



# BUDDHO

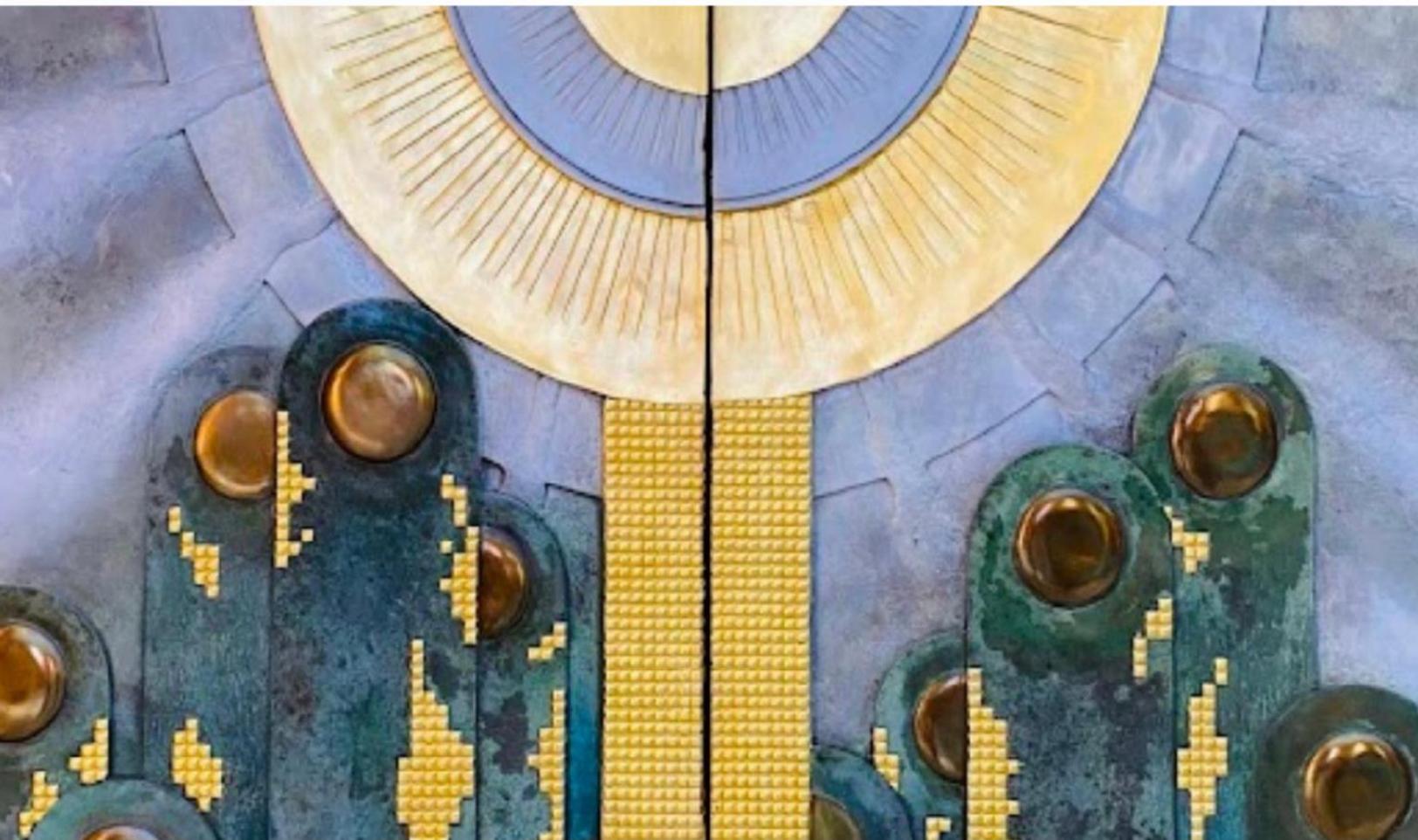
Buddhist Teachings, Scriptures, Practices, and Integrations

<https://so13.tci-haijo.org/index.php/Buddho>

ISSN: 3057-1200 (Online)

(Peer-Reviewed and Open Access Journal )

ปีที่ 2 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม - กันยายน พ.ศ. 2566 : Vol. 2 Issue 3 July-September 2023





## Buddho Journal

<https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho>

ISSN: 3057-1200 (ONLINE)

### Editor-in-Chief:

พระครูปลัด โชติพัฒน์ อาจารย์สุโภ, ผศ.ดร.

