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ล่วงลับ
3. ประเพณีเหลินสาม มีการหลูข้าวหย่ากู่
4. ประเพณีเหลินสี่ การทำบุญตามประเพณี ปอยสา่งลอง
5. ประเพณีเหลินห้า การทำบุญเทศกาลปีใหม่ มีประเพณีการขึ้นจอง และการกันตอ หรือการไปขอขมาคารวะผู้ที่มีพระคุณและผู้ที่ทำประโยชน์แก่ชุมชน
6. ประเพณีเหลินหก การทำบุญตามประเพณี ปอยเจตี (งานถวายเจดีย์ทราย) คือ การขนทรายเข้าวัดเพื่อก่อเจดีย์ทรายในวันวิสาขบูชา
7. ประเพณีเหลินเจ็ด การทำบุญเลี้ยงผีเจ้าเมือง หรือทำบุญร่วมกันในหมู่บ้าน
8. ประเพณีเหลินแปด การนอนวัดของผู้เฒ่า ผู้แก่ หรือผู้ถือศีล โดยนุ่งขาวห่มขาวเพื่อรักษาอุโบสถศีลร่วมกันและค้างคืนที่วัดจนถึงเช้าวันเข้าพรรษา ก่อนออกจากศีล ประชาชนช่วยกันจัดกิจกรรมหล่อเทียนพรรษา และนัดหมายจัดพิธีแห่เทียนพรรษาอย่างพร้อมเพรียงกัน
9. ประเพณีเหลินเก้า การทำบุญตามประเพณี แสนขอมโกจา หรือการทำบุญให้แก่ผู้ล่วงลับ

10. ประเพณีเหลินสิบ การทำบุญตามประเพณี ต่างขอมตอโหลง เป็นการทำบุญ ก่อนออกพรรษา โดยชาวบ้านจะเตรียมสำหรับประกอบด้วยข้าวเหนียว 49 ก้อน

11. ประเพณีเหลินสิบเอ็ด การทำบุญถวายแข่งต่าง ส่างปุด และการทำจงพารา เพื่อเฉลิมฉลองรับเสด็จองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

12. ประเพณีเหลินสิบสอง เป็นเดือนสุดท้ายของรอบปีที่ชาวไทใหญ่จัดงานปอย ในเดือนนี้มีการ ปอยล่องฝ่องไต หรือประเพณีลอยกระทงไทใหญ่ ซึ่งคล้ายประเพณีลอยกระทง ของชาวไทยทั่วไป

สรุปได้ว่า ก่อนที่พุทธศาสนาจะเข้ามามีอิทธิพล ชาวไทใหญ่มีวิถีผูกพันกับความเชื่อเหนือธรรมชาติ เช่น ผีसाงและไสยศาสตร์ กิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันมักเกี่ยวข้องกับ พิธีกรรม เช่น การสร้างเรือนใหม่ การตกกล้า การดำนา และการเก็บเกี่ยวข้าวต้องมีพิธีเช่น ผีปู่ ขวัญข้าวหรือผีนา เพื่อขอความคุ้มครองและสิริมงคล ต่อมา พุทธศาสนาเข้ามามีบทบาทอย่างชัดเจน โดยเฉพาะชาวไทใหญ่ตอนใต้ในอาณาจักรอังวะตั้งแต่สมัยพระเจ้าอนุรธา และเผยแพร่สู่กลุ่มไทใหญ่อื่น ๆ ทำให้ชาวไทใหญ่คุ้นเคยกับนิกายโยนเซียงใหม่ ประเพณีสิบสองเดือนของชาวไทใหญ่ หรือเรียกว่า “หย่าสี่” เป็นระบบประเพณีที่สอดคล้องกับวัฏจักรเกษตรกรรมและฤดูกาลตลอดปี โดยเน้นการทำบุญและทำทาน สะท้อนวิถีชีวิต ความเชื่อ และอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม ประเพณีแต่ละเดือนมีเอกลักษณ์เฉพาะ เช่น ประเพณีกาบขอมถวายข้าวใหม่ ปอย ส่างลองบรรพชาสามเณร ปอยเจตีดวายุเจตีย์ทราย การหล่อเทียนพรรษา การทำบุญให้ผู้ล่วงลับ และประเพณีลอยกระทงไทใหญ่ ซึ่งพิธีกรรมเหล่านี้ไม่เพียงแสดงความศรัทธาต่อพระพุทธศาสนา แต่ยังเสริมสร้างความสามัคคีในชุมชนและสืบทอดภูมิปัญญา วัฒนธรรม และคุณค่าทางศาสนาจากรุ่นสู่รุ่นอย่างยั่งยืน

ความเป็นมาของประเพณีปอยออกหว่าพาราลงเมิงของชาวไทใหญ่

ชาวเมืองไตสามารถจำแนกออกเป็น 3 กลุ่ม ตามภาษาที่ใช้สื่อสาร โดยกลุ่มแรกเรียกตนเองว่า “คนไต” ซึ่งชาวไทยภาคกลางมักรู้จักในชื่อ “คนไทใหญ่” ถิ่นฐานสำคัญของคนไตส่วนใหญ่อยู่ในรัฐฉาน ประเทศเมียนมาร์ ทั้งนี้ คนไตไม่เคยเรียกตนเองว่า “ไทใหญ่” หรือ “ฉาน” ซึ่งเป็นคำในภาษาพม่าที่ถูกนำไปใช้ในภาษาอังกฤษ แม้ชาวเมืองไตจำนวนมาก โดยเฉพาะผู้สูงอายุ จะยังคงยึดถือรัฐฉานว่าเป็นบ้านเกิดเมืองนอน อันเป็นแหล่งกำเนิดวัฒนธรรมไตดั้งเดิมที่น่าภาคภูมิใจ ทั้งด้านพระพุทธศาสนา ศิลปะการรำฟ้อน และวิถีชีวิตแบบไต อย่างไรก็ตาม คนไตไม่ยอมรับการถูกเรียกว่า “เงี้ยว” ซึ่งเป็นคำที่คนเมืองใช้เรียก เนื่องจากมีนัยเชิงดูหมิ่นเหยียด

หายาม นักวิชาการบางส่วนประเมินว่ามีประชากรชาวไทมากกว่าสามล้านคน โดยเกือบทั้งหมดอาศัยอยู่ในรัฐฉาน คนไทใช้ภาษาถิ่นหลากหลาย โดยภาษาไทใต้มีระบบอักษรที่มีลักษณะใกล้เคียงกับอักษรพม่า ชาวเมืองไตส่วนใหญ่สืบเชื้อสายมาจากกลุ่มคนไทที่อพยพจากรัฐฉานในคริสต์ศตวรรษที่ 19 และใช้ภาษาที่ใกล้เคียงกับภาษาไทใต้ ขณะเดียวกันก็มีคนไตบางส่วนย้ายถิ่นจากพื้นที่ใกล้เคียงและแต่งงานผสมกลมกลืนในชุมชน คนไตในเมืองส่วนใหญ่ประกอบอาชีพค้าขาย ควบคู่กับการทำเกษตรกรรม โดยเฉพาะการทำนาและปลูกข้าว ซึ่งมีความสำคัญทั้งทางเศรษฐกิจและสังคมในอดีต เนื่องจากเป็นกลุ่มที่ตั้งถิ่นฐานในเมืองก่อนกลุ่มอื่น จึงมักมีบ้านเรือนและร้านค้าตั้งอยู่ริมถนนสายสำคัญ รวมถึงอาคารเก่าแก่หลายแห่ง อีกทั้งคนไตจำนวนมากได้รับการศึกษาในระบบโรงเรียน สามารถอ่านเขียนภาษาไทยได้ และไม่น้อยมีระดับการศึกษาค่อนข้างสูง (นิติ ภควัฒน์, 2558: 22-23)

ประเพณีปอยออกหว่าพาราลงเมิงของชาวไทใหญ่มีรากฐานทางประวัติศาสตร์และคติความเชื่อที่ผูกโยงกับพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้ง โดยมีจุดกำเนิดจากเทศกาล “ออกพรรษา” ซึ่งเป็นช่วงเวลาสิ้นสุดการจำพรรษาของพระสงฆ์ในพระวินัย คติสำคัญที่รองรับพิธีกรรมนี้คือความเชื่อเรื่องพระพุทธเจ้าเสด็จลงจากสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ภายหลังการแสดงธรรมโปรดพระพุทธมารดาตลอด 3 เดือนแห่งพรรษา จึงเกิดการเฉลิมฉลองเพื่อรับเสด็จพระพุทธองค์และสื่อถึงการกลับคืนของพระธรรมสู่โลกมนุษย์ พิธี “พาราลงเมิง” หรือ “พระลงเมือง” จึงมีนัยเชิงสัญลักษณ์ว่าเป็นการที่พระสงฆ์กลับมาทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางทางจิตใจและการเผยแผ่ธรรมในชุมชนอีกครั้ง อันสะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างหลักพุทธศาสนาและวิถีชีวิตของกลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่ที่ยึดโยงศาสนาเป็นแกนกลางของสังคม (สำนักส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2564: 1-2) ประเพณีปอยออกหว่าพาราลงเมิงถือเป็นพิธีกรรมที่มีความสำคัญในเชิงพิธีกรรมและความเชื่อของชุมชน โดยมีกิจกรรมหลากหลายที่เต็มไปด้วยความหมายเชิงสัญลักษณ์ ซึ่งสะท้อนถึงโครงสร้างความคิดแบบพุทธที่เน้นการทำบุญ การสั่งสมกุศล และการเชื่อมโยงระหว่างโลกมนุษย์กับโลกแห่งความศักดิ์สิทธิ์ หนึ่งในกิจกรรมที่สำคัญคือการสร้าง “จองพารา” ซึ่งเป็นการจำลองปราสาทรับเสด็จพระพุทธเจ้า สื่อถึงการต้อนรับและความเคารพต่อพระพุทธเจ้า โดยกิจกรรมนี้ไม่เพียงแต่สร้างบรรยากาศที่เป็นมงคล แต่ยังเป็นการแสดงออกถึงความศรัทธาของชุมชนที่มีต่อพระพุทธศาสนา การถวายเครื่องไทยทานในพิธีกรรมนี้ก็มีความหมายที่สำคัญเช่นกัน เพราะเป็นการแสดงออกถึงการทำบุญและการแบ่งปัน ซึ่งเป็นคุณค่าที่สำคัญในศาสนาพุทธ การช่วยเหลือและการสนับสนุนกันในชุมชนนี้ช่วยสร้างสรค์ความสามัคคีที่ตระหว่งสมาชิกในชุมชน การจุดประทีปหรือคบไฟเพื่อบูชาพระรัตนตรัยยังมีความหมายลึกซึ้ง โดยสื่อถึงการนำแสงสว่างเข้ามาในชีวิตและการขจัดความมืดมิดทางจิตใจ การสร้าง

บรรยากาศทางจิตวิญญาณที่ส่งเสริมการทำความดีและการสำนึกในบุญกุศลเป็นสิ่งที่สำคัญในพิธีกรรมนี้ ขบวนแห่และการแสดงพื้นบ้านที่เกิดขึ้นในงานยังเป็นการสื่อสารทางวัฒนธรรมที่สะท้อนถึงอัตลักษณ์ของชุมชน ซึ่งช่วยให้สมาชิกในชุมชนรู้สึกถึงความเป็นหนึ่งเดียวกันและเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกัน ดนตรี การแสดง และขบวนแห่ในงานบุญยังเป็นกลไกสำคัญในการปลูกฝังคุณค่าทางศีลธรรมและอัตลักษณ์ของชุมชน ผ่านกระบวนการเรียนรู้ทางวัฒนธรรมที่ช่วยสร้างความเข้าใจและความรักในมรดกทางวัฒนธรรมของตนเอง ประเพณีนี้จึงไม่เพียงแต่เป็นการเฉลิมฉลองทางศาสนา แต่ยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นในชุมชน และการส่งเสริมความเชื่อมโยงระหว่างมนุษย์กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์อย่างลึกซึ้ง (ชาคม พรประสิทธิ์, 2559: 45-47)

ชาวไทใหญ่เป็นพุทธศาสนิกชนที่เคร่งครัดและมีความผูกพันอย่างลึกซึ้งต่อพุทธศาสนา ความเชื่อและหลักปฏิบัติในพุทธศาสนาส่งอิทธิพลต่อวิถีชีวิตประจำวันของชาวไทใหญ่ทั้งในด้านจิตใจ สังคม และวัฒนธรรมอย่างเด่นชัด การทำบุญถือเป็นกิจกรรมสำคัญที่สะท้อนถึงความศรัทธาและความเคารพต่อพระรัตนตรัย ทั้งยังเป็นเครื่องมือในการสร้างความสามัคคีและความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของชุมชน ตัวอย่างของพิธีกรรมทางศาสนาที่นิยมปฏิบัติกันอย่างแพร่หลาย ได้แก่ ประเพณีปอยส่างลองและประเพณีจองพารา ซึ่งล้วนมีรากฐานมาจากพุทธศาสนาและสะท้อนความเชื่อในเรื่องกรรมและผลบุญ ประเพณีปอยส่างลองเป็นพิธีกรรมที่จัดขึ้นเพื่อทำบุญสะเดาะเคราะห์ และอุทิศส่วนกุศลให้กับบรรพบุรุษหรือผู้ล่วงลับ โดยชาวไทใหญ่จะมีการนำข้าวของเครื่องใช้ ของถวายต่าง ๆ ไปถวายพระสงฆ์ รวมทั้งจัดขบวนแห่และกิจกรรมร่วมชุมชนที่เต็มไปด้วยความสนุกสนานและความร่วมแรงร่วมใจ ในขณะที่ประเพณีจองพารา เป็นพิธีเฉลิมฉลองและถวายทานในช่วงออกพรรษา เพื่อเฉลิมฉลองการสิ้นสุดการจำพรรษาของพระสงฆ์ ชาวบ้านจะร่วมกันจัดเตรียมอาหาร เครื่องใช้ และผ้าสังฆีเพื่อนำไปถวายพระสงฆ์ นอกจากนี้ วิถีชีวิตของชาวไทใหญ่มักระหว่างการทำบุญในวันพระ การจัดงานประเพณีสำคัญตามวัฏจักรทางศาสนา เช่น บุญมหาเวสสันดร บุญกฐิน บุญเหลินสิบเอ็ด ทั้งหมดนี้เป็นกิจกรรมที่ชุมชนมีส่วนร่วมอย่างแข็งขัน ไม่เพียงแต่เป็นการสืบทอดความเชื่อและวัฒนธรรม แต่ยังเป็นการเสริมสร้างความสามัคคี ความรักใคร่ และความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ระหว่างสมาชิกในชุมชน ซึ่งความเชื่อและพิธีกรรมต่าง ๆ ของชาวไทใหญ่มิใช่บทบาทในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างคนรุ่นเก่ากับคนรุ่นใหม่ ช่วยให้เด็กและเยาวชนได้เรียนรู้ประเพณี ขนบธรรมเนียม และคุณค่าทางศีลธรรมควบคู่ไปกับความรู้ด้านวัฒนธรรมท้องถิ่น เช่น การสอนให้รู้จักการเคารพผู้ใหญ่ การช่วยเหลือชุมชน การมีน้ำใจต่อเพื่อนบ้าน และการรักษาศิลป การปฏิบัติทำบุญและประเพณีต่าง ๆ ยังเป็นกลไกสำคัญในการถ่ายทอดความเชื่อเรื่องกรรม ผลบุญ และการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล

ในสังคม อีกทั้งพิธีกรรมเหล่านี้ยังเป็นเครื่องยืนยันความศรัทธา ความภูมิใจในอัตลักษณ์ของชาวไทยใหญ่ และทำให้ชุมชนเกิดความเหนียวแน่นทางสังคม โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่วิถีชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงไปมาก ความเชื่อและพิธีกรรมแบบดั้งเดิมยังคงเป็นแกนกลางในการรักษาวัฒนธรรมและค่านิยมของชุมชนชาวไทยใหญ่ ทำให้คนรุ่นใหม่ยังสามารถเข้าถึงรากเหง้าวัฒนธรรมของตนเอง พร้อมทั้งสร้างความต่อเนื่องในการสืบทอดความเชื่อ ประเพณี และพุทธศาสนาที่เข้มแข็งควบคู่ไปกับวิถีชีวิตสมัยใหม่อย่างสมดุล

ปอยออกหวาพาราลงเมิง

ประเพณีปอยออกหวา หรือปอยเหลินสิบเอ็ด เป็นประเพณีออกพรรษาของชาวไทยใหญ่ โดยเชื่อกันว่าเป็นภาษาไทใหญ่ หมายถึงการเฉลิมฉลองในเดือน 11 เพื่อแสดงความปรีดาที่พระพุทธเจ้ากลับลงมายังโลก หลังจากไปแสดงธรรมโปรดพุทธมารดาที่สวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ตลอดระยะเวลาเข้าพรรษาเป็นเวลา 3 เดือน ประเพณีนี้เริ่มตั้งแต่ขึ้น 13 ค่ำ เดือน 11 ชาวบ้านจะเริ่มจับจ่ายซื้ออาหาร ขนม และสิ่งของไทยทาน เช่น ขนมเทียน แกงฮังเล และเนื้อลูก เพื่อนำไปถวายพระและแจกจ่ายแก่ญาติมิตร โดยในเย็นวันขึ้น 13 ค่ำจะมีการจัดตลาดนัดจำหน่ายอาหารและขนม ซึ่งดำเนินต่อเนื่องไปจนถึงเย็นวันขึ้น 14 ค่ำ บางบ้านอาจจัดประทีปโคมไฟและจองพารา หรือพุทธบัลลังก์เพื่อตกแต่งวัดและบริเวณบ้าน

ในวันขึ้น 15 ค่ำ ซึ่งตรงกับวันออกพรรษา ชาวบ้านจะตื่นแต่เช้าเตรียมถวายข้าวมธุปายาสแก่พระพุทธรูปและแม่ธรณีเจ้าที่ จากนั้นจึงไปวัดเพื่อประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ ผู้เฒ่าบางคนอาจนอนค้างเพื่อบำเพ็ญกุศลจำศีลภาวนา ในเย็นวันเดียวกัน ชาวบ้านจะจุดเทียนประดับที่จองพาราและตามบ้านเรือน รวมถึงจุดไม้สนเป็นสัญลักษณ์ทางศาสนาและสิริมงคล นอกจากนี้ยังมีการฟ้อนรำรูปสัตว์ เช่น นก ปลา ผีเสื้อ เพื่อแสดงความปิติที่พระพุทธเจ้าเสด็จกลับมายังโลก การฟ้อนรำดังกล่าวดำเนินไปจนถึงคืนวันแรม 14 ค่ำ ซึ่งในคืนแรม 14 ค่ำ จะมีการแห่ต้นแปกหรือไม้สนมัดรวมเป็นต้นไม้ และจุดไฟจนหมด ซึ่งเรียกว่าการมอดไฟเทียน เป็นการสรุปพิธีปอยเหลินสิบเอ็ด อีกหนึ่งกิจกรรมสำคัญคือประเพณีแห่จองพารา หรือปราสาทพระ ซึ่งเป็นการบูชาปราสาทพระเพื่อรับเสด็จพระพุทธเจ้า โดยชาวบ้านจะตกแต่งจองพาราด้วยโครงไม้ไผ่บุด้วยกระดาษสาและกระดาษสีลวดลายศิลปะไทใหญ่ มีลายหลักสองกลุ่ม ได้แก่ ลานเคอ (เถาติดต่อกัน) และลาบไบหมากเก้ง (ลายสัปรด) พร้อมทั้งอาหาร ข้าวสวย ขนม และผลไม้บนจองพารา จุดธูปเทียนอัญเชิญพระพุทธเจ้าให้เสด็จมาประทับ และตั้งบูชาต่อเนื่อง 7 วัน หลังสิ้นสุดการบูชา จองพาราจะถูกนำไปทิ้งหรือเผาเพื่อเริ่มรอบใหม่ในปีถัดไป ทั้งนี้ ประเพณีจองพาราและปอยเหลินสิบเอ็ดสะท้อนถึงความศรัทธาและความเคารพต่อพระพุทธศาสนา เป็นการทำบุญ

ครั้งใหญ่และเป็นส่วนสำคัญของวิถีชีวิตชาวไทยใหญ่ นอกจากนี้ยังมีบทบาทในการสร้างความสามัคคีในชุมชนและสืบทอดวัฒนธรรมดั้งเดิม อีกทั้งในปัจจุบันประเพณีดังกล่าวยังคงกลายเป็นสื่อสำคัญในการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมด้วย (คลังความรู้ล้านนา, 2568)

เดือนสิบเอ็ดตรงกับเดือนตุลาคมของทุกปี ในภาษาปุงนา (บุโรหิต) เรียกว่า “ตู” ส่วนภาษาพม่าเรียกว่า “สะตางกยอ” ถือเป็นเดือนสำคัญที่พุทธบริษัทชาวไทยใหญ่พากันประกอบพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะการถวาย “จองแข่งต่างปู้ด” หรือที่เรียกว่า “จองพารา” ซึ่งหมายถึงข่มปราสาทรับเสด็จพระพุทธเจ้า พร้อมทั้งการจตุรปูเทียน ถวายภัตตาหาร นม เนย และผลไม้ตามฤดูกาล ประเพณีดังกล่าวมีรากฐานมาจากพุทธประวัติที่กล่าวว่า พระโคตมสมณเจ้าได้ตรัสรู้อรุณตรัสสมาธิโพธิญาณแล้วเสด็จแสดงยมกปาฏิหาริย์ ณ เมืองสาวัตถี อุทยานสวนมะม่วง ก่อนเสด็จขึ้นไปประทับจำพรรษาบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ณ บันฑุกัมพลศิลาอาสน์ เพื่อทรงแสดงพระอภิธรรม 7 คัมภีร์ โปรดพระพุทธมารดาและเหล่าเทพยดา รวมเป็นเวลา 3 เดือน ครั้นถึงวันเพ็ญเดือน 11 พระพุทธองค์เสด็จนิวัตกลับสู่มนุษยโลก ณ เมืองสังกัสสนคร โดยพระอินทร์ได้เนรมิตบันไดเงิน บันไดทอง และบันไดแก้ว พาดจากสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ลงสู่เมืองสังกัสสนคร ก่อนถึงวันเพ็ญ พระพุทธองค์มีพระพุทธานุญาตให้พระมหาโมคคัลลานะว่า มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายที่สามารถเดินทางมารับเสด็จได้ให้มารวมกันที่เมืองสังกัสสนคร ส่วนผู้ที่มาไม่ได้ให้จัดทำจองแข่งต่างสา่งปู้ด ณ บ้านเรือนของตน เมื่อถึงเช้าวันเพ็ญเดือน 11 จะจัดเตรียมอาหารบิณฑบาตและขนมเนยถวายแด่พระพุทธองค์ ซึ่งทรงประทับยืน ณ หัวบันไดแก้วและเปล่งฉัพพรรณรังสีส่องสว่างไปทั่วทั้งพรหมโลก มนุษย์โลก และนรกอเวจี ทำให้เหล่าเทพยดา มนุษย์ สัตว์หิมพานต์ และสรรพสัตว์นานาชนิดต่างมาชื่นชมบุญญาบารมีอย่างเอิกเกริก รัศมีแห่งฉัพพรรณรังสียังสาธส่องไปถึงจองแข่งต่างสา่งปู้ดของทุกบ้านเรือน ก่อให้เกิดความโสมนัสยินดีแก่พุทธบริษัท ชาวไทใหญ่จึงพร้อมใจกันถวายภัตตาหารและจตุรปูเทียนบูชาเป็นเวลา 7 วัน ด้วยเหตุนี้ เมื่อถึงวันเพ็ญเดือน 11 ของทุกปี ชาวไทใหญ่จึงสืบทอดการทำจองแข่งต่างสา่งปู้ดหรือจองพาราเพื่อรับเสด็จพระพุทธองค์ กลายเป็นประเพณี “ปอยเหลินสิบเอ็ด” หรือประเพณีออกพรรษา อันถือเป็นประเพณีสำคัญยิ่งที่สะท้อนศรัทธาและอัตลักษณ์ทางพระพุทธศาสนาของชาวไทยใหญ่มานานถึงปัจจุบัน (พระมหาวรวัฒน์ วรพตมโน (บุญยวง), 2566: 104-105)

นอกจากนั้น ยังมีประเพณีสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ การถวายทานจองพารา คำว่า “จองพารา” เป็นคำในภาษาไทยใหญ่ หมายถึง “ปราสาทพระ” โดยคำว่า “จอง” แปลว่า วัดหรือปราสาท และคำว่า “พารา” หมายถึง พระพุทธรูปหรือพระพุทธเจ้า การบูชาจองพาราจึงหมายถึงการสร้างปราสาทจำลองขึ้นเพื่อเป็นที่ประทับรับเสด็จพระพุทธเจ้า ในโอกาสที่พระองค์

เสด็จกลับลงจากสวรรค์ชั้นดาวดึงส์สู่โลกมนุษย์ในวันออกพรรษา (จังหวัดแม่ฮ่องสอน, 2568) จองพารา คือ ปราสาทรับเสด็จพระพุทธเจ้าของชาวไทใหญ่ เป็นเครื่องบูชาพระพุทธเจ้าและเป็นองค์ประกอบสำคัญในประเพณีทางพระพุทธศาสนาที่ชาวไทใหญ่ประพฤติปฏิบัติสืบทอดต่อกันมา อันเป็นหนทางแห่งมงคลวิถีมุ่งนำไปสู่สังคมแห่งสันติสุข และสะท้อนให้เห็นถึงอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของชาวไทใหญ่อ่างเด่นชัด การสร้างจองพารามีรากฐานมาจากความเชื่อและแนวปฏิบัติในการสร้างปราสาทเพื่อรับเสด็จพระพุทธเจ้าในโอกาสที่เสด็จนิวัตกลับสู่โลกมนุษย์ในเทศกาลออกพรรษา จองพาราจะประดับตกแต่งด้วยลายไตหรือไทใหญ่ ซึ่งเกิดจากการต้องลายหรือการฉลุฉดลายแบบไตลงบนวัสดุต่าง ๆ เช่น แผ่นสังกะสี แผ่นอะลูมิเนียม หรือกระดาษ ทั้งนี้ สำหรับชาวไตหรือชาวไทใหญ่ ลายไตถือเป็นลวดลายศักดิ์สิทธิ์ที่ใช้เฉพาะในการบูชาสิ่งที่เคารพสูงสุด คือ พระพุทธเจ้าเท่านั้น จึงมักปรากฏประดับอยู่ในบริเวณที่ประดิษฐานพระพุทธรูปหรือภายในวัด และไม่นิยมนำไปใช้ประดับตกแต่งทั่วไปตามบ้านเรือน ก่อนถึงวันออกพรรษา ชาวไทใหญ่จะเตรียมการสร้างจองพาราในรูปทรงปราสาท โดยทำโครงจากไม้ไผ่หรือเหล็ก บุด้วยกระดาษสา ตกแต่งด้วยกระดาษสี หรือแผ่นสังกะสีและแผ่นอะลูมิเนียมที่ฉลุฉดลายไตอย่างประณีตงดงาม พร้อมประดับไฟ และจัดทำแข่งหรือหิ้งสำหรับประดิษฐานในสถานที่อันเหมาะสม เพื่อรับการเสด็จของพระพุทธเจ้า ทั้งบริเวณหน้าบ้านและบริเวณวัด ก่อนวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11 นอกจากนี้ ยังมีการจัดหาผลไม้ที่เป็นลูกแรกของฤดูกาล หรือผลไม้ที่สามารถจัดหาได้ในช่วงนั้น เช่น กล้วย อ้อย ส้ม นามาท้อยไว้ใต้หิ้งหรือแข่ง รวมทั้งจัดเตรียมอาหารคาวหวานใส่ชอมต่อถวายเป็นประจำทุกวัน ครั้นถึงรุ่งเช้าวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11 ซึ่งตรงกับวันออกพรรษา จะมีการจัดทำชอมต่อหรือกระทงใบตอง บรรจุอาหารคาวหวาน ขนมประจำเทศกาล ได้แก่ ขนมเทียน ขนมจ็อก และผลไม้ พร้อมจุดธูปเทียนถวายเป็นพุทธบูชา และกล่าวอัญเชิญพระพุทธเจ้าให้เสด็จมาประทับ ณ จองพารา เมื่อพ้นกำหนดระยะเวลาการตั้งจองพาราแล้ว เจ้าของบ้านอาจเก็บหรือคงตั้งจองพาราไว้ตามความเหมาะสม โดยจะลาของถวาย ได้แก่ อาหารคาวหวานและผลไม้ที่นำมาบูชา เพื่อนำไปรับประทานหรือแบ่งปันแก่ผู้อื่น อันเป็นการเสริมสร้างสิริมงคล ความสามัคคี และความผาสุกแก่ครอบครัวและชุมชน (สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดแม่ฮ่องสอน, 2564: 112-113)

จองพารามีรากฐานมาจากแนวปฏิบัติในการสร้างปราสาทเพื่อรับเสด็จพระพุทธเจ้าภายหลังเสด็จกลับจากสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ในเทศกาลออกพรรษา จองพาราจะได้รับการประดับตกแต่งด้วย “ลายไต” หรือ “ลายไทใหญ่” ซึ่งเป็นลวดลายที่เกิดจากการต้องลายหรือฉลุฉดลายลงบนแผ่นโลหะ เช่น แผ่นสังกะสี แผ่นอะลูมิเนียม หรือกระดาษ โดยลายไตถือเป็นศิลปะศักดิ์สิทธิ์ที่ชาวไทใหญ่นำมาใช้เฉพาะในการบูชาสิ่งที่เคารพสูงสุด คือ พระพุทธเจ้าเท่านั้น

จึงพบลายใต้ประดับในวัดหรือบริเวณที่ประดิษฐานพระพุทธรูป และไม่นิยมนำมาใช้ประดับตามบ้านเรือนทั่วไป ซึ่งโครงสร้างของจองพาราสร้างจากไม้ไผ่ ขึ้นโครงเป็นรูปปราสาท แล้วตกแต่งด้วยกระดาษสา กระดาษสี หน่อกล้วย อ้อย และโคมไฟอย่างประณีต โดยจองพาราประกอบด้วย 3 ส่วนสำคัญ ได้แก่ ฐาน ตัวปราสาท และยอด ซึ่งส่วนยอดจะตั้งเครื่องบูชาพระพุทธรูป

รูปแบบของจองพาราจำแนกได้หลายประเภท ได้แก่

1. จองยอด หรือจองปราสาท (ผาสาด) เป็นจองพาราขนาดใหญ่ที่สุด ใช้เข้าขบวนแห่ มีความสูงตั้งแต่ประมาณ 3.5 เมตรขึ้นไป อาจมี 5 หรือ 7 ยอด โครงสร้างซับซ้อน ตกแต่งด้วยประติมากรรมโคมไฟอย่างวิจิตร ผู้สร้างต้องเป็นช่างชั้นครู เมื่อสร้างเสร็จจะประดิษฐานพระพุทธรูปขนาดเล็กภายใน พร้อมข้าวตอก ดอกไม้ และพืชผักผลไม้ โดยชุมชนจะร่วมแรงร่วมใจกันจัดทำและตั้งบูชาไว้ ณ วัดประจำหมู่บ้าน

2. จอง 2 คอ 3 ชาย เป็นจองพาราขนาดรองลงมา มีลักษณะคล้ายจองยอด แต่มีเพียงยอดเดียว

3. จองปักต่าน เป็นจองพาราที่ไม่มียอด นิยมจัดทำเพื่อบูชาตามบ้านเรือนทั่วไป

4. จองผาสาน หรือจองสาน เป็นจองพาราที่ทำจากตอกสาน มีขนาดเล็ก ใช้งบประมาณไม่สูง นิยมใช้ในครัวเรือน

5. จองตีนจ้าว หรือยกองตีนจ้าว เป็นจองพารารูปแบบพิเศษ มีลักษณะคล้ายทรงช้าง ฐานผายกว้างเป็นรูปสี่เหลี่ยมคางหมู ทรงมนทป ไม่มียอด มีม่านประดับสามด้าน เหลือด้านหน้าไว้สำหรับจุดเทียนและถวายข้าวพระพุทธรูป มีข้อสันนิษฐานว่าได้รับอิทธิพลจากความเชื่อเรื่องช้างในพุทธประวัติ ซึ่งถือเป็นสัตว์ชั้นสูงและราชพาหนะ จึงถูกสร้างขึ้นเป็นเครื่องสักการะ

การตั้งจองพาราจะเริ่มก่อนวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11 เมื่อสร้างเสร็จแล้ว ชาวบ้านจะร่วมกันจัดทำแข่งหรือหึงสำหรับตั้งจองพารา ผูกต้นกล้วยและต้นอ้อยที่เสานั่งร้านทั้งสี่มุม ตกแต่งด้วยไฟให้สว่างไสว และจัดทำ “ผา-หยาด-สะ-มาด” หรือราชวัตร เพื่อกำหนดขอบเขตพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์สำหรับการบูชา ตลอดช่วงการจัดจองพารา ชาวบ้านจะนำผลไม้และพืชผลทางการเกษตรที่เป็นผลแรกของฤดูกาลมาแขวนถวายเป็นพุทธบูชา พร้อมทั้งนำอาหารคาวหวานใส่กระถางใบทองที่เรียกว่า “ขอมต่อ” มาถวายในทุกเช้า เพื่อบริการเสด็จของพระพุทธรูป โดยในเช้ามิดของวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11 จะมีพิธีอัญเชิญพระพุทธรูปอย่างเป็นทางการ ณ ก่อนวันออกพรรษา ในวันขึ้น 13 ค่ำ จะมีการจัด “กาดหลู่” หรือตลาดนัดออกพรรษา เพื่อให้ประชาชนจัดซื้อสิ่งของสำหรับทำบุญ วันที่ขึ้น 14 ค่ำ เป็นวันดาหรือวันเตรียมข้าวของและตั้งจองพารา ในช่วงเย็นจะประดับโคมไฟให้สว่างไสว พอรุ่งเช้าวันออกพรรษา ชาวไทใหญ่จะไปทำบุญที่วัดตั้งแต่เช้าตรู่ และบางแห่งมีการตักบาตรเทโว ในช่วงเย็นจะมีการขอขมาคารวะพ่อแม่และญาติผู้ใหญ่

ส่วนในเวลากลางคืนจะมีการจุดประทีปโคมไฟตามบ้านและวัด และจัดขบวนแห่จองพาราพร้อมดนตรีพื้นบ้าน การฟ้อนนกกิ้งกะหรี ฟ้อนโต และการแสดงพื้นเมืองต่าง ๆ เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา และตั้งแต่วันแรม 1 ค่ำ ถึงวันแรม 8 ค่ำ ซึ่งเป็นช่วงท้ายของเทศกาล จะมีการถวายข้าวที่จองพาราในตอนเช้า และจุดเทียนหรือโคมไฟในตอนกลางคืน ก่อนจะรื้อถอนจองพาราไปทิ้งหรือเผา ตามความเชื่อของชาวไทยใหญ่ว่าการจัดทำจองพาราจะนำมาซึ่งความสุข ความสำเร็จ และความอุดมสมบูรณ์ตลอดปี รวมถึงใช้เป็นนิมิตหมายในการเสี่ยงทายฤดูกาลเกษตร หากมีฝนตกในช่วงตั้งจองพารา เชื่อว่าปีนั้นจะมีน้ำฝนเพียงพอ ในช่วงปลายประเพณียังมีพิธี “หลู่เตนเหง” หรือการถวายเทียนพันเล่ม และในวันแรม 8 ค่ำ หรือวันกอยจ้อด ซึ่งเป็นวันสุดท้าย จะมีพิธีถวายไม้เกียะ พร้อมกิจกรรมการประกวดศิลปวัฒนธรรมไทใหญ่ และการฟ้อนรำรูปสัตว์ต่าง ๆ ตามความเชื่อว่าสัตว์ทั้งหลายในโลกและป่าหิมพานต์ร่วมแสดงความยินดีรับเสด็จพระพุทธเจ้า

วิถีศรัทธาการทำบุญวันออกพรรษาของชาวไทยใหญ่

การทำบุญวันออกพรรษาของชาวไทยใหญ่ หรือที่เรียกว่า “ปอยออกหว่าพาราลงเมิง” เป็นภาพสะท้อนวิถีศรัทธาที่ยังรากลึกในพระพุทธศาสนาและหลอมรวมอยู่กับวิถีชีวิต วัฒนธรรม และโครงสร้างสังคมของชุมชนอย่างแนบแน่น พิธีกรรมดังกล่าวมิได้เป็นเพียงกิจกรรมทางศาสนาในเชิงพิธีการ หากแต่เป็นกระบวนการทางสังคมและจิตวิญญาณที่เชื่อมโยงความเชื่อ ความศรัทธา และความสัมพันธ์ของผู้คนในชุมชนเข้าไว้ด้วยกันอย่างเป็นระบบ