Asst. Prof. Dr. Phrakhrupalat Chotiphat Acharasupho

โทร. +66 646946539

Email: [chotipath.the@gmail.com](mailto:chotipath.the@gmail.com)

Email: [buddhist.inn.man@gmail.com](mailto:buddhist.inn.man@gmail.com)

บริษัท โนเบล เอ็ดดูเคชั่น จำกัด

99/642 หมู่ที่ 1 ตำบลศิระชะจรเข้ชั้น้อย อำเภอบางเสาธง จังหวัดสมุทรปราการ  
10540 โทร. +66980502649

**NOBLE EDUCATION, Co., Ltd.**

99/642 Moo 1, Tambon Sisa Corakhe Noi, Subdistrict Bang Sao Thong  
District, Samut Prakan Province, Thailand Post Code: 10540  
Tel. +66980502649

Email: [buddhist.inn.man@gmail.com](mailto:buddhist.inn.man@gmail.com)



**BUDDHO**

<https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho>

ISSN: 3057-1200 (Online)



ยินดีต้อนรับสู่ **พุทธโธ** ซึ่งเป็นวารสารสหวิทยาการ บนพื้นฐานองค์ความรู้เชิงลึกทางพุทธศาสนา เป็นการผสมผสานระหว่างขอบเขตของมนุษยศาสตร์มาบรรจบกับความเชื่อมโยงของสังคมศาสตร์ วารสารของเราทำหน้าที่เป็นแหล่งหลอมรวมแนวคิด การวิจัย แนวทางการนำไปใช้ การปฏิบัติ ในมิติทางสังคมสู่โลกปัจจุบันผ่านคำสอนทางพุทธศาสนา ที่กระตุ้นความคิดและการวิจัยที่ก้าวล้ำในสาขาวิชาที่หลากหลายเหล่านี้

**พุทธโธ** เป็นแพลตฟอร์มแบบไดนามิกของการวิจัยแบบสหวิทยาการ โดยทำหน้าที่เป็นวารสารทางวิชาการ ที่ให้นักวิจัย นักวิชาการ นิสิต นักศึกษา ได้นำเสนอผลงานที่สำคัญด้วยการบรรจบกันของหลักทฤษฎีทางพุทธศึกษา กับการความคิดสร้างสรรค์ นวัตกรรม ศิลปะและมนุษยศาสตร์ วัฒนธรรม ปรัชญา ความเข้าใจทางสังคม ความเฉียบแหลมทางธุรกิจ ความเฉียบแหลมในการจัดการ การศึกษาหลายสาขาเกี่ยวกับการบริหารการศึกษา และมุมมองทางจิตวิทยา

## ข้อมูล

ชื่อวารสาร: พุทธโธ / Buddho

ประเภทสิ่งพิมพ์: วารสารทางวิชาการ

ISSN: 3057-1200 (ออนไลน์)

เจ้าของวารสาร: โครงการวารสารพุทธโธ กองงานพัฒนาวารสารวิชาการทางพระพุทธศาสนา วัดจันทิตตวิหาร กรุงเทพมหานคร

สำนักพิมพ์ : โนเบิล เอ็ดดูเคชั่น

ประเทศ: ประเทศไทย

รหัสหัวเรื่อง: รหัสหัวเรื่อง: พุทธศาสนศึกษา; ศิลปศาสตร์และมนุษยศาสตร์; สังคมศาสตร์

ปีที่เริ่มต้น: 2565

ภาษา: อังกฤษ และ ไทย

เว็บไซต์: <https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho/index>

## ขอบเขตของวารสาร:

พุทธโธเป็นแพลตฟอร์มสหวิทยาการที่นำภูมิปัญญาของพุทธศาสนามาผสมผสานกับความคิดร่วมสมัย พันธกิจของเราคือการเชื่อมโยงระหว่างมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ โดยเปิดพื้นที่สำหรับการสำรวจทางปัญญา การวิจัยทางวิชาการ และการประยุกต์ใช้ในทางปฏิบัติที่ได้รับแรงบันดาลใจจากหลักธรรมของพุทธศาสนา ที่ Buddho เราสนับสนุนการสนทนาที่สร้างสรรค์ซึ่งก้าวข้ามขอบเขตแบบเดิมๆ วารสารนี้ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางสำหรับการค้นคว้าเชิงวิพากษ์วิจารณ์ ความคิดสร้างสรรค์ และแนวคิดที่เปลี่ยนแปลงชีวิต โดยผสมผสานการศึกษาด้านพุทธศาสนาเข้ากับปรัชญา การวิเคราะห์ทางวัฒนธรรม จิตวิทยา การศึกษา ธุรกิจ การจัดการ และอื่นๆ เราสำรวจมิติทางสังคมของสังคมสมัยใหม่ผ่านมุมมองของคำสอนของพุทธศาสนา จุดประกายมุมมองใหม่ๆ และส่งเสริมการวิจัยที่ก้าวล้ำทันสมัย

## จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของวารสาร:

พุทธโธมุ่งหวังที่จะเป็นพื้นที่สำหรับนักวิชาการ นักวิจัย และนักวิชาการในการเผยแพร่ผลงาน แบ่งปันความรู้ และมีส่วนช่วยให้เกิดความเข้าใจในหัวข้อต่างๆ ทั่วโลก

## วัตถุประสงค์หลักของวารสารคือ:

การส่งเสริมการวิจัยแบบสหวิทยาการ **Bhodho** ส่งเสริมการทำงานร่วมกันระหว่างสาขาวิชาการที่แตกต่างกัน ส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่นักวิจัยสามารถสำรวจจุดตัดกันของวิชาต่างๆ และสร้างข้อมูลเชิงลึกใหม่ๆ

## การเชื่อมโยงการแบ่งแยกทางวัฒนธรรมและจิตวิญญาณ:

วารสารนี้มุ่งหวังที่จะอำนวยความสะดวกในการสนทนาและความเข้าใจระหว่างวัฒนธรรม ประเพณีทางจิตวิญญาณและศาสนาที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งมุ่งเน้นไปที่พุทธศาสนาศึกษา มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างพื้นที่ที่สามารถสำรวจและอภิปรายโลกทัศน์ที่หลากหลายได้

## การเผยแพร่ความรู้:

พุทธโธ เรายินดีรับบทความเชิงลึกและเชิงวิชาการในหัวข้อต่างๆ ของพระพุทธศาสนา ไม่ว่าคุณจะเป็นนักวิจัย นักปฏิบัติธรรม หรือผู้เขียนที่หลงใหลในพระพุทธศาสนา เราขอเชิญคุณมาแบ่งปันความรู้และมุมมองของคุณกับชุมชนของเรา แพลตฟอร์มของเราเปิดรับการตีความ แนวคิด และการศึกษาเปรียบเทียบที่หลากหลายที่สำรวจประเพณีอันล้ำค่าของพระพุทธศาสนา

**ขอบเขตบทความที่รับพิจารณา ต้องมีความเกี่ยวข้องกับหัวข้อดังต่อไปนี้ :**

### 1. พระพุทธศาสนาเถรวาท

- รากฐานมาจากพระไตรปิฎกบาลี ซึ่งเป็นคัมภีร์พระพุทธศาสนายุคแรกๆ
- พระพุทธศาสนาในทุกมุมของโลก เช่นเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และศรีลังกา พระพุทธศาสนาในอเมริกา ฝั่งโลกตะวันตก และตะวันออก
- เน้นที่การบรรลุอรหัตต์ ซึ่งเป็นการหลุดพ้นจากสังสารวัฏในที่สุด
- เน้นที่ชีวิตสงฆ์ที่อุทิศเพื่อการสิ้นสุดของการเกิดใหม่ในอนาคต
- พระพุทธศาสนาในประเทศไทย ศรีลังกา เมียนมาร์ ลอส กัมพูชา อินเดีย มาเลเซีย อินโดนีเซีย