๑. ฐานคติความเชื่อทางพุทธศาสนา

ฐานคติความเชื่อทางพุทธศาสนาที่ปรากฏในประเพณีปอยออกหว่าพาราลงเมิงสะท้อนถึงการผสมผสานระหว่างพุทธปรัชญาเชิงหลักการและพุทธศาสนาแบบประชาชนอย่างชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทที่แก่นแท้ของพิธีกรรมนี้มีรากฐานมาจากพุทธประวัติที่เกี่ยวข้องกับการเสด็จลงจากสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ภายหลังการจำพรรษา ซึ่งสัมพันธ์กับวันออกพรรษาในพระวินัย อย่างไรก็ตาม ในเชิงปฏิบัติ การตีความความเชื่อนี้ได้มีการแปรความให้เป็นรูปธรรมผ่านสัญลักษณ์ต่าง ๆ เช่น “จองพารา” ที่ทำหน้าที่เป็นสื่อกลางระหว่างโลกมนุษย์กับโลกแห่งธรรม สัญลักษณ์นี้ไม่เพียงแต่เป็นการแสดงออกถึงความศรัทธา แต่ยังเป็นการเชื่อมโยงความเชื่อทางศาสนากับชีวิตประจำวันของชุมชน การตีความเช่นนี้สะท้อนให้เห็นว่าศาสนาไม่ได้ดำรงอยู่ในฐานะหลักคำสอนเชิงนามธรรมเท่านั้น แต่ถูก “แปลความ” ให้เข้ากับโลกทัศน์ของชุมชนที่ยังคงยึดโยงกับจักรวาลวิทยาแบบดั้งเดิม เช่น การมีอยู่ของเทวดา สวรรค์ และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งทำให้ผู้คนในชุมชนสามารถเข้าถึงและเข้าใจหลักธรรมทางศาสนาได้ง่ายขึ้น การประยุกต์ใช้ความเชื่อนี้ในชีวิตประจำวันช่วยให้ผู้คนสามารถเชื่อมโยงกับความศักดิ์สิทธิ์และ

สร้างความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกันในชุมชน ในบริบทสังคมร่วมสมัย การทำความเข้าใจฐานคติในลักษณะนี้ควรมองอย่างไม่แยกขาดระหว่าง “ศาสนาแบบคัมภีร์” กับ “ศาสนาแบบวิถีชีวิต” เนื่องจากทั้งสองด้านมีความสัมพันธ์และสนับสนุนซึ่งกันและกัน การตีความหลักธรรมจึงควรสอดคล้องกับบริบทปัจจุบัน โดยเน้นสาระของการออกพรรษาในมิติของการกลับคืนสู่สังคม การมีส่วนร่วม และการใช้ปัญญา มากกว่าการยึดติดเฉพาะรูปแบบเชิงพิธีกรรมเพียงอย่างเดียว การมองเห็นและเข้าใจการทำความดี การแบ่งปัน และการช่วยเหลือกันในชุมชนผ่านการปฏิบัติทางศาสนาเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในชุมชน แต่ยังเป็นการสร้างสำนึกในความรับผิดชอบต่อสังคมและการสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ให้เกิดขึ้นในชุมชนอย่างยั่งยืน การมีส่วนร่วมในพิธีกรรมเหล่านี้จึงไม่ใช่เพียงแค่การปฏิบัติตามประเพณี แต่เป็นการสร้างความหมายใหม่ให้กับชีวิตและการดำเนินชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การตีความและการปรับตัวในด้านศาสนาและวัฒนธรรมจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้ชุมชนสามารถรักษาเอกลักษณ์และความเชื่อมั่นในคุณค่าทางศาสนาได้อย่างต่อเนื่องในโลกที่เปลี่ยนแปลงไป

๒. พิธีกรรมการทำบุญและรูปแบบการปฏิบัติ

พิธีกรรมการทำบุญและรูปแบบการปฏิบัติในปอยออกหัวพาราละงเมิงสะท้อนให้เห็นถึงโครงสร้างของ “ศาสนพิธีแบบมีส่วนร่วม” ที่สมาชิกในชุมชนไม่เพียงแต่เป็นผู้รับพิธี แต่ยังเป็น “ผู้ร่วมสร้างพิธี” ผ่านการลงแรง ลงทรัพยากร และการประสานความร่วมมือในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การสร้างจองพารา การจัดขบวนแห่ และการถวายเครื่องสักการะ สิ่งเหล่านี้ทำให้พิธีกรรมมีลักษณะเป็นกระบวนการทางสังคม มากกว่ากิจกรรมทางศาสนาเฉพาะบุคคล ซึ่งสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของและความรับผิดชอบร่วมกันในชุมชน การมีส่วนร่วมในพิธีกรรมดังกล่าวช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในชุมชน และสร้างความเข้มแข็งให้กับโครงสร้างทางสังคม การเข้าร่วมในกิจกรรมแบบนี้ทำให้ผู้คนมีโอกาสดูแลเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ ซึ่งนำไปสู่การสร้างทุนทางสังคมที่มีความสำคัญในการพัฒนาชุมชนในมิติร่วมสมัย โดยพิธีกรรมลักษณะนี้มีศักยภาพในการพัฒนาเป็นพื้นที่สร้างสรรค์ที่สามารถช่วยให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและมีความร่วมมือที่ดีขึ้น อย่างไรก็ตาม ความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและวิถีชีวิต เช่น การย้ายถิ่น การทำงานนอกภาคเกษตร หรือการลดลงของแรงงานในชุมชน อาจทำให้รูปแบบการมีส่วนร่วมในพิธีกรรมลดลง ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความเข้มแข็งของชุมชนและการรักษาเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม ดังนั้น การปรับรูปแบบพิธีกรรมให้มีความยืดหยุ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญ เช่น การใช้เครือข่ายชุมชนเมือง การประยุกต์เทคโนโลยี หรือการจัดกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ควบคู่กับพิธีกรรมดั้งเดิม เป็นแนวทางที่ช่วยให้พิธีกรรมยังคงดำรงอยู่ได้โดยไม่สูญเสียแก่นความหมาย การปรับตัวเหล่านี้จะช่วยให้ชุมชนสามารถรักษาความเชื่อ

และประเพณีที่มีคุณค่าของตนไว้ได้ ในขณะเดียวกันก็สามารถตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงในสังคมและเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการสร้างสรรค์รูปแบบใหม่ ๆ ที่รวมเอาองค์ความรู้และประสบการณ์ของสมาชิกในชุมชนเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของพิธีกรรม จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองของชุมชนอย่างยั่งยืน การมีส่วนร่วมในพิธีกรรมจึงไม่เพียงแต่เป็นการทำตามประเพณี แต่ยังเป็นการสร้างความหมายใหม่ให้กับชีวิตและการดำเนินชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การสร้างสรรค์และการปรับตัวในพิธีกรรมจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นที่จะช่วยให้ชุมชนสามารถรักษาเอกลักษณ์และความเชื่อมั่นในคุณค่าทางศาสนาได้อย่างต่อเนื่องในโลกที่เปลี่ยนแปลงไป

๓. อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมและการสืบทอดคุณค่า

อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมและการสืบทอดคุณค่าที่ปรากฏในประเพณีปอยออกหว่า พาราลงเมิงสะท้อนผ่านภาษาทางวัฒนธรรมที่หลากหลาย ซึ่งรวมถึงลวดลายศิลปะไต การฟ้อนรำ ดนตรี และการจัดขบวนแห่ ทุกอย่างล้วนเป็นสื่อที่ถ่ายทอดความเป็นไทใหญ่ในเชิงรูปธรรม กระบวนการนี้ไม่ได้เกิดจากการสอนเชิงทฤษฎี แต่เกิดจากการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติที่สมาชิกในชุมชน โดยเฉพาะเยาวชน ได้ซึมซับคุณค่าและความหมายทางวัฒนธรรมผ่านประสบการณ์ตรง ทำให้เกิดความเข้าใจและความรักในวัฒนธรรมของตนเองอย่างลึกซึ้ง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ช่วยให้เยาวชนได้ฝึกฝนทักษะและเรียนรู้เกี่ยวกับประเพณีและวัฒนธรรม ซึ่งเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในชุมชน อย่างไรก็ตาม ในสังคมร่วมสมัยที่เผชิญกับกระแสโลกาภิวัตน์และวัฒนธรรมสมัยนิยม อัตลักษณ์เหล่านี้มีแนวโน้มถูกลดทอนหรือทำให้กลายเป็นเพียงการแสดงเชิงท่องเที่ยว มากกว่าที่จะมีความหมายเชิงจิตวิญญาณ การเปลี่ยนแปลงนี้อาจส่งผลกระทบต่อความรู้สึกเป็นเจ้าของและการเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมดั้งเดิม ดังนั้น แนวทางสำคัญในการรักษาอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมคือการสร้างสมดุลระหว่างการอนุรักษ์และการปรับตัว เช่น การบูรณาการองค์ความรู้ท้องถิ่นเข้าสู่ระบบการศึกษา ซึ่งจะช่วยให้เยาวชนได้รับความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมของตนเองและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ การสนับสนุนงานสร้างสรรค์ที่ต่อยอดจากวัฒนธรรมเดิมก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยให้วัฒนธรรมยังคงมีชีวิตชีวาและสามารถปรับตัวเข้ากับยุคสมัยได้ นอกจากนี้ การให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการเป็นเจ้าของกระบวนการตีความอัตลักษณ์ของตนเองจะช่วยสร้างความรู้สึกรับผิดชอบและความภาคภูมิใจในวัฒนธรรมของตนเอง การทำเช่นนี้จะทำให้ชุมชนสามารถรักษาเอกลักษณ์และคุณค่าทางวัฒนธรรมได้อย่างยั่งยืน โดยไม่สูญเสียความหมายที่แท้จริงและความเชื่อมโยงกับรากเหง้าของตนเอง การส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางวัฒนธรรมจะช่วยให้สมาชิกในชุมชนมีความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับอัตลักษณ์ของตน และสามารถสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ที่สอดคล้องกับบริบท

สังคมปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๔. วิถีศรัทธาเชิงชุมชนและความสัมพันธ์ทางสังคม

วิถีศรัทธาเชิงชุมชนและความสัมพันธ์ทางสังคมในประเพณีปอยออกหว่าพาราลงเม็งสะท้อนให้เห็นว่าศาสนาเป็นกลไกสำคัญในการสร้างความเป็นชุมชนผ่านการมีส่วนร่วม การแบ่งปัน และการสร้างความหมายร่วมกัน ความเชื่อเรื่องอาณิสสของการทำบุญ ความเจริญรุ่งเรือง และความอุดมสมบูรณ์ไม่ได้เป็นเพียงความเชื่อส่วนบุคคล แต่ยังเป็นความหวังร่วมที่ช่วยหล่อเลี้ยงจิตใจของสังคม โดยเฉพาะในบริบทของชุมชนเกษตรกรรมที่ต้องเผชิญกับความไม่แน่นอนของธรรมชาติ ความเชื่อเหล่านี้ช่วยสร้างความมั่นคงทางจิตใจและสร้างแรงบันดาลใจให้กับสมาชิกในชุมชนในการเผชิญกับความท้าทายต่าง ๆ ที่เข้ามา ในโลกปัจจุบันที่ความสัมพันธ์ทางสังคมมีแนวโน้มหลวมตัวลงจากความเป็นปัจเจกนิยม ประเพณีลักษณะนี้จึงมีบทบาทสำคัญในการฟื้นฟูความสัมพันธ์และสร้างพื้นที่ของการพบปะที่มีความหมาย การมีส่วนร่วมในพิธีกรรมช่วยให้ผู้คนได้สร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกับผู้อื่น และสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของในชุมชนของตน แนวทางเชิงสังคมร่วมสมัยควรมุ่งส่งเสริมให้พิธีกรรมเป็นพื้นที่ของการรวมพลังทางสังคม เช่น การเชื่อมโยงกับกิจกรรมพัฒนาชุมชน การดูแลสิ่งแวดล้อม หรือการสร้างเศรษฐกิจวัฒนธรรมในระดับท้องถิ่น เพื่อให้วิถีศรัทธาไม่ได้หยุดอยู่เพียงการสืบทอดอดีต แต่สามารถตอบสนองต่อความท้าทายของสังคมปัจจุบันได้อย่างมีพลวัตและมีความหมายต่อชีวิตของผู้คนอย่างแท้จริง การสร้างพื้นที่ที่ผู้คนสามารถเข้ามามีส่วนร่วมและร่วมสร้างกิจกรรม จะช่วยให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ ซึ่งจะก่อให้เกิดการเรียนรู้และการพัฒนาที่ยั่งยืนในชุมชน การส่งเสริมให้สมาชิกในชุมชนมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ จะช่วยให้เกิดความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกันและสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชนในระยะยาว การทำให้พิธีกรรมมีความทันสมัยและตอบสนองต่อความต้องการของชุมชนในปัจจุบันจะช่วยให้วิถีศรัทธาและความเชื่อยังคงมีชีวิตชีวา และสามารถส่งต่อไปยังรุ่นต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการสร้างสรรค์รูปแบบใหม่ ๆ ที่สอดคล้องกับบริบททางสังคมและเศรษฐกิจในปัจจุบัน จะช่วยให้การทำบุญและพิธีกรรมต่าง ๆ ยังคงมีความหมายและมีความสำคัญต่อชีวิตของผู้คนในชุมชนอย่างแท้จริง

ดังนั้นแล้ว วิถีศรัทธาการทำบุญวันออกพรรษาของชาวไทยใหญ่ มิใช่เพียงการปฏิบัติตามขนบธรรมเนียม แต่เป็นระบบคุณค่าที่บูรณาการศาสนา ความเชื่อ วัฒนธรรม และโครงสร้างชุมชนเข้าไว้ด้วยกันอย่างกลมกลืน ปอยออกหว่าพาราลงเม็งจึงเป็นทั้งพิธีกรรมทางศาสนา พื้นที่ทางสังคม และสัญลักษณ์อัตลักษณ์ ที่สะท้อนความลึกซึ้งของศรัทธาและความหมายของการทำบุญในวิถีชีวิตของชาวไทยใหญ่ได้อย่างชัดเจนและยั่งยืน

องค์ความรู้ใหม่



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ใหม่นี้อธิบายได้ว่า ประเพณีปอยออกหว่าพาราลงเม้งมิได้เป็นเพียงกิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติตามจารีตประเพณีในวันออกพรรษา หากแต่เป็นกลไกทางศาสนาและวัฒนธรรมที่มีบทบาทเชิงโครงสร้างต่อการดำรงอยู่ของชุมชนไทใหญ่ในหลายมิติ พิธีกรรมดังกล่าวทำหน้าที่เป็นพื้นที่ทางสังคมที่เปิดโอกาสให้สมาชิกในชุมชนทุกช่วงวัยได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกซึ่งศรัทธาทางพระพุทธศาสนา ควบคู่ไปกับการเรียนรู้และถ่ายทอดคุณค่าทางวัฒนธรรมที่สั่งสมมาในระยะยาว ผ่านการปฏิบัติร่วมกันในบริบทของวัดและชุมชน บทความนี้ช่วยขยายกรอบความเข้าใจบทบาทของพิธีกรรมพุทธศาสนาจากการมองในฐานะศาสนพิธีที่มุ่งเน้นการสั่งสมบุญและการปฏิบัติตามหลักคำสอน ไปสู่การมองพิธีกรรมในฐานะกระบวนการทางสังคมและวัฒนธรรมที่หลอมรวมศรัทธา ความสัมพันธ์ระหว่างพระสงฆ์กับฆราวาส และโครงสร้างความสัมพันธ์ภายในชุมชนเข้าไว้ด้วยกันอย่างเป็นองค์รวม การจัดกิจกรรมในประเพณีปอยออกหว่าพาราลงเม้งจึงสะท้อนบทบาทของวัดในฐานะศูนย์กลางทางจิตวิญญาณและพื้นที่กลางของชุมชนที่เอื้อต่อการสร้างความสามัคคี การสื่อสารคุณค่าทางศีลธรรม และการผลิตซ้ำ

อัตลักษณ์ชาติพันธุ์ไทใหญ่ในบริบทสังคมร่วมสมัย และองค์ความรู้ดังกล่าวยังมีนัยสำคัญต่อการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างศาสนา ชาติพันธุ์ และอัตลักษณ์ โดยแสดงให้เห็นว่าพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนาสามารถทำหน้าที่เป็นเครื่องมือในการต่อรอง ปรับตัว และธำรงอัตลักษณ์ของกลุ่มชาติพันธุ์ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมได้อย่างมีพลวัต บทความนี้จึงสามารถใช้เป็นกรณีศึกษาเชิงพุทธมานุษยวิทยาและวัฒนธรรมศึกษา เพื่ออธิบายบทบาทของพิธีกรรมพุทธศาสนาในสังคมพหุวัฒนธรรมของประเทศไทยและภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ได้อย่างมีคุณค่าและเป็นระบบ

สรุป

ประเพณีปอยออกหว้าพาราลงเมิงของชาวไทใหญ่มีรากฐานทางประวัติศาสตร์และความเชื่อที่เชื่อมโยงกับพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะการเฉลิมฉลองวันออกพรรษาซึ่งเป็นช่วงเวลาที่พระสงฆ์กลับจากการจำพรรษา ความเชื่อเกี่ยวกับพระพุทธเจ้าเสด็จลงจากสวรรค์ชั้นดาวดึงส์หลังจากการแสดงธรรมโปรดพระมารดาได้กลายเป็นแกนกลางของพิธีกรรมที่สื่อถึงการกลับคืนของพระธรรมสู่โลกมนุษย์ การสร้างจองพาราเป็นสัญลักษณ์ที่สำคัญในการต้อนรับพระพุทธเจ้าและสะท้อนถึงความศรัทธาของชุมชนที่มีต่อพระพุทธศาสนา นอกจากนี้ การทำบุญในวันออกพรรษายังมีบทบาทในการสร้างความสามัคคีและความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นในชุมชนผ่านการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การจัดขบวนแห่ การถวายเครื่องไทยทาน และการฟ้อนรำ ซึ่งทั้งหมดนี้ช่วยเสริมสร้างทุนทางสังคมและรักษาอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของชาวไทใหญ่ในยุคที่เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจ การทำบุญจึงไม่เพียงแต่เป็นการปฏิบัติตามประเพณี แต่ยังเป็นการสร้างความหมายใหม่ให้กับชีวิตและการดำเนินชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยการรักษาความเชื่อและพิธีกรรมที่มีคุณค่าของตนไว้ให้มีชีวิตชีวาและสามารถตอบสนองต่อความท้าทายของสังคมปัจจุบัน การส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางวัฒนธรรมจะช่วยให้ชุมชนสามารถรักษาความเป็นเอกลักษณ์และความเชื่อมั่นในคุณค่าทางศาสนาได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน ทั้งนี้ ประเพณีปอยออกหว้าพาราลงเมิงจึงเป็นทั้งพิธีกรรมทางศาสนา พื้นที่ทางสังคม และสัญลักษณ์อัตลักษณ์ที่สะท้อนความลึกซึ้งของศรัทธาและความหมายของการทำบุญในวิถีชีวิตของชาวไทใหญ่ได้อย่างชัดเจนและยั่งยืน เป็นการแสดงออกถึงความผูกพันระหว่างศาสนา วัฒนธรรม และโครงสร้างสังคมที่มีความสำคัญต่อการดำรงอยู่และการพัฒนาของชุมชนในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

- คลังความรู้ล้านนา. *ปอยเหลินสิบเอ็ด (ปอยออกหว่า)*. แหล่งที่มา: <https://accl.cmu.ac.th/Knowledge/details/2386> [10 ธันวาคม 2568].
- จังหวัดแม่ฮ่องสอน. (2568). *ประเพณีจองพารา*. แหล่งที่มา: <https://www.maehongson.go.th/new/locations/ประเพณีจองพารา> [10 ธันวาคม 2568].
- จันทกานต์ สิทธิราช, ธนพร หมูคำ, ศรีวิไล พลมณี และประเทือง ทินรัตน์. (2564). การดำรงอยู่ของอัตลักษณ์ชาติพันธุ์ไทใหญ่ในจังหวัดแม่ฮ่องสอน. *วารสารรามคำแหง ฉบับมนุษยศาสตร์*. 40(1), 23-48.
- ฉลาดชาย รมิตานนท์. (2545). *รัฐกับชาติพันธุ์: ความสัมพันธ์เชิงอำนาจ อัตลักษณ์ และการต่อรอง*. กรุงเทพฯ: ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร.
- นิติ ภควัชรพันธุ์. (2558). *เรื่องเล่าเมืองไต : พลวัตของเมืองชายแดนไทย – พม่า*. เชียงใหม่: วนิตาการพิมพ์.
- พระมหาทวีวัฒน์ วรพตมโน (บุญยวง). (2566). *การจัดการทุนวัฒนธรรมเพื่อการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ของกลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่ จังหวัดแม่ฮ่องสอน*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาสังคม). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร (องค์การมหาชน). (2560). *ไทใหญ่: ชาติพันธุ์และวัฒนธรรมในบริบทสังคมไทย*. กรุงเทพฯ: ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร.
- สมพงษ์ วิทยศักดิ์พันธุ์. (2544). *ประวัติศาสตร์ไทใหญ่*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สร้างสรรค์.
- สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดแม่ฮ่องสอน. (2564). *กลุ่มชาติพันธุ์จังหวัดแม่ฮ่องสอน*. เชียงใหม่: หจก.ดาราวรรณการพิมพ์.
- PHRA U TEJANYANA. (2561). *แนวทางการอนุรักษ์อัตลักษณ์ของพระสงฆ์กลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่ในจังหวัดแม่ฮ่องสอน*. (ดุขนิพนธ์หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

อิทธิพลความเชื่อเรื่องพระอุปคุตต่อวิถีคิดของคนยุค Gen Y ในสังคมล้านนา

The Influence of Beliefs in Phra Upakut on the Mindset of Generation Y in Lanna Society

พระครูสุวรรณสิทธิโชติ (อาทิตย์ ก้อนแก้ว),

ไพรินทร์ ณ วันนา

Phrakru Suwannasittichot (Arthit Konkaew),

Phairin Na Wanna

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Lamphun Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author E-mail: api4850@gmail.com

Received: 2025-01-05 Revised: 2025-05-18 Accepted: 2025-05-19

บทคัดย่อ

บทความวิชาการฉบับนี้มุ่งวิเคราะห์อิทธิพลของความเชื่อเรื่อง “พระอุปคุต” ต่อ กระบวนทัศน์และวิถีคิดของคนยุค Gen Y ในบริบทสังคมล้านนาร่วมสมัย โดยมุ่งทำความเข้าใจ การดำรงอยู่ การตีความใหม่ และการปรับใช้ความเชื่อดังกล่าวภายใต้เงื่อนไขของสังคมและ วัฒนธรรมร่วมสมัย การศึกษาดำเนินการในลักษณะการวิจัยเชิงเอกสารและการวิเคราะห์เชิง วัฒนธรรม ผ่านการสังเคราะห์ข้อมูลจากพระไตรปิฎก ตำนานพื้นเมือง ความเชื่อพื้นบ้านล้านนา รวมถึงงานศึกษาทางวิชาการและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับพระอุปคุตและสังคมล้านนา ผลการ วิเคราะห์ชี้ว่า ความเชื่อเรื่องพระอุปคุตมิได้เสื่อมถอยภายใต้กระแสความทันสมัย หากแต่เกิด กระบวนการปรับความหมายและแปรบทบาทให้สอดคล้องกับประสบการณ์ชีวิตของคน Gen Y ความเชื่อดังกล่าวทำหน้าที่เป็นสัญลักษณ์ทางจิตวิญญาณที่ช่วยหล่อหลอมความรู้สึกมั่นคง ทางอารมณ์ เสริมสร้างกรอบแห่งความหวัง และเป็นเครื่องรองรับการเผชิญความไม่แน่นอน ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในมิติการตัดสินใจ การเผชิญปัญหา และการสร้างความหมายให้ แก่ประสบการณ์ชีวิตร่วมสมัย

ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าความเชื่อเรื่องพระอุปคุตได้แปรเปลี่ยนจากการยึดถือใน เชิงอภินิหารมาสู่การทำหน้าที่เป็นทุนทางจิตวิญญาณที่ส่งเสริมความเพียร ความหวัง และการ

ตัดสินใจของคนรุ่นใหม่ในชีวิตประจำวัน อันแสดงให้เห็นถึงความยืดหยุ่นและพลวัตของความเชื่อดั้งเดิมในบริบทสังคมร่วมสมัย

คำสำคัญ: พระอุปัฏฐ, ประเพณีตักบาตรเป็งปู้ด, สังคมล้านนา, คนรุ่น Generation Y

Abstract

This academic article aims to analyze the influence of the belief in Phra Upagupta (Upagupta) on the worldview and patterns of thought of Generation Y within the context of contemporary Lanna society. The study seeks to understand the persistence, reinterpretation, and adaptation of this belief under the conditions of modern social and cultural dynamics.

The research is conducted through documentary research and cultural analysis, synthesizing data from the Tipiṭaka, local chronicles, Lanna folk beliefs, as well as academic studies and related documents concerning Phra Upagupta and Lanna society. The findings indicate that the belief in Phra Upagupta has not declined under the influence of modernization. Rather, it has undergone a process of reinterpretation and role transformation in ways that correspond with the life experiences of Generation Y. In this context, the belief functions as a spiritual symbol that helps cultivate emotional stability, reinforce frameworks of hope, and provide psychological support in coping with uncertainty in everyday life. This is particularly evident in dimensions such as decision-making, confronting life challenges, and constructing meaning from contemporary life experiences.

The study further reveals that the belief in Phra Upagupta has gradually shifted from a primarily miraculous or supernatural orientation toward functioning as a form of spiritual capital that encourages perseverance, hope, and informed decision-making among younger generations in their daily lives. This transformation reflects the adaptability and dynamic nature of traditional beliefs within the context of contemporary society.

Keywords: Phra Upakut, Peng Pud Almsgiving Tradition, Lanna Society, Generation Y

บทนำ

ความเชื่อเรื่อง “พระอุปคุต” เป็นองค์ประกอบสำคัญของพุทธศาสนาในมิติความเชื่อพื้นบ้านของสังคมล้านนา โดยพระอุปคุตถูกยกย่องในฐานะพระอรหันต์ผู้มีฤทธิ์คุ้มครองพระศาสนา ปราบมาร และขจัดอุปสรรคจากสิ่งอัปมงคล ความเชื่อนี้ได้รับการถ่ายทอดและดำรงรักษาผ่านพิธีกรรม ประเพณี และคติชนท้องถิ่นมาอย่างต่อเนื่อง จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างทางความคิดและอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของชุมชนล้านนา หนึ่งในบริบททางพิธีกรรมที่สะท้อนความศรัทธาต่อพระอุปคุตอย่างเด่นชัด คือความเชื่อเกี่ยวกับวัน “เป็งปูด” หรือ “เพ็ญพุธ” ซึ่งหมายถึงวันขึ้น 15 ค่ำ (วันเพ็ญ) ที่ตรงกับวันพุธตามปฏิทินจันทรคติ อันถือเป็นวาระมงคลยิ่งตามคติความเชื่อของชาวไทยภาคเหนือ วันเป็งปูดมิได้เกิดขึ้นเป็นประจำในทุกปี เนื่องจากต้องอาศัยการบรรจบกันของวันเพ็ญและวันพุธ ซึ่งอาจมีเพียง 1-2 ครั้งต่อปี หรือบางปีก็ไม่ปรากฏเลย ความพิเศษดังกล่าวยิ่งเสริมสร้างความหมายเชิงสัญลักษณ์และความศักดิ์สิทธิ์ให้กับวันเป็งปูดในฐานะ “ช่วงเวลาพิเศษ” ทางศาสนาและวัฒนธรรม

ชาวล้านนามีความเชื่อสืบต่อกันมาว่า ตั้งแต่หลังเที่ยงคืนของวันเป็งปูด (เวลา ๐๐.๐๑ น.) เป็นต้นไป พระอุปคุตเกราะซึ่งจำศีลภาวนาอยู่ ณ สะดือทะเล จะขึ้นมาโปรดสัตว์โลกในร่างของสามเณรน้อย การได้ตักบาตรในช่วงเวลาดังกล่าวจึงเชื่อกันว่าเป็นการถวายทานแด่พระอุปคุตโดยตรง ผู้ที่ได้มีโอกาสร่วมพิธีจะได้รับอานิสงส์อันยิ่งใหญ่ นำมาซึ่งความเป็นสิริมงคล ความอุดมสมบูรณ์ โชคลาภ ความมั่นคงในชีวิต และสุขภาพแข็งแรง ด้วยเหตุนี้จึงเกิด “ประเพณีตักบาตรเที่ยงคืน” ซึ่งพุทธศาสนิกชนชาวเหนือจะเตรียมข้าวสารอาหารแห้งไว้ใส่บาตรอย่างเนืองแน่นตามเส้นทางชุมชน โดยมีพระภิกษุและสามเณรจากวัดต่าง ๆ ออกบิณฑบาตตามกำหนดเวลาและเส้นทางที่ตกลงกันไว้ ทั้งนี้ ประเพณีตักบาตรเที่ยงคืนในวันเป็งปูดมีความเป็นไปได้ว่าได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมพม่า ซึ่งให้ความเคารพศรัทธาต่อพระอุปคุตอย่างสูง และได้นำมาผสมผสานกับความเชื่อและวิถีปฏิบัติของท้องถิ่นล้านนา จนกลายเป็นประเพณีที่มีเอกลักษณ์เฉพาะและสะท้อนพลังของการบูรณาการทางศาสนาและวัฒนธรรม

ในบริบทสังคมร่วมสมัย กลุ่มคนรุ่นใหม่ Generation Y (Gen Y) ซึ่งเกิดโดยประมาณระหว่าง พ.ศ. 2523–2540 เป็นกลุ่มที่เติบโตท่ามกลางการเปลี่ยนผ่านสู่สังคมดิจิทัล มีลักษณะเด่นด้านการใช้เหตุผล การเปิดรับความหลากหลายทางความคิด และการให้คุณค่ากับประสบการณ์ส่วนบุคคล อย่างไรก็ตาม คน Gen Y ในสังคมล้านนายังคงมีปฏิสัมพันธ์กับความเชื่อดั้งเดิม โดยเฉพาะความเชื่อเรื่องพระอุปคุตและพิธีกรรมเป็งปูด ซึ่งถูกตีความใหม่ให้สอดคล้องกับบริบทชีวิตร่วมสมัย ความเชื่อดังกล่าวทำหน้าที่เป็นแหล่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เสริมพลังใจ และเป็นกรอบในการทำความเข้าใจความไม่แน่นอนของชีวิต มากกว่าการยึดถือ

ในเชิงอภินิหารอย่างเคร่งครัด

ดังนั้นบทความนี้จึงมีต้องการนำเสนอการศึกษาประวัติและพัฒนาการของความเชื่อเรื่องพระอุป และ วิเคราะห์อิทธิพลของความเชื่อดังกล่าวต่อวิถีคิดของคนยุค Gen Y ใน 3 มิติ และอธิบายพลวัตของความเชื่อดั้งเดิมในบริบทสังคมร่วมสมัย ท่ามกลางกระแสโลกาภิวัตน์ ความเชื่อเรื่องพระอุปคุดยังทำหน้าที่ตอบสนองทางจิตวิญญาณให้คนรุ่นใหม่ได้อย่างไร” ซึ่งจะช่วยให้บทความมีพลังในการนำเสนอมากขึ้น

ประวัติและพัฒนาการของความเชื่อเรื่องพระอุปคุด

พระอุปคุดเป็นนามของพระอรหันตรูปหนึ่งในพระพุทธศาสนา โดยเรื่องราวเกี่ยวกับพระอุปคุดปรากฏในรูปแบบ “ตำนาน” ที่มีความหลากหลาย และยังสัมพันธ์กับประเพณีและพิธีกรรมของท้องถิ่นต่างๆ ซึ่งสะท้อนให้เห็นความเชื่อเกี่ยวกับพระอุปคุดที่ยังดำรงอยู่ในสังคมไทยปัจจุบัน อย่างไรก็ตาม พระอุปคุดเป็นพระอรหันตสาวกที่มีลักษณะเฉพาะแตกต่างจากพระสาวกองค์อื่น กล่าวคือ เรื่องราวของพระอุปคุดไม่ปรากฏในพระไตรปิฎกบาลี และมีได้เป็นพระเถระร่วมสมัยพุทธกาล หากแต่เป็นเรื่องเล่าที่ปรากฏภายหลังสมัยพุทธกาล เมื่อพิจารณาจากหลักฐานในพระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่มที่ 26 เถรคาถา ซึ่งมีรายชื่อพระเถระ 264 รูป และเล่มที่ 32-33 อปทาน ซึ่งมีรายชื่อพระเถระ 540 รูป ก็ไม่พบชื่อพระอุปคุด เช่นเดียวกับพจนานุกรมชื่อเฉพาะในบาลี (Dictionary of Pali Proper Names) ทั้งเล่มที่ 1 และเล่มที่ 2 ที่ไม่ปรากฏชื่อพระอุปคุด (อภิชาติ ยอดสุวรรณ, 2534: 23) ทั้งนี้ เรื่องราวของพระอุปคุดที่เก่าแก่ ปรากฏในตำนานพุทธศาสนา สายสันสกฤต และมีความเชื่อมโยงกับพระราชประวัติของพระเจ้าอโศกมหาราช กษัตริย์องค์ที่ 3 แห่งราชวงศ์เมารยะ ผู้ครองราชในช่วงพุทธศตวรรษที่ 3 โดยคัมภีร์ อโศกาวทาน ซึ่งแต่งเป็นภาษาสันสกฤต ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างพระอุปคุดกับพระเจ้าอโศกมหาราชว่า พระอุปคุดเป็น พระเถระที่พระเจ้าอโศกทรงเลื่อมใสศรัทธา ท่านเป็นผู้นำเสด็จนมัสการปูชนียสถานสำคัญในพระพุทธศาสนา และอธิบายประวัติของสถานที่ต่าง ๆ จึงทำให้พระอุปคุดถูกนับว่าเป็นพระสาวกที่มีชีวิตอยู่ในสมัยหลังพุทธกาล (เสถียร โพธิ์นันทะ, 2544: 129)

คัมภีร์ อโศกาวทาน ของอินเดียเป็นคัมภีร์ภาษาสันสกฤตที่เรียบเรียงขึ้นราวต้นพุทธศตวรรษที่ 5 (สุลักษณ์ ศิวรักษ์, 2552: 123) โดยคัมภีร์นี้เรียกพระอุปคุดว่า “อุปคุด” และเล่าประวัติของท่านอย่างละเอียด ตั้งแต่กำเนิด ชีวิตก่อนออกบวช การออกบวช การแสดงธรรม การเป็นอาจารย์ของพระอรหันต์ทั้งหลาย ณ อารามบนภูเขาลอดจนเหตุการณ์การปราบมาร

ที่มาขัดขวางการแสดงธรรม และการได้พบพระเจ้าอโศกมหาราช เนื้อหาเน้นบทบาทของพระอุคุตในฐานะพระอรหันต์สาวก ผู้เลิศด้านธรรมเทศนา อีกทั้งยังกล่าวว่ายานได้รับพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าว่าจะเป็น “พระอนุ - พุทธเจ้า” เมื่อเรื่องพระอุคุตแพร่เข้าสู่เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ บทบาทของท่านกลับพัฒนาต่างไปจากตำนานเดิมของอินเดีย ดังปรากฏในคัมภีร์โลกบัญญัติ คัมภีร์ ปฐมสมโพธิกถา และคัมภีร์ มหา อุคุต ซึ่งเรียกท่านว่า “อุคุต” “อุคุตตเถระ” หรือ “กีสนาอุคุต” เรื่องเล่าที่แพร่หลายในพม่าและไทยมักเน้นภาพของพระอรหันต์ผู้มีอิทธิฤทธิ์มาก กล่าวคือ พระอุคุตจำพรรษาเข้าฌานสมาบัติอยู่ใต้มหาสมุทร และสามารถอัญเชิญขึ้นจากมหาสมุทรเพื่อป้องกันไม่ให้มารมาทำลายพิธีกรรมทางศาสนาได้ จึงสะท้อนว่าตำนานในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ได้ขยายความหมายและ “หน้าที่” ของ พระอุคุตให้ต่างจากตำนานอินเดียอย่างชัดเจน (พระมหาจตุรงค์ จตุวโร (ร้อยกา) และคณะ, 2567: 223-242)