### 2. พระพุทธศาสนาเถรวาท

- รากฐานมาจากอากามา คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาททั้งหมด
- รวมข้อความ คำสอน และการเปิดเผยใหม่ๆ ไว้ด้วยกัน
- ส่งเสริมให้สรรพสัตว์ทั้งหมดบรรลุพระพุทธานุภาพ
- สนับสนุนความเมตตากรุณาเป็นหนทางหลักสู่พระนิพพาน
- สำนักคิดเถรวาทยุคแรกๆ ได้แก่ มัตถยมกะ โยคจารย์ และ
- ธรรมชาติของพระพุทธเจ้า (ตถาคตตรรก)
- พระพุทธศาสนาในจีน เกาหลี ญี่ปุ่น เวียดนาม ไต้หวัน มองโกเลีย

### 3. พุทธศาสนาอื่น ๆ

- วัชรยาน ซึ่งรู้จักกันในชื่อมนตรายาน พุทธศาสนานิกายตันตระ หรือพุทธศาสนานิกายลี้ลับ เช่น (ชาน): สำนักสมาธิในนิกายมหายาน
- ดินแดนบริสุทธ์: สำนักมหายานที่เน้นการปฏิบัติธรรมในนิกายอมิตาภ
- เราสนับสนุนการค้นคว้า เรียงความ และการไตร่ตรองเกี่ยวกับนิกายเหล่านี้และนิกายอื่นๆ ของพุทธศาสนา หากคุณมีมุมมองที่เป็นเอกลักษณ์หรือข้อมูลเชิงลึกที่ลึกซึ้งที่จะแบ่งปัน เรายินดีที่จะนำเสนอผลงานของคุณ

**\*\*\*การปฏิเสธบทความ เมื่อบทความของท่านไม่มีความเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาเลย**

### วิธีการส่งผลงาน

เราขอรับบทความ เรียงความ และบทความที่ค้นคว้ามาอย่างดีซึ่งมีส่วนสนับสนุนความเข้าใจในปรัชญา ประวัติศาสตร์ และการปฏิบัติของพุทธศาสนา ผลงานที่ส่งมาควรเป็นผลงานต้นฉบับ น่าสนใจ และเข้าถึงได้ทั้ง นักวิชาการและผู้อ่านทั่วไปพุทธโอเปิดรับผลงานในสาขาพระพุทธศาสนาและการบูรณาการพระพุทธศาสนากับ

สาขาการศึกษาที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ การนำหลักธรรมของพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้หรือมีแนวปฏิบัติหรือแนวปฏิบัติที่ยึดถือหลักธรรม วินัย ศีลธรรม วัฒนธรรม ประเพณี และขนบธรรมเนียม เช่น สาขาต่างๆ รวมถึงแต่ไม่จำกัดเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการนำพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้และแนวทางบูรณาการกับสังคมสมัยใหม่ เช่น

#### แนวทางการส่งผลงาน:

ผู้เขียนที่สนใจส่งผลงานมายังพุทธโธ ควรปฏิบัติตามแนวทางการส่งผลงานเฉพาะของวารสาร รวมถึงการจัดรูปแบบต้นฉบับ รูปแบบการอ้างอิง และกระบวนการพิจารณาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งสามารถพบได้บนเว็บไซต์ของวารสาร

#### ประเภทบทความที่วารสารรับเพื่อการตีพิมพ์:

1. บทความวิจัยต้นฉบับ: บทความเหล่านี้นำเสนอผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ต้นฉบับ โดยทั่วไปจะเป็นไปตามรูปแบบที่มีโครงสร้างซึ่งรวมถึงส่วนต่างๆ เช่น การแนะนำ วิธีการ ผลลัพธ์ และการอภิปราย พวกเขาให้ความรู้ใหม่แก่สาขาใดสาขาหนึ่งโดยเฉพาะ

2. บทความทบทวนทางวิชาการ: บทความทบทวนให้ภาพรวมที่ครอบคลุมและการวิเคราะห์งานวิจัยที่มีอยู่ในหัวข้อ สาขาวิชา หรือสาขาวิชาเฉพาะ พวกเขาสังเคราะห์และหารือเกี่ยวกับวรรณกรรมที่มีอยู่เพื่อให้มีมุมมองที่กว้าง

3. กรณีศึกษา: กรณีศึกษาจะอธิบายกรณีเฉพาะหรือตัวอย่างโดยละเอียดเพื่อแสดงปรากฏการณ์ ปัญหา หรือแนวทางเฉพาะ มักใช้ในด้านต่างๆ เช่น จิตวิทยา ธุรกิจ และการศึกษา

4. บทวิจารณ์หนังสือ: บทความเหล่านี้ให้การประเมินเชิงวิพากษ์เกี่ยวกับหนังสือที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อของวารสาร การวิจารณ์หนังสือช่วยให้ผู้อ่านตัดสินใจว่าหนังสือเล่มใดน่าอ่านหรือไม่

#### กระบวนการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ:

การส่งผลงานทั้งหมดมายังวารสารพุทธโธ ผ่านกระบวนการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิอย่างเข้มงวดร่วมกับผู้เชี่ยวชาญ 3 คน เพื่อให้มั่นใจในคุณภาพและความถูกต้องของการวิจัย กองบรรณาธิการของวารสารประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญจากหลากหลายสาขา เพื่อให้มั่นใจว่ามีการประเมินที่ยุติธรรมและครอบคลุมสำหรับการส่งบทความแต่ละครั้ง

พุทธโธมุ่งมั่นที่จะพัฒนาวัฒนธรรมทางวิชาการและส่งเสริมความเข้าใจและการทำงานร่วมกันข้ามวัฒนธรรม เราขอเชิญผู้เขียนจากภูมิหลังที่หลากหลายมาสนับสนุนการวิจัยและข้อมูลเชิงลึกลงในวารสารของเรา และเป็นส่วนหนึ่งของภารกิจของเราในการส่งเสริมการแลกเปลี่ยนความรู้และการสำรวจโลกทัศน์ โดยเน้นเป็นพิเศษในด้านพุทธศึกษาและนวัตกรรมที่เกี่ยวข้อง

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม แนวปฏิบัติในการส่งผลงาน และสำรวจสิ่งตีพิมพ์ก่อนหน้านี้ กรุณาเยี่ยมชมเว็บไซต์วารสารโพธิ์ที่ <https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho/index>

#### **ความถี่ในการตีพิมพ์:**

กำหนดให้เผยแพร่ปีละ 4 ฉบับ (ทุก 3 เดือน)

**ฉบับที่ 1** มกราคม - มีนาคม

**ฉบับที่ 2** เมษายน - มิถุนายน

**ฉบับที่ 3** กรกฎาคม - กันยายน

**ฉบับที่ 4** ตุลาคม - ธันวาคม

#### **การชำระค่าตีพิมพ์:**

บทความภาษาไทย 4,000 บาท

บทความภาษาอังกฤษ 6,000 บาท

ชำระเท่าอัตราเงินไทยอัตราแลกเปลี่ยนในวันที่ชำระค่าตีพิมพ์ในกรณีเป็นชาวต่างชาติและชำระเป็นสกุลเงินดอลลาร์เท่านั้น

#### **การชำระค่าตีพิมพ์:**

ธนาคารกรุงไทย สาขาสุวินทวงศ์

**เลขที่บัญชี:** 663-3-04577-8

**ชื่อบัญชี:** วัดจินติตวิหาร

การชำระเงินจะแจ้งให้ทราบภายหลังการยืนยันจากทีมงานบรรณาธิการเท่านั้น หลังจากผ่านกระบวนการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน เมื่อชำระแล้ว ให้ส่งหลักฐานการโอนเงิน (สลิปการโอนเงิน) แนบมาในช่องกระตุ้สนทนาในระบบวารสารออนไลน์ เพื่อเป็นหลักฐานในการดำเนินการต่อไป

## ชนิดของบทความที่รับตีพิมพ์

### บทความวิจัย

บทความเหล่านี้นำเสนอผลลัพธ์ของการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ดั้งเดิม โดยปกติแล้วจะมีรูปแบบที่เป็นโครงสร้างซึ่งประกอบด้วยส่วนต่างๆ เช่น บทนำ วิธีการ ผลลัพธ์ และการอภิปราย บทความเหล่านี้มีส่วนสนับสนุนความรู้ใหม่ให้กับสาขาใดสาขาหนึ่งโดยเฉพาะ