ในเชิงนิรุกติศาสตร์ ชื่อ “พระอุคุต” หมายถึง “ผู้คุ้มครองมั่นคง” มาจากคำว่า “อุคุตต” ในภาษาบาลี และสอดคล้องกับคำว่า “อุคุปต” ในภาษาสันสกฤต (พระประพันธ์ สุทนต์จิโต (กวาสีบสาม), 2548: 82) ส่วนในคัมภีร์ ปฐมสมโพธิกถา เรียกท่านว่า “พระกีสนาอุคุตตเถระ” “อุคุตตเถระ” และ “พระมหาเถระ”

โดยคำว่า “เถระ” เป็นสัญลักษณ์ของความมั่นคงในพระธรรมวินัย ใช้เรียกพระภิกษุผู้ครองสมณเพศตั้งแต่ 10 พรรษาขึ้นไป ขณะที่ “กีสนา” เป็นคำเรียกตามลักษณะรูปร่าง ที่ขูบผอม เพราะ “กีส” ในภาษาบาลีหมายถึง “ผอม” และนัยของ “นาอุคุตต” ยังสื่อถึง “พระอุคุตผู้ประเสริฐ” (สุลักษณ์ ศิวรักษ์, 2552: 82)

ชาวไทยใหญ่มีความเชื่อและนับถือพระอุคุตอย่างมาก โดยเชื่อว่าพระอุคุตเป็นพระอรหันต์สาวกของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ สามารถเหาะเหินเดินอากาศได้ และอาศัยอยู่ในแม่น้ำมหาสมุทร ทั้งยังมีความเชื่อว่า “พระอุคุตมีทั้งหมด 8 รูป” โดยดับขันธปรินิพพานไปแล้ว 4 รูป และยังคงอยู่ในมหาสมุทรอีก 4 รูป (ประเวช คำสวัสดิ์, 2548: 2) ข้อสันนิษฐานสำคัญที่สนับสนุนคติดังกล่าวปรากฏใน “คัมภีร์ธรรมอักษรไทใหญ่เรื่องพระอุคุต 8 รูป” ซึ่งเจ้าทางเสอเป็นผู้ประพันธ์ โดยระบุว่า พระอุคุตทั้ง 8 รูปเป็นพระอรหันต์ทั้งหมด แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ (1) กลุ่มที่มรณภาพแล้ว 4 รูป ซึ่งศพอยู่ในถ้ำแต่ไม่เน่าไม่เปื่อย และ (2) กลุ่มที่ยังมีชีวิตอยู่ 4 รูป มีชราภาพแต่ดำรงอยู่ในมหาสมุทรทั้งสี่ทิศ (ครูเจ้าปิ่นดีตะ, 2512: เอกสารอัดสำเนา) พระอุคุตที่ดับขันธแล้ว 4 รูป ได้แก่ พระมหากัสสปะ ศพอยู่ในถ้ำบนภูเขาเวปุระ ระหว่างภูเขา 3 ลูก พระสุกะละกะ ศพอยู่ในถ้ำบนภูเขาทุตะมา พระธรรมะพะละกะ ศพอยู่ในถ้ำบนภูเขามะกุละ ตั้งอยู่กลางป่าใหญ่ พระสารเจยะกะ ศพอยู่ในถ้ำบนภูเขาเวมิกสะ โดยยังปรากฏลักษณะมือเท้าอ่อนนุ่มราวกับยังมีชีวิตอยู่ พระอุคุตที่ยังมีชีวิตอยู่ 4

รูป ได้แก่ พระอุปัชฌาย์ อาศัยอยู่ในวัดกลางมหาสมุทรทางทิศใต้ พระอนุรุธ อาศัยอยู่ในวัดกลางมหาสมุทรทางทิศตะวันออก โดยเชื่อว่าเมื่อท่านออกมารับบิณฑบาต ผู้มีศีลธรรมจึงจะมีโอกาสได้พบเห็น ส่วนผู้ประพฤติน่าเกลียดไม่อาจพบเห็นได้ พระนารถทมะ อาศัยอยู่ในวัดกลางมหาสมุทรทางทิศเหนือ และจะออกมารับบิณฑบาตในชมพูทวีปใน “วันเพ็ญเดือน 11” และ “วันเพ็ญเดือน 4 ที่ตรงกับวันพุธ” โดยผู้มีศีลธรรมและปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเท่านั้นจึงจะได้พบเห็น พระธรรมสารภะ อาศัยอยู่ในวัดกลางมหาสมุทร และเชื่อว่าสามารถเหาะมารับบิณฑบาตในชมพูทวีป หากผู้ใดมีโอกาสถวายอาหาร แม้เพียงเล็กน้อยก็จะได้โชคลาภถึงขั้นเป็นเศรษฐี (ครูเจ้าปณฺธิต๊ะ, 2512: เอกสารอัดสำเนา) นอกจากนี้ ยังมีคติร่วมในวรรณกรรมไทใหญ่ว่า พระอุปัชฌาย์ไม่ฝักใฝ่ในคณะสงฆ์ กลุ่มใด หากอยู่โดดเดี่ยว เจริญสมณธรรมเป็นประจำ และเข้ามานอนสมาบัติอยู่ใน “ปราสาทแก้ววิมาน” ท่ามกลางมหาสมุทรเป็นเวลา 7 วัน เมื่อออกจากสมาบัติจะออกบิณฑบาตในเวลาเช้ามีด หากผู้ใดได้พบเห็นและทำบุญตักบาตรพระอุปัชฌาย์แล้วอธิษฐานสิ่งใด ก็จะทำให้สำเร็จตามความปรารถนา ทุกประการ ด้วยเหตุที่เชื่อว่าพระอุปัชฌาย์มีอิทธิฤทธิ์สามารถคุ้มครองรักษาความปลอดภัย ทำให้งาน บุญใหญ่สำเร็จลุล่วงโดยปราศจากอุปสรรคและภัยอันตราย ชุมชนจึงนิยม “นิมนต์พระอุปัชฌาย์” หรืออัญเชิญมาประดิษฐานเพื่อสักการบูชา ก่อนหรือระหว่างการจัดงานทำบุญใหญ่ประจำปี เพื่อขอให้ช่วยปกป้องรักษาคุ้มครองตลอดงาน

จะเห็นได้ว่า ความเชื่อเกี่ยวกับพระอุปัชฌาย์ในประเทศไทยยังดำรงอยู่อย่างเข้มข้น โดยพบเด่นชัดในกลุ่มคนไทใหญ่และคนไทยในภาคเหนือและภาคอีสาน ความเชื่อนี้มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับพิธีกรรมท้องถิ่นหลากหลายรูปแบบ ทั้งในฐานะความศรัทธาเชิงตำนาน และการปฏิบัติจริงในชีวิตชุมชน สำหรับกลุ่มคนไทใหญ่ ความเชื่อเรื่องพระอุปัชฌาย์ปรากฏทั้งใน “วรรณกรรมไทใหญ่” และ “ประเพณีท้องถิ่น” (ประเวช คำสวัสดิ์, 2548: 27) โดยคนไทใหญ่รับรู้เรื่องพระอุปัชฌาย์ ผ่าน ทั้งวรรณกรรมลายลักษณ์อักษรและมุขปาฐะ วรรณกรรมไทใหญ่ในจังหวัดแม่ฮ่องสอนที่กล่าวถึงประวัติพระอุปัชฌาย์ เรียกว่า “เส็กปิ่นเจ้าอุปัชฌาย์” หรือ “ประวัติพระอุปัชฌาย์” นอกจากนี้ ชาวไทใหญ่จังหวัดแม่ฮ่องสอนยังมีประเพณีที่เกี่ยวข้องกับพระอุปัชฌาย์อย่างหลากหลาย ได้แก่ ประเพณีการ อ่านคัมภีร์ธรรมไทใหญ่เรื่องประวัติพระอุปัชฌาย์ ประเพณีนิมนต์พระอุปัชฌาย์มาคุ้มครองงาน ประเพณีจับสลากถวายภัตตาหารพระพุทธรูป พระภิกษุสงฆ์ และพระอุปัชฌาย์ ประเพณีลอยกระทงบูชาพระอุปัชฌาย์ ประเพณีตักบาตรพระอุปัชฌาย์ โดยเฉพาะในเวลามีกงานพิธีที่สำคัญก็จะมี การแห่พระอุปัชฌาย์ โดยสมมติก่อนขึ้นจากแม่น้ำ มาประดิษฐานไว้ในประรำพิธีเป็นสัญลักษณ์ เพื่อป้องกันมิให้เกิดอุปสรรคใดๆ ขึ้นแก่งาน นอกจากนั้นชาวล้านนา ยังเชื่อกันอีกว่า ถ้าว้นไหนเดือนเพ็ญโคจรมาตรงกับวันพุธ (เป็งปู้ด) เชื่อกันว่าพระอุปัชฌาย์ขึ้นจากมหาสมุทรมารับบิณฑบาตแต่เช้ามีด โดยเดินบนเป้งปู้ดกลุ่มพระเถระทั่วไปนั่นเอง เวลา

ใส่บาตรหากบังเอิญไปพบพระอุปัชฌาย์จะถือว่าเป็นโชคมหาศาล ดังนั้น ชาวพุทธล้านนาจึงนิยมตื่นใส่บาตรในวันนี้ตั้งแต่เวลา ๐๐.๐๑ นาฬิกาหรือเช้ามืดนั้นมากเป็นพิเศษ กว่าวันอื่น ๆ

สิ่งพิเศษที่จะต้องจัดเตรียมก่อนที่จะมีงานพอยหลวงตามความเชื่อในโบราณประเพณี เมื่อจะมีงานพิธีต้องมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ปกป้องคุ้มครองให้งานดำเนินไปโดยราบรื่นไม่มีปัญหาหรืออุปสรรคใดๆ ให้เดือดร้อน จึงมีการอัญเชิญพระอุปัชฌาย์มาคุ้มครองงาน พระอุปัชฌาย์นี้ได้ชื่อว่าเป็นอรหันต์ที่อาศัยอยู่ในสะดือทะเลเป็นผู้ที่สามารถปราบพระยามารมาก่อน วิธีการอัญเชิญอุปัชฌาย์คือ อุบาสกศรัทธากรรมกรวัดจะนำขบวนแห่ไปอัญเชิญพระอุปัชฌาย์ โดยมุก่อนหिनมาจากแม่น้ำมีตัวแทนลงไปมุก่อนหिनขึ้นมาแล้วถามคนที่รอบบ้นฝั่งว่า “ใช่หรือไม่” เมื่อคนบ้นฝั่งบอกว่าไม่ใช่ก็มหาต่อไปอีกสองสามครั้ง จนคนบ้นฝั่งบอกว่าใช่แล้วและคนอื่นก็ยอมรับสมอ้างว่าใช่ ก็เชิญก่อนหिनที่สมมติว่าเป็นอุปัชฌาย์นั้นไปใส่พานที่เตรียมมาด้วย จากนั้นก็พากันแห่เพื่อนำไปไว้บนศาลที่สร้างคล้ายศาลเพิงตาลหลังคามุงด้วย ผ้าขาว บนพื้นศาลวางไว้ด้วยบาตรกรวยดอกไม้ รูป เทียน คนโทน้ำและสำหรับอาหาร 1 สำหรับ โดยรอบศาลจะสานรั้วตาข่ายเล็กๆ ระดับเอว มุมรั้วปักธงรูปธรรมจักร ธงชาติและธงสีสวยงามอื่นๆ อีกอย่างละผืน ที่ประตูรั้วปักสัปทนแทนร่มกันแดดกันฝนและจะต้องถวายสำหรับอาหารทั้งมือเช้าและเพลศาลอุปัชฌาย์จะถูกปลูกสร้างขึ้นที่บริเวณวัดที่สามารถเห็นเด่นชัด ทำหน้าที่ดูจเทพารักษ์รักษาความเรียบร้อยในงานเมื่อเสร็จงานพอยหลวงแล้วก็มีพิธีอัญเชิญอุปัชฌาย์กลับไปสู่แม่น้ำที่นำมานั้น (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย, 2542: 4618-4625)

โดยสรุป ความเชื่อเกี่ยวกับพระอุปัชฌาย์ในประเทศไทยจึงมีความหลากหลาย ทั้งในรูปแบบตำนาน ประเพณี และพิธีกรรมที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ ครอบคลุมทั้งในบริบทท้องถิ่นและในภาพรวมของสังคมไทย

ประเพณีตักบาตรเป็งปูดของชาวล้านนา

เป็งปูด หรือวันเพ็ญที่ตรงกับวันพุธ ไม่ว่าจะอยู่ในเดือนใดก็ตาม นับเป็นวันที่มีความหมาย เป็นพิเศษต่อชาวล้านนา เพราะในวันดังกล่าวนี้จะมีการตักบาตรในตอนเช้ามืด ซึ่งในบางท้องที่จะเริ่มตักบาตรกันตั้งแต่หลังเที่ยงคืนไปแล้วไม่นานนัก ประเพณี “ตักบาตรเที่ยงคืน” ของชาวล้านนา เรียกว่า “เป็งปูด” ซึ่งมีพิธีการสำคัญคือ การทำบุญในคืนวันเพ็ญที่ตรงกับวันพุธ โดยประชาชน จะจัดเตรียมข้าวสารและอาหารแห้งไปทำบุญที่วัดในช่วงหลังเที่ยงคืนของวันอังคาร กล่าวคือเวลา 0.00 นาฬิกาเข้าสู่วันพุธ เพื่อถวายบาตรแก่พระสงฆ์ที่ออกมารับบิณฑบาต ทั้งนี้ถือเป็นการระลึกถึงพระอุปคุต

คำว่า “เป็ง” ในภาษาล้านนาหมายถึง “พระจันทร์เต็มดวง” หรือ “วันเพ็ญ/วันขึ้น 15 ค่ำ” ซึ่งมักตรงกับวันศีลหรือวันพระ ดังนั้น เมื่อใดที่ “วันขึ้น 15 ค่ำ” ตรงกับ “วันพุธ” วันนั้นจึงเรียกว่า “วันเป็งปูด” หรือ “เป็งพุธ” โดยในสำเนียงล้านนามักออกเสียง พ.พาน เป็น ป.ปลา จึงกลายเป็นคำว่า “เป็งปูด” ในทางปฏิบัติ ประเพณีตักบาตรเที่ยงคืน หรือพิธีตักบาตร “เป็งปูด” เป็นประเพณีของภาคเหนือที่จัดขึ้นทุกปีเมื่อมีวันขึ้น 15 ค่ำตรงกับวันพุธ โดยไม่จำกัดว่าเป็นเดือนใด เมื่อถึงเวลาหลังเที่ยงคืน พระภิกษุสามเณรในเมืองจะออกบิณฑบาต ขณะที่พุทธศาสนิกชนจะเตรียมข้าวสารและอาหารแห้งเพื่อใส่บาตร และไปคอยถวายตามวัดต่างๆ ในเขตตัวเมืองตั้งแต่หลังเที่ยงคืนเป็นต้นไป ซึ่งชาวล้านนาเชื่อกันว่า พระอุปคุตเถระจะออกจากที่จำศีล ซึ่งอยู่ใต้สมุทร มารับบิณฑบาตในตอนใกล้รุ่งของวันเพ็ญ ที่ตรงกับวันพุธ โดยจะท่านจะรับบิณฑบาตเพื่อโปรดคนใดคนหนึ่งเพียงผู้เดียวเท่านั้น และเชื่อกันว่าหากผู้ได้ตักบาตรพระมหาเถระอุปคุตแล้วก็จะเป็สิริมงคลและร่ำรวยขึ้นอย่างรวดเร็ว บางตำราว่าพระอุปคุตมีรูปร่างอย่างสามเณรองค์น้อยและบ้างก็ว่าท่านแปลงกายเป็นสามเณรน้อย มารับบิณฑบาตบ้างก็ว่าที่มาปรากฏในร่างของภิกษุร่างสูงใหญ่ ดังนั้นเมื่อถึงวันเพ็ญที่ตรงกับวันพุธ จึงมีผู้คนไปคอยตักบาตรตั้งแต่เช้าเป็นพิเศษ เพราะถือว่าได้อานิสงส์แรง ผู้ที่สนใจในการทำบุญก็จะเตรียมอาหารไว้สำหรับตักบาตร และต้องตื่นเตรียมอาหารแต่เช้า เพื่อไปคอยตักบาตรอยู่ตามถนนหรือตามสี่แยกใกล้บ้าน (พระสิทธิพงษ์ วิสุทธีวิโส และคณะ, 2565: 204-216) ทั้งที่ ประเพณีตักบาตรเที่ยงคืนนี้ยังไม่สามารถระบุได้แน่ชัดว่าเกิดขึ้นครั้งแรกเมื่อใด เนื่องจากไม่ปรากฏหลักฐานที่ยืนยันอย่างชัดเจน อย่างไรก็ตาม มีข้อสันนิษฐานว่าชาวภาคเหนือรับคตินี้มาจากประเทศพม่า (เจริญตันมหาพราน, 2563: 41) และพิธีกรรมดังกล่าวได้สืบทอดต่อเนื่องมาเป็นเวลายาวนานเกือบสี่ร้อยปี นับตั้งแต่เชียงใหม่ตกเป็นเมืองขึ้นของพม่าใน พ.ศ. 2110 เป็นต้นมา

การใส่บาตรเป็งปูด หรือการตักบาตรในวันเพ็ญที่ตรงกับวันพุธนี้ มีผู้รู้หลายท่านกล่าวว่าเป็นประเพณีที่ชาวล้านนาได้รับเอามาจากพม่า ตามธรรมเนียมล้านนาถือว่าพระอุปคุต

เถรนอกจากจะอำนวยการอันสงฆ์ในด้านความร่ำรวยแล้ว ยังอาจบันดาลความปลอดภัยแก่ผู้เคารพบูชาอีกด้วย ดังจะเห็นได้จากงานพอยหลวง (อ่าน “พอยหลวง”) ตามวัดต่าง ๆ ซึ่งจะมีหอพระอุทิศอยู่ในงาน ลักษณะเป็นหอสูงเพียงตา และมีเครื่องอัฐบริขาร เช่น เสื่อ หมอน บาตร ฯลฯ พร้อม และในตอนเช้าหรือเพล ก็จะมีสำหรับอาหารไปถวายด้วย ตรงกลางหอนั้นจะมีก้อนหินก้อนหนึ่งวางอยู่ โดยสมมติแทนตัวท่านพระมหาเถรอุทิศ ก่อนวันงาน ชาวบ้านจะไปทำพิธีเชิญก้อนหินนี้แห่มาจากแม่น้ำใกล้บ้าน และทำการสักการบูชาจนกว่าจะเสร็จงาน (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย, 2542: 4744-4744)

พระอุทิศ เป็นพระภิกษุคหฬพัทธกาล เชื่อกันว่าพระอุทิศเป็นผู้หมดกิเลสแล้ว แต่ยังดำรงอยู่จนปัจจุบันโดยจำศีลอยู่ได้น้ำ ต่อเมื่อถึงวันเพ็ญปัด (อ่าน “เพ่งปัด”) คือวันเพ็ญที่ตรงกับวันพุธ ท่านจะออกจากการจำศีลหรือสมาบัติมารับบิณฑบาต ในตอนเช้ามีดของวันเพ็ญปัดนั้น ศรัทธาประชาชนจะเตรียมข้าวปลาอาหารไปตักบาตร บางท้องที่จะเริ่มตักบาตรตั้งแต่วางเทียนคืนก็มี บ้างก็ว่าพระอุทิศจะปรากฏกายในร่างของเณรน้อย บ้างท่านก็ว่าเณรมิตกายมามีรูปร่างสูงใหญ่ และเชื่อกันว่าหากผู้ใดได้ถวายอาหารหรือตักบาตรพระอุทิศแล้วผู้นั้นจะมีโชคเป็นอันมาก การใส่บาตร พระอุทิศนี้ บางแห่งเรียกว่า ใส่บาตรเพ่งปัด (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย, 2542: 7256-7257)

พิธีกรรม “ตักบาตรเที่ยงคืน” มีรากฐานมาจากความเชื่อและศรัทธาต่อพระอุทิศ โดยอธิบายที่มาของคติความเชื่อได้ 2 แนวทางสำคัญ ดังนี้

แนวทางที่ 1 มาจาก “ตำนานพระอุทิศ” ซึ่งเล่าว่า มีตายายคู่หนึ่งฐานะยากจนใช้ชีวิตอย่างลำบาก แต่เป็นผู้มีศีล รักษาศีล และปฏิบัติธรรมเป็นคนดีอยู่เสมอ ครั้นถึงวันพุธหลังเที่ยงคืนของวันอังคาร ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่พระอุทิศออกจากนิโรธสมาบัติและออกโปรดสัตว์ ตายายได้พบพระ อุทิศและใส่บาตรด้วยศรัทธา เมื่อทำบุญเสร็จแล้ว ทั้งสองได้รับอานิสงส์จากการทำบุญกับพระผู้เพ่งออกจากนิโรธสมาบัติ จนต่อมาชีวิตมีความรุ่งเรืองและมั่งคั่งสมปรารถนา ตำนานดังกล่าวจึงกลายเป็น “แบบอย่างความเชื่อ” ที่ทำให้การใส่บาตรในช่วงเที่ยงคืนถูกมองว่าให้ผลบุญสูง และเกิดอานิสงส์รวดเร็ว

แนวทางที่ 2 อธิบายผ่านฐานคัมภีร์ฝ่ายเถรวาทและฝ่ายมหายาน โดยฝ่ายเถรวาทอ้างถึงคัมภีร์อรรถกถา สมันตปาสาทิกา (Malalasekera, 1978: 331) ซึ่งไม่ได้ระบุชื่อ “พระอุทิศ” โดยตรง แต่ปรากฏพระเถระที่มีคุณลักษณะสอดคล้องกัน คือ “พระอินทคุต” ผู้เกี่ยวข้องกับการดูแลควบคุมการก่อสร้างในสมัยพระเจ้าอโศกมหาราช เมื่อพระเจ้าอโศกทรงถวายสิ่งก่อสร้างจำนวนมากเพื่อทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา คณะสงฆ์จึงมอบหมายให้พระอินทคุต ซึ่งเป็นพระอรหันต์ผู้มีอิทธิฤทธิ์และเชี่ยวชาญด้านการก่อสร้าง ทำหน้าที่ “นวกัมมาธิฐาเย” คือ

ผู้กำกับดูแลงานก่อสร้าง ขณะที่ฝ่ายมหายานปรากฏชื่อพระอุปัชฌาย์อย่างชัดเจนในคัมภีร์ อโศกาวทาน ซึ่งเน้นบทบาทเชิงอิทธิฤทธิ์ เช่น การปราบพญามาร การคุ้มครองป้องกันภยันตราย และบารมีที่บันดาลความสำเร็จให้แก่ผู้ศรัทธา จึงทำให้คติเรื่องพระอุปัชฌาย์ในลัทธินี้มีลักษณะเด่นด้าน “พระอรหันต์ผู้ทรงฤทธิ์” และ “ผู้คุ้มครองพิธีกรรม” อันสอดคล้องกับความเชื่อเรื่องการออกจากนิโรธสมาบัติแล้วมารับบิณฑบาต ซึ่งผู้ทำบุญด้วยจะได้านิสงส์มากและเกิดผลทันตา

ดังนั้น พิธีกรรมตักบาตรเที่ยงคืน จึงเป็นผลรวมของอิทธิพลทางคติความเชื่อจากทั้งคัมภีร์ ฝ่ายเถรวาท (คัมภีร์ สมณตปาสาทิกา) และฝ่ายมหายาน (คัมภีร์ อโศกาวทาน) ที่หลอมรวมเข้ากับความเชื่อท้องถิ่นและอิทธิพลวัฒนธรรมพม่า ซึ่งยกย่องพระอุปัชฌาย์อย่างสูง ประกอบกับประวัติการติดต่อค้าขายและความสัมพันธ์ระหว่างพม่ากับเชียงใหม่/ล้านนามายาวนานหลายร้อยปี จนเกิดการสืบทอดคติการ “อัญเชิญพระอุปัชฌาย์มาคุ้มครอง” ในพิธีกรรมสำคัญต่าง ๆ สอดคล้องกับงานศึกษาของ (พระวิทย์ ธมมวโร, 2561: 119) ที่วิเคราะห์คติเชิงปรัชญาในเรื่องพระอุปัชฌาย์ และสรุปว่า ในวิถีชีวิตของชาวพุทธ เมื่อจะประกอบพิธีกรรมสำคัญมักอัญเชิญพระอุปัชฌาย์มาคุ้มครองให้งาน สำเร็จลุล่วง โดยสืบทอดคติการปราบพญามาร (พญาวัวสัตว์) ที่ท่านได้รับนิมนต์ให้ไปปราบ จนพัฒนาเป็นประเพณีอัญเชิญพระอุปัชฌาย์คุ้มครองพิธีกรรม และหนึ่งในพิธีกรรมที่เด่นชัดคือ “ประเพณีตักบาตรเที่ยงคืน”

อานิสงส์และความเป็นสิริมงคลทำบุญตักบาตรเป็งปู้ด

ความเป็นสิริมงคล เป็นแก่นสำคัญของพุทธศาสนาในมิติความเชื่อพื้นบ้าน โดยเฉพาะ ในบริบทสังคมล้านนา ความเชื่อดังกล่าว ตั้งอยู่บนแนวคิดเรื่องกรรมและผลของการกระทำ (กัมมวิบาก) ซึ่งอธิบายว่าการทำความดี โดยเฉพาะการให้ทานและการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา จะนำไปสู่ผลดีทั้งในปัจจุบันและอนาคต ความเชื่อเรื่องอานิสงส์จึงทำหน้าที่เป็นแรงจูงใจ เชิงจริยธรรมที่กระตุ้นให้บุคคลกระทำความดีอย่างสมัครใจ ทั้งนี้ การทำบุญด้วยการตักบาตรเป็นกิจ ที่พุทธศาสนิกชนนิยมปฏิบัติกันทั่วไปในทุกเช้า เมื่อพระสงฆ์ออกบิณฑบาต คำว่า “บิณฑบาต” มาจากคำบาลีว่า “ปิณฑปาต” แปลตามศัพท์ว่า “การตักของก้อนข้าว” หมายถึงการทำอาหารให้ ตกกลงไปในบาตรของพระสงฆ์ หรือที่เรียกกันว่า “ตักบาตร” การทำบุญตักบาตรมีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล และชาวพุทธถือว่าเป็นการสร้างกุศล รวมทั้งเป็นการแผ่ส่วนบุญและอุทิศส่วนกุศลให้แก่ญาติผู้ล่วงลับไปแล้ว นอกจากนี้ พุทธศาสนิกชนที่ตักบาตรเป็นประจำทุกวันยังเชื่อว่าจะได้รับอานิสงส์ 5 ประการ ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ได้แก่ (1) เป็นที่รักของผู้คนทั้งหลาย (2) คนดีมีปัญญาย่อมชอบคบค้า

สมาคมด้วย (3) มีชื่อเสียงที่ดั่งาม (4) เป็นผู้ไม่ห่างไกลธรรม และ (5) เมื่อตายแล้วจะเข้าสู่สุคติโลกสวรรค์ (นัชพล คงพันธ์, 2564: 212)

ในกรณีของความเชื่อ เรื่อง พระอุปคุต อานิสงส์จากการตักบาตรในวันเพ็ญปื๊ดถูกให้ความหมายอย่างเข้มข้นในฐานะ “บุญพิเศษ” ที่เกิดจากการกระทำในช่วงเวลามงคลและต่อผู้มีความมั่งคั่ง ความเป็นสิริมงคลจึงมิได้หมายถึงโชค ลาภทางวัตถุเพียงอย่างเดียว หากยังครอบคลุมถึงความมั่นคงทางจิตใจ ความปลอดภัยในชีวิต และความราบรื่นในการดำเนินชีวิต ความเชื่อนี้สะท้อนโครงสร้างความคิดแบบองค์รวมที่เชื่อมโยงมิติศาสนา จิตใจ และชีวิตประจำวันเข้าด้วยกัน เช่น การให้ การแบ่งปัน และความเอื้อเฟื้อ ซึ่งเอื้อต่อความสามัคคีของชุมชน พิธีกรรมอย่างการตักบาตรเที่ยงคืนจึงมิใช่เพียงกิจกรรมส่วนบุคคล แต่เป็นพื้นที่ทางสังคมที่ตอกย้ำอัตลักษณ์และความเป็นชุมชนของ ชาวล้านนา ในบริบทสังคมร่วมสมัย โดยเฉพาะในกลุ่มคนยุค Gen Y ความเชื่อเรื่องอานิสงส์มีแนวโน้มถูกตีความใหม่ จากการคาดหวังผลตอบแทนเชิงอภินิหาร ไปสู่การรับรู้ผลเชิงจิตวิทยาและเชิงคุณค่า เช่น ความสบายใจ ความหวัง และแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต ความเป็นสิริมงคลจึงถูกมองในฐานะ “พลังทางใจ” ที่เกิดจากการได้ทำความดี มากกว่าการรอคอยผลลัพธ์เหนือธรรมชาติ การเปลี่ยนแปลงเชิงความหมายนี้สะท้อนถึงพลวัตของความเชื่อที่สามารถปรับตัวและดำรงอยู่ได้ในสังคมสมัยใหม่ โดยไม่สูญเสียแก่นคุณค่าทางพุทธศาสนา

อิทธิพลความเชื่อเรื่องพระอุปคุตต่อวิถีคิดของคนยุค Gen Y ในสังคมล้านนา

ผู้เขียนมองว่า ความเชื่อเกี่ยวกับการทำบุญตักบาตรพระอุปคุต ต่อวิถีคิดของคนยุค Gen Y ในสังคมล้านนา สะท้อนบทบาทของความเชื่อดั้งเดิมในบริบทสังคมร่วมสมัย ความเชื่อนี้ทำหน้าที่เป็นแหล่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ช่วยสร้างความมั่นคงและลดความไม่แน่นอนของชีวิต คน Gen Y มีแนวโน้มตีความความเชื่อจากอภินิหารสู่ความหมายเชิงสัญลักษณ์ โดยผสมผสานเหตุผลและประสบการณ์ส่วนบุคคลเข้ากับศรัทธาทางศาสนา ความเชื่อดังกล่าวยังส่งอิทธิพลต่อทัศนคติ การตัดสินใจ และแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต ดังนั้นผู้เขียนสามารถวิเคราะห์แบ่งได้ 3 มิติ

1. มิติด้านความเชื่อในฐานะแหล่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ

ในบริบทสังคมร่วมสมัยที่เต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี กลุ่มคนยุค Gen Y ต้องเผชิญกับความไม่แน่นอนของชีวิตในหลายมิติ ทั้งด้านการงาน รายได้ ความมั่นคงทางสังคม และสุขภาวะทางจิตใจ ความเชื่อทางศาสนาและความเชื่อพื้น

บ้านจึงยังคงทำหน้าที่เป็น “กลไกทางจิตใจ” ที่ช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับความตึงเครียดและความไม่แน่นอนดังกล่าวได้ ความเชื่อเรื่อง พระอุปคุต ในสังคมล้านนา โดยเฉพาะในบริบทของวันเบ้งปืดและประเพณีตักบาตรเที่ยงคืน ถูกทำความเข้าใจในฐานะแหล่งพลังทางใจที่ช่วยสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ให้กับคน Gen Y พิธีกรรมดังกล่าวมิได้ทำหน้าที่เพียงการสั่งสมบุญในเชิงศาสนา หากยังเป็นพื้นที่ทางสังคมและจิตวิญญาณที่เปิดโอกาสให้ผู้คนได้ “จัดระเบียบความหวัง” และลดความวิตกกังวลต่ออนาคต การมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เชื่อว่าคุ้มครองและปัดเป่าอุปสรรค ช่วยให้บุคคลรู้สึกว่ามีชีวิตยังอยู่ภายใต้กรอบของความหมายและความปลอดภัยทางจิตใจ ผู้เขียนมองว่าบริบทของคน Gen Y ในล้านนาที่แม้จะใช้เหตุผลเชิงสมัยใหม่ แต่ยังคงพึ่งพาความเชื่อเรื่องพระอุปคุตในฐานะ “ที่พึ่งทางใจ” มากกว่าการยึดถืออย่างมกมาย สอดคล้องกับแนวคิด Terror Management Theory (Greenberg et al., 1986) ที่อธิบายว่ามนุษย์แสวงหาระบบความหมายทางวัฒนธรรมเพื่อรับมือกับความวิตกกังวลเชิงอัตถิภาวนิยมซึ่งในบริบทล้านนา ความเชื่อเรื่องพระอุปคุตทำหน้าที่นี้ได้อย่างชัดเจน

2. มิติด้านการตีความความเชื่อในมุมมองสมัยใหม่

ผู้เขียนเอง ก็อยู่ในช่วงกลุ่ม Gen Y ถ้าวิเคราะห์แล้ว ลักษณะสำคัญของคนยุค Gen Y คือการไม่ยอมรับความเชื่อใด โดยปราศจากการตั้งคำถาม ความเชื่อเรื่องพระอุปคุตจึงถูก “ตีความใหม่” จากการเชื่อในอำนาจอิทธิฤทธิ์โดยตรง ไปสู่การให้ความหมายเชิงสัญลักษณ์มากขึ้น พระอุปคุตในมุมมองของคนรุ่นนี้อาจหมายถึงตัวแทนของความเพียร ความอดทน การเอาชนะอุปสรรค และการมีสติในการดำเนินชีวิต มากกว่าการเป็นผู้ลดบันดาลโชคลาภเพียงอย่างเดียว การตีความเช่นนี้สะท้อนแนวคิดของพุทธศาสนา ซึ่งเน้นการนำหลักธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน มากกว่าการยึดติดในพิธีกรรมหรืออิทธิฤทธิ์ คนกลุ่ม Gen Y จึงสามารถอยู่ร่วมกับความเชื่อได้โดยไม่ขัดแย้งกับเหตุผลทางวิทยาศาสตร์และประสบการณ์ชีวิตจริง ความเชื่อกลายเป็นกรอบคิดเชิงคุณค่า ที่ช่วยชี้นำการดำเนินชีวิต มากกว่าการครอบงำการตัดสินใจอย่างไร้เหตุผล ผู้เขียนมองว่ากลุ่มคน Gen Y ล้านนา ความเชื่อเรื่องพระอุปคุตจึงเป็นความเชื่อที่ “มีชีวิต” และยืดหยุ่นตามประสบการณ์ส่วนบุคคล

3. มิติด้านการกำหนดทัศนคติและการตัดสินใจ

แม้คน Gen Y จะไม่ยึดถือความเชื่อในเชิงมกมาย แต่ความเชื่อเรื่องพระอุปคุตยังคงมีอิทธิพลต่อทัศนคติและการตัดสินใจในชีวิตประจำวันอย่างแฝงเร้น โดยเฉพาะในประเด็นสำคัญ เช่น การเริ่มต้นงานใหม่ การลงทุน การสร้างครอบครัว หรือการดูแลสุขภาพ พิธีกรรมอย่างการตักบาตรเบ้งปืดถูกมองว่าเป็นการ “ตั้งต้นทางใจ” ที่ดี ช่วยเสริมกำลังใจและความมั่นใจในการตัดสินใจมากกว่าการคาดหวังผลลัพธ์เชิงอิทธิฤทธิ์โดยตรง ทั้งนี้ในเชิงจิตวิทยาสังคม ความ

เชื่อดังกล่าวช่วยสร้างทัศนคติเชิงบวก และแรงจูงใจภายใน ซึ่งเอื้อต่อความเพียรพยายามและการไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ความสำเร็จจึงถูกมองว่าเป็นผลจากการกระทำของตนเองที่ ประกอบด้วย ความพยายาม ความรับผิดชอบ และการใช้ปัญญา โดยมีความเชื่อทางศาสนาเป็นพลังสนับสนุนทางใจ นอกจากนี้แล้วในมิติของวัฒนธรรมล้านนา ความเชื่อเรื่องพระอุปคุตจึงทำหน้าที่เป็น “ทุนทางวัฒนธรรมและจิตวิญญาณ” ที่ช่วยหล่อหลอมทัศนคติของคน Gen Y ให้มีความหวัง มองโลกในเชิงบวก และเชื่อมั่นว่าความดีและความเพียรจะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับอุดมคติทางพุทธศาสนาเรื่องกรรมและผลของการกระทำ

ทั้งนี้ผู้เขียนมองว่า การที่คนรุ่น Gen Y จำนวนไม่น้อยในสังคมไทย โดยเฉพาะในบริบทวัฒนธรรมล้านนา เลือกลงความศรัทธาต่อ “พระอุปคุต” ในมิติของโชคลาภ ความสำเร็จ และการคุ้มครองชีวิต สามารถอธิบายได้ผ่านหลายมิติ ดังต่อไปนี้

ประการแรก พระอุปคุตถูกนำเสนอในความเชื่อพื้นบ้านล้านนาในฐานะพระอรหันต์ผู้มีฤทธิ์ สามารถปราบมาร ป้องกันภัย และคุ้มครองผู้ศรัทธาจากสิ่งชั่วร้ายได้ ความเชื่อดังกล่าวทำให้พระอุปคุตถูกมองว่าเป็น “ผู้ปกป้องคุ้มครอง”

ประการที่สอง พระอุปคุตมีบทบาทสำคัญในพิธีกรรมล้านนา เช่น พิธี “อัญเชิญพระอุปคุตขึ้นจากแม่น้ำ” ในเทศกาลยี่เป็ง หรือพิธีกรรมเพื่อปกป้องชุมชนจากสิ่งอัปมงคล ความเชื่อดังกล่าวทำให้พระอุปคุตไม่เพียงเป็นสัญลักษณ์ทางศาสนา แต่ยังเป็น “สัญลักษณ์ของพลังศักดิ์สิทธิ์ที่ปกป้องรักษาชุมชน”

ประการที่สาม ในสังคมร่วมสมัย ภาพลักษณ์ของพระอุปคุตถูกผลิตซ้ำผ่านวัตถุ มงคล เครื่องราง และสื่อออนไลน์จำนวนมาก โดยมักถูกเชื่อมโยงกับความสำเร็จทางธุรกิจ การค้าขาย และการปกป้องจากเคราะห์ร้าย ดังนั้น ภาพลักษณ์ของพระอุปคุตจึงสอดคล้องกับวัฒนธรรมการแสวงหา “โชคและโอกาสทางเศรษฐกิจ” ในสังคมทุนนิยมร่วมสมัย

องค์ความรู้ใหม่



แผนภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่

อธิบายแผนภาพ “องค์ความรู้ใหม่” เมื่อพิจารณาผ่านกรอบแนวคิดเชิงวิเคราะห์ จากแผนภาพแนวคิดของการศึกษานี้จะเห็นได้ว่าความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ มีลักษณะเป็น ลำดับเชิงสาเหตุ (causal chain) กล่าวคือ รากฐานของความเชื่อดั้งเดิมเกี่ยวกับพระอุปคุตในวัฒนธรรมล้านนา ทำหน้าที่เป็น ปัจจัยนำเข้า (Input) ที่หล่อเลี้ยงและค้ำจุนการดำรงอยู่ของพิธีกรรมสำคัญ เช่น พิธีอัญเชิญพระอุปคุตในคืนเบ้งปูด ซึ่งทำหน้าที่เป็นกระบวนการทางวัฒนธรรม (Process) ในการถ่ายทอด สื่อความหมาย และตีความความเชื่อให้กับคนในสังคม กระบวนการดังกล่าวก่อให้เกิดการสร้าง ระบบคุณค่า ที่เชื่อมโยงพระอุปคุตกับแนวคิดเรื่องอาณิสส สิริมงคล และการคุ้มครองชีวิต เมื่อระบบคุณค่านี้ถูกนำเข้าสู่บริบทของสังคมสมัยใหม่ โดยเฉพาะผ่านสื่อดิจิทัลและเครือข่ายสังคมออนไลน์ ความเชื่อจึงถูกตีความใหม่ให้สอดคล้องกับประสบการณ์ชีวิตของคนรุ่นใหม่ และนำไปสู่ ผลลัพธ์ (Output) ที่ปรากฏในรูปแบบ

ของวิถีคิด ทักษะคติ และพฤติกรรมของคนรุ่น Gen Y ที่มองพระอุปคุตในฐานะสัญลักษณ์ของ โชคลาภ โอกาส และความสำเร็จในชีวิตร่วมสมัย

บทสรุป

ประเพณีตักบาตรเป็งปู้ต หรือตักบาตรพระอุปคุต ซึ่งถือเป็นเอกลักษณ์สำคัญของ สังคมล้านนา การอธิบายความเชื่อเรื่องพระอุปคุตในฐานะ “ความเชื่อที่มีพลวัต” (dynamic belief) ซึ่งมีได้เสื่อมถอยหรือลดความสำคัญลงท่ามกลางกระแสความทันสมัย หากแต่ผ่าน กระบวนการตีความใหม่ให้สอดคล้องกับโครงสร้างความคิดและบริบทการดำเนินชีวิตของคน ยุค Gen Y ในสังคมล้านนา จากเดิมที่ความเชื่อเรื่องพระอุปคุตถูกผูกโยงกับอิทธิฤทธิ์และผลบุญ เจริญปราชญ์ งานศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าความเชื่อดังกล่าวได้แปรเปลี่ยนบทบาทมาเป็นกลไกทาง จิตใจและสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรม ซึ่งทำหน้าที่จัดระเบียบความหวัง สร้างกรอบความหมาย ของชีวิต และรองรับกระบวนการตัดสินใจในโลกสมัยใหม่ที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน ในอีก ด้านหนึ่ง บทความยังได้ขยายกรอบการศึกษาความเชื่อทางพุทธศาสนา จากการพิจารณาใน มิติของศาสนพิธีและพิธีกรรมเชิงศาสนา ไปสู่การทำความเข้าใจในฐานะ “ทุนทางวัฒนธรรม และจิตวิญญาณ” ที่ทำหน้าที่เชื่อมโยงศาสนา อัตลักษณ์ท้องถิ่น และกระบวนการสร้างความ หมายของคนรุ่นใหม่ในสังคมล้านนาพร้อมสมัย

อย่างไรก็ตาม การศึกษานี้มีข้อจำกัดที่สำคัญ กล่าวคือ เป็นการวิจัยเชิงเอกสารและ การวิเคราะห์เชิงวัฒนธรรม ซึ่งขาดข้อมูลเชิงประจักษ์จากภาคสนาม การศึกษาในอนาคตควร เพิ่มการวิจัยเชิงคุณภาพผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึกหรือการวิจัยแบบมีส่วนร่วมกับกลุ่ม Gen Y ที่ปฏิบัติประเพณีเป็งปู้ตจริง เพื่อยืนยันและขยายผลการวิเคราะห์ที่ให้ความลึกและนำนักทาง วิทยาศาสตร์มากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

- ครูเจ้าปั่นตี๊ะ. (2512). *คัมภีร์ธรรมไทยใหญ่เรื่องพระอุปคุต*. รวบรวมและเผยแพร่โดย เจ้าชอ
ภณะ. เมืองหนอง: รัฐฉาน.
- เจริญ ตันมหาพราณ. (2563). *พิธีกรรมพิสดาร*. กรุงเทพมหานคร: แสงแดด.
- นัชพล คงพันธ์. (2564). *พิธีกรรมทางศาสนากับการปฏิบัติตนนิสิตสังคมศึกษาศาสตร์โลกาภิวัตน์*.
วารสาร มจร การพัฒนาสังคม. 6(2), 212.
- ประเวช คำสวัสดิ์. (2548). *การศึกษาวิเคราะห์ความเชื่อเรื่องพระอุปคุตในวรรณกรรมไทใหญ่
จังหวัดแม่ฮ่องสอน*. (วิทยานิพนธ์ศาสตรบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราช
วิทยาลัย.
- พระมหาจตุรงค์ จตุวโร (ร้อยกา) และคณะ. (2567). *การสร้างสรรคภาพจิตรกรรมประเพณี
จองพารา พิธีการลอยพระอุปคุตของชาวไทใหญ่ บ้านแม่ฮาดหลวง อำเภอแม่ฮาด
จังหวัดเชียงใหม่*. *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา*. 15(2), 223-242.
- พระวิฑูรย์ ธมมาโร. (2561). *วิเคราะห์คติเชิงปรัชญาที่ปรากฏในเรื่องพระอุปคุต*. (วิทยานิพนธ์
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย.
- พระสิทธิพงษ์ วิสุทธีวิโส และคณะ. (2565). *ความเชื่อและอานิสงส์การตักบาตรเที่ยงคืนของวัด
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่*. *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา*. 13(2), 204-216.
- มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย. (2542). “พอยหลวง (งานฉลองถาวรวัดตุ).” *สารานุกรม
วัฒนธรรมไทย ภาคเหนือ เล่ม 9*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย
ธนาคารไทยพาณิชย์.
- มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย. (2542). “ใส่บาตรพระอุปคุต (พิธีกรรม).” *สารานุกรม
วัฒนธรรมไทย ภาคเหนือ เล่ม 14*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย
ธนาคารไทยพาณิชย์.
- เสถียร โพธิ์นันทะ. (2544). *วิมลเกียรติคุณเทวสูตร*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหา
มกุฏราชวิทยาลัย.
- สุลักษณ์ ศิวรักษ์. (2552). *ความเชื่อความเข้าใจในเรื่องพระเจ้าอโศกและอโศกาวทาน*.
กรุงเทพมหานคร: เรือแก้วการ.
- อภิชาติ ยอดสุวรรณ. (2534). *ศึกษาความเชื่อเรื่องพระอุปคุตในสังคมไทย*. (วิทยานิพนธ์ศิลป
ศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Malalasekera. (1978). *Dictionary of Pali proper names Vol.I*. New Delhi :Munshiram
Manoharlal Publishers Pvt. Ltd.

การประยุกต์กัมมัฏฐานเชิงร่วมสมัยในบริบทการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน

Contemporary Meditation: The Application of *Kammaṭṭhāna* Practice in the Context of Modern Society

พระปลัดวีระยุทธ อาภากรโธ, พระครูสุวรรณปัญญาพิสุทธิ

Phrapalad Weerayuth Abhākaro, Phrakhru Suwanpanyapisut

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Lamphun Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author E-mail: noao_1991@hotmail.com

Received: 2025-01-12 Revised: 2025-05-20 Accepted: 2025-05-21

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์การประยุกต์กัมมัฏฐานเชิงร่วมสมัยในบริบทการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน โดยตีความกัมมัฏฐานมิใช่เพียงฐานะของการปฏิบัติทางศาสนา หากเป็นกระบวนการพัฒนาจิตในเชิงพุทธจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับโครงสร้างทางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมของโลกยุคปัจจุบัน ภายใต้สภาวะการณ์ที่มนุษย์เผชิญความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ความไม่แน่นอน และแรงกดดันจากระบบบริโภคนิยมและสื่อดิจิทัล กัมมัฏฐานถูกตีความใหม่ในฐานะ “เครื่องมือเชิงกระบวนการ” สำหรับการสร้างสมดุลระหว่างโลกภายนอกกับโลกภายในของมนุษย์

ผลการวิเคราะห์ชี้ให้เห็นว่า โครงสร้างของกัมมัฏฐานประกอบด้วยสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานซึ่งทำหน้าที่เกื้อหนุนกันในลักษณะเชิงพลวัต กล่าวคือ สมถกรรมฐานทำหน้าที่สร้างเสถียรภาพทางจิต เป็นฐานของความตั้งมั่นและการควบคุมอารมณ์ ขณะที่วิปัสสนากรรมฐานทำหน้าที่เปิดเผยโครงสร้างของประสบการณ์ผ่านการเห็นไตรลักษณ์ อันนำไปสู่การลดการยึดมั่นและการปรับเปลี่ยนวิธีรับรู้โลก จากการดิ้นรนควบคุมไปสู่การเข้าใจและยอมรับความไม่แน่นอน การสังเคราะห์นำไปสู่ข้อค้นพบสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ (1) กัมมัฏฐานในฐานะเครื่องมือการพัฒนาจิตใจเพื่อรับมือความเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวัน (2) กัมมัฏฐานในฐานะกระบวนการพัฒนาปัญญาและการเห็นแจ้งสภาวะความเป็นจริง (3) การประยุกต์กัมมัฏฐานเชิงร่วมสมัยในการดำเนินชีวิตประจำวัน และ (4) กัมมัฏฐานในฐานะแนวทางการส่งเสริมคุณธรรมและการดำรงชีวิตอย่างสมดุล นอกจากนี้ บทความมีข้อเสนอว่า แก่นของการประยุกต์กัมมั

ฐานมิได้อยู่ที่การเปลี่ยนรูปแบบการปฏิบัติเท่านั้น แต่คือการรักษาความสัมพันธ์ระหว่าง “ความสงบ” และ “ความรู้แจ้ง” ให้ดำรงอยู่ร่วมกันอย่างสมดุล หากเน้นเพียงมิติการผ่อนคลายโดยปราศจากปัญญา อาจนำไปสู่การลดทอนสาระของพุทธธรรม ในทางกลับกัน หากเน้นปัญญาโดยขาดฐานจิตที่มั่นคง ย่อมไม่สามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงภายในได้อย่างแท้จริง

คำสำคัญ: กัมมัฏฐานร่วมสมัย, การปฏิบัติกัมมัฏฐาน, บริบทสังคมปัจจุบัน

Abstract

The study of contemporary meditation practices in daily life aims to analyze and summarize the application of *Samatha* and *Vipassanā* meditation for the development of mind, wisdom, morality, and balanced living. The development of the mind focuses on cultivating calmness, stability, and mindfulness, enabling individuals to cope effectively with stress, pressure, disturbances, and changes in daily life, such as fast-paced work, family conflicts, or challenges in schools and society. *Samatha* practices, such as *ānāpānasati* (mindfulness of breathing) and repeating the phrase “Buddho”, help stabilize the mind, reduce distraction, and enhance concentration in decision-making. The development of wisdom emphasizes insight into the reality of phenomena according to the Three Characteristics: *Aniccā*, *Dukkā*, and *Anattā*, which reduces attachment and defilements, while promoting correct attitudes and behaviors. The application of meditation in contemporary society and daily life includes short mindfulness sessions at workplaces or schools, observing emotions, thoughts, and sensations with awareness, organizing group mindfulness activities, and integrating mindfulness into work and daily routines. Promoting morality and balanced living through meditation enables individuals to cultivate inner virtues such as loving-kindness, compassion, patience, and honesty, reducing social misconduct and enhancing interpersonal relationships within families, communities, and society. The outcomes of applying contemporary meditation practices include individuals developing mental stability, mindfulness, and concentration in decision-making, living a balanced life, cultivating virtues, and being able to coexist with others in modern society peacefully and sustainably. Contemporary meditation thus serves

not only as a personal spiritual practice but also as a practical tool for enhancing psychological well-being, moral development, and social harmony in the context of modern life.

Keywords: Contemporary Meditation, *Kammaṭṭhāna* Practice, Context of Modern Society

บทนำ

ท่ามกลางกระแสโลกาภิวัตน์และการแข่งขันที่ทวีความรุนแรง สุขภาวะทางใจของผู้คนในสังคมไทยกำลังเผชิญความท้าทายที่ซับซ้อนมากขึ้น ความเครียด ภาวะซึมเศร้า และความรู้สึกไร้คุณค่า มิได้เกิดขึ้นลำพัง หากแต่ถูกซ้ำเติมด้วยแรงกดดันจากบริโภคนิยมและภาพลักษณ์ที่บิดเบือนในโลกดิจิทัล สุขภาพจิตจึงไม่ใช่เพียงปัญหาส่วนบุคคล แต่เป็นผลสะท้อนจากโครงสร้างทางเศรษฐกิจ วัฒนธรรม และสื่อ ที่ส่งผลกระทบต่องิเลสจิตประจำวันอย่างลึกซึ้ง การเยียวยาจึงไม่ควรถูกจำกัดอยู่เพียงมิติทางการแพทย์ หากควรเปิดพื้นที่ให้กับกระบวนการพัฒนาจิตที่เข้าถึงรากของความทุกข์ หนึ่งในแนวทางที่มีศักยภาพคือ “วิปัสสนากัมมัฏฐาน” ซึ่งมุ่งเน้นการเจริญสติและการรู้เท่าทันสภาวะตามความเป็นจริง การฝึกปฏิบัติในลักษณะนี้ช่วยให้บุคคลมองเห็นความไม่เที่ยงของอารมณ์ ความคิด และประสบการณ์ชีวิต อันเป็นการคลี่คลายความยึดมั่นถือมั่นที่ก่อให้เกิดความทุกข์ทางใจ ทั้งนี้ ในบริบทของสังคมร่วมสมัย วิปัสสนากัมมัฏฐานมิได้เป็นเพียงการปฏิบัติทางศาสนา หากยังทำหน้าที่เป็นเครื่องมือในการฟื้นฟูสมดุลทางใจ ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถเผชิญกับแรงกดดันจากโลกภายนอกได้อย่างมีสติและเข้าใจตนเองมากขึ้น กระบวนการดังกล่าวยังเอื้อต่อการสร้าง “พื้นที่ภายใน” ที่มั่นคง ท่ามกลางความผันผวนของสังคมและเทคโนโลยี (วนิดา พานทอง, 2568 : 11)

กัมมัฏฐานเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะกระบวนการฝึกจิตเพื่อพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา อันนำไปสู่การรู้เท่าทันความจริงของชีวิต อย่างไรก็ตาม เมื่อบริบททางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมของโลกเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว รูปแบบการปฏิบัติกัมมัฏฐานจึงมิได้จำกัดอยู่เพียงในวัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมตามขนบเดิม หากแต่ได้มีการปรับเปลี่ยนยุคให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนร่วมสมัย บทความนี้มุ่งศึกษา กัมมัฏฐานร่วมสมัยในฐานะกระบวนการทางพุทธจิตวิทยาและสังคมวัฒนธรรม ที่ยังคงสาระสำคัญของพุทธธรรม ขณะเดียวกันก็สามารถตอบสนองต่อปัญหาและความท้าทายของมนุษย์ในยุคปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำว่า “กรรมฐาน” มีปรากฏในสุกสสูตร ซึ่งสุกมาณพุลถามพระพุทธเจ้าถึงฐานแห่ง

การงานว่า “ท่านพระโคตม พรหมณ์ทั้งหลายกล่าวกันอย่างนี้ว่า ฐานะแห่งการงานของฆราวาสมีความต้องการมาก มีกิจมาก มีเรื่องมาก มีความเพียรมาก มีผลมาก (ส่วน) ฐานะแห่งการงานฝ่ายบรรพชิต มีความต้องการน้อย มีกิจน้อย มีเรื่องน้อย มีความเพียรน้อย และมีผลน้อย ในเรื่องนี้ ท่านพระโคตมจะตรัสว่าอย่างไร” พระพุทธองค์ตรัสว่า ฐานะแห่งการงานคือการค้าขาย นั้นแหละที่มีความต้องการน้อย มีกิจน้อย มีเรื่องน้อย มีความเพียรน้อย เมื่อถึงพร้อม ย่อมมีผลมาก แม้ฉันใด ฐานะแห่งการงานฝ่ายบรรพชิตที่มีความต้องการน้อย มีกิจน้อย เรื่องน้อย มีความเพียรน้อย ก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อถึงพร้อมย่อมมีผลมาก” (ม.ม. (ไทย) 13/263-264/584-585) ธรรมเนียมในที่นี้หมายถึงการงานทางกาย คำว่า ฐานะแห่งการงานของฆราวาสในที่นี้ท่านใช้คำว่า “ฆราวาสกมมภูฐาน” ซึ่งหมายถึง ธรรมเนียมที่เป็นงานประกอบสัมมาอาชีวะ และคำว่า “พพชิตกมมภูฐาน” ซึ่งหมายถึง การบำเพ็ญศีลอย่างบริบูรณ์ แสวงหาปัจจัยในทางที่ชอบ ไม่แสวงหาในทางอเสนา ดังนั้น ก็ถือว่าเป็นธรรมเนียมทางกาย ไม่ใช่ธรรมเนียมทางใจ เพราะบรรพชิตดำรงชีพอยู่ได้ด้วยการแสวงหาปัจจัย 4 (พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสสี, นางสาวนงเยาว์ หนูไชยะ ณ กาฬสินธุ์ และนางสาวพรรณรายชูเลิศ, 2548 : 8) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นหน้าที่หลักอย่างหนึ่งที่ควบคู่กับคันถธุระ การศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐานก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์หมดจดจนกระทั่งบรรลุผลนิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุดทางศาสนา ก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์ทรงกล่าวถึงพุทธบริษัททั้ง 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ว่าการที่พุทธบริษัทใดบริษัทหนึ่งบรรลุธรรมระดับใดก็ตามด้วยการเจริญพระกรรมฐาน ก็ย่อมทำให้พุทธบริษัทเหล่านั้นเกิดความมั่นใจในการเจริญกรรมฐานเช่นกัน โดยเห็นว่าวิธีเจริญกรรมฐานเป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตของมนุษย์ให้บรรลุถึงนิพพานได้ วิปัสสนากรรมฐานเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการใช้ชีวิต ด้วยเหตุที่สามารถพัฒนาจิตใจของมนุษย์ให้เข้าถึงความสงบและสร้างสติปัญญาแห่งตนได้ (คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551 : 75)

การปฏิบัติกัมมัฏฐานในสังคมยุคปัจจุบันสะท้อนถึงการปรับตัวของพระพุทธศาสนาให้สอดคล้องกับบริบทชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว จากเดิมที่เน้นการปฏิบัติในวัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมเป็นหลัก ได้ขยายมาสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ท่ามกลางสภาพสังคมที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ ความเครียด และการแข่งขันสูง กัมมัฏฐานจึงถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการฟื้นฟูจิตใจและเสริมสร้างสติในการดำรงชีวิต แนวโน้มดังกล่าวทำให้การปฏิบัติภาวนาเข้าถึงคนทุกกลุ่มมากขึ้น โดยเฉพาะคนทำงานและคนรุ่นใหม่ อย่างไรก็ตาม การทำให้กัมมัฏฐานเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับวิถีสมัยใหม่ก็มีความเสี่ยงต่อการลดทอนความลึกซึ้งทางธรรม

หากขาดความเข้าใจในหลักการดั้งเดิมอย่างถูกต้อง ดังนั้น ความท้าทายสำคัญของการปฏิบัติก็มีพื้นฐานในยุคปัจจุบันคือการรักษาสมดุลระหว่างการคงไว้ซึ่งสาระสำคัญของพุทธธรรมกับการประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาจิตใจและสังคมอย่างแท้จริง

ดังนั้นแล้ว บทความวิชาการนี้จึงมุ่งศึกษาถึงแนวคิดและรูปแบบของการประยุกต์ใช้ที่มีพื้นฐานเชิงร่วมสมัยในบริบทการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน โดยมุ่งวิเคราะห์กระบวนการประยุกต์การปฏิบัติภาวนาจากรูปแบบดั้งเดิมไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ภายใต้เงื่อนไขทางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไป พร้อมทั้งพิจารณาคุณค่า บทบาท และผลกระทบของกัมมัฏฐานต่อการพัฒนาจิตใจ คุณภาพชีวิต และการอยู่ร่วมกันในสังคมร่วมสมัย ทั้งนี้ เพื่อชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการธำรงแก่นแท้ทางพุทธธรรมควบคู่กับการปรับประยุกต์อย่างเหมาะสม อันจะนำไปสู่แนวทางการปฏิบัติที่มีพื้นฐานที่ยังคงความหมายเชิงจิตวิญญาณ และสามารถตอบสนองต่อปัญหาและความท้าทายของมนุษย์ในยุคปัจจุบัน

ความหมายของกัมมัฏฐาน

คำว่า “กรรมฐาน” (Meditation) มีรากศัพท์เป็นภาษาบาลี จำแนกออกได้เป็น 2 คำ คือ กัม+ฐาน กัม แปลว่า การงาน เป็นนามศัพท์ ปุงลิงค์ กัม (แจกตามแบบ กุล) ฐาน แปลว่า ที่ตั้ง ดังมีรูปวิเคราะห์ว่า จนฺติ ฐาน เมื่อนำคำทั้งสองรวมเข้าด้วยกันโดยซ้อน ฎ ข้างหน้า ฐ (ซ้อนอักษรตัวที่ 1 หน้าตัวที่ 2 ในวรรคของตนได้ ซึ่ง ฎ วรรค มีอักษร 5 ตัวคือ ฎ ฐ ฆ ฒ น) สำเร็จรูปเป็น “กรรมฐาน” แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน จึง เป็นอารมณ์ที่ชื่อว่า กรรมฐาน เพราะเป็นเหตุที่ตั้งแห่งการประพาสกรรมในภาวนา 2 อย่าง และภาวนาวิธีที่ชื่อว่าเป็นกรรมฐาน เพราะเป็นปทัสสถานแห่งการทำความเพียรยิ่งๆ ขึ้นไป (วิภาวินี. (ไทย) : 407)

กรรมฐานในพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ (ที.ปา. (ไทย) 11/304/256)

1. สมถกรรมฐาน ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย (อภิ.สัง. (ไทย) 34/24/31) กรรมฐานที่เป็นอุบายสงบใจ กรรมฐานประเภทที่ 1 นี้ ตรงกับคำพูดที่เราพูดกันโดยทั่วไปว่า “ทำสมาธิ” นั่นเอง เพราะถ้าเรานำเอาอารมณ์ของสมถกรรมฐานมาบริกรรม จะทำให้จิตเป็นสมาธิ ที่สำนักต่างๆ สอนกันโดยทั่วไป โดยเฉพาะสายวัดป่าทั้งหลาย มักจะเป็นสมถกรรมฐาน

สมถกรรมฐาน มีอารมณ์สำหรับบริกรรม 40 อย่าง (สมัยโบราณท่านเรียกว่า กรรมฐาน 40 ห้อง) ประกอบด้วยกสิน 10 อนุสติ 10 อสุภะ 10 พรหมวิหาร 4 อรูปธรรม 4 จตุธาตวักขณ 1 และอาหาเร ปฏิกุศลสัญญา 1 แต่ที่นิยมใช้บริกรรม และแนะนำให้บริกรรม คือ อานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้า-ออก พร้อมกับบริกรรมว่า “พุท” เมื่อหายใจเข้า

และ “โธ” เมื่อหายใจออก) ซึ่งเป็นอารมณ์ที่จัดอยู่ในกลุ่มอนุสติ 10 ที่ท่านนิยามอานาปานสติ ก็เพราะเป็นวิธีที่ง่าย ไม่ต้องเตรียมการมาก ทุกคนมีลมหายใจอยู่แล้ว นี่ก็อยากจะบริกรรมเมื่อไรก็ได้ทันที

2. วิปัสสนากรรมฐาน กรรมฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา ในนัยหนึ่งถือเป็นกรรมฐานที่ต่อเนื่องจากสมถกรรมฐาน คือ หลังจากที่พักจิตให้เชื่อง ให้สงบนิ่งแล้ว จิตจะอยู่ในสภาพเป็นกัมมนิยะ แล้วน้อมนำจิตนั้นไปพิจารณาสังขาร (ธาตุ 4 และ ชันธ์ 5) ให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง (อนิจจตา) เป็นทุกข์ (ทุกข์ตา) และมีใช้ตัวตนของเรา (อนัตตา) หรือที่พระท่านใช้สำนวนว่า “ยกสังขารขึ้นสู่ไตรลักษณ์” จนรู้แจ้งเห็นจริง คำว่า “รู้แจ้งเห็นจริง” หมายความว่า “รู้ว่า” สังขารทั้งหลายเป็นสักแต่ว่าธาตุ 4 และชันธ์ 5 มาประชุมกันเข้าเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เป็นเพียงกลุ่มธรรม (กระบวนการธรรมชาติ) เท่านั้น ดังคำบาลีที่ว่า “สุทธธัมมา ปวัตตันทิ กลุ่มธรรมล้วนๆ เป็นไปอยู่” หรืออีกนัยหนึ่งคือ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนด หมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำ ลายกิเลส ปัญญา เครื่องนำ ทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปลูก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนคัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่า วิปัสสนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น (อภิ.สัง. (ไทย) 34/55/37)

สรุปได้ว่า กรรมฐานในพุทธศาสนามีรากศัพท์มาจากคำบาลีว่า กัมม หมายถึงการทำงาน และ ฐาน หมายถึงที่ตั้ง รวมความหมายว่า “ที่ตั้งแห่งการงาน” อันเป็นอารมณ์และวิธีการฝึกจิตเพื่อความเพียรในภาวานา โดยแบ่งออกเป็นสองประเภทสำคัญ คือ สมถกรรมฐาน ซึ่งมุ่งทำจิตให้สงบ ตั้งมั่น และเป็นสมาธิ ผ่านอารมณ์บริกรรม 40 อย่าง โดยเฉพาะอานาปานสติที่นิยมแพร่หลายเพราะปฏิบัติได้ง่าย และวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นการพัฒนาปัญญาต่อเนื่องจากสมถะ ด้วยการพิจารณาสังขารตามหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา จนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงว่าสรรพสิ่งเป็นเพียงกระบวนการของธรรมชาติ มิใช่ตัวตนถาวร กรรมฐานทั้งสองประเภทจึงทำหน้าที่เกื้อหนุนกันในการพัฒนาจิตใจจากความสงบไปสู่ความรู้เท่าทันความจริงของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาอย่างสมบูรณ์

กัมมัฏฐานกับการเปลี่ยนแปลงของบริบทสังคม

ในโลกสังคมปัจจุบันที่มีการพัฒนาอย่างรวดเร็วและเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา แม้บุคคลจะมีปัจจัยในการดำเนินชีวิตอย่างพร้อมสรรพ แต่ก็มิได้หมายความว่า จะเข้าถึงความสุขที่แท้จริง เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลกระทบต่อจิตใจในหลายมิติ ทั้งด้านตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคม จนทำให้มนุษย์ต้องเร่งปรับตัวเพื่อให้ก้าวทันกระแสความเปลี่ยนแปลง พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิตใจซึ่งเป็นรากฐานของคุณภาพชีวิต ทว่ามนุษย์ส่วนใหญ่มักมุ่งพัฒนาความมั่นคงทางวัตถุ ความสะดวกสบาย และความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน จนก่อให้เกิดกิเลสคือความโลภ ความโกรธ และความหลง อันนำไปสู่ปัญหาทางสังคมและการขาดคุณธรรมดังที่ปรากฏในข่าวสารร่วมสมัย หากจิตใจได้รับการฝึกฝนอย่างถูกต้องย่อมสามารถเห็นความจริงตามสภาวะและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ เพราะพฤติกรรมทางกายและวาจาล้วนมีจิตใจเป็นต้นเหตุ ความทุกข์ทางใจของมนุษย์จึงเกิดจากการยึดมั่นและปรุงแต่งอารมณ์ เมื่อบุคคลเจริญสติจนสามารถลดละและไม่ยึดติดในกิเลสทั้งสามได้ ความทุกข์ย่อมคลายลง และยังสามารถพัฒนาความสุขจากระดับความสุขไปสู่สมานิสสุข จนถึงความสุขสูงสุดคือนิพพานสุขได้ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน (พระมหาพล นาควโร (ถ้ำกลาง), 2563 : 163-164)

Thich Nhat Hanh ได้กล่าวไว้ในหนังสือชื่อว่า พลเมืองดี การสร้างสังคมแห่งการตื่นรู้ ไว้ที่น่าสนใจว่า การอาศัยอยู่ในโลกยุคโลกาภิวัตน์ ที่ตอนนี้ทั่วโลกกำลังประสบปัญหาสภาพภูมิอากาศแปรปรวน การก่อการร้าย และสงครามต่างศาสนา ซึ่งทั่วโลกได้รับผลกระทบอย่างรุนแรง จึงจำเป็นต้องมองความทุกข์เหล่านี้อย่างลึกซึ้งเพื่อที่จะได้มีการตัดสินใจที่ดี และมีการกระทำที่ชาญฉลาด ประการสำคัญ จำเป็นต้องมานั่งคุยกันเพื่อหาสาเหตุแห่งทุกข์ของทั่วโลก โดยการประยุกต์ใช้จริยธรรมชาวพุทธในชีวิตประจำวัน หรือที่เรียกว่า Engaged Buddhism เป็นพุทธศาสนาที่แทรกซึมอยู่ในชีวิต เราฝึกสติและสมาธิไม่ใช่เพียงเพื่อตัวเราเองเท่านั้น แต่เพื่อบรรเทาความทุกข์ของสรรพชีวิตและของโลกด้วยปัญญาที่แจ้ง จากนั้นท่านได้กล่าวถึงจุดเริ่มต้นของจริยธรรมชาวพุทธ นั่นก็คือ สติ การมีสติหมายถึงการหยุดและสังเกตสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันอย่างลึกซึ้ง การมองอย่างลึกซึ้งด้วยสมาธิเพื่อให้เห็นสาเหตุแห่งทุกข์ เราจำเป็นต้องเข้าใจความทุกข์เพื่อที่จะรู้ว่าการกระทำใดที่สามารถบรรเทาความทุกข์ได้ เราสามารถใช้ปัญญาที่แจ้งของผู้อื่นและสติของสังฆะในการแบ่งปันปัญญาที่แจ้ง และความเข้าใจว่าการกระทำประเภทใดที่สามารถนำเราไปสู่การแปรเปลี่ยนความทุกข์ หนทางคุณธรรมจึงเป็นเรื่องของความซื่อสัตย์ ความมีศีลธรรมจรรยา และความเข้าใจ รวมถึงการให้อภัย ความกรุณา ความอดทน และสำนึกแห่งความเป็นมนุษย์ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องมีคุณธรรม เช่นนี้เป็นแนวทาง

และวิธีการประพฤติที่ไม่ก่อความทุกข์ให้กับผู้อื่นหรือตนเอง (พระครูสุวรรณปัญญาพิสุทธิ (สุทธกานต์ สุทธปณฺโณ), 2567 : 2-3)

ในสังคมไทยแม้ประชาชนส่วนใหญ่จะมีความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐาน แต่ยังมีจำนวนไม่น้อยที่ไม่ได้ศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างถูกต้องและลึกซึ้ง ทั้งที่วิปัสสนากรรมฐานเป็นหนทางสำคัญสู่ความหลุดพ้น โดยมุ่งให้เกิดการเรียนรู้และการเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงผ่านการพัฒนาจิตใจเป็นหลัก ผลของการปฏิบัติย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งในปัจจุบันและอนาคต กล่าวคือ ในระดับปัจจุบันช่วยให้จิตใจสงบ เกิดปัญญารู้เท่าทันความจริงของชีวิต และมีสติในการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนประโยชน์สูงสุดในอนาคตคือการบรรลุธรรม อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ดังนั้น วิธีการสอนและกฤตโลบายในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อทำหน้าที่เป็นสื่อและเครื่องมือในการถ่ายทอดธรรมะให้เข้าใจง่าย รวดเร็ว และเหมาะสมกับผู้เรียน การชี้ให้เห็นปัญหาสังคมและการเสนอแนวทางแก้ไขตามหลักพุทธธรรมย่อมต้องอาศัยผู้สอนที่มีความรู้ความเข้าใจถูกต้อง เมื่อประชาชนได้รับหลักธรรมอย่างถูกต้องย่อมเกิดทัศนคติที่ถูกต้อง สามารถมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และจัดการกับปัญหาชีวิตและสังคมได้อย่างเหมาะสม อันนำไปสู่ประโยชน์สุขทั้งต่อตนเองและสังคมโดยรวม (พระครูภาวนาโพธิวิสุทธิ และคณะ, 2566 : 18) และในสภาพสังคมปัจจุบันที่สรรพสิ่งล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มนุษย์จำนวนมากจึงแสวงหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เรียบง่ายและสมถะตามหลักพระพุทธศาสนา โดยมุ่งฝึกจิตให้เข้าถึงความสงบและความพ้นทุกข์จากสภาวะการรับรู้ที่รุ่มร่า ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลให้การปฏิบัติกรรมฐานมีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์มากยิ่งขึ้น เพื่อสนองต่อจุดมุ่งหมายของชีวิตทั้งในมิติทางจิตใจและการพัฒนาตนเอง การปฏิบัติกรรมฐานจึงมิได้จำกัดอยู่เพียงในบริบททางศาสนาเท่านั้น หากแต่ขยายบทบาทไปสู่การเจริญสติ การฝึกสมาธิ และการพัฒนาจิตใจในหลากหลายมิติ ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคม โดยได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางทั้งในประเทศและต่างประเทศ มีการนำแนวคิดการใช้สติและการปฏิบัติสมาธิไปประยุกต์ใช้ในสถานศึกษา สถานที่ทำงาน และองค์กรต่าง ๆ ตลอดจนการพัฒนาโปรแกรมและแนวทางการฝึกสติที่มุ่งแก้ไขและจัดการปัญหาชีวิตในด้านการเรียนรู้ สังคม และสุขภาพ อันสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของกรรมฐานในฐานะเครื่องมือพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมร่วมสมัย