โดยกำหนดองค์ประกอบของการเขียนบทความดังนี้

- บทคัดย่อ:** บทคัดย่อควรกระชับและครอบคลุมถึงแนวคิดหรือปัญหา/วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประชากรที่ศึกษาและกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือวิจัย การวิเคราะห์ และผลการวิจัย โดยต้องมีความยาวไม่เกิน 200-300 คำ  
**คำสำคัญ :** ส่วนสำคัญในการเขียนเพื่อให้ผู้อ่านค้นพบบทความของคุณเมื่อทำการวิจัย 3-5 คำ
- บทนำ:** ส่วนนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่ออธิบายภูมิหลังและความสำคัญของปัญหาที่นำไปสู่การวิจัย ควรเน้นย้ำถึงช่องว่างในการวิจัยเพื่อเน้นย้ำถึงความจำเป็นของการศึกษาวิจัย
- การทบทวนวรรณกรรมและกรอบทฤษฎี:** ซึ่งเกี่ยวข้องกับการทบทวนวรรณกรรมและการวิจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนการกำหนดกรอบทฤษฎีสำหรับการศึกษาวิจัย
- วัตถุประสงค์:** นำเสนอวัตถุประสงค์และสมมติฐานของการวิจัย
- วิธีการวิจัย:** อธิบายส่วนประกอบต่างๆ เช่น ประเภทของการวิจัย ประชากรที่ศึกษา กลุ่มตัวอย่าง เทคนิคการเลือก เครื่องมือวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การรวบรวมข้อมูล และวิธีการวิเคราะห์
- ผลการวิจัย:** การนำเสนอผลการวิจัย จัดแนวทางการนำเสนอผลการวิจัยให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือสมมติฐานของการวิจัย
- การอภิปราย:** อภิปรายผลลัพธ์ตามวัตถุประสงค์ โดยอ้างอิงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อสนับสนุนประเด็นและเนื้อหาที่อภิปราย
- บทสรุป:** สรุปผลการวิจัยโดยให้แน่ใจว่าสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเน้นย้ำถึงความสำคัญของการวิจัย
- ข้อเสนอแนะ:** ให้ข้อเสนอแนะหรือความรู้ใหม่ที่ได้รับจากการศึกษา  
**องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย:** เสนอคำแนะนำสำหรับสาธารณชน และเสนอแนวคิดสำหรับการวิจัยในอนาคต

อนาคต

10. **เอกสารอ้างอิง:** ตรวจสอบให้แน่ใจว่าการอ้างอิงภายในบทความและในตอนท้ายเป็นไปตามรูปแบบ APA6 และรักษาความเหมาะสมของภาษา

### บทความวิจารณ์ทางวิชาการ

บทความวิจารณ์จะให้ภาพรวมและการวิเคราะห์ที่ครอบคลุมเกี่ยวกับการวิจัยที่มีอยู่เกี่ยวกับหัวข้อ สาขา หรือพื้นที่วิชาเฉพาะ บทความเหล่านี้จะสรุปและอภิปรายวรรณกรรมที่มีอยู่เพื่อให้มีมุมมองที่กว้าง โดยกำหนดองค์ประกอบของการเขียนบทความดังนี้

1. **บทคัดย่อ :** ระบุความสำคัญ ผลการศึกษา และความรู้ที่ได้จากการศึกษา โดยให้มีความยาวไม่เกิน 200-300 คำ  
**คำสำคัญ :** ส่วนสำคัญในการเขียนเพื่อให้ผู้อ่านค้นพบบทความของคุณเมื่อทำการวิจัย 3-5 คำ
2. **บทนำ :** อธิบายความเป็นมาและความสำคัญของประเด็นและแนวคิดที่จะนำเสนอ
3. **เนื้อหา :** ประกอบด้วยการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
  - 1) นำเสนอรายละเอียดที่สนับสนุนประเด็นและแนวคิดหลัก
  - 2) นำเสนอแนวคิดอย่างชัดเจน ถูกต้อง และเหมาะสม
  - 3) เนื้อหาถูกต้อง ครบถ้วน เชื่อมโยง และจัดระบบได้อย่างสมบูรณ์
4. **บทสรุป :** สรุปและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เป็นประโยชน์
5. **ข้อเสนอแนะ:** ให้ข้อเสนอแนะหรือความรู้ใหม่ที่ได้รับจากการศึกษา  
**องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย:** เสนอคำแนะนำสำหรับสาธารณชน และเสนอแนวคิดสำหรับการวิจัยในอนาคต
6. **เอกสารอ้างอิง:** ตรวจสอบให้แน่ใจว่าการอ้างอิงภายในบทความและในตอนท้ายเป็นไปตามรูปแบบ APA และรักษาความเหมาะสมของภาษา
7. **ความเหมาะสมของการใช้ภาษาอังกฤษ**