การพัฒนาจิตเพื่อรับมือการเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวัน

ในสังคมโลกยุคปัจจุบันที่ขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยี เศรษฐกิจ และกระแสข้อมูล ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การดำเนินชีวิตของมนุษย์ต้องเผชิญกับความไม่แน่นอนและแรงกดดันรอบด้าน แม้หลายคนจะมีความพร้อมทางวัตถุ แต่กลับไม่ได้เข้าถึงความสงบสุขทางใจอย่างแท้จริง วิถีชีวิตใหม่ที่พึ่งพาการสื่อสารออนไลน์และการไหลบ่าของข้อมูลอย่างต่อเนื่อง ก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล และความรู้สึกโดดเดี่ยวมากขึ้น สถานการณ์ดังกล่าวทำให้ผู้คนเริ่มแสวงหาแนวทางในการดูแลและพัฒนาจิตใจอย่างจริงจัง โดยเฉพาะการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเน้นการเจริญสติ สมาธิ และปัญญา เพื่อให้เห็นสภาวะของกายและจิตตามความเป็นจริงในรอบของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา อันช่วยคลายความยึดมั่นในตัวตน และเสริมสร้างความเข้าใจต่อความเปลี่ยนแปลงของชีวิต ทำให้สามารถดำรงอยู่ท่ามกลางความผันผวนของสังคมวิถีใหม่ได้อย่างมั่นคงและรู้เท่าทัน (พระศตวรรษ อภิปัญญา (แสนคำ เพ็งใจ), พระครูปริยัติสาทร และพระสุวัจน์ สัจจิตโต, 2568 : 31)

กัมมัฏฐาน โดยเฉพาะวิปัสสนากัมมัฏฐาน มิได้เป็นเพียงวิธีปฏิบัติทางศาสนา แต่เป็นกระบวนการฝึกจิตที่เข้าถึงโครงสร้างภายในของประสบการณ์มนุษย์โดยตรง กล่าวคือ ในโลกสมัยใหม่ที่เต็มไปด้วยสิ่งเร้าอย่างต่อเนื่อง จิตของมนุษย์มักถูกดึงออกไปภายนอกจนขาดความสามารถในการรับรู้อย่างรู้เท่าทัน การเจริญสติในวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงทำหน้าที่ “หยุด” วงจรการตอบสนองแบบอัตโนมัติ ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถเห็นความคิด อารมณ์ และความรู้สึก เป็นเพียงสภาวะที่เกิดขึ้นและดับไป มิใช่ตัวตนที่ต้องยึดถือ เมื่อการยึดติดลดลง ความทุกข์ที่เกิดจากการเปรียบเทียบ การแข่งขัน และแรงกดดันทางสังคมก็คลี่คลายลงตามลำดับ นอกจากนี้ การเห็นความไม่เที่ยงยังช่วยให้มนุษย์เข้าใจความเปลี่ยนแปลงของโลกดิจิทัลและสังคมร่วมสมัยในฐานะกระแสที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย มิใช่สิ่งที่ต้องควบคุมหรือยึดครอง จึงก่อให้เกิดท่าทีของการดำรงชีวิตที่ยืดหยุ่น สงบ และไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของกระแสภายนอกอย่างง่ายดาย ในอีกด้านหนึ่ง วิปัสสนากัมมัฏฐานยังมีนัยสำคัญต่อการสร้าง “พื้นที่ภายใน” ที่มั่นคงท่ามกลางความผันผวนของโลกสมัยใหม่ พื้นที่ดังกล่าวมิใช่การหลีกเลี่ยงสังคม แต่เป็นฐานของการรับรู้ที่มีสติและปัญญา ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญความซับซ้อนของชีวิตได้อย่างไม่สับสนหรือแตกสลายทางอารมณ์ เมื่อจิตมีความตั้งมั่นและเห็นสภาวะตามจริง การตัดสินใจในชีวิตประจำวัน ย่อมตั้งอยู่บนความเข้าใจมากกว่าปฏิกิริยา ส่งผลให้การทำงาน การสื่อสาร และความสัมพันธ์กับผู้อื่นมีความสมดุลและลดความขัดแย้งลง ขณะเดียวกัน การตระหนักถึงไตรลักษณ์ยังเปิดมุมมองใหม่ต่อความหมายของชีวิต ทำให้มนุษย์ไม่หลงยึดติดกับความสำเร็จเชิงวัตถุหรือภาพลักษณ์ในสังคมออนไลน์ แต่หันมาให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิตใจและคุณค่าภายในมาก

ขึ้น ในลักษณะนี้ กัมมัฏฐานจึงทำหน้าที่เป็นทั้งเครื่องมือในการเยียวยาและเป็นกรอบคิดที่ช่วยให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตในโลกยุคใหม่ได้อย่างรู้เท่าทัน มั่นคง และไม่ถูกกระแสความเปลี่ยนแปลงพัดพาไปโดยปราศจากทิศทาง

การพัฒนาปัญญาเพื่อเห็นความจริงของความเปลี่ยนแปลงทางสังคมสมัยใหม่

ในสังคมสมัยใหม่ ความไม่แน่นอนได้กลายเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้คน โดยมีรากมาจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านเศรษฐกิจ เทคโนโลยี และโครงสร้างสังคม ซึ่งทำให้ผู้คนต้องเผชิญกับความไม่มั่นคงในอาชีพ รายได้ และอนาคต ประกอบกับแรงกดดันจากการปรับตัวให้ทันต่อความก้าวหน้าทางดิจิทัล ส่งผลให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล และความเหนื่อยล้าทางอารมณ์อย่างต่อเนื่อง ดังนั้น การพัฒนาจิตใจให้มีความมั่นคง โดยเฉพาะการฝึกสติและการรู้เท่าทันอารมณ์ จึงเป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตท่ามกลางความไม่แน่นอนได้อย่างสมดุล (พระอานวย พุทธรักษ์, 2567 : 17)

จุดมุ่งหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐานคือเพื่อฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้ง รู้ชัดสิ่งทั้งหลาย ตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง (ไม่ใช่เห็นไปตามที่เราวาดภาพให้มันเป็นด้วยความชอบความชัง ความอยากได้ หรือความขัดใจของเรา) รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิดรู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ ทั้งท่าทีแห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตใจและความรู้สึกทั้งหลาย ความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เกิดขึ้นเรื่อยๆ ในระหว่างการปฏิบัตินั้น เรียกว่า ญาณ มีหลายระดับ ญาณสำคัญในขั้นสุดท้ายเรียกว่า วิชชา เป็นภาวะตรงข้ามที่กำจัดอวิชชา คือความหลงผิดไม่รู้จัก ไม่รู้จริงให้หมดไป ภาวะจิตที่มีญาณหรือวิชชานั้น เป็นภาวะที่สุขสงบ ผ่องใสและเป็นอิสระ เพราะล่อยตัวพ้นจากอำนาจครอบงำ ของกิเลส เช่น ความชอบ ความชัง ความติดใจและความขัดใจ เป็นต้น ไม่ถูกบังคับหรือชักจูงโดยกิเลสเหล่านั้น ให้มองเห็นหรือรับรู้สิ่งต่างๆ บิดเบือนจนพาความคิดและการกระทำ ที่ติดตามมาให้หันเหไป และไม่ต้องเจ็บปวดหรือร่ำร้อนเพราะถูกบีบคั้นหรือต่อสู้กับกิเลสเหล่านั้น ญาณและวิชา จึงเป็นจุดมุ่งของวิปัสสนา เพราะนำไปสู่วิมุตติ คือความหลุดพ้น เป็นอิสระที่แท้จริงซึ่งยั่งยืนถาวร (เสฐียร ทองมะดัน, 2555 : 28-29)

วิปัสสนากัมมัฏฐานเข้ามามีบทบาทต่อสภาวะความไม่แน่นอนของสังคมสมัยใหม่ในระดับ “โครงสร้างของการรับรู้” มิใช่เพียงการผ่อนคลายชั่วคราว กล่าวคือ ในภาวะที่โลก

ภายนอกเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว จิตของมนุษย์มักตอบสนองด้วยความพยายามควบคุม คัดการณ และยึดมั่นต่อความมั่นคงบางประการ แต่เมื่อความจริงไม่เป็นไปตามที่คาด ความทุกข์จึงเกิดขึ้น วิปัสสนากัมมัฏฐานจึงทำหน้าที่เปิดเผยกลไกนี้อย่างตรงไปตรงมา ผ่านการเจริญสติที่ทำให้เห็นว่า ความคิด ความกังวล และอารมณ์ทั้งหลายเป็นเพียงกระแสของสภาวะที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป มิใช่สิ่งที่ควบคุมได้อย่างแท้จริง เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นความไม่เที่ยงในระดับประสบการณ์ตรง ความต้องการที่จะยึดให้สิ่งต่างๆ คงที่ย่อมคลายลง ส่งผลให้จิตไม่ถูกครอบงำด้วยความกลัวต่ออนาคตหรือความเสียหายต่ออดีต การดำเนินชีวิตจึงเปลี่ยนจากการ “ดิ้นรนเพื่อความแน่นอน” มาเป็น “การอยู่กับความไม่แน่นอนอย่างเข้าใจ” ซึ่งเป็นการเปลี่ยนฐานคิดที่สำคัญอย่างยิ่งในโลกยุคปัจจุบัน ในอีกมิติหนึ่ง กัมมัฏฐานยังสร้างความมั่นคงจากภายในที่ไม่ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขภายนอก เมื่อจิตได้รับการฝึกให้ตั้งมั่นและรู้เท่าทันอย่างสม่ำเสมอ บุคคลจะมี “ช่องว่างทางปัญญา” ระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง ทำให้สามารถเลือกกระทำอย่างมีสติแทนการตอบสนองแบบอัตโนมัติที่มักนำไปสู่ความเครียดและความขัดแย้ง ภายใต้ความผันผวนของเศรษฐกิจ เทคโนโลยี และสังคม ความสามารถเช่นนี้ทำให้การตัดสินใจมีความรอบคอบ ไม่หวั่นไหวไปตามกระแส และไม่สูญเสียสมดุลทางอารมณ์ได้ง่าย นอกจากนี้ การเห็นไตรลักษณ์ยังช่วยให้บุคคลเข้าใจความไม่แน่นอนในฐานะธรรมชาติของโลก มิใช่ความผิดปกติที่ต้องต่อต้าน จึงเกิดท่าทีของการยอมรับอย่างมีปัญญาและปรับตัวอย่างยืดหยุ่น ในลักษณะนี้ กัมมัฏฐานจึงมิได้เพียงช่วยบรรเทาความทุกข์ แต่ยังเปลี่ยนวิธีที่มนุษย์สัมพันธ์กับความไม่แน่นอน ทำให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมร่วมสมัยได้อย่างมั่นคงจากภายใน แม้อยู่ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

ดังนั้นจึงวิเคราะห์ได้ว่า กัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนามีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาจิตใจของมนุษย์ในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลงและความซับซ้อน แม้ความเจริญทางวัตถุจะช่วยอำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิต แต่ไม่อาจนำไปสู่ความสุขที่แท้จริงได้ หากปราศจากการฝึกจิตให้รู้เท่าทันสภาวะและลดละกิเลส การปฏิบัติกัมมัฏฐาน โดยเฉพาะวิปัสสนากรรมฐาน จึงเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างสติ ปัญญา และคุณธรรม ทำให้มนุษย์สามารถจัดการกับปัญหาชีวิตได้อย่างเหมาะสม พร้อมทั้งนำไปสู่ประโยชน์ทั้งในระดับปัจเจกและสังคม โดยการประยุกต์ใช้กัมมัฏฐานให้สอดคล้องกับบริบทสังคมร่วมสมัย ย่อมช่วยดำรงแก่นแท้ของพุทธธรรมและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของมนุษย์ได้อย่างยั่งยืน

การประยุกต์การปฏิบัติกัมมัฏฐานในบริบทสังคมปัจจุบัน

การประยุกต์การปฏิบัติกัมมัฏฐานในบริบทสังคมปัจจุบันเกิดขึ้นเพื่อตอบสนองต่อความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของวิถีชีวิตและความต้องการทางจิตใจของมนุษย์ในยุคปัจจุบัน เมื่อสภาพสังคมเต็มไปด้วยความเร่งรีบ ความซับซ้อน และแรงกดดันต่าง ๆ การฝึกจิตผ่านกัมมัฏฐานจึงไม่ได้จำกัดอยู่เพียงในวัดหรือสำนักปฏิบัติธรรม แต่ขยายบทบาทไปสู่ชีวิตประจำวัน การศึกษาและการฝึกปฏิบัติจึงมุ่งสร้างสติ สมาธิ และปัญญาให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาและอุปสรรคในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคม โดยยังคงรักษาแก่นแท้ของพุทธธรรมในการพัฒนาจิตใจและการหลุดพ้นจากทุกข์ ซึ่งสามารถวิเคราะห์การประยุกต์การปฏิบัติกัมมัฏฐานในบริบทสังคมปัจจุบันออกเป็น 4 ประเด็นสำคัญได้ดังนี้

1. การพัฒนาจิตใจเพื่อรับมือความเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวัน

การพัฒนาจิตใจเพื่อรับมือกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวันถือเป็นหนึ่งในบทบาทสำคัญของการปฏิบัติกัมมัฏฐานในบริบทสังคมปัจจุบัน ความเปลี่ยนแปลงทางสังคม เทคโนโลยี และเศรษฐกิจ ทำให้ชีวิตของมนุษย์เต็มไปด้วยความซับซ้อนและความกดดัน การทำงานที่เร่งรีบ ความคาดหวังจากครอบครัวและสังคม ปัญหาทางเศรษฐกิจ และการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม ล้วนเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวล การพัฒนาจิตใจด้วยกรรมฐานจึงมีความสำคัญในการสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจ ทำให้บุคคลสามารถเผชิญหน้ากับสถานการณ์เหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์หรือความกังวล ความมุ่งหมายหลักของการฝึกจิตในด้านนี้คือการสร้างความสงบภายในจิตใจ ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถมองเห็นปัญหาด้วยความชัดเจน มีสติและสมาธิในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ลดการตอบสนองเชิงลบต่อแรงกดดัน และป้องกันไม่ให้ความเครียดสะสมจนเกิดผลกระทบต่อสุขภาพกายและใจ

วิธีการประยุกต์กรรมฐานเพื่อพัฒนาจิตใจให้รับมือกับความเปลี่ยนแปลงนั้น ส่วนใหญ่ใช้ สมถกรรมฐาน เป็นฐานสำคัญ โดยเฉพาะ อานาปานสติ ซึ่งเป็นการกำหนดลมหายใจเข้า-ออกพร้อมกับบริกรรมคำว่า “พุท-โธ” เพื่อสร้างความสงบและทำให้จิตตั้งมั่น การฝึกสมถกรรมฐานนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวันทุกสถานที่ ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน สถานศึกษา หรือในที่ทำงาน ทำให้ผู้ฝึกสามารถหยุดคิดและระลึกรู้ตัวเองระหว่างทำงานหรือเจอสถานการณ์กดดัน การฝึกอย่างต่อเนื่องช่วยให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน ลดความเครียดและอารมณ์รุนแรง เพิ่มสมาธิในการตัดสินใจ และช่วยให้ผู้ปฏิบัติรับมือกับความเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นคือบุคคลมีความมั่นคงทางจิตใจ มีสติในการรับรู้และตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอกอย่างเหมาะสม สามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างมีเหตุผล ลดความว้าวุ่นและความ

กังวล และยังสร้างคุณภาพชีวิตที่สมดุล ทำให้การดำรงชีวิตในโลกปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความซับซ้อนและความเปลี่ยนแปลงสามารถทำได้อย่างสงบสุขและมีประสิทธิภาพ

2. การพัฒนาปัญญาและการเห็นแจ้งสภาวะความเป็นจริง

การพัฒนาปัญญาและการเห็นแจ้งสภาวะความเป็นจริงถือเป็นเป้าหมายสำคัญของวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา โดยมุ่งให้บุคคลเข้าใจความจริงของชีวิตและปรากฏการณ์ทั้งปวงตามหลัก ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง (ไม่เที่ยง), ทุกขัง (ทุกข์), อนัตตา (ไม่มีตัวตนถาวร) การเห็นแจ้งเช่นนี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติรับรู้ว่าสรรพสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามธรรมชาติ ไม่มีสิ่งใดเที่ยงแท้และไม่สามารถควบคุมได้ ความเข้าใจนี้จะช่วยลดความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน บุคคล หรือสิ่งของ และลดการหลงติดในอารมณ์ ความปรารถนา หรือความชอบความไม่ชอบ ที่มีกเป็นสาเหตุของความทุกข์ การพัฒนาปัญญานี้จึงไม่ใช่เพียงการเรียนรู้ทางทฤษฎี แต่เป็นกระบวนการฝึกสติและการเห็นตามความเป็นจริงอย่างลึกซึ้ง ที่ทำให้บุคคลสามารถตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตอย่างมีสติและรอบคอบ ทั้งต่อความสำเร็จ ความล้มเหลว ความยากจน ความเจ็บป่วย หรือความตาย การเข้าใจและยอมรับความไม่เที่ยงนี้ช่วยให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ตกอยู่ภายใต้อารมณ์ และสามารถดำเนินชีวิตอย่างสงบสุขแม้ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนของโลก

วิธีการประยุกต์ในการพัฒนาปัญญาและการเห็นแจ้งความจริงในสังคมร่วมสมัย คือ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยใช้จิตที่สงบจากการฝึกสมถกรรมฐานเป็นฐาน จากนั้นน้อมนำจิตไปพิจารณา สังขารทั้ง 5 และธาตุ 4 สังเกตความคิด ความรู้สึก และร่างกายอย่างเป็นกลาง โดยไม่เข้าไปยึดติดหรือประเมินตามความชอบความไม่ชอบ การฝึกสังเกตนี้สามารถนำมาประยุกต์ในชีวิตประจำวันได้ เช่น สังเกตอารมณ์โกรธเมื่อมีคนทำให้รำคาญ สังเกตความโลภหรือความอยากได้สิ่งของ การสังเกตเหล่านี้ทำให้สามารถละความยึดติดและปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมต่อสถานการณ์ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นคือบุคคลเกิด ปัญหารู้แจ้ง เห็นความจริงตามสภาวะ ลดความยึดมั่นถือมั่น ความโลภ ความโกรธ และความหลง ทำให้มีทัศนคติที่ถูกต้อง มีสติในการตัดสินใจ และสามารถดำเนินชีวิตอย่างสงบสุข มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ สามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงได้อย่างสมดุล และยังสามารถพัฒนาคุณธรรมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ส่งผลให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อบุคคลเองและต่อสังคม

3. การประยุกต์ใช้ในสังคมร่วมสมัยและชีวิตประจำวัน

การประยุกต์ใช้กัมมัฏฐานในสังคมร่วมสมัยและชีวิตประจำวันมีความมุ่งหมายเพื่อทำให้กรรมฐานเป็นเครื่องมือพัฒนาจิตใจที่สามารถนำไปใช้ได้ในหลากหลายบริบท ไม่จำกัดเฉพาะในวัดหรือสถานที่ปฏิบัติธรรมเท่านั้น แต่ยังสามารถนำไปปรับใช้ในครอบครัว โรงเรียน

สถานที่ทำงาน และองค์กรต่าง ๆ ได้ การฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันเช่นนี้ช่วยให้บุคคลมีจิตใจ มั่นคงและสงบ สามารถรับมือกับความเครียด ความกดดัน และความวุ่นวายที่เกิดจากสภาพแวดล้อมรอบตัว เช่น การทำงานที่ต้องแข่งขันกับเวลา ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว หรือ ความท้าทายในสถานศึกษาและสังคม การนำกรรมฐานมาประยุกต์ในชีวิตประจำวันช่วย เสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถจัดการกับความรู้สึกด้านลบ เช่น ความโกรธ ความวิตกกังวล หรือความหงุดหงิด ได้อย่างมีสติและเหมาะสม นอกจากนี้ การฝึก กรรมฐานในสังคัมร่วมสมัยยังมีเป้าหมายเพื่อสร้างความสมดุลระหว่างความต้องการทางจิตใจ และความรับผิดชอบต่อน้ำที่ในชีวิตประจำวัน ทำให้บุคคลสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งด้าน ความสงบภายในและความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

วิธีการประยุกต์ก็มีพื้นฐานในสังคัมร่วมสมัยสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น การฝึก สมถาแบบสั้น ๆ ในที่ทำงาน เพื่อให้จิตใจสงบและลดความเครียด การเจริญสติขณะเรียนหรือ ทำงาน เช่น สังเกตลมหายใจ การรับรู้ความรู้สึกหรือความคิดขณะทำกิจกรรมต่าง ๆ หรือการ จัดโปรแกรมฝึกสติในโรงเรียนและองค์กรที่เน้นการสร้างสมาธิ การสร้างกิจกรรมกลุ่มเพื่อฝึกสติ ร่วมกัน เช่น การทำกิจกรรมสังเกตร่างกายและความคิดแบบมีสติในห้องเรียนหรือการประชุม สิ่งเหล่านี้ช่วยให้บุคคลมีสติและสมาธิในการทำงานและเรียนรู้ ลดความขัดแย้ง ความเครียด และความตึงเครียดในสภาพแวดล้อมสังคม อีกทั้งส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกใน ครอบครัว โรงเรียน และองค์กร การฝึกกรรมฐานในชีวิตประจำวันยังช่วยสร้างบรรยากาศที่ สงบสุขและเอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตร่วมกัน ทำให้ผู้คนสามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความ เข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งผลลัพธ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการประยุกต์ ใช้กัมมัฏฐานในบริบทสังคัมร่วมสมัย เพื่อให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงของโลกปัจจุบัน และช่วยพัฒนาจิตใจของมนุษย์อย่างยั่งยืน

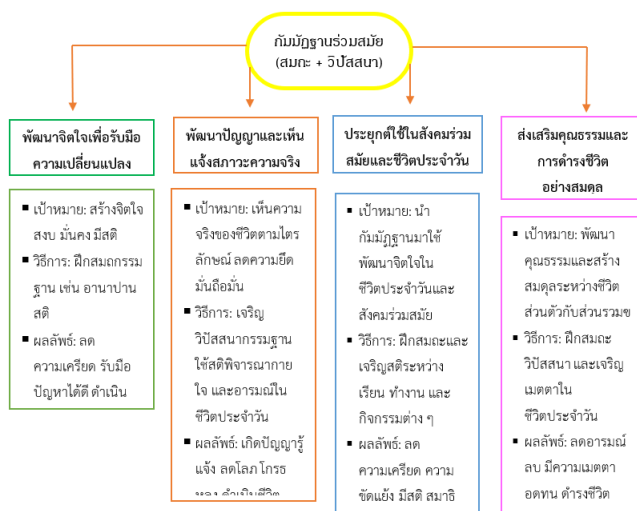
4. การส่งเสริมคุณธรรมและการดำรงชีวิตอย่างสมดุล

การส่งเสริมคุณธรรมและการดำรงชีวิตอย่างสมดุลด้วยกัมมัฏฐานมีความมุ่งหมาย เพื่อให้บุคคลสามารถพัฒนาคุณธรรมภายในจิตใจ เช่น ความเมตตา ความกรุณา ความอดทน ความซื่อสัตย์ และความรับผิดชอบต่อสังคม ทั้งยังช่วยให้บุคคลสามารถสร้างความสมดุลระหว่าง ชีวิตส่วนตัวและส่วนรวม การปฏิบัติกรรมฐานจึงไม่เพียงแค่พัฒนาจิตใจให้สงบและมีสมาธิ เท่านั้น แต่ยังเป็นกระบวนการฝึกสติและปัญญาที่ทำให้บุคคลสามารถสังเกตและรับรู้ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองอย่างเป็นกลาง การมีสติทำให้บุคคลสามารถถดถอยอารมณ์ เชิงลบ เช่น ความโกรธ ความโลภ ความหลง หรือความอยากได้สิ่งต่าง ๆ โดยไม่ปล่อยให้ความ รู้สึกเหล่านั้นมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจและการกระทำของตน การฝึกกรรมฐานอย่างต่อเนื่องจึง

ช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณธรรมและสมดุล สามารถจัดการกับความตึงเครียด ความขัดแย้ง และความต้องการส่วนตัวโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น

วิธีการประยุกต์ใช้ในชีวิตร่วมสมัยมุ่งเน้นทั้งสมถากรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน สมถากรรมฐานช่วยสร้างสมาธิและความอดทน ทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาและความท้าทายในชีวิตได้อย่างมั่นคง ส่วนวิปัสสนากรรมฐานช่วยให้บุคคลมีสติรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง สามารถลดละความยึดมั่นถือมั่นและอารมณ์เชิงลบได้ นอกจากนี้ การฝึกเจริญเมตตาและกรุณาต่อผู้อื่น เช่น การเจริญเมตตาขณะทำกิจกรรมประจำวัน การสังเกตความทุกข์ของผู้อื่นและให้ความช่วยเหลือเมื่อสามารถทำได้ หรือการให้ความสำคัญกับความรู้สึกและความต้องการของครอบครัวและชุมชน การประยุกต์ดังกล่าวทำให้บุคคลพัฒนาจิตใจที่สงบ มีความเมตตา มีความอดทนต่ออุปสรรค และสามารถประสานความต้องการส่วนตัวกับความรับผิดชอบต่อส่วนรวมได้อย่างเหมาะสม ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นคือบุคคลมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต ลดพฤติกรรมก่อปัญหาทางสังคม ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ชุมชน และสังคม รวมถึงช่วยสร้างสังคมที่สงบสุขและมีความสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและส่วนรวม

องค์ความรู้ที่ได้รับจากบทความ



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับจากบทความ

องค์ความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์การปฏิบัติกัมมัฏฐานในบริบทสังคมปัจจุบัน แสดงโครงสร้างการพัฒนามนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนาโดยบูรณาการสมถและวิปัสสนาเป็นแกนกลางของการฝึกปฏิบัติ เริ่มจากการพัฒนาจิตใจให้มีความมั่นคง สงบ และสามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงและแรงกดดันของสังคมปัจจุบัน ผ่านการฝึกสมถกรรมฐาน เช่น อานาปานสติ และการบริกรรม เพื่อเสริมสร้างสติและสมาธิ จากนั้นจึงพัฒนาปัญญาด้วยวิปัสสนากรรมฐาน ให้เกิดการเห็นแจ้งสภาวะความเป็นจริงตามหลักไตรลักษณ์ อันนำไปสู่การลดละกิเลสและการปรับทัศนคติในการดำเนินชีวิต เมื่อจิตใจและปัญญาได้รับการพัฒนาแล้ว กัมมัฏฐานสามารถถูกนำไปประยุกต์ใช้ในสังคมร่วมสมัยและชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นในครอบครัว โรงเรียน หรือองค์กร เพื่อส่งเสริมสติ สมาธิ ความเข้าใจ และความสัมพันธ์ที่ดี สุดท้ายกระบวนกรทั้งหมดหลอมรวมสู่การส่งเสริมคุณธรรมและการดำรงชีวิตอย่างสมดุล ทำให้บุคคลมีเมตตา กรุณา ความอดทน และความรับผิดชอบต่อส่วนรวม อันเป็นรากฐานของความสงบสุขและความยั่งยืนของสังคมโดยรวม

สรุป

กัมมัฏฐาน โดยเฉพาะวิปัสสนากัมมัฏฐาน สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นรูปธรรมในสังคมร่วมสมัยที่เต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลงและแรงกดดัน เริ่มจากการฝึกสติในกิจวัตรพื้นฐาน เช่น การรู้ลมหายใจขณะตื่นนอน การมีสติขณะทำงาน รับประทานอาหาร หรือสื่อสารกับผู้อื่น ซึ่งช่วยให้จิตไม่ฟุ้งซ่านและลดความเครียดสะสม การใช้สติสังเกตอารมณ์เมื่อเผชิญสถานการณ์กดดัน เช่น ความโกรธ ความวิตกกังวล หรือความผิดหวัง ทำให้ไม่ตอบสนองโดยหุนหัน แต่เลือกกระทำอย่างมีเหตุผลและเหมาะสมมากขึ้น ในระดับการทำงานและสังคม การฝึกสมาธิสั้น ๆ ระหว่างวันช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการตัดสินใจ ลดความผิดพลาด และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีผ่านการสื่อสารอย่างมีสติ ขณะเดียวกัน การเจริญวิปัสสนาทำให้เกิดปัญญาเห็นความไม่เที่ยงของสถานการณ์ชีวิต จึงไม่ยึดติดกับความสำเร็จหรือความล้มเหลวเกินไป สามารถปรับตัวต่อความไม่แน่นอนได้อย่างยืดหยุ่น นอกจากนี้ การฝึกเมตตาและกรุณาในชีวิตประจำวัน เช่น การรับฟังผู้อื่นอย่างเข้าใจ การให้อภัย และการช่วยเหลือกันในสังคม ยังช่วยเสริมสร้างคุณธรรมและลดความขัดแย้ง เมื่อฝึกอย่างต่อเนื่อง กัมมัฏฐานจะกลายเป็น “ทักษะชีวิตภายใน” ที่ทำให้บุคคลมีสติ สมาธิ และปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล สามารถเผชิญความเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่ได้อย่างมั่นคง ไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์หรือกระแสสังคม และนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีทั้งในระดับบุคคลและสังคมโดยรวม

บรรณานุกรม

- คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2551). *ธรรมะภาคปฏิบัติ 1*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูภาวนาโพธิวิสุทธิ และคณะ. (2566). การพัฒนารูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในจังหวัดหนองคาย. *วารสารปัญญาภิธาน*. 8(2), 18.
- พระครูสุวรรณปัญญาพิสุทธิ (สุทธกานต์ สุทธิพลโย). (2567). *พลเมืองดี การสร้างสังคมแห่งการตื่นรู้*. (บทวิจารณ์หนังสือ). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสสี, นางสาวนงเยาว์ หนูไชยะ ณ กาฬสินธุ์ และ นางสาวพรรณรายชูเลิศ. (2548). *ศึกษาปรากฏการณ์วิธีการสอน วิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัญญาฐานสี่ในปัจจุบัน*. (รายงานวิจัย). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาพล นาควโร (ถ้ำกลาง). (2563). การพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐานในสังคมยุค 4.0. *วารสารวิชาการ มจร บุรีรัมย์*. 5(2), 163-164.
- พระศตวรรษ อภิปุณฺโณ (แสนคำ เพ็งใจ), พระครูปริยัติสาทร และพระสุวัจน์ สัจจิตโต. (2568). การพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐานในสังคมวิถีใหม่. *วารสารสินธุ์โสธร*. 1(1), 31.
- พระอำนวย พุทธธโกโข. (2567). พลัแห่งสติ: การรับมือกับความไม่แน่นอนในสังคมสมัยใหม่. *วารสารปัญญาลิขิต*. 3(2), 17.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *ปรกณวิเสสภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาปรกณวิเสโส*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ปัญญาณ.
- _____. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วนิดา พานทอง. (2568). ปัญหาสังคมไทยในมุมมองทางมนุษยศาสตร์. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์ศึกษา*. 1(3), 11.
- เสฐียร ทังทองมะดัน. (2555). *สมถกัมมัฏฐานในฐานะเป็นบาทฐานของวิปัสสนากัมมัฏฐาน*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

หลักสารานิยธรรมกับระบบดูแลผู้สูงอายุเชิงบูรณาการในสังคมไทย The Saraniyadhamma Principles and The Intergrated Elderly Care System in Thai Society

ศิวาพัชร ฉัตรเท

Sivapat Chatthe

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Lamphun Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author E-mail: sivapat.chat@gmail.com

Received: 2025-01-13 Revised: 2025-05-18 Accepted: 2025-05-21

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์บทบาทของหลักสารานิยธรรมในการอธิบายและพัฒนาระบบดูแลผู้สูงอายุเชิงบูรณาการในสังคมไทย โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ผ่านการวิเคราะห์เอกสารและการสังเคราะห์แนวคิดทางทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ แนวคิด เศรษฐกิจการดูแล และจริยธรรมการดูแล ผลการศึกษาพบว่า หลักสารานิยธรรมสามารถทำหน้าที่เป็นกรอบแนวคิดเชิงโครงสร้างที่เชื่อมโยงระบบดูแลผู้สูงอายุในระดับจุลภาค ระดับชุมชน และระดับนโยบายได้อย่างเป็นระบบ อีกทั้งยังสามารถบูรณาการกับแนวคิดเศรษฐกิจและจริยธรรมการดูแลเพื่อสร้างระบบที่มีประสิทธิภาพและความเป็นมนุษย์ นอกจากนี้ยังเสนอโมเดลการดูแลผู้สูงอายุแบบบูรณาการเชิงคุณค่า ซึ่งเน้นความรับผิดชอบร่วม การจัดสรรทรัพยากรอย่างเป็นธรรม และการบูรณาการนโยบายข้ามภาคส่วน อันนำไปสู่ระบบการดูแลที่มีคุณภาพและยั่งยืนในระยะยาว

คำสำคัญ: หลักสารานิยธรรม, ระบบดูแลผู้สูงอายุ, การดูแลผู้สูงอายุเชิงบูรณาการ, พุทธบูรณาการ, สังคมไทย

Abstract

This study aims to examine the role of Saraniyadhamma in explaining and developing an integrated elderly care system in Thai society. The research employs a qualitative approach using documentary analysis and the synthesis of relevant theoretical frameworks, particularly the concepts of the care economy and care ethics. The findings indicate that Saraniyadhamma can serve as a conceptual framework linking elderly care across three levels: individual, community, and policy. Moreover, it can be integrated with the care economy and care ethics to enhance both efficiency and human-centered values in the care system. The study further proposes a value-based integrated elderly care model emphasizing shared responsibility, equitable resource allocation, and cross-sectoral policy integration. This model contributes to the development of a sustainable and high-quality long-term care system in Thai society.

Keywords: Saraniyadhamma Principles, Elderly Care System, Integrated Elderly Care, Buddhist Integrated Approach, Thai Society

บทนำ

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ อันเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างด้านประชากร เศรษฐกิจ และสังคม ซึ่งส่งผลให้รูปแบบการดูแลผู้สูงอายุจำเป็นต้องปรับตัวจากระบบพึ่งพาครอบครัวแบบดั้งเดิมไปสู่ระบบดูแลแบบบูรณาการมากยิ่งขึ้น (World Health Organization [WHO], 2015; United Nations, 2019) ที่เชื่อมโยงระหว่างครอบครัว ชุมชน และรัฐ อย่างไรก็ตาม ปัญหาสำคัญของระบบการดูแลผู้สูงอายุในสังคมไทยมีได้อยู่เพียงที่ทรัพยากรหรือกลไกเชิงสถาบันเท่านั้น หากยังรวมถึงมิติทางคุณค่า และความสัมพันธ์ทางสังคม ที่เป็นรากฐานของการดูแลอย่างยั่งยืน

ในบริบทนี้หลักสาราณียธรรมซึ่งเป็นหลักสาราณียธรรมเป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล ประกอบด้วยเมตตาทายกรรม เมตตาวจีกรรม เมตตามโนกรรม สาธารณโภคี สีลสามัญญุต และทิวาสัญญุต ซึ่งทำหน้าที่สร้างความสามัคคีและความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในสังคม (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539; พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ. ปยุตฺโต], 2559) ประกอบด้วย เมตตาทายกรรม เมตตาวจีกรรม เมตตามโนกรรม

สาธารณโภคี สีสสามัญญตา และทิวาสัญญตา สามารถอธิบายระบบการดูแลผู้สูงอายุในเชิงโครงสร้างได้อย่างมีนัยสำคัญ กล่าวคือ หลักดังกล่าวมิได้เป็นเพียงแนวปฏิบัติระดับปัจเจก แต่สามารถตีความเป็น กลไกทางสังคม ที่เชื่อมโยงผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในระบบการดูแล ทั้งในระดับครอบครัว (ความเอื้ออาทรและการดูแลกัน) ระดับชุมชน (การแบ่งปันทรัพยากรและความร่วมมือ) และระดับรัฐ (การกำหนดนโยบายที่ตั้งอยู่บนความเสมอภาคและความเข้าใจร่วมกัน)

นอกจากนี้หลักสาราณียธรรมยังสามารถบูรณาการเข้ากับแนวคิดเศรษฐกิจการดูแล (care economy) และจริยธรรมการดูแล (ethics of care) ได้อย่างสอดคล้อง โดยในมิติของเศรษฐกิจการดูแล หลักสาธารณโภคีสะท้อนการจัดสรรทรัพยากรอย่างเป็นธรรม ขณะที่เมตตากรรมทั้งสามสอดคล้องกับการให้คุณค่ากับแรงงานการดูแลทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ส่วนในมิติของจริยธรรมการดูแล หลักสีลสามัญญตาและทิวาสัญญตานั่นความสัมพันธ์เชิงคุณค่า ความเข้าใจร่วม และความรับผิดชอบต่อกัน อันเป็นแกนสำคัญของการดูแลที่มีมนุษยธรรมและเคารพศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ

จากศักยภาพดังกล่าวหลักสาราณียธรรมจึงสามารถพัฒนาเป็นกรอบแนวคิดเชิงนโยบายสำหรับระบบการดูแลผู้สูงอายุแบบบูรณาการในสังคมไทยได้ โดยการแปลงหลักธรรมไปสู่แนวทางปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม เช่น การส่งเสริมระบบการดูแลแบบมีส่วนร่วม การออกแบบนโยบายสวัสดิการที่ตั้งอยู่บนหลักความเสมอภาคและการแบ่งปัน และการสร้างวัฒนธรรมการดูแลในระดับชุมชน ทั้งนี้ การพัฒนาเป็นโมเดลเชิงนโยบายจำเป็นต้องอาศัยการตีความเชิงสหวิทยาการที่เชื่อมโยงพุทธปรัชญาเข้ากับศาสตร์ด้านสังคมศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ และนโยบายสาธารณะ

ดังนั้นบทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์บทบาทของหลักสาราณียธรรมในการอธิบายระบบการดูแลผู้สูงอายุในเชิงโครงสร้าง ศึกษาความเป็นไปได้ในการบูรณาการกับแนวคิดเศรษฐกิจและจริยธรรมการดูแล และเสนอแนวทางการพัฒนาเป็นโมเดลเชิงนโยบายสำหรับการดูแลผู้สูงอายุในสังคมไทย

กรอบแนวคิดและทฤษฎี

การศึกษาระบบการดูแลผู้สูงอายุเชิงบูรณาการในสังคมไทย จำเป็นต้องอาศัยกรอบแนวคิดที่สามารถอธิบายทั้งมิติของโครงสร้างทางสังคม เศรษฐกิจ และจริยธรรมควบคู่กัน งานวิจัยนี้จึงบูรณาการ ๓ แนวคิดหลัก ได้แก่ แนวคิดระบบการดูแลผู้สูงอายุแบบสามระดับ แนวคิดเศรษฐกิจการดูแล และแนวคิดจริยธรรมการดูแล โดยมีหลักสาราณียธรรมเป็นแกนกลางเชิงคุณค่าในการเชื่อมโยงองค์ประกอบทั้งหมด

๑. แนวคิดระบบการดูแลผู้สูงอายุ ๓ ระดับ: ครอบครัว ชุมชน รัฐ

แนวคิดระบบการดูแลผู้สูงอายุแบบสามระดับอธิบายว่า ระบบการดูแลผู้สูงอายุไม่อาจพึ่งพาครอบครัวเพียงอย่างเดียว แต่จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือระหว่างครอบครัว ชุมชน และรัฐ ในลักษณะของระบบดูแลแบบบูรณาการ (integrated care system) เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและประสิทธิภาพในการดูแล (WHO, 2020; กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2565) หากเป็นระบบความสัมพันธ์ที่ประกอบด้วย ครอบครัวในฐานะหน่วยดูแลหลักแบบไม่เป็นทางการ ชุมชนในฐานะเครือข่ายสนับสนุน และรัฐในฐานะผู้กำหนดนโยบายและจัดสรรทรัพยากรสาธารณะ โดยในบริบทสังคมไทย ครอบครัวยังคงเป็นฐานสำคัญของการดูแลระยะยาว แต่กำลังเผชิญข้อจำกัดจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรและเศรษฐกิจ

ชุมชนจึงมีบทบาทในการเสริมสร้างระบบการดูแลผ่านกลไกเครือข่ายทางสังคม อาสาสมัคร และองค์กรท้องถิ่น ขณะที่รัฐทำหน้าที่สนับสนุนผ่านนโยบายสวัสดิการ ระบบบริการสุขภาพ และมาตรการคุ้มครองทางสังคม ดังนั้นการบูรณาการทั้งสามระดับจึงเป็นเงื่อนไขสำคัญของระบบการดูแลที่มีประสิทธิภาพ

๒. แนวคิดเศรษฐกิจการดูแล: การดูแลในฐานะการลงทุนทางสังคม

แนวคิดเศรษฐกิจการดูแลเสนอว่าการดูแล แนวคิดเศรษฐกิจการดูแลเสนอว่าการดูแลไม่ควรถูกมองเป็นเพียงภาระทางสังคม แต่เป็นการลงทุนทางสังคมที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและการพัฒนาทุนมนุษย์ในระยะยาว (Folbre, 2001, 2006) เนื่องจากการลงทุนในระบบการดูแลผู้สูงอายุสามารถลดต้นทุนระยะยาวด้านสุขภาพและสวัสดิการ รวมถึงส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชากรสูงวัย ในระดับมหภาค การพัฒนาระบบการดูแลยังช่วยสร้างการจ้างงานและเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจในภาคบริการดูแล

ขณะเดียวกันแนวคิดนี้ยังชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของแรงงานการดูแลที่ไม่เป็นทางการในครอบครัว ซึ่งมักไม่ได้รับการยอมรับในระบบเศรษฐกิจอย่างเป็นทางการ ดังนั้นนโยบายที่เกี่ยวข้องจึงควรให้ความสำคัญกับการสนับสนุนผู้ดูแล การจัดสรรทรัพยากรอย่างเป็นธรรม และการสร้างระบบดูแลที่แบ่งเบาภาระในทุกระดับ

๓. แนวคิดจริยธรรมการดูแล: ความสัมพันธ์และความรับผิดชอบร่วม

แนวคิดจริยธรรมการดูแลเน้นว่าการดูแลเป็นกระบวนการเชิงความสัมพันธ์ที่อยู่บนความเอื้ออาทร ความเข้าใจ และความรับผิดชอบต่อกัน มากกว่าการยึดหลักสิทธิหรือกฎเกณฑ์เชิงนามธรรมเพียงอย่างเดียว ในบริบทของผู้สูงอายุ แนวคิดนี้ให้ความสำคัญกับการเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ การรับฟังความต้องการของผู้สูงอายุ และการสร้างความสัมพันธ์ที่ไม่ทำให้ผู้สูงอายุถูกลดทอนคุณค่า

ในเชิงโครงสร้างจริยธรรมการดูแลยังชี้ให้เห็นว่าความรับผิดชอบในการดูแลควรถูกกระจายไปยังเครือข่ายทางสังคม ทั้งครอบครัว ชุมชน และรัฐ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดระบบการดูแลแบบสามระดับ เมื่อบูรณาการทั้งสามแนวคิดเข้าด้วยกัน จะเห็นได้ว่าระบบการดูแลผู้สูงอายุเป็นระบบองค์รวม ที่ประกอบด้วยโครงสร้าง (สามระดับ) กลไกทางเศรษฐกิจ (การลงทุนและการจัดสรรทรัพยากร) และมิติคุณค่า (ความสัมพันธ์และความรับผิดชอบร่วม) โดยหลักสาราณียธรรมสามารถทำหน้าที่เป็นแกนกลางเชิงจริยธรรมที่เชื่อมโยงทั้งสามมิติให้ทำงานสอดคล้องประสานกัน อันนำไปสู่การพัฒนากระบวนการดูแลผู้สูงอายุที่มีทั้งประสิทธิภาพ ความเป็นธรรม และความเป็นมนุษย์ในบริบทสังคมไทย

๔. จริยธรรมการดูแล: ความสัมพันธ์และความรับผิดชอบร่วม

จริยธรรมการดูแล (Ethics of Care) มองว่าการดูแลเป็นกระบวนการเชิงความสัมพันธ์ที่ตั้งอยู่บนความเอื้ออาทร ความเข้าใจ และความรับผิดชอบต่อกัน มากกว่าการยึดหลักสิทธิหรือกฎเกณฑ์เชิงนามธรรมเพียงอย่างเดียว (Gilligan, 1982; Held, 2006; Tronto, 1993) การรับรู้ความเปราะบาง และการตอบสนองต่อความต้องการของผู้อื่นอย่างเหมาะสม มากกว่าการยึดหลักสิทธิหรือกฎเกณฑ์เชิงนามธรรมเพียงอย่างเดียว แนวคิดนี้จึงเน้นว่ามนุษย์ไม่ได้ดำรงอยู่อย่างโดดเดี่ยว หากแต่อยู่ในเครือข่ายความสัมพันธ์ที่มีการพึ่งพาอาศัยกัน โดยเฉพาะในบริบทของผู้สูงอายุซึ่งมีความต้องการการดูแลทั้งด้านกาย จิตใจ และสังคม

ในมิติของความสัมพันธ์ จริยธรรมการดูแลให้ความสำคัญกับการสร้างความเข้าใจในบริบทชีวิตของผู้สูงอายุ การเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และการรับฟังความต้องการของผู้รับการดูแลอย่างแท้จริง การดูแลจึงมิใช่เพียงการให้บริการ แต่เป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมาย ซึ่งช่วยลดความโดดเดี่ยว เสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ และยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในเชิงโครงสร้าง ความสัมพันธ์ดังกล่าวยังทำหน้าที่เป็นทุนทางสังคม (social capital) ที่เอื้อต่อการประสานความร่วมมือในระบบการดูแล และขณะเดียวกันจริยธรรมการดูแลยังเน้นความรับผิดชอบร่วม (shared responsibility) ในการดูแลผู้สูงอายุ โดยมองว่าภาระการดูแลไม่ควรถูกจำกัดอยู่ที่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง แต่ควรกระจายอยู่ในเครือข่ายของความสัมพันธ์ ทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน และรัฐ ครอบครัวทำหน้าที่เป็นฐานของการดูแลในชีวิตประจำวัน ชุมชนทำหน้าที่สนับสนุนและเชื่อมโยงทรัพยากร ขณะที่รัฐมีบทบาทในการกำหนดนโยบายและจัดสรรทรัพยากรอย่างเป็นธรรม การกระจายความรับผิดชอบดังกล่าวจะช่วยลดความเหลื่อมล้ำเรื่องภาระการดูแล ทำให้ระบบมีความยั่งยืนมากยิ่งขึ้น

เมื่อพิจารณาร่วมกับหลักสาราณียธรรมใน พระไตรปิฎก จะพบว่าจริยธรรมการดูแลสามารถได้รับการเสริมความสมบูรณ์ในเชิงปฏิบัติ กล่าวคือ เมตตาทายกรรม เมตตาจักรกรรม

และเมตตามโนกรรมช่วยให้การดูแลเกิดขึ้นจริงในระดับพฤติกรรม สาธารณโภคีสะท้อนการแบ่งปันภาระและทรัพยากรอย่างเป็นธรรม ขณะที่สัสตัมัญญตาและทิวฐิสัมัญญตาส่งเสริมความเข้าใจร่วมและมาตรฐานทางสังคม อันเป็นเงื่อนไขสำคัญของการสร้างระบบการดูแลแบบบูรณาการ

ดังนั้นจริยธรรมการดูแลในมิติของความสัมพันธ์และความรับผิดชอบร่วมจึงมิได้เป็นเพียงแนวคิดเชิงนามธรรม หากเป็นกรอบสำคัญในการออกแบบระบบการดูแลผู้สูงอายุที่ยึดมนุษย์เป็นศูนย์กลาง มีความเป็นธรรม และสามารถดำเนินการได้จริงในบริบทสังคมไทย โดยเฉพาะเมื่อบูรณาการกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา จะช่วยยกระดับจาก คุณค่าไปสู่ กลไกเชิงระบบที่มีประสิทธิภาพ

การวิเคราะห์เชิงโครงสร้างของหลักสาราณียธรรม

หลักสาราณียธรรม ๖ ประการตาม พระไตรปิฎก เป็นหลักสาราณียธรรมสามารถอธิบายในเชิงโครงสร้างได้ในฐานะกรอบเชิงบรรทัดฐาน (normative structure) ที่เชื่อมโยงความสัมพันธ์ทางสังคม การจัดสรรทรัพยากร และการกำหนดนโยบายสาธารณะ (Sen, 1999) ที่เอื้อต่อการจัดระเบียบระบบการดูแลผู้สูงอายุแบบบูรณาการ โดยมีได้จำกัดอยู่เพียงระดับจริยธรรมส่วนบุคคล หากครอบคลุมถึงการกำหนดพฤติกรรม การจัดสรรทรัพยากร และการประสานนโยบายในหลายระดับของสังคม

ในระดับจุลภาค เมตตากายกรรม เมตตาวจีกรรม และเมตตามโนกรรม ทำหน้าที่เป็นโครงสร้างเชิงพฤติกรรม ที่กำหนดคุณภาพของการดูแลในครอบครัว อันเป็นหน่วยพื้นฐานของระบบ กล่าวคือ การดูแลที่ตั้งอยู่บนการกระทำที่เอื้ออาทร การสื่อสารที่เคารพ และเจตคติที่เห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ จะช่วยลดความเสี่ยงของการทอดทิ้งและภาระพึ่งพิงในระยะยาว ซึ่งสะท้อนบทบาทของครอบครัวในฐานะฐานปฏิบัติการของระบบการดูแล

ในระดับกลางหลักสาธารณโภคีสามารถอธิบายเป็นโครงสร้างการจัดสรรทรัพยากรที่ส่งเสริมการแบ่งปันและการเข้าถึงบริการดูแลอย่างเป็นธรรมในระดับชุมชน เช่น กองทุนดูแลผู้สูงอายุหรือเครือข่ายอาสาสมัคร โดยทำหน้าที่ลดความเหลื่อมล้ำระหว่างครัวเรือน และเพิ่มความยืดหยุ่นของระบบผ่านกลไกการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

ในระดับมหภาคสัสตัมัญญตาสะท้อนโครงสร้างเชิงบรรทัดฐาน ที่กำหนดมาตรฐานร่วมของสังคมเกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อผู้สูงอายุ ทำหน้าที่เป็นสถาบันไม่เป็นทางการที่ควบคุมพฤติกรรมของสมาชิกในสังคม และสามารถพัฒนาเป็นฐานคิดของนโยบายสาธารณะ เช่น การคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุและการสร้างระบบสวัสดิการที่มีความเสมอภาค ขณะที่ ทิวฐิสัมัญญตาทำหน้าที่เป็นกลไกบูรณาการเชิงระบบ โดยสร้างความเข้าใจร่วมระหว่างภาคส่วนต่าง ๆ ทั้ง

ครอบครัว ชุมชน และรัฐ อันนำไปสู่ความสอดคล้องของนโยบายและการดำเนินงาน (policy coherence) ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญของระบบการดูแลแบบองค์รวม

โดยสรุปหลักสสารณียธรรมสามารถอธิบายระบบการดูแลผู้สูงอายุในลักษณะโครงสร้างหลายระดับ ได้แก่ ระดับพฤติกรรมในครอบครัว ระดับการจัดสรรทรัพยากรในชุมชน ระดับบรรทัดฐานและนโยบายในสังคม และระดับการบูรณาการเชิงระบบ ทั้งนี้หลักธรรมดังกล่าวจึงมิใช่เพียงกรอบจริยธรรม หากเป็นสถาปัตยกรรมเชิงสังคม ที่สามารถนำไปพัฒนาเป็นฐานคิดของระบบการดูแลผู้สูงอายุเชิงนโยบายในสังคมไทยได้อย่างมีนัยสำคัญ

การบูรณาการเชิงทฤษฎี

การบูรณาการเชิงทฤษฎีของบทความนี้ตั้งอยู่บนสมมติฐานว่า การอธิบายระบบการดูแลผู้สูงอายุ ให้ครบถ้วนจำเป็นต้องเชื่อม ๓ มิติ ได้แก่ มิติคุณค่าและความสัมพันธ์ (Ethics of Care) มิติทรัพยากรและความคุ้มค่า (Care Economy) และมิติกลไกปฏิบัติ (หลักสสารณียธรรมใน พระไตรปิฎก) โดยหลักสสารณียธรรมทำหน้าที่เป็นตัวกลางเชิงปฏิบัติการ (normative-operational bridge) ที่แปลงคุณค่าไปสู่กลไกและผลลัพธ์เชิงระบบ

๑. กรอบแนวคิดการดูแลแบบบูรณาการ

กรอบแนวคิดการดูแลแบบบูรณาการ สันเคราะห์ฐานเศรษฐศาสตร์เป็นฐานทางจริยศาสตร์

มิติการบูรณาการ (Dimensions)	หลักสารานีธรรม (Buddhist Principles)	จริยธรรมแห่งการดูแล (Ethics of Care)	เศรษฐกิจแห่งการ ดูแล (Care Economy)	ผลลัพธ์เชิงบูรณาการ (Integrated Outcomes)
มิติจิตปัญญา (Mindset)	เมตตาภายใน/วชิ มโนกรรม: ปฏิบัติต่อ กันด้วยความรักทั้งต่อ หน้าและลับหลัง	Attentiveness & Responsiveness: การ ใส่ใจและตอบสนองต่อ ความต้องการที่แท้จริง	Human Capital Investment: การมองว่า ผู้ดูแล (Caregiver) คือ ต้นทุนมนุษย์ที่มีค่า ไม่ใช่แค่แรงงานราคาถูก	Compassionate Care: ระบบการดูแล ที่เปี่ยมด้วยความ เมตตาและเคารพ ศักดิ์ศรี
มิติความสัมพันธ์ (Relationship)	ปิยวาจา (ในเมตตา วจีกรรม): การสื่อสาร ที่ถนอมน้ำใจ	Relational Ethics: เน้นความผูกพันและ ความไว้วางใจ (Trust)	Social Cohesion: ลด ความโดดเดี่ยวทางสังคม ของผู้สูงอายุ เพิ่มมูลค่า ทางสังคม	Communication Excellence: การสื่อสารที่ มีประสิทธิภาพในระบบ บริการสุขภาพ
มิติการจัดการ (Management)	สาธารณโภคี: การ แบ่งปันทรัพยากรและ ลากยศ	Responsibility: ความ รับผิดชอบร่วมกันของ คนในสังคม	Resource Allocation: การจัดสรรงบประมาณ และสวัสดิการอย่างเป็น ธรรม (Equity)	Community-Based Care: ระบบการดูแล โดยใช้ชุมชนเป็นฐานที่ มีความยั่งยืน
มิติมาตรฐาน (Standard & Policy)	ศีลสามัญญตา: การมี ระเบียบวินัยและศีล เสมอกัน	Competence: การ ดูแลอย่างมีคุณภาพ และมีความสามารถ ตามมาตรฐาน	Quality Assurance: การ สร้างมาตรฐานการ บริการที่มีตัวชี้วัด ชัดเจน	Standardized Care: ระบบการดูแลที่มี มาตรฐานจริยธรรม และวิชาชีพรองรับ
มิติทัศนคติ (Perspective)	ทักขิสามัญญตา: การมี ความเห็นร่วมกัน ไม่ ขัดแย้ง	Interdependence: การยอมรับว่ามนุษย์ทุก คนต้องพึ่งพากัน	Shared Value: การ สร้างคุณค่าร่วมกัน ระหว่างรัฐ เอกชน และภาคประชา สังคม	Unity in Diversity: นโยบาย สาธารณะที่เกิดจากความ เข้าใจและเห็นพ้องของทุก ฝ่าย

ตารางที่ 1 กรอบแนวคิดการดูแลแบบบูรณาการ สังเคราะห์ฐานเศรษฐศาสตร์เป็นฐานทางจริยศาสตร์

จากตาราง การบูรณาการในกรอบนี้มีใช้เพียงการวางแนวคิดคู่ขนาน แต่เป็นการสร้าง สายพานเชิงเหตุและผล ที่เชื่อมจากคุณค่าไปสู่ผลลัพธ์ กล่าวคือ Ethics of Care อธิบายว่าทำไมสังคมต้องให้ความสำคัญกับการดูแล โดยเน้นความสัมพันธ์ ความเอื้ออาทร และความรับผิดชอบต่อร่วม ขณะที่ Care Economy อธิบายว่าการดูแลมีความคุ้มค่าในเชิงเศรษฐกิจอย่างไร โดยมองการดูแลเป็นการลงทุนทางสังคมที่ช่วยลดต้นทุนระยะยาว

อย่างไรก็ตามทั้งสองแนวคิดยังมีข้อจำกัด กล่าวคือ Ethics of Care มักขาดกลไกเชิงระบบ ส่วน Care Economy อาจลดทอนมิติความเป็นมนุษย์ให้เหลือเพียงตัวแปรทางเศรษฐกิจ หลักสสารนิยมจึงเข้ามาทำหน้าที่เชื่อมช่องว่างดังกล่าว โดยทำให้คุณค่ากลายเป็นการปฏิบัติผ่านกลไกที่ชัดเจนในแต่ละระดับของสังคม

ในระดับจุลภาคเมตตากรรมทั้งสามทำให้ความสัมพันธ์เชิงจริยธรรมแปรรูปเป็นการดูแลจริงในครอบครัว ซึ่งช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายของรัฐในระยะยาว ในระดับกลาง สาธารณภคิ ทำให้การดูแลกลายเป็นความรับผิดชอบร่วม และสร้างระบบการแบ่งปันทรัพยากรในชุมชน และในระดับมหภาค สีสามัญญตาและทิจฐีสามัญญตาช่วยยกระดับคุณค่าไปสู่มาตรฐานและนโยบายที่มีความสอดคล้องและเป็นธรรม ดังนั้นจริยธรรมการดูแลจึงถูกทำให้เป็นการปฏิบัติที่จับต้องได้ในชีวิตประจำวัน

๒. การสังเคราะห์เชิงทฤษฎี

กรอบบูรณาการนี้นำไปสู่ข้อค้นพบสำคัญว่า ระบบการดูแลผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพต้องตั้งอยู่บนความสมดุลของ ๓ มิติ ได้แก่ ความเป็นมนุษย์ (Ethics of Care) ความคุ้มค่า (Care Economy) และกลไกปฏิบัติสสารนิยม โดยหลักสสารนิยมทำหน้าที่เป็นแกนกลางของระบบ ที่เชื่อมคุณค่าเข้ากับโครงสร้าง ทำให้การดูแลผู้สูงอายุไม่เพียงแต่เป็นภาระทางเศรษฐกิจหรืออุดมคติทางจริยธรรม หากเป็นระบบที่สามารถดำเนินการได้จริงก็จะทำให้มีประสิทธิภาพ

การพัฒนาโมเดลเชิงนโยบาย

การพัฒนาโมเดลเชิงนโยบายจากหลักสสารนิยมใน พระไตรปิฎก สามารถดำเนินการได้อย่างเป็นระบบ โดยอาศัยการแปลงหลักคุณค่า ไปสู่กลไกเชิงนโยบาย ที่ครอบคลุมหลายระดับของสังคม ทั้งนี้ โมเดลดังกล่าวตั้งอยู่บนการบูรณาการระหว่างมิติความสัมพันธ์ (Ethics of Care) และมิติทรัพยากร (Care Economy) ผ่านโครงสร้างการดำเนินงาน ๓ ระดับ ได้แก่ ระดับรัฐ ระดับชุมชน และระดับครอบครัว

ในระดับรัฐโมเดลมุ่งเน้นการพัฒนานโยบายบูรณาการ (integrated care policy) ที่เชื่อมโยงระบบบริการสุขภาพ ระบบสวัสดิการสังคม และการพัฒนาชุมชนเข้าด้วยกันอย่างมีเอกภาพ โดยอาศัยกลไกการบูรณาการงบประมาณ ฐานข้อมูล และมาตรฐานบริการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องของการดูแลและลดความซ้ำซ้อนของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หลักีสีสามัญญตาและทิจฐีสามัญญตาทำหน้าที่เป็นฐานคิดเชิงนโยบายที่ส่งเสริมความเสมอภาคและความเข้าใจร่วม อันนำไปสู่ระบบการดูแลที่มีประสิทธิภาพและเป็นธรรม

ในระดับชุมชนโมเดลเน้นการสร้างเครือข่ายการดูแล (community care network) ที่ทำหน้าที่เป็นกลไกเชื่อมระหว่างครอบครัวกับรัฐ โดยอาศัยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อาสาสมัคร และภาคประชาสังคมในการจัดบริการดูแลเชิงรุก เช่น การเยี่ยมบ้าน การจัดตั้งศูนย์ดูแลกลาง และกองทุนดูแลผู้สูงอายุในชุมชน หลักการธรรมาภิบาลมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการแบ่งปันทรัพยากรและความรับผิดชอบร่วม ขณะที่เมตตากรุณช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์และความไว้วางใจในชุมชน ส่งผลให้ระบบมีความยืดหยุ่นและเข้าถึงได้

ในระดับครอบครัวโมเดลกำหนดให้การดูแลผู้สูงอายุเป็นความรับผิดชอบร่วม (shared responsibility) ของสมาชิกในครัวเรือน โดยเน้นการพัฒนาทักษะการดูแล การแบ่งบทบาทหน้าที่ และการสร้างทัศนคติที่เคารพศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ เมตตากรุณ เมตตาจริยธรรม และเมตตาเมตตามโนกรรมทำหน้าที่เป็นกลไกเชิงพฤติกรรมที่ทำให้การดูแลเกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน และเป็นฐานสำคัญของระบบทั้งหมด

โดยสรุปโมเดลเชิงนโยบายนี้เป็นโครงสร้างแบบบูรณาการที่เชื่อมระดับรัฐ ชุมชน และครอบครัวเข้าด้วยกันผ่านหลักสธารณียธรรมในฐานะแกนกลางเชิงคุณค่า ส่งผลให้ระบบการดูแลผู้สูงอายุมีทั้งความต่อเนื่อง (continuity) ความเสมอภาค (equity) และประสิทธิภาพ (efficiency) พร้อมทั้งสะท้อนมิติความเป็นมนุษย์ตามหลักจริยธรรมการดูแล สามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นกรอบนโยบายในสังคมไทยได้อย่างเป็นรูปธรรม

องค์ความรู้จากการศึกษา



แผนภาพที่ 1 โมเดลองค์ความรู้

โมเดลองค์ความรู้บูรณาการหลักสสาราณียธรรมกับระบบดูแลผู้สูงอายุในสังคมไทย แผนภาพนี้แสดงกรอบแนวคิดเชิงบูรณาการที่เสนอให้หลักสสาราณียธรรมทำหน้าที่เป็นฐานเชิงบรรทัดฐาน (normative foundation) ในการกำหนดทิศทางของระบบดูแลผู้สูงอายุ โดยอาศัยกลไกการบูรณาการระหว่างจริยธรรมการดูแล (Ethics of Care) และเศรษฐกิจการดูแล (Care Economy) เพื่อแปลงคุณค่าไปสู่การปฏิบัติในระดับโครงสร้างของระบบ ซึ่งประกอบด้วย 3 ระดับ ได้แก่ ระดับครอบครัว ระดับชุมชน และระดับนโยบายรัฐ อันนำไปสู่ผลลัพธ์เชิงระบบ ได้แก่ ความเป็นมนุษย์ (human dignity) ความเป็นธรรม (equity) และประสิทธิภาพ (efficiency) ทั้งนี้ โมเดลดังกล่าวสะท้อนความสัมพันธ์เชิงพลวัตระหว่างมิติคุณค่า มิติการจัดการ และมิติดินโยบาย ซึ่งเป็นแกนสำคัญของการพัฒนาระบบดูแลผู้สูงอายุเชิงบูรณาการในบริบทสังคมไทย

สรุป

การศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่า หลักสสาราณียธรรม ในพระพุทธศาสนามีศักยภาพในการยกระดับจากหลักจริยธรรมเชิงปัจเจกไปสู่ กรอบแนวคิดเชิงโครงสร้างและเชิงนโยบาย สำหรับการพัฒนาระบบดูแลผู้สูงอายุในสังคมไทยได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะเมื่อบูรณาการร่วมกับแนวคิดสมัยใหม่ ได้แก่ เศรษฐกิจการดูแล (Care Economy) และ จริยธรรมการดูแล (Ethics of Care)

๑. สรุปผลการศึกษา

ผลการศึกษาพบว่าสสาราณียธรรมสามารถทำหน้าที่หลักสสาราณียธรรมสามารถทำหน้าที่เป็นฐานเชิงคุณค่าและเชิงนโยบายของระบบดูแลผู้สูงอายุแบบบูรณาการ โดยเชื่อมมิติความเป็นมนุษย์ ความเป็นธรรม และประสิทธิภาพเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ (WHO, 2015; พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ. ปยุตฺโต], 2559) สามารถอธิบายและออกแบบระบบการดูแลผู้สูงอายุผ่าน ๓ ระดับหลัก ได้แก่ (๑) ระดับครอบครัวที่เน้นความรับผิดชอบร่วมและความเอื้ออาทร (๒) ระดับชุมชนที่เน้นเครือข่ายการดูแลและการแบ่งปันทรัพยากร และ (๓) ระดับนโยบายรัฐที่มุ่งสร้างมาตรฐาน ระบบบริการ และความเป็นธรรมในการเข้าถึงบริการ

นอกจากนี้ยังพบว่าระบบดูแลผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพจำเป็นต้องตั้งอยู่บนความสมดุลของ ๓ มิติสำคัญ ได้แก่ ความเป็นมนุษย์ (human dignity) ความเป็นธรรม (equity) และประสิทธิภาพ (efficiency) ซึ่งเป็นแกนกลางของการพัฒนาระบบดูแลเชิงบูรณาการอย่างยั่งยืน

๒. อภิปรายผล

ผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่า การนำหลักสสาราณียธรรมมาใช้ในฐานะกรอบ

แนวคิดเชิงนโยบาย เป็นการขยายบทบาทของพุทธศาสนาจากมิติศีลธรรมส่วนบุคคลไปสู่ มิติการจัดระเบียบสังคม (social organization) อย่างเป็นระบบ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดจริยธรรมการดูแล (Ethics of Care) ที่ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ ความเอื้ออาทร และความรับผิดชอบระหว่างบุคคล แต่บทความนี้ได้ก้าวไปไกลกว่านั้น โดยเสนอให้หลักธรรมทำหน้าที่เป็นโครงสร้างเชิงบรรทัดฐานที่สามารถกำหนดทิศทางเชิงนโยบายได้

ในอีกด้านหนึ่งการบูรณาการกับแนวคิดเศรษฐกิจการดูแล (Care Economy) การบูรณาการกับแนวคิดเศรษฐกิจการดูแลช่วยให้เห็นว่า การดูแลมิใช่เพียงกิจกรรมเชิงคุณธรรม แต่เป็นส่วนหนึ่งของระบบเศรษฐกิจและการลงทุนทางสังคมที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของประชากรสูงวัย (Razavi, 2007; Folbre, 2006) และยังเป็นส่วนหนึ่งของระบบเศรษฐกิจและการจัดสรรทรัพยากรของสังคม ซึ่งช่วยยกระดับให้การดูแลผู้สูงอายุถูกมองในฐานะการลงทุนทางสังคมมากกว่าภาระ อย่างไรก็ตามหากเน้นมิติประสิทธิภาพมากเกินไป อาจนำไปสู่การลดทอนคุณค่าความเป็นมนุษย์ของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นข้อท้าทายที่ต้องรักษาสมดุลอย่างรอบคอบ

อีกประเด็นสำคัญคือ แม้แนวคิดจริยธรรมการดูแลจะส่งเสริมความรับผิดชอบร่วม แต่ในบริบทสังคมไทยที่ยังคงมีโครงสร้างครอบครัวแบบดั้งเดิม อาจทำให้ภาระการดูแลกระจุกตัวอยู่ในครอบครัว โดยเฉพาะในกลุ่มผู้หญิง ดังนั้น การพัฒนาระบบดูแลเชิงบูรณาการจำเป็นต้องมีการสนับสนุนจากภาครัฐและชุมชนอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อลดความเหลื่อมล้ำและสร้างความเป็นธรรมในระบบการดูแล

โดยภาพรวมผลการศึกษานี้จึงสะท้อนให้เห็นว่า การพัฒนาระบบดูแลผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพ ไม่สามารถอาศัยเพียงกลไกทางนโยบายหรือเศรษฐกิจเท่านั้น แต่จำเป็นต้องมีฐานคุณค่า ที่เข้มแข็ง ซึ่งในบริบทสังคมไทย หลักสสารณียธรรมสามารถทำหน้าที่ดังกล่าวได้อย่างเหมาะสม

๓. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ภาครัฐควรนำหลักสสารณียธรรมไปประยุกต์ใช้เป็นกรอบแนวคิดในการออกแบบนโยบายด้านผู้สูงอายุ โดยเน้นการพัฒนาระบบดูแลแบบบูรณาการที่เชื่อมโยงระหว่างระดับครอบครัว ชุมชน และรัฐ พร้อมทั้งสนับสนุนการจัดตั้งเครือข่ายการดูแลในชุมชน และส่งเสริมการกระจายทรัพยากรอย่างเป็นธรรม

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ ควรพัฒนาไกสนับสนุนผู้ดูแล (caregivers) ทั้งในรูปแบบสวัสดิการ การฝึกอบรม และการลดภาระทางสังคม โดยเฉพาะในกลุ่มครอบครัว เพื่อป้องกันการกระจุกตัวของภาระการดูแล และสร้างความยั่งยืนให้กับระบบ

ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์เพิ่มเติมเพื่อทดสอบกรอบแนวคิดที่เสนอ รวมถึงการพัฒนาตัวชี้วัดที่สามารถสะท้อนผลลัพธ์ของการดูแลในมิติความเป็นมนุษย์ ความเป็นธรรม และประสิทธิภาพได้อย่างชัดเจน

ข้อเสนอแนะเชิงพัฒนาองค์ความรู้ ควรส่งเสริมการบูรณาการองค์ความรู้ระหว่างพุทธศาสนา สังคมศาสตร์ และนโยบายสาธารณะ เพื่อพัฒนากรอบแนวคิดใหม่ที่เหมาะสมกับบริบทสังคมไทย และสามารถนำไปใช้ได้จริงในระดับนโยบาย

บรรณานุกรม

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2565). *แผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ 3 (พ.ศ. 2566–2580)*. กรุงเทพฯ: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2564). *แผนยุทธศาสตร์ชาติด้านสาธารณสุข ระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560–2579)*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ. (2564). *แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2561). *ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561–2580)*. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2564). *รายงานการสำรวจผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2564*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). *พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย)*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Folbre, N. (2001). *The Invisible Heart: Economics and Family Values*. New York: New Press.
- Folbre, N. (2006). Measuring care: Gender, empowerment, and the care economy. *Journal of Human Development*, 7(2), 183–199.
- Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Held, V. (2006). *The ethics of care: Personal, political, and global*. Oxford: Oxford

University Press.

Knodel, J., & Chayovan, N. (2008). *Population Ageing and the Well-Being of Older Persons in Thailand*. Bangkok: UNFPA Thailand.

Noddings, N. (2003). *Caring: A feminine approach to ethics and moral education*. (2nd ed.). Berkeley: University of California Press.

Razavi, S. (2007). *The political and social economy of care in a development context*. Geneva: UNRISD.

Sen, A. (1999). *Development as freedom*. Oxford: Oxford University Press.

Tronto, J. C. (1993). *Moral boundaries: A political argument for an ethic of care*. New York: Routledge.

World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. Geneva: WHO Press.

World Health Organization. (2020). *Decade of healthy ageing 2020–2030*. Geneva: WHO.

United Nations. (2019). *World population ageing 2019*. New York: United Nations.