### กรณีศึกษา

กรณีศึกษาอธิบายตัวอย่างเฉพาะเจาะจงโดยละเอียดเพื่ออธิบายปรากฏการณ์ ปัญหา หรือแนวทางเฉพาะ มักใช้ในหลากหลายสาขา เช่น จิตวิทยา ศาสนา ธุรกิจ และการศึกษา

โดยกำหนดองค์ประกอบของการเขียนบทความดังนี้

1. **บทคัดย่อ:** สรุปกรณีศึกษาทั้งหมดโดยย่อ อาจเขียนเป็นเรื่องเล่า (เล่าแบบเรื่องสั้น) หรือแบบมีโครงสร้าง (มีหัวข้อย่อย) บทคัดย่อแบบมีโครงสร้างจะดีที่สุดเพื่อความชัดเจนและสอดคล้องกัน โดยมีความยาวไม่เกิน 200-300 คำ

**คำสำคัญ:** ส่วนสำคัญในการเขียนเพื่อให้ผู้อ่านค้นพบบทความของคุณเมื่อทำการวิจัย 3-5 คำ

2. **บทนำ:** ให้ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับกรณีศึกษาและความสำคัญของกรณีศึกษา วางการศึกษาไว้ในบริบททางประวัติศาสตร์ สังคม หรือทางการแพทย์ กล่าวถึงกรณีที่เกิดขึ้นในอดีต
3. **การนำเสนอกรณีศึกษา:** อธิบายอาการป่วย ประวัติ และข้อมูลที่เกี่ยวข้องของผู้ป่วย นำเสนอผลการตรวจ ผลการทดสอบ และความประทับใจในการวินิจฉัย ใช้รูปแบบการบรรยายเพื่อความชัดเจนและหลีกเลี่ยงรายละเอียดที่ไม่จำเป็น
4. **ผลลัพธ์:** การจัดการและผลลัพธ์ที่กล่าวถึงจะสรุปแผนการรักษาและการดูแลจริงที่ให้ไว้ รวมถึงระยะเวลาและความถี่ในการดูแล รายงานการตอบสนองและผลลัพธ์ของผู้ป่วยโดยใช้มาตรการที่เป็นรูปธรรมหากเป็นไปได้
5. **การอภิปราย:** วิเคราะห์ประเด็นสำคัญของกรณีศึกษา รวมถึงความท้าทายและบทเรียนที่ได้รับ สำรองคำอธิบายที่เป็นไปได้โดยไม่ต้องมีการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์อย่างสมบูรณ์
6. **บทสรุป:** ครอบคลุมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ มีประโยชน์
7. **ข้อเสนอแนะ:** ให้ข้อเสนอแนะหรือความรู้ใหม่ที่ได้รับจากการศึกษา

**องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย:** เสนอคำแนะนำสำหรับสาธารณสุข และเสนอแนวคิดสำหรับการวิจัยในอนาคต

8. **เอกสารอ้างอิง:** ตรวจสอบให้แน่ใจว่าการอ้างอิงภายในบทความและในตอนท้ายเป็นไปตามรูปแบบ APA และรักษาความเหมาะสมของภาษา
9. **ความเหมาะสมของการใช้ภาษาอังกฤษ**

## บทวิจารณ์หนังสือ

บทความเหล่านี้ให้การประเมินเชิงวิพากษ์วิจารณ์หนังสือที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาของวารสาร บทวิจารณ์หนังสือช่วยให้ผู้อ่านตัดสินใจได้ว่าหนังสือเล่มใดเล่มหนึ่งคุ