การประยุกต์หลักโภชนมัตตัญญูตา
กับการบริโภคอาหารอย่างเหมาะสมในบริบทสุขภาวะร่วมสมัย
Applying Bhojane Mattannuta (Moderation in Eating)
for Healthy Dietary Practices in Contemporary Wellness Contexts

สุมล เลี่ยมทอง

Sumon Liamthong

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Lamphun Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author E-mail: tanwa1961@gmail.com

Received: 2025-01-15 Revised: 2025-05-20 Accepted: 2025-05-23

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์หลักโภชนมัตตัญญูตาในฐานะกรอบแนวคิดเชิงจริยธรรมและเชิงพุทธบูรณาการสำหรับการบริโภคอาหารอย่างเหมาะสมในบริบทสุขภาวะร่วมสมัย การศึกษานี้เป็นบทความเชิงวิเคราะห์เอกสาร โดยอาศัยการวิเคราะห์พระไตรปิฎก อรรถกถา และงานวิชาการด้านพุทธศาสนา สุขภาวะและโภชนาการร่วมสมัย เพื่อสังเคราะห์ความหมายและบทบาทของหลักโภชนมัตตัญญูตาในการประยุกต์ใช้ ผลการวิเคราะห์ชี้ให้เห็นว่าหลักโภชนมัตตัญญูตาไม่ได้จำกัดอยู่เพียงข้อปฏิบัติด้านวินัยหรือการควบคุมปริมาณอาหาร หากแต่สะท้อนกรอบความคิดแบบองค์รวมที่เชื่อมโยงกาย ใจ และปัญญาเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ สามารถอธิบายการบริโภคอาหารที่เกี่ยวข้องกับการรู้ประมาณ ความมีสติ และความรับผิดชอบต่อสุขภาวะของตนเองและสังคม บทความนี้เสนอองค์ความรู้ใหม่โดยยกระดับหลักโภชนมัตตัญญูตาจากข้อปฏิบัติทางศาสนาไปสู่การเป็นกรอบวิเคราะห์เชิงพุทธบูรณาการด้านการบริโภคอาหารในบริบทสังคมร่วมสมัยที่ได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมบริโภคนิยม อาหารแปรรูปและสิ่งเร้าทางสังคม เมื่อพิจารณาร่วมกับองค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ สามารถใช้หลักธรรมนี้สนับสนุนการสร้างสุขภาวะอย่างยั่งยืน มีคุณค่าต่อการศึกษาพุทธศาสนาเชิงประยุกต์และการพัฒนานโยบายด้านสุขภาพ

คำสำคัญ: โภชนมัตตัญญูตา, การบริโภค, สุขภาวะ, อาหาร

Abstract

This academic article aims to analyze the principle of Bhojane mattañña as an ethical and integrated Buddhist framework for appropriate food consumption within the context of contemporary well-being. This study is a documentary analysis, drawing upon the Pali Canon (Tipitaka), Commentaries, and contemporary academic works on Buddhism, health, and nutrition to synthesize the meaning and practical roles of this principle.

The findings indicate that Bhojanemattañña is not merely limited to disciplinary practice or portion control. Rather, it reflects a holistic conceptual framework that systematically interconnects body, mind, and wisdom. This principle explains consumption in relation to moderation, mindfulness, and responsibility toward both individual and social well-being. This article contributes new knowledge by elevating Bhojanemattañña from a religious practice to an integrated Buddhist analytical framework for food consumption in a contemporary society influenced by consumerism, ultra-processed foods, and social stimuli. When integrated with health science knowledge, this principle can support the creation of sustainable well-being, offering significant value to applied Buddhist studies and health policy development.

Keywords: Bhojanemattannuta, Eating behavior, Wellbeing, Food

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ในยุคศตวรรษที่ 21 พฤติกรรมการบริโภคของประชาชนขาดความสมดุล ซึ่งสะท้อนให้เห็นจากอุบัติการณ์ที่เพิ่มขึ้นของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) จนกลายเป็นวิกฤตการณ์สุขภาพระดับโลก ปรากฏการณ์ที่น่ากังวลที่สุดในบริบทสุขภาพร่วมสมัย คือวัฒนธรรมบริโภคนิยม อาหารแปรรูปบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพผนวกกับอิทธิพลของสิ่งเร้าทางสังคมในโลกดิจิทัลที่ส่งเสริมให้บริโภคตามกระแส ปัญหาจากการบริโภคเกินพอดี (หวาน-เค็ม-มัน และ

ปริมาณมากไป) ส่งผลต่อสุขภาพ ผลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7 ระหว่างปี 2567 – 2568 พบว่าปัญหาสุขภาพที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ได้แก่ภาวะอ้วน ลงพุง โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้จะนำไปสู่อุบัติการณ์โรคระบบหัวใจและหลอดเลือดในอนาคต ก่อให้เกิดภาระทั้งต่อผู้ป่วย ครอบครัว สังคมและระบบบริการสุขภาพโดยรวม

บทความวิชาการนี้จึงนำเสนอการประยุกต์หลักโภชนาการมาปรับใช้ตามวิถีชีวิต วิเคราะห์การบริโภคอาหารของบุคคลที่ได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมบริโภคนิยม อาหารแปรรูปและสิ่งเร้าทางสังคม เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับประชาชนในบริบท สุขภาวะร่วมสมัย ให้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหารอย่างพอดี สมดุล เหมาะสมเพื่อให้สุขภาพดี เจ็บป่วยน้อย ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นการเยียวยาสังคมในมิติของสุขภาวะองค์รวมอย่างยั่งยืน

โภชนาการที่ดี

เป็นหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตอย่างพอดีและการฝึกตนให้เกิดปัญญา คำว่า “โภชนาการที่ดี” มาจากภาษาบาลีว่า โภชน แปลว่า อาหาร หรือการบริโภคอาหาร และ ชาติ หมายถึง ความรู้จำประมาณ ความรู้จำพอดี เมื่อรวมความแล้วหมายถึง ความรู้จำประมาณในการบริโภคอาหาร คือการกินอย่างพอดี รู้จักเลือก รู้จักกำหนดปริมาณ และรู้เท่าทันผลของอาหารที่มีต่อร่างกายและจิตใจ สะท้อนแนวทางการดำเนินชีวิตตามมัชฌิมาปฏิปทา โดยเน้นให้ผู้บริโภคมีความรู้ ความเข้าใจ และการพิจารณาอย่างรอบคอบก่อนการบริโภคสอดคล้องกับหลักการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) ที่คำนึงถึงความสัมพันธ์ระหว่างกาย ใจและปัญญา

หลักโภชนาการที่ดีปรากฏในพระไตรปิฎกหลายแห่ง โดยเฉพาะในปิฎกและนิกายต่อไปนี้

1) พระสูตรต้นปิฎก อังคุตตรนิกาย กล่าวถึงโภชนาการที่ดีอย่างชัดเจน ปรากฏในหมวดธรรมที่กล่าวถึงคุณธรรมของผู้ปฏิบัติดี และในพระสูตรที่แสดงอานิสงส์ของการรู้จักประมาณในการบริโภค เช่น แสดงว่า ผู้รู้จักประมาณในการกินย่อมได้ มีสุขภาพดี มีกำลัง อยู่เป็นสุข มีอายุยืน อังคุตตรนิกายจึงเป็นคัมภีร์สำคัญที่แสดงความเหมาะสมของโภชนาการที่ดีกับการดำเนินชีวิตของบุคคล

2) พระวินัยปิฎก มหาวรรค ปราภฏหลักการ พิจารณาอาหารก่อนฉัน (ปัจจุเวกชนปฏิสังขาโย) แม้จะมุ่งสำหรับพระภิกษุ แต่เนื้อหาสะท้อนหลักโภชนาการแบบตัญญูอย่างชัดเจน คือการฉันอาหารเพื่อยังชีวิตให้เป็นไป มิใช่เพื่อความเพลิดเพลิน หลักนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับฆราวาสได้เช่นกัน

3) พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย โดยเฉพาะในคัมภีร์อย่าง ธรรมบท และคัมภีร์ที่กล่าวถึงการสำรวมอินทรีย์ มีแนวคิดสอดคล้องกับโภชนาการแบบตัญญู คือการไม่ปล่อยใจให้หลงไปกับความอยากทางรสอาหาร และการดำรงชีวิตอย่างไม่ประมาท

แนวคิดเชิงพุทธบูรณาการด้านการบริโภคอาหาร

พุทธศาสนาถือว่าความหิวเป็นโรคอย่างยิ่งเพราะต้องเฝ้าระวังรักษาอยู่ตลอดเวลา ด้วยอาหาร อาหารทำให้เกิดโรคและอาหารก็รักษาโรคได้เช่นกัน อาหารประเภทต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ใช้สำหรับเป็นยาและเป็นอาหารบำรุงสุขภาพ (ส.สพ. (ไทย) 18/90/90) ตามที่ระบุไว้ มีดังนี้ 1) อาหารประเภทน้ำข้าวใส น้ำต้มถั่วเขียวไม่ข้น น้ำต้มถั่วเขียวข้น น้ำต้มเนื้อ พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุอาพาธที่ฉันยาถ่าย ใช้บำรุงสุขภาพได้ 2) ข้าวยาคุ เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงประชวรด้วยโรคลมในท้อง พระอนนทได้ต้มข้าวยาคุถวาย ซึ่งปรุงด้วยข้าวสาร ถั่วเขียวและงาบดถวาย ครั้นทรงดื่มแล้วทรงหายจากการประชวรนอกจากนี้พระองค์ยังได้ตรัส ว่าข้าวยาคุเป็นยาและตรัสถึงประโยชน์ของข้าวยาคุไว้มี 5 ประการ (วิ.ม. (ไทย) 5/264/70) คือ 1) บรรเทาความหิว 2) บรรเทาความกระหาย 3) ทำให้ลมเดินคล่อง 3) ขำระลำไส้ 5) ช่วยย่อยอาหาร และได้ตรัสพระคาถาความว่า ภิกษุจะบริโภคของสดหรือของแห้งก็ตาม ไม่ควรให้อิ่มเกินไป ควรเป็นผู้มีท้องโปร่งและรู้จักประมาณในอาหาร ควรมีสติพึงเลิกล้มในเมื่อ เหลืออีก 3-5 คำก็จะอิ่ม แต่ให้พึงดื่มน้ำเข้าไปแทน แค่นี้ก็เป็นการเพียงพอแล้วเพื่อให้อยู่อย่างผาสุก ในอรรถกถา สุขาคถก ปรรณพระภิกษุรูปหนึ่งฉันมากเกินไปจนถึงแก่ภรรณภาพ การใช้อาหารในการรักษาโรคนั้น ในพระไตรปิฎกมีปรากฏถึงกรณีที่ทรงแนะนำพระเจ้าเสนทิโกศลที่ทรงอิดออดพระวรกาย เนื่องมาจากเสวยพระกระยาหารมากเกินไป พระพุทธองค์ทรงตรัสเตือนว่ามนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนาการที่ได้มา ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้าครองอายุได้ยาวนาน พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงนำไปปฏิบัติตาม ทำให้พระวรกายกระปรี้กระเปร่าดีขึ้น (ส.ส. (ไทย) 15/364-367/103-104) มีการศึกษาที่ยืนยันเรื่องอาหารกับสุขภาพ โดย ศาสตราจารย์ โยชิโนริ (Professor Yoshinori Ohsumi) ชาวญี่ปุ่นผู้ได้รับรางวัลโนเบลในปี 2016 ซึ่งค้นพบว่าการอดอาหารหรือFasting, Caloric restriction การอดอาหาร

มือเย็นดังเช่นนักบวชในพุทธศาสนาจะทำให้เซลล์เกิดกระบวนการรีไซเคิลเอาสิ่งที่เป็นส่วนเกินมาใช้และทำลายสิ่งที่ใช้การไม่ได้ในเซลล์ จึงมีผลดีต่อสุขภาพ ทำให้ชะลอวัย ลดการแก่เร็วก่อนเวลาได้ การไม่บริโภคอาหารเย็น (วิกัลโภชนา) ทำให้ร่างกายมีเวลาปรับธาตุ สามารถเผาผลาญอาหารเก่า และขับถ่ายของเก่าให้หมดไป

การบริโภคอาหารในบริบทสังคมร่วมสมัยได้รับอิทธิพลจาก วัฒนธรรมบริโภคนิยมอาหารแปรรูปและสิ่งเร้าทางสังคม ดังนี้

วัฒนธรรมบริโภคนิยม

ในปัจจุบันการบริโภคที่เกินความจำเป็นเพราะมีตัวเลือกมากมาย เช่น อาหารแบบบุฟเฟต์ คือแบบบริการตนเองตั้งโต๊ะให้เลือกตัก รับประทานได้ไม่จำกัด (Buffet) แบบอาหารจานด่วน อาหารจานเดียว (Fast Food) และถูกกระตุ้นด้วยการตลาดแบบ 24 ชั่วโมง สามารถสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันที่ง่ายเพียงปลายนิ้ว การเน้นรสจัดจ้าน รูปลักษณ์ (Food Styling) มากกว่าคุณค่าทางโภชนาการ ทำให้เรากินด้วยกิเลสตัณหามากกว่าความหิวแต่มีบุคคลที่เน้นการรับประทานเพื่อสุขภาพ ดังตัวอย่างเช่น ข้อมูลจาก PwC Global Consumer Insights Survey (2025) พบว่ามีผู้บริโภคยุคใหม่มากกว่า 65% ยอมจ่ายเงินเพิ่มขึ้นเพื่ออาหารหรือผลิตภัณฑ์ที่ปรับแต่งเฉพาะบุคคลเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้นและต้องการระบบการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง งานวิจัยจาก Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI) (2025) พบว่าการบริโภคอย่างมีสติกลายเป็นค่านิยมหลักของคนรุ่นใหม่ Gen Z (เป็นกลุ่มเยาวชนและวัยเริ่มทำงาน โดยประมาณคือผู้ที่เกิดช่วงปี พ.ศ. 2538 - 2552) ซึ่งไม่ใช่แค่เรื่องสุขภาพ แต่เชื่อมโยงไปถึงความพึงพอใจในชีวิต การลดทอนพฤติกรรมบริโภคซ้ำซากที่ทำร้ายตัวเอง และสอดคล้องกับการวิจัยของพระพงศ์พัฒน์ ภัททวฑฒโน (2567) เรื่อง การลดความอ้วนตามหลักโภชนาการ พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะอ้วนของพระภิกษุคือการขาดความรู้ที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และขาดสติยับยั้งชั่งใจก่อนรับประทาน การลดความอ้วนที่ได้ผลมากที่สุดคือการออกกำลังกาย การควบคุมอาหารรวมทั้งการใช้หลักโภชนาการที่เหมาะสมในการฉันทัดอาหาร

อาหารแปรรูป

ปัจจุบันผู้คนมีวิถีชีวิตแบบเร่งรีบ อาหารแปรรูปจึงตอบโจทย์ อาหารแปรรูปมักมีพลังงานสูง แต่สารอาหารต่ำ ส่วนใหญ่ผลิตจากวัตถุดิบไม่กี่ชนิด ได้แก่ แป้ง น้ำตาล ไขมัน ปาล์ม ผงชูรส เป็นต้น มีการแต่งสีเติมกลิ่นให้ต่างกัน เก็บได้นาน ราคาไม่แพงทำให้เรามองว่าคุ้มค่าเพราะเราไม่ได้คำนวณต้นทุนแฝง คือค่ารักษาพยาบาลในอนาคต การรู้จักประมาณจึงไม่ใช่แค่การควบคุมปริมาณที่อึดท้อง แต่ต้องพิจารณาถึงความพอดีของสารอาหารที่ร่างกายต้องการจริงๆ การใช้สติพิจารณาหลักโภชนาการ คือรูปแบบหนึ่งของการฝึกโภชนาการตามหลักธัมมิกะ

ในยุคดิจิทัล เพื่อไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของความสะดวกที่แฝงมาด้วยโทษ การบริโภคอาหารเหล่านี้อย่างเหมาะสมคือการตื่นรู้ ต่อกลไกการตลาดที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพองค์รวม งานวิจัยของ American College of Cardiology (ACC Asia 2025) ระบุว่ายิ่งกินอาหารแปรรูปมาก ความเสี่ยงต่อการอักเสบทั่วร่างกาย (Systemic inflammation) คือภาวะที่ระบบภูมิคุ้มกันตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นรุนแรง เช่น การติดเชื้อ การบาดเจ็บ ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนรุนแรง อวัยวะล้มเหลว หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและการเปลี่ยนแปลงของจุลินทรีย์ในลำไส้ ยิ่งสูงแบบทวีคูณ รายงานจาก The Lancet Series ระบุว่า การบริโภคอาหารแปรรูปสูง (ultra-processed foods; UPFs) มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและความผิดปกติด้านสุขภาพจิต (Monteiro et al., 2025) นอกจากนี้ หลักฐานจากการศึกษาใน The British Medical Journal (The BMJ) ยังสนับสนุนว่าการบริโภคอาหารแปรรูปในปริมาณสูงมีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงของผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และพบว่ายิ่งบริโภคมากยิ่งเพิ่มความเสี่ยง (Lane et al., 2024) สอดคล้องกับการศึกษาเชิง cohort ที่รายงานว่า การบริโภค อาหารแปรรูปในปริมาณสูงมากกว่า 100 กรัมต่อวัน มีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงที่เพิ่มขึ้น (Li, M., & Shi, Z., 2022) ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าอาหารแปรรูปสูงเป็นปัจจัยกำหนดสุขภาพที่สำคัญ ควรได้รับการควบคุมทั้งในระดับบุคคลและนโยบาย สาธารณสุข การนำหลัก โภชนะเมตตัญญูมา มาใช้เป็นภูมิคุ้มกันทางปัญญา จึงถือเป็นสิ่งสำคัญ ในการรับมือกับสิ่งเร้าทางการตลาดในยุคดิจิทัล

ด้านสิ่งเร้าทางสังคม

สิ่งเร้าทางสังคม โซเชียลมีเดียไม่ได้เป็นเพียงแพลตฟอร์มสื่อสาร แต่เป็นระบบที่ถูกออกแบบมาเพื่อกระตุ้นสัญชาตญาณการบริโภค กลไกกระตุ้นความหิว การเลื่อนหน้าฟีดแล้วพบภาพหรือวิดีโออาหารที่น่าดึงดูดซ้ำๆ กระตุ้นสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการให้รางวัล ทำให้เกิดความอยากอาหารแม้ร่างกายจะอิ่มอยู่ก็ตาม

อัลกอริทึมวิเคราะห์พฤติกรรมเพื่อนำเสนอโฆษณาอาหารแปรรูปหรือโปรโมชันที่ปฏิเสธได้ยาก สิ่งนี้ทำให้การยับยั้งชั่งใจทำได้ยากขึ้นในโลกที่ปราศจากขอบเขตของการสื่อสาร เมื่อมีกระแสอาหารใหม่ๆ เช่น ร้านดังในติ๊กต็อก (TikTok) สื่อสังคมออนไลน์จะสร้างแรงกดดันให้บุคคลต้องไปบริโภคเพื่อไม่ให้ตกกระแส ซึ่งเป็นสิ่งเร้าที่ผลักดันให้เกิดการบริโภคตามอารมณ์ โซเชียลมีเดียมีผลโดยตรงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ กระตุ้นความอยากอาหาร และความวุ่นในการสั่งซื้อ ดังตัวอย่างผลการศึกษา เช่น Digital Healthy Diet Literacy (2026) ระบุว่าความฉลาดทางโภชนาการดิจิทัล (Digital Healthy Diet Literacy) เป็นตัวแปรสำคัญที่ช่วยลดอาการเสพติดโซเชียลมีเดียที่นำไปสู่พฤติกรรมการกินที่ผิดปกติ

Systematic Review on Social Media & Eating Habits (2025) งานวิจัยในวารสาร PMC พบว่า ผู้บริโภคไทยให้ความสำคัญกับสุขภาพและเทคโนโลยีด้านอาหาร แม้ค่าครองชีพจะสูงขึ้น ผู้บริโภคมีความกังวลเพิ่มมากขึ้นเกี่ยวกับความเสี่ยงด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง 66% ระบุว่ากังวลเรื่องสารกำจัดศัตรูพืชในอาหาร 55% กลัวถึงสารปรุงแต่งอาหารหรือสารกันบูด และ 51% แสดงความกังวลเกี่ยวกับผลกระทบต่อสุขภาพของอาหารแปรรูป การนำหลัก โภชนะมัตตัตถุญตา มาใช้พิจารณาด้านสิ่งเร้าทางสังคมจึงถือเป็นสิ่งสำคัญในการตัดสินใจในเชิงคุณค่า

หลัก โภชนะมัตตัตถุญตาสู่บริบทสุขภาวะร่วมสมัย เพื่อสุขภาวะที่ดี

การประยุกต์หลัก โภชนะมัตตัตถุญตากับการบริโภคอาหารอย่างเหมาะสมในบริบทสุขภาวะร่วมสมัย ดังนี้

1.มิติทางกาย ทำหน้าที่ควบคุมความเหมาะสมของอาหารในเชิงปริมาณ คุณค่าทางโภชนาการ สมดุลของร่างกาย

1.1 เน้นการรู้จักตนเอง (อัตตัตถุญตา) และรู้จักประมาณตน (มัตตัตถุญตา) หลักการเลือกอาหารต่อมือ สัดส่วน 2:1:1 ได้แก่ ผัก 2 ส่วน (ครึ่งจาน) ข้าว/แป้ง 1 ส่วน (1/4 จาน) เนื้อสัตว์/โปรตีน 1 ส่วน (1/4 จาน) ผลไม้ปริมาณ 1 ฝ่ามือ หรือ 6-8 ชิ้นต่อมือ นอกจากนี้ควรควบคุมการบริโภคน้ำตาล ไขมัน และเกลือที่เหมาะสม คือ น้ำตาลไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา ไขมันหรือน้ำมันไม่เกินวันละ 6-8 ช้อนชา และเกลือไม่เกิน วันละ 1 ช้อนชา หรือเท่ากับน้ำปลาหรือซีอิ๊วขาวหรือซอสปรุงรสหรือผงปรุงรสหรือผงชูรส ประมาณ 3 ช้อนชา หรือซอสหอยนางรมหรือซอสมะเขือเทศหรือซอสพริก ประมาณ 3 ช้อนโต๊ะ เป็นต้น

2.มิติทางจิต ทำหน้าที่ลดการครอบงำของตัณหาและอารมณ์ ให้บริโภคอย่างมีสติ รู้เท่าทันความอยาก การควบคุมอารมณ์

2.1 ใช้หลักโภชนะมัตตัตถุญตาเป็นเครื่องมือฝึกสติ ผ่านการพิจารณาอาหารก่อนกิน ขณะกิน การเคี้ยว การกลืน การรู้ตัวทั่วพร้อม การจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน การมีสติขณะรับประทานอาหาร (Mindful Eating) คือการจดจ่ออยู่กับการรับประทานอาหารด้วยประสาทสัมผัสทั้งหมด เพื่อให้เราสัมพันธ์กับอาหารและร่างกายของตัวเองอย่างแท้จริง การเคี้ยวที่ช้าลงและละเอียด ช่วยให้ลิ้นสัมผัสรสชาติและเนื้อสัมผัสของอาหารได้ลึกซึ้งขึ้น การรับรสที่ละเอียดขึ้นนี้ช่วยให้เราเห็นความจริงของอาหาร และหยุดกินได้ทันทีเมื่อร่างกายส่งสัญญาณว่า “อิ่ม” การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ประมาณ 20-30 ครั้งต่อคำ ช่วยเพิ่มการทำงานของเอนไซม์อะไมเลส

ในน้ำลาย และส่งเสริมกลไก DIT (Diet-Induced Thermogenesis) ที่ช่วยให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานได้ดีขึ้น (Hamada et al., 2014) หลักโภชนาการที่สนับสนุนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่แนะนำให้หยุดก่อนอิ่ม 4-5 คำ สอดคล้องกับกลไกทางสรีรวิทยาของมนุษย์ เนื่องจากสมองส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ต้องใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที ในการรับสัญญาณฮอร์โมนความอิ่มจากทางเดินอาหาร (Andrade et al., 2008) จากการศึกษาของ Cassady และคณะ (2009) พบว่าจำนวนครั้งในการเคี้ยวอัลมอนต์ส่งผลต่อความอิ่ม โดยการเคี้ยวที่ละเอียดขึ้น ประมาณ 40 ครั้งต่อคำ ช่วยลดความหิวได้มากกว่าการเคี้ยว 15 ครั้ง ช่วยให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนที่ทำให้รู้สึกอิ่มได้ดีกว่าการเคี้ยวน้อยครั้ง และยังส่งผลดีต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดหลังมื้ออาหารอีกด้วย

แนวทางปฏิบัติการมีสติขณะรับประทานอาหาร (Mindful Eating)

1.) รับรู้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ก่อนจะตักอาหารเข้าปาก ให้หยุดนิ่งสักครู่แล้วสำรวจอาหารตรงหน้าและกำหนดรู้ คือคิดในใจ บริกรรมในใจ

การมอง: ดูสี สัน รูปร่าง และการจัดวางของอาหาร กำหนดในใจว่า เห็นหนอ

การดม: สูดกลิ่นหอมของอาหารที่โชยมา กำหนดในใจว่า กลิ่นหนอ

การสัมผัส: รับรู้ถึงอุณหภูมิที่ส่งผ่านช้อนหรือภาชนะ กำหนดในใจว่า รู้หนอ หรือ กำหนดตามสภาพร้อนเย็น(ร้อนหนอ เย็นหนอ)

การชิม: เมื่ออาหารเข้าปาก รับรู้รสชาติ เช่น หวาน เค็ม เปรี้ยว เผ็ด และเนื้อสัมผัส (กรอบ นุ่ม เหนียว) กำหนดในใจว่า รสหนอ

การเคี้ยว: เมื่อเคี้ยวอาหาร กำหนดในใจว่า เคี้ยวหนอ

การกลืน: เมื่อกลืนอาหาร กำหนดในใจว่า กลืนหนอ

การฟัง: หากได้ยินเสียง กำหนดในใจว่า ยืนหนอ

3.มิติทางปัญญา การพิจารณาเหตุผล การตัดสินใจในเชิงคุณค่า การไม่ยึดติดในรสชาติ

3.1 ยอมรับว่าในวิถีชีวิตเร่งด่วน การเลียงอาหารแปรรูป 100% อาจทำได้ยาก แต่ต้องพิจารณาเน้นอาหารจากธรรมชาติมากขึ้น

3.2 การทำอาหารกินเอง ทำให้เราเห็นวัตถุดิบที่ใส่ลงไปจริงๆ ซึ่งช่วยให้การฝึก รู้จักประมาณ ทำได้ง่ายขึ้น

3.3 การเลือกติดตามชุมชนที่ส่งเสริมสุขภาวะ เพื่อเปลี่ยนสิ่งเร้าทางสังคมจาก

การบริโภคเกิน ให้กลายเป็น แรงบันดาลใจในการดูแลตนเอง

3.4 การสร้างชุมชนแห่งการตื่นรู้ สร้างกระแสสังคมที่ให้คุณค่ากับการเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์เพื่อเป็นแรงผลักดันสู่สุขภาพที่ดี

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ใหม่ที่ค้นพบจากการศึกษานี้ คือการเปลี่ยนมุมมองของการบริโภคจากพฤติกรรมส่วนบุคคลไปสู่ความรับผิดชอบต่อสังคม การวิเคราะห์เชิงเอกสารและการสังเคราะห์แนวคิดทำให้เห็นว่า หลักโภชนาการตามหลักพุทธศาสนาสอดคล้องกับหลักโภชนาการสมัยใหม่ที่มุ่งเน้นความสมดุลของสารอาหารและความเหมาะสมตามภาวะสุขภาพของแต่ละบุคคล และใช้เป็นกรอบแนวคิดเชิงพุทธบูรณาการด้านการบริโภคอาหารและสุขภาพที่เป็นระบบ ผ่าน 3 มิติที่เชื่อมโยงกัน ได้แก่ มิติกาย การสร้างสมดุลทางโภชนาการตามสภาวะสุขภาพ มิติจิตใจ การรู้เท่าทันต้นตอแห่งทุกข์ และการจัดการความอยาก การกินอย่างมีสติ มิติปัญญา การบริโภคที่ตระหนักถึงเหตุปัจจัยและผลกระทบต่อชีวิต องค์ความรู้ี้สามารถนำไปใช้ในการ ออกแบบนโยบายสาธารณะ และ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Care) ในวิชาชีพพยาบาลและสาธารณสุข เพื่อส่งเสริมการตัดสินใจด้านสุขภาพและแก้ปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) อย่างยั่งยืน ใช้เป็นฐานทางทฤษฎีสำหรับการวิจัยเชิงประจักษ์ การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพและการศึกษาพุทธศาสนาในบริบทสังคมร่วมสมัยได้อย่างมีนัยสำคัญ



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดเชิงพุทธบูรณาการด้านการบริโภคอาหาร

แผนภาพกรอบแนวคิดนี้แสดงให้เห็นว่า การบริโภคอาหารของมนุษย์ในบริบทสังคมร่วมสมัยได้รับอิทธิพลจากโครงสร้างทางสังคม วัฒนธรรมบริโภคนิยม อาหารแปรรูป และสิ่งเร้าภายนอกอย่างต่อเนื่อง หลัก โภชนาตัตถุญดา จึงถูกนำเสนอในฐานะ กลไกกลาง (core mechanism) ที่ทำหน้าที่กำกับกระบวนการบริโภคอาหารผ่านการบูรณาการสามมิติ

ได้แก่ กาย จิต และปัญญา การบูรณาการทั้งสามมิตินี้นำไปสู่ผลลัพธ์ด้านสุขภาวะที่มีได้จำกัดอยู่เพียงสุขภาพกาย หากแต่ครอบคลุมถึงสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

การนำหลักโภชนาการตามหลักพระพุทธศาสนา มาใช้เพื่อการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับบุคคลระดับบุคคล เริ่มต้นจากการฝึกสติเบื้องต้นบนโต๊ะอาหาร พิจารณาอาหารก่อนรับประทานทุกครั้ง ใช้เทคนิคพร่องไว้ 4-5 คำ ฝึกการบริโภคในวินัยพระจำกัดเวลาบริโภค วิกาลโภชนา คือการไม่กินหลังเที่ยงวัน เพื่อปรับสมดุลระบบเผาผลาญ

ระดับนโยบายสุขภาพ หน่วยงานด้านสาธารณสุขควรนำหลักโภชนาการตามหลักพระพุทธศาสนา ไปบูรณาการเข้ากับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ในชุมชน เพื่อให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายในวงกว้าง

บทสรุป

หลักการบริโภคอาหารตามพุทธศาสนา ไม่บริโภคเพื่อเล่น เพื่อมัวเมา เพื่อประดับเพื่อตกแต่ง แต่บริโภคเพื่อดำรงสังขารนี้ไว้ เพื่อยังชีวิตให้เป็นไปได้ เพื่อป้องกันความลำบาก และเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ การทำวิกาลโภชนา หรือการไม่กินหลังเที่ยงวัน ช่วยลดการบริโภคเกินจำเป็นช่วยให้ระบบย่อยอาหารได้พักและกระตุ้นกระบวนการซ่อมแซมเซลล์ (Autophagy) ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและใจ หลักโภชนาการตามหลักพระพุทธศาสนา สัมพันธ์กับการควบคุมอินทรีย์และการฝึกสติ เนื่องจากการกินมากเกินไป ย่อมนำไปสู่ความว่าง ความเกียจคร้าน และเป็นอุปสรรคต่อการเจริญสมาธิและปัญญา พระพุทธเจ้าจึงทรงแนะนำให้ภิกษุรู้จักประมาณในการฉัน เพื่อให้ร่างกายเบา จิตใจผ่องใส และพร้อมต่อการปฏิบัติธรรม หลักธรรมข้อนี้จึงไม่เพียงเกี่ยวข้องกับสุขภาพกายเท่านั้น แต่ยังมีผลโดยตรงต่อคุณภาพของจิตใจและการบรรลุธรรม สำหรับคฤหัสถ์หรือฆราวาส แม้จะมีได้อายุในข้อวัตรเดียวกับพระภิกษุ แต่โภชนาการตามหลักพระพุทธศาสนาก็ยังคงเป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้เหมาะสม การไม่ปล่อยให้ความอยาก ความเคยชิน หรือค่านิยมทางสังคมครอบงำ จะช่วยให้ชีวิตดำเนินไปอย่างสมดุล ความเจ็บป่วยน้อย ลดความฟุ้งซ่าน และเอื้อต่อการพัฒนาตนเองทั้งกายและใจ

บรรณานุกรม

- คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. (2564). เริ่มต้นปีด้วยสุขภาพดี กันเถอะ. แหล่งที่มา: https://www.rama.mahidol.ac.th/rama_hospital/th/services/knowledge/02102021-1641 [15 ธันวาคม 2568].
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มูลนิธิหมอชาวบ้าน. (2568). โภชนาการกับสติ: ทางเลือกใหม่ในการรับมือกับอาหารแปรรูป และวัฒนธรรมบริโภคนิยม. สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- พระพงศ์พิณนัฏ ภททพตโน (ปิ่นพาน). (2563). แนวทางการลดความอ้วนของพระสงฆ์ตามหลักพระพุทธศาสนา. วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย, 2(1), 14-20.
- พระพงศ์พิณนัฏ ภททพตโน (ปิ่นพาน). (2567). การลดความอ้วนตามหลักโภชนาการตามวิถีพุทธ. วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย, 1(1), 58-71.
- พระพรหมคุณภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2558). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 32). เอส. อาร์. พรินตติ้ง แมสโปรดักส์.
- Cassady, B. A., Hollis, J. H., Fulford, A. D., Considine, R. V., & Mattes, R. D. (2009). Mastication of almonds effects postprandial glycemia and satiety responses in healthy humans. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 89(3), 794-800.
- Chen, J., & Wang, L. (2026). Digital healthy diet literacy and its impact on impulsive eating behaviors among social media users. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 58(3), 210-222.
- Hamada, Y., Kashima, H., & Hayashi, N. (2014). The number of chews and meal duration affect diet-induced thermogenesis and splanchnic circulation. *Obesity*, 22(5), E62-E69.
- Lane, M. M., Gamage, E., Du, S., & Ashtari-Larki, A. (2025). Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: A global systematic review of cumulative evidence. *The Lancet*, 405(10472), 312-325.
- Lane, M. M., et al. (2024). Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes. *The British Medical Journal*, 384, e077310.
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J.-C., Louzada, M. L. C., & Jaime,

P. C. (2025). *Ultra-processed foods, diet quality, and human health: The Lancet*. แหล่งที่มา: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(25\)01565-PwC](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(25)01565-PwC) [18 ธันวาคม 2568].

Global Consumer Insights Survey. (2025). *The shift towards preventive wellness and personalized nutrition*. Pricewaterhouse Coopers.

Li, M., & Shi, Z. (2022). Ultra-processed food consumption associated with incident hypertension among Chinese adults—Results from China Health and Nutrition Survey 1997–2015. *Nutrients*, 14(22), 4783.

Smith, R. K., & Miller, T. (2025). The Mukbang effect: A systematic review of social media’s influence on binge eating norms in contemporary society. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 28(2), 89–102.

หลักไตรสิกขากับความท้าทายในการบริหารงานวิชาการ ของผู้บริหารสถานศึกษา

Sikkhā 3 and the Challenges of Academic Administration of Educational Institution Administrators

อารียา トラชู¹,ศรุติพงศ์ ภูวัชรวรานนท์², มุจลินทร์ ผลกล้า³Areeya Trachoo¹,Saruthipong Bhuwatvaranon², Mudchalin Pholkla³¹นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา,²อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา,³อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา¹Graduate Student , M.Ed. (Educational Administration), Songkla Rajabhat University,²Lecturer, Faculty of Education, Songkhla Rajabhat University,³Lecturer, Faculty of Humanities and Social Sciences, Songkhla Rajabhat University

Corresponding Author Email: areeyapop0211@gmail.com

Received: 2025-01-13 Revised: 2025-03-14 Accepted: 2025-06-16

บทคัดย่อ

บทความวิชาการเรื่อง หลักไตรสิกขากับความท้าทายในการบริหารงานวิชาการของผู้บริหารสถานศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ความเชื่อมโยงของหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา กับการบริหารงานวิชาการของผู้บริหารสถานศึกษา และสังเคราะห์แนวทางการประยุกต์ใช้หลักธรรมดังกล่าวเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพการบริหารงานวิชาการในบริบทการศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การศึกษานี้ใช้วิธีการศึกษาจากเอกสาร โดยดำเนินการรวบรวม วิเคราะห์ และสังเคราะห์วรรณกรรม แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักไตรสิกขา การบริหารงานวิชาการ และบทบาทของผู้บริหารสถานศึกษา เพื่อนำมาประมวลเป็นกรอบแนวคิดเชิงบูรณาการ ผลการสังเคราะห์องค์ความรู้พบว่า หลักไตรสิกขาสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการบริหารงานวิชาการของสถานศึกษาได้อย่างเป็นระบบ โดยเชื่อมโยงกับองค์

ประกอบสำคัญของการบริหารงานวิชาการ ได้แก่ การพัฒนาหลักสูตร การจัดการเรียนการสอน การพัฒนาและใช้สื่อเทคโนโลยีทางการศึกษา และการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ ทั้งนี้ ศีลมีบทบาทในการกำกับการบริหารงานบนพื้นฐานของคุณธรรมและจริยธรรม สมาธิช่วยเสริมสร้างความมุ่งมั่นและความรับผิดชอบในการปฏิบัติงาน และปัญญาช่วยสนับสนุนการตัดสินใจ การวิเคราะห์ และการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล จากการสังเคราะห์ดังกล่าว ผู้เขียนได้เสนอ CLME Model เป็นแนวทางเชิงบูรณาการในการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขากับการบริหารงานวิชาการของสถานศึกษา ซึ่งสามารถใช้เป็นกรอบแนวคิดเชิงนโยบายและแนวปฏิบัติสำหรับผู้บริหารสถานศึกษาในการพัฒนาระบบบริหารงานวิชาการ เสริมสร้างคุณธรรมในการบริหาร และยกระดับคุณภาพผู้เรียนให้สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาการศึกษาในศตวรรษที่ 21 อย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: หลักไตรสิกขา, การบริหารงานวิชาการ, ความท้าทายของผู้บริหารสถานศึกษา

Abstract

This academic article, “The Threefold Training (Trisikha) and the Challenges in academic administration in schools; educational management for School Administrators,” aims to analyze the connection between the Threefold Training morality, concentration, and wisdom and the academic administration in schools; educational management of school administrators, and to synthesize approaches to applying these principles to improve the effectiveness of educational management in a rapidly changing educational context. This study employs a document-based approach, collecting, analyzing, and synthesizing literature, concepts, theories, and research related to the Threefold Training (Trisikha), academic administration, and the role of school administrators, in order to develop an integrated conceptual framework. The synthesis of knowledge revealed that the Threefold Training (Trisikha) can be systematically applied to the academic administration of educational institutions, linking it to key components of academic administration: curriculum development, teaching and learning management, development and use of educational technology, and assessment of learning outcomes. Furthermore, morality plays a role in guiding management based on virtue and ethics; concentration fosters focus and responsibility in

work performance; and wisdom supports rational decision-making, analysis, and problem-solving. Based on the above synthesis, the authors propose the CLME Model as an integrated approach to applying the Threefold Training (Trisikkha) to academic administration in educational institutions. This model can be used as a policy framework and a guideline for school administrators in developing academic management systems, fostering ethical conduct in administration, and improving student quality in line with the goals of sustainable 21st-century education.

Keywords: *Sikkhā* 3, Academic Administration in Schools, Educational Management, Educational Administrators, Challenges for school administrators

บทนำ

ในบริบทของการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยีในศตวรรษที่ 21 ระบบการศึกษามีบทบาทสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีความรู้ ความสามารถ และคุณลักษณะที่เหมาะสมต่อการดำรงชีวิตในสังคมยุคใหม่ การบริหารงานวิชาการจึงถือเป็นการกิจหลักของสถานศึกษา เนื่องจากเกี่ยวข้องกับการวางแผน การพัฒนาหลักสูตร การจัดการเรียนการสอน ตลอดจนการวัดและประเมินผลผู้เรียน ซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ (พระสมุห์ สมพร อุชุธมโม (นันทนวล), 2564: 75; อภิญา บุษยเกียรติ, 2567: 1036) อย่างไรก็ตาม แนวทางการบริหารงานวิชาการแบบเดิมมักมุ่งเน้นการดำเนินงานตามโครงสร้างและกระบวนการเชิงระบบ เช่น การกำหนดแผนงาน การจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตร และการประเมินผลตามเกณฑ์มาตรฐาน แม้แนวทางดังกล่าวจะช่วยให้การดำเนินงานด้านการศึกษามีความเป็นระบบและมีกรอบการปฏิบัติที่ชัดเจน แต่ในบริบทของการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมและเทคโนโลยีในปัจจุบัน แนวทางดังกล่าวอาจยังไม่เพียงพอต่อการพัฒนาผู้เรียนให้มีทั้งความรู้ ทักษะการคิดวิเคราะห์ และคุณธรรมจริยธรรมที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตในสังคมที่มีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ได้กำหนดให้การจัดการศึกษามุ่งพัฒนาคนไทยให้มีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ, 2545: 5) อย่างไรก็ตาม การพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าวจำเป็นต้องอาศัยแนวคิดหรือหลักการที่ช่วยเสริมสร้างการบริหารงานวิชาการให้ครอบคลุมทั้งมิติด้านความรู้ คุณธรรม และการใช้ปัญญาในการ

ตัดสินใจในบริบทดังกล่าว หลักไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา ถือเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่มุ่งพัฒนามนุษย์อย่างเป็นองค์รวม ทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และการใช้เหตุผล หลักการดังกล่าวสามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวคิดในการบริหารสถานศึกษา โดยเฉพาะการบริหารงานวิชาการที่ต้องอาศัยทั้งคุณธรรม ความมุ่งมั่น และการใช้ปัญญาในการดำเนินงาน ทั้งนี้ การนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ในการบริหารสถานศึกษาจะช่วยส่งเสริมให้ผู้บริหารดำเนินงานบนพื้นฐานของคุณธรรมและจริยธรรม ควบคู่กับการพัฒนาคุณภาพการศึกษาอย่างยั่งยืน (ปรีตวรรณ และคณะ, 2564: 42)

จากความสำคัญและข้อจำกัดของแนวทางการบริหารงานวิชาการในปัจจุบัน บทความนี้จึงมุ่งศึกษาความเชื่อมโยงระหว่างหลักไตรสิกขากับการบริหารงานวิชาการของผู้บริหารสถานศึกษา โดยการวิเคราะห์และสังเคราะห์วรรณกรรม แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปสู่การเสนอแนวทางเชิงแนวคิดในการบูรณาการหลักไตรสิกขากับการบริหารงานวิชาการของสถานศึกษา ซึ่งอาจเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาการบริหารการศึกษาให้มีความสมดุลทั้งด้านประสิทธิภาพ คุณธรรม และการพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนในระยะยาว

ความหมายของหลักไตรสิกขา

ราชบัณฑิตสถาน (2554) ให้ความหมายของ ไตรสิกขา ว่าเป็นการศึกษา 3 ประการ ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา โดยศีลเรียกว่า สีลสิกขา สมาธิเรียกว่า จิตสิกขา และปัญญาเรียกว่า ปัญญาสิกขา ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์ในสามมิติ ได้แก่ การพัฒนาพฤติกรรม ความมั่นคงของจิตใจ และการพัฒนาปัญญา กล่าวคือ ศีลเป็นหลักการควบคุมพฤติกรรมและความสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อม สมาธิเป็นการพัฒนาจิตใจให้มีความตั้งมั่นและมีประสิทธิภาพในการคิดพิจารณา ตลอดจนการตัดสินใจ ส่วนปัญญาเป็นการพัฒนาความรู้ความเข้าใจให้สามารถมองเห็นความจริงของสิ่งต่าง ๆ และวิเคราะห์เหตุปัจจัยได้อย่างถูกต้อง ไตรสิกขาจึงถือเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์แบบบูรณาการ (พระนพพัสตร์ ย์โสโร (พรหมราช), 2564: 22) นอกจากนี้ การพัฒนาตามหลักไตรสิกขายังมุ่งให้บุคคลพัฒนาตนเองทั้งด้านกาย วาจา จิตใจ และสติปัญญา เพื่อดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องและเหมาะสม เกิดความสงบมั่นคงทางจิตใจ และนำไปสู่การเกิดปัญญาที่สามารถรู้แจ้งตามความเป็นจริง (กิตติพัฒน์ ศรีชัย, 2565: 26) ทั้งนี้ ศีลหมายถึงการควบคุมกายและวาจาให้เป็นปกติ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น สมาธิเป็นการฝึกจิตให้มีความมั่นคง มีสติ และมีความเพียร ส่วนปัญญาเป็นการพัฒนาความรู้ความเข้าใจในศาสตร์และศิลปวิทยาการ รวมถึงความสามารถในการวิเคราะห์และเรียนรู้เชิงลึก (พระปลัดชัยรัตน์ ปิยสีโล (เกตุสุวรรณ), 2567: 287)

สรุปได้ว่า หลักไตรสิกขาเป็นแนวทางการพัฒนามนุษย์อย่างสมดุลในสามด้าน ได้แก่ พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา โดยศีลทำหน้าที่กำกับพฤติกรรมให้เหมาะสม สมาธิช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจและการคิดอย่างมีสติ ส่วนปัญญาเป็นพื้นฐานของการเรียนรู้และการวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล ส่งผลให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตและปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับการบริหารงานวิชาการ

การบริหารงานวิชาการ หมายถึง กระบวนการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับการวางแผน พัฒนา และจัดการเรียนการสอนให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล เพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายของหลักสูตรและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้เรียน โดยครอบคลุมภารกิจสำคัญ ได้แก่ การวางแผนทางวิชาการ การพัฒนาหลักสูตร การจัดการเรียนการสอน การนิเทศการศึกษา ตลอดจนการวัดและประเมินผลทางวิชาการ รวมถึงการจัดกิจกรรมและสิ่งแวดล้อมทางการเรียนรู้ที่ส่งเสริมคุณภาพการศึกษา (วลัยลักษณ์ อินนอก และคณะ, 2567: 922) นอกจากนี้ การบริหารงานวิชาการยังเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา โดยครอบคลุมการจัดบุคลากรทางการศึกษา การสนับสนุนทรัพยากรทางวิชาการ และการกำกับติดตามกระบวนการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างมีระบบและสอดคล้องกับมาตรฐานการศึกษา (พระสมุห์สมพร อุซุหมโม (นัมนวล), 2564: 75; อภิญญา บุญยเกียรติ, 2567: 1036)

สรุปได้ว่า การบริหารงานวิชาการคือกระบวนการวางแผน จัดการ และพัฒนาการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบ ครอบคลุมการพัฒนาหลักสูตร การจัดการเรียนรู้ การนิเทศ และการประเมินผล โดยอาศัยความร่วมมือของบุคลากรทางการศึกษา เพื่อยกระดับคุณภาพผู้เรียนและมาตรฐานของสถานศึกษา ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาการศึกษาให้ก้าวหน้าอย่างยั่งยืน

การบริหารวิชาการตามหลักไตรสิกขา

การบริหารงานวิชาการตามหลักไตรสิกขา หมายถึง กระบวนการดำเนินงานด้านวิชาการของสถานศึกษา ซึ่งครอบคลุมการวางแผนงาน การจัดการเรียนการสอน การพัฒนาหลักสูตร การวัดและประเมินผล การวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพการศึกษา การนิเทศการศึกษา การแนะแนว ตลอดจนการใช้สื่อและเทคโนโลยีเพื่อการศึกษา รวมถึงการสร้างเครือข่ายและการบริการทางวิชาการให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนและชุมชน โดยบูรณาการหลักไตรสิกขาในการบริหารสถานศึกษา เพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนให้เกิดประสิทธิภาพยิ่ง

ขึ้น (พระนพพัสดุ ยโสธโร (พรหมราช), 2564: 24) ญัฐวิภา เครือวรรณ (2563: 317) ได้ศึกษาสภาพการบริหารงานวิชาการตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนในกลุ่มส่งเสริมการศึกษาเอกชน สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่า ขอบข่ายการบริหารงานวิชาการของสถานศึกษาประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านหลักสูตรและการพัฒนาหลักสูตร 2) ด้านการจัดการเรียนการสอน 3) ด้านการนิเทศติดตาม และ 4) ด้านการวัดผลและประเมินผล กฤตยากร ลดาวัลย์ (2563: 92) ศึกษาสภาพปัจจุบันขององค์ประกอบการบริหารงานวิชาการเพื่อพัฒนาผู้เรียนตามหลักไตรสิกขาในโรงเรียนมัธยมศึกษากลุ่มร้อยแก่นสารสินธุ์ พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านหลักสูตรและการบริหารหลักสูตรตามหลักไตรสิกขา รองลงมา ได้แก่ ด้านการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ ด้านการประกันคุณภาพการศึกษา ด้านการวัดและประเมินผลการศึกษา และด้านการจัดการเรียนการสอน ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ด้านการนิเทศภายในตามหลักไตรสิกขา กิตติพงษ์ แคนสิงห์ (2564: 6) ศึกษาสภาพการบริหารงานวิชาการตามหลักไตรสิกขาในโรงเรียนขนาดเล็ก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาร้อยเอ็ด เขต 2 พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยสูงสุดไปต่ำสุด ได้แก่ 1) การพัฒนาระบบการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา 2) การวัดและประเมินผล 3) การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ 4) การพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา 5) การพัฒนาสื่อ นวัตกรรม และเทคโนโลยีทางการศึกษา และ 6) การวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพการศึกษา ประภาภรณ์ ภูขาว (2564: 1) ศึกษาแนวทางการบริหารสถานศึกษาตามหลักไตรสิกขาเชิงบูรณาการของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาร้อยเอ็ด เขต 1 พบว่า สามารถบูรณาการหลักไตรสิกขาได้หลายมิติ ได้แก่ 1) ด้านทรัพยากรทางการบริหาร เช่น บุคลากร ระบบบริหาร อาคารสถานที่ สภาพแวดล้อม หลักสูตร สื่อและแหล่งเรียนรู้ อุปกรณ์การศึกษา สาธารณูปโภค และงบประมาณ 2) ด้านกระบวนการบริหาร เช่น การวางแผน การจัดองค์การ การบริหารงานบุคคล การสั่งการ การประสานงาน การรายงาน และการบริหารงบประมาณ 3) ด้านผลลัพธ์ เช่น การพัฒนาปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิและการบริหารสถานศึกษาตามหลักไตรสิกขา และ 4) ด้านผลกระทบ เช่น ผลสะท้อนกลับจากบุคคลและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียกับสถานศึกษา ศศิวิมล ศรีสนธิ์ (2565: 343) ศึกษาการบริหารงานวิชาการตามหลักไตรสิกขาของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาร้อยเอ็ด เขต 2 พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากสูงสุดไปต่ำสุด ได้แก่ 1) การพัฒนาระบบการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา 2) การพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา 3) การพัฒนาสื่อ นวัตกรรม และเทคโนโลยีทางการศึกษา 4) การวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพการศึกษา 5) การวัดและประเมินผล และ 6) การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ พระศราวุธ วชิรปญโญ

(2564: 90–91) ศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการจำเป็นของการบริหารงานวิชาการโดยใช้หลักไตรสิกขาในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา เขต 5 พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 1) การวัดและประเมินผล รองลงมา ได้แก่ 2) การจัดการหลักสูตรและแผนการเรียนรู้ 3) การจัดการเรียนการสอน 4) การนิเทศการเรียนการสอน และ 5) การจัดสื่อการเรียนการสอน ประภัสสร ทวีการ (2566: 239) ศึกษาแนวทางพัฒนาการบริหารงานวิชาการตามหลักไตรสิกขาในยุคฐานวิถีชีวิตใหม่ของโรงเรียนกลุ่มเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษา จังหวัดปทุมธานี โดยจำแนกออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านหลักสูตร 2) ด้านการจัดการเรียนรู้ 3) ด้านสื่อการเรียนการสอน และ 4) ด้านการวัดผลและประเมินผล ประยูร อุปสอด (2567: 22–23) ศึกษาแนวทางการบริหารความเสี่ยงงานวิชาการตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา เขต 4 พบว่า ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ 1) การบริหารหลักสูตร 2) การจัดการเรียนการสอน 3) การนิเทศการสอน และ 4) การวัดผลและประเมินผล นวลจันทร์ สีนประกอบ (2567: 122) ศึกษาการบริหารงานวิชาการตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา เครือข่ายการจัดการศึกษาภาคเชิง 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีนครินทร์ เขต 3 พบว่า ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ 1) การพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา 2) การวัด ประเมินผล และเทียบโอนผลการเรียน 3) การพัฒนาระบบประกันคุณภาพภายในและมาตรฐานการศึกษา และ 4) การพัฒนาและใช้สื่อเทคโนโลยีเพื่อการศึกษา ธวัชรัตน์ สายรัตน์ (2567: 106–107) ศึกษาวิธีการบริหารงานวิชาการตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนวิถิพุทธ อำเภอกาบเชิง จังหวัดสุรินทร์ พบว่า ประกอบด้วย 7 ด้าน ได้แก่ 1) การพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา 2) การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ 3) การวัดผล ประเมินผล และการเทียบโอนผลการเรียน 4) การพัฒนาระบบประกันคุณภาพภายในและมาตรฐานการศึกษา 5) การพัฒนาและใช้สื่อเทคโนโลยีเพื่อการศึกษา 6) การพัฒนาและส่งเสริมแหล่งเรียนรู้ และ 7) การวิจัยในชั้นเรียน

นักวิชาการ การบริหาร วิชาการ ตามหลัก ไตรสิกขา	ปรัชญา เจริญธรรม (2563)	กฤษฎาภรณ์ รัตวาลย์ (2563)	กิตติพงษ์ แคนสิงห์ (2564)	ประภาภรณ์ ภูขาว (2564)	ศศิวิมล ศรีสนธิ์ (2565)	พระศรายุทธ วชิรปัญญา (2564)	ประภัสสร พวีการ (2566)	ประยูร อุปสอด (2567)	นวลจันทร์ สีนประกอบ (2567)	ฉวีรัตน์ สายรัตน์ (2567)	ความถี่	ด้านที่คิดสรร
1. ด้านหลักสูตรและการพัฒนาหลักสูตร	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	✓
2. ด้านการจัดการเรียนการสอน	✓	✓				✓	✓	✓		✓	6	✓
3. ด้านการพัฒนากระบวนการเรียนรู้			✓		✓					✓	3	-
4. ด้านการนิเทศติดตาม	✓					✓					2	-
5. ด้านการวัดผลประเมินผล	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	9	✓
6. ด้านระบบประกันคุณภาพภายในและมาตรฐานการศึกษา		✓	✓		✓				✓	✓	5	-
7. ด้านการพัฒนาและใช้สื่อเทคโนโลยีเพื่อการศึกษา			✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	7	✓
8. ด้านส่งเสริมให้มีแหล่งเรียนรู้										✓	1	-

9. ด้านการวิจัยในชั้นเรียน		√	√		√					√	4	-
10. ด้านการนิเทศภายใน		√									1	-
นักวิชาการ การบริหาร วิชาการ ตามหลัก ไตรสิกขา	ญัฐวิภา เครือวรรณ (2563) กฤตยากร อดาวลัย (2563) กิตติพงษ์ แคนสิงห์ (2564) ประภาภรณ์ ภูขาว (2564) ศศิวิมล ศรีสนธิ์ (2565) พระศราภย์ วัชรปญโญ (2564) ประภัสนสร ทวีการ (2566) ประยูร อุปสอด (2567) นवलจันทร์ สิ้นประกอบ (2567) ธวัชรัตน์ สายรัตน์ (2567) ความถี่ ด้านที่คัดสรร											
11. ด้านการนิเทศการสอน								√			1	-
รวม	4	6	5	2	6	5	4	4	4	8		4

ตารางที่ 1 การสังเคราะห์การบริหารวิชาการ ตามหลักไตรสิกขาของผู้บริหารสถานศึกษา

จากตารางที่ 1 ผู้เขียนได้ทำการสังเคราะห์ตัวแปรต้น ตัวแปรตามและบริบท จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถสรุปได้ว่า ผู้บริหารได้นำแนวคิด ศิล สมาธิ ปัญญา มาใช้ในการขับเคลื่อนงานบริหารวิชาการในสถานศึกษา ผู้เขียนจึงได้กำหนดเกณฑ์พิจารณาในการคัดสรรจากความถี่ ตั้งแต่ร้อยละ 60 ขึ้นไป ได้การบริหารวิชาการตามหลักไตรสิกขาของผู้บริหารสถานศึกษาทั้งหมด 4 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านหลักสูตรและการพัฒนาหลักสูตร 2. ด้านการจัดการเรียนการสอน 3. ด้านการพัฒนาและใช้สื่อเทคโนโลยี และ 4. ด้านการวัดผลและประเมินผลงานวิชาการ

ความท้าทายในการนำหลักไตรสิกขามาบริหารงานวิชาการของผู้บริหารสถานศึกษา

หลักไตรสิกขาเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่มุ่งพัฒนามนุษย์อย่างเป็นระบบและสมดุล ประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นกระบวนการฝึกฝนตนเองเพื่อให้เกิดความเจริญงอกงามทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และสติปัญญา หลักการดังกล่าวสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการบริหารสถานศึกษาได้ โดยเฉพาะการบริหารงานวิชาการที่ต้องอาศัยทั้งคุณธรรม ความรับผิดชอบ และการใช้เหตุผลในการตัดสินใจ (พระสมุห์ สมพร อุชฺฐโม (นันทนวล), 2564) ศีล เป็นหลักแห่งการควบคุมพฤติกรรมให้อยู่ในกรอบของความถูกต้องและเหมาะสม ในบริบทของการบริหารงานวิชาการ ศีลสามารถสะท้อนถึงการบริหารงานด้วยความซื่อสัตย์ โปร่งใส และยึดหลักคุณธรรม ผู้บริหารสถานศึกษาที่มีศีลเป็นพื้นฐานจะสามารถกำกับดูแลการดำเนินงานทางวิชาการ เช่น การพัฒนาหลักสูตร การจัดการเรียนการสอน และการประเมินผลผู้เรียน ให้เป็นไปอย่างเป็นธรรมและคำนึงถึงประโยชน์สูงสุดของผู้เรียนและสถานศึกษา สมาธิ เป็นการฝึกจิตให้มีความตั้งมั่น มีความรอบคอบ และสามารถจดจ่อกับการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับการบริหารงานวิชาการ สมาธิช่วยให้ผู้บริหารสามารถวิเคราะห์ปัญหา วางแผน และตัดสินใจในการดำเนินงานด้านวิชาการได้อย่างรอบคอบและมีเหตุผล เช่น การกำหนดนโยบายทางวิชาการ การวางแผนพัฒนาคุณภาพผู้เรียน หรือการบริหารจัดการทรัพยากรทางการศึกษาให้เกิดประโยชน์สูงสุด ปัญญา เป็นการพัฒนาความรู้ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง สามารถวิเคราะห์และตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง ในการบริหารงานวิชาการ ปัญญาช่วยให้ผู้บริหารสามารถนำความรู้และข้อมูลทางการศึกษามาใช้ในการพัฒนาการเรียนการสอน การปรับปรุงหลักสูตร และการพัฒนานวัตกรรมทางการศึกษาให้สอดคล้องกับบริบทของสถานศึกษาและการเปลี่ยนแปลงของสังคม

ดังนั้น หลักไตรสิกขาจึงสามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นกรอบแนวคิดในการบริหารงานวิชาการของผู้บริหารสถานศึกษา โดยศีลช่วยกำกับพฤติกรรมในการบริหารให้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของคุณธรรม สมาธิช่วยเสริมสร้างความรอบคอบและความมุ่งมั่นในการปฏิบัติงาน และปัญญาช่วยให้เกิดการตัดสินใจและการพัฒนางานวิชาการอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพการศึกษาอย่างยั่งยืน

ข้อค้นพบหรือองค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษาวรรณกรรม แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักไตรสิกขาและการบริหารงานวิชาการของผู้บริหารสถานศึกษา ผู้เขียนได้พบองค์ความรู้ใหม่ พบว่า หลักไตรสิกขาสามารถนำมาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาการบริหารงานวิชาการได้อย่างเป็นระบบ เนื่องจากเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์ที่ครอบคลุมทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และสติปัญญา โดยศีลช่วยกำกับการบริหารงานให้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของคุณธรรมและจริยธรรม สมาธิช่วยเสริมสร้างความมุ่งมั่น ความรอบคอบ และการบริหารจัดการงานอย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนปัญญาช่วยให้ผู้บริหารสามารถวิเคราะห์ปัญหา ตัดสินใจ และพัฒนานวัตกรรมทางการศึกษาได้อย่างเหมาะสมกับบริบทของสถานศึกษา เมื่อบูรณาการหลักการดังกล่าวเข้ากับกระบวนการบริหารงานวิชาการ จะทำให้การดำเนินงานทางการศึกษามีความสมดุลทั้งด้านประสิทธิภาพและคุณธรรม อันจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียนและสถานศึกษาอย่างยั่งยืน ดังนั้น บทความนี้จึงได้สังเคราะห์องค์ความรู้ดังกล่าวเพื่อพัฒนาเป็นกรอบแนวคิดเชิงบูรณาการที่เรียกว่า CLME Model ซึ่งเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการบริหารงานวิชาการของผู้บริหารสถานศึกษา ดังนี้

C : Curriculum (ด้านหลักสูตรและการพัฒนาหลักสูตร)

หลักไตรสิกขาสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาหลักสูตรได้ โดย **ศีล** ช่วยกำกับให้การพัฒนาหลักสูตรตั้งอยู่บนพื้นฐานของคุณธรรมและค่านิยมที่ดีงาม **สมาธิ** ช่วยให้กระบวนการวางแผนและพัฒนาหลักสูตรเป็นไปอย่างรอบคอบและมีความต่อเนื่อง ส่วน **ปัญญา** ช่วยให้ผู้บริหารและครูสามารถวิเคราะห์บริบททางการศึกษาและออกแบบหลักสูตรที่ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์และการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้เรียน

L : Learning (ด้านการจัดการเรียนการสอน)

หลักไตรสิกขาสามารถช่วยเสริมสร้างคุณภาพของการจัดการเรียนการสอน โดย **ศีล** ช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ส่งเสริมวินัยและความรับผิดชอบ **สมาธิ** ช่วยพัฒนาความตั้งใจและความจดจ่อของผู้เรียนในการเรียนรู้ ส่วน **ปัญญา** ช่วยส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ การใช้เหตุผล และการเรียนรู้อย่างมีความหมาย ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21

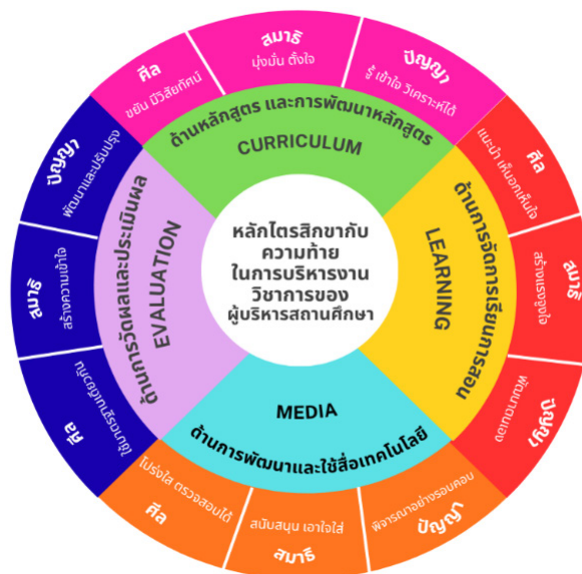
M : Media (ด้านการพัฒนาและใช้สื่อเทคโนโลยี)

หลักไตรสิกขาสามารถมีบทบาทในการกำกับการใช้เทคโนโลยีทางการศึกษา โดย **ศีล** ช่วยกำกับการใช้สื่อและเทคโนโลยีอย่างมีจริยธรรมและความรับผิดชอบ **สมาธิ** ช่วยให้การใช้เทคโนโลยีเป็นไปอย่างมีสติและไม่หลงไปกับการใช้สื่ออย่างไม่เหมาะสม ส่วน **ปัญญา** ช่วยให้ผู้บริหารและครูสามารถเลือกใช้สื่อและเทคโนโลยีที่เหมาะสมกับบริบทของการเรียนรู้และ

การพัฒนาผู้เรียน

E : Evaluation (ด้านการวัดผลและประเมินผลงานวิชาการ)

หลักไตรสิกขาสามารถสนับสนุนการพัฒนาระบบการประเมินผลทางการศึกษา โดย **ศีล** ช่วยกำกับการประเมินผลให้เป็นธรรม โปร่งใส และคำนึงถึงประโยชน์ของผู้เรียน **สมาธิ** ช่วยให้กระบวนการประเมินผลดำเนินไปอย่างรอบคอบและมีความต่อเนื่อง ส่วน **ปัญญา** ช่วยให้ผู้บริหารและครูสามารถวิเคราะห์ข้อมูลจากการประเมินผลเพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้และการบริหารงานวิชาการของสถานศึกษา



ภาพที่ 1 หลักไตรสิกขากับความท้าทายในการบริหารวิชาการของผู้บริหารสถานศึกษา
“CLME Model”

บทสรุป

การบริหารงานวิชาการของสถานศึกษาในปัจจุบันต้องเผชิญกับความท้าทายจากการเปลี่ยนแปลงของสังคม เทคโนโลยี และความคาดหวังต่อคุณภาพผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ส่งผลให้การบริหารงานวิชาการแบบเดิมที่มุ่งเน้นเพียงการดำเนินงานตามโครงสร้างและกระบวนการอาจไม่เพียงพอต่อการพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้าน บทความนี้ได้ศึกษาและสังเคราะห์วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับหลักไตรสิกขาและการบริหารงานวิชาการของผู้บริหาร

สถานศึกษา เพื่อนำไปสู่การพัฒนาแนวคิดเชิงบูรณาการที่เรียกว่า CLME Model ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ การพัฒนาหลักสูตร (Curriculum) การจัดการเรียนการสอน (Learning) การพัฒนาและใช้สื่อเทคโนโลยี (Media) และการวัดผลและประเมินผลทางการศึกษา (Evaluation) การบูรณาการหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา เข้ากับองค์ประกอบของ CLME Model ทำให้การบริหารงานวิชาการไม่ได้มุ่งเน้นเพียงประสิทธิภาพของระบบงานเท่านั้น แต่ยังให้ความสำคัญกับคุณธรรม การพัฒนาจิตสำนึก และการใช้ปัญญาในการตัดสินใจเชิงบริหาร อันจะนำไปสู่การพัฒนาสถานศึกษาอย่างสมดุลทั้งด้านคุณภาพทางวิชาการและคุณค่าทางจริยธรรม ในเชิงวิสัยทัศน์

ผู้บริหารสถานศึกษาจะไม่ได้ทำหน้าที่เพียงผู้จัดการระบบการศึกษาเท่านั้น แต่จะเป็นผู้นำทางวิชาการที่ใช้หลักคุณธรรม ความมุ่งมั่น และปัญญาในการขับเคลื่อนการพัฒนาการศึกษา เมื่อแนวคิดนี้ถูกนำไปประยุกต์ใช้ในการบริหารงานวิชาการอย่างต่อเนื่อง จะช่วยเสริมสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ยึดมั่นในคุณธรรม ส่งเสริมการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ และพัฒนาผู้เรียนให้เป็นบุคคลที่มีความรู้ ความสามารถ และคุณธรรมควบคู่กัน อันจะนำไปสู่การพัฒนาการศึกษาอย่างยั่งยืนในระยะยาว

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์เพื่อตรวจสอบผลของการนำหลักไตรสิกขาและรูปแบบ CLME Model ไปใช้ในการบริหารงานวิชาการของสถานศึกษา
2. ควรนำรูปแบบ CLME Model ไปทดลองใช้ในสถานศึกษาที่มีบริบทหลากหลาย เพื่อปรับปรุงและพัฒนาให้เหมาะสมกับสภาพจริงของแต่ละสถานศึกษา
3. ควรพัฒนาต่อยอดองค์ความรู้เป็นแนวทางหรือคู่มือสำหรับผู้บริหารสถานศึกษา เพื่อใช้เป็นกรอบในการบริหารงานวิชาการอย่างเป็นรูปธรรมและยั่งยืน

บรรณานุกรม

- กฤตยากร ลดาวัลย์ และคณะ. (2563). รูปแบบการบริหารงานวิชาการเพื่อพัฒนาผู้เรียนตามหลักไตรสิกขาโรงเรียนมัธยมศึกษากลุ่มร้อยแก่นสารสินธุ์. *วารสารวิชาการธรรมทรรศน์*, 20(1), 87-97.
- กิตติพงษ์ แคนสิงห์ และกฤตยากร ลดาวัลย์. (2564). การบริหารงานวิชาการตามหลักไตรสิกขาในโรงเรียนขนาดเล็ก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาร้อยเอ็ด เขต 2. *วารสารการบริหารการศึกษา มจร.วิทยาเขตร้อยเอ็ด*, 1(2), 338-349.

- กิตติพัฒน์ ศรีชัย. (2565). *การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาร่วมกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อส่งเสริมคุณลักษณะของความเป็นพลเมืองดี สำหรับนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.*
- ณัฐวิภา เครือวรรณ และคณะ. (2564). การบริหารงานวิชาการตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนในกลุ่มส่งเสริมการศึกษาเอกชน สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดกาฬสินธุ์. *วารสารมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด*, 10(2), 312-323.
- ธวัชรรัตน์ สายรัตน์. (2567). แนวทางการบริหารงานวิชาการตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนวิถิพุทธ อำเภอกาบเชิง จังหวัดสุรินทร์. *วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, 15(2), 100-114.
- นวลจันทร์ สีนประกอบ. (2567). แนวทางการบริหารงานวิชาการตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา เครือข่ายการจัดการศึกษากาบเชิง 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุรินทร์ เขต 3. *วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, 15(2), 115-129.
- ประภัสสร ทวีการ และคณะ. (2566). การพัฒนาการบริหารงานวิชาการตามหลักไตรสิกขาในยุคฐานวิถีชีวิตใหม่ของโรงเรียนกลุ่มเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษา จังหวัดปทุมธานี. *วารสารบัณฑิตศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย*, 21(2), 238-256.
- ประภาภรณ์ ภูขาว. (2564). การบริหารสถานศึกษาตามหลักไตรสิกขาในเชิงบูรณาการของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต 1. *วารสารสังคมศาสตร์ปัญญาพัฒนา*, 3(2), 1-14.
- ประยูร อุปสอด และคณะ. (2567). แนวทางการบริหารความเสี่ยงงานวิชาการตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา เขต 4. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์*, 12(3), 15-28.
- ปรีดาวรรณ วิชาติคุณ และคณะ. (2564). การบริหารงานวิชาการตามหลักไตรสิกขาของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาร้อยเอ็ด เขต 2. *วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, 8(6), 30-45.
- พระครูศรีธรรมวรภรณ์. (2562). การประยุกต์ไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาทุนมนุษย์ในศตวรรษที่ 21. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 2(1), 13-24.
- พระนวกพัสดุ ยโสธร (พรหมราช). (2564). *การบริหารตามหลักไตรสิกขาของผู้บริหารสถานศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเลย เขต ๑. (วิทยานิพนธ์ปริญญา*

- ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระปลัดชัยรัตน์ ปิยสีโล (เกตุสุวรรณ) และพระมหาพงษ์เทพ ปภาโว. (2567). การบริหารการศึกษาในยุคดิจิทัลตามหลักไตรสิกขา. *วารสาร มจร บาลีศึกษายุทธศาสตร์ปริทรรศน์*, 10(3), 278-290.
- พระศรายุทธ วชิรปญโญ (ทวีชัย). (2564). กลยุทธ์การบริหารงานวิชาการตามหลักไตรสิกขาในโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษา เขต 5. (ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระสมุทรสมพร อุทุมโม (นิมนวล). (2564). หลักการบริหารงานวิชาการในสถานศึกษา. *วารสารบัณฑิตศึกษปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์*, 9(3), 67-80.
- พระอธิการสกายแลบ ธมมธโร (นามโท). (2561). การบริหารสถานศึกษาตามหลักไตรสิกขา ในสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต ๑. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วลัยลักษณ์ อินนอก และคณะ. (2567). การบริหารวิชาการในสถานศึกษายุคดิจิทัล. *วารสารมณีเชษฐาราม วัดจอมมณี*, 7(3), 915-932.
- ศศิวิมล ศรีสนธิ์ และกฤตยากร ลดาวัลย์. (2566). การบริหารงานวิชาการตามหลักไตรสิกขาของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาร้อยเอ็ด เขต 2. *วารสารพุทธปรัชญาวิวัฒน์*, 7(2), 338-349.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2542). *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545*. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค.
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. 2554. *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔*. แหล่งที่มา: <https://dictionary.orst.go.th/> [18 กันยายน 2568].
- สุเมธ งามกนก. (2564). การบริหารงานวิชาการในยุคดิจิทัล. *วารสารสมาคมพัฒนาวิชาชีพการบริหารการศึกษาแห่งประเทศไทย*, 3(1), 59-67.
- อภิวัฒน์ จันทรสม. (2563). *แนวทางการบริหารงานวิชาการของโรงเรียนเอกชน สังกัดสำนักงานศึกษาธิการจังหวัดมหาสารคามโดยใช้แนวคิดชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารและพัฒนาการศึกษา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมหาสารคาม.

อภิญญา บุญยเกียรติ และพระมหาอุดร อุตฺโตโร (มากดี). (2567). การบริหารวิชาการเพื่อพัฒนาทักษะอาชีพของนักเรียนในศตวรรษที่ 21. วารสารมณีเชษฐาราม วัดจอมมณี, 7(4), 1031-1043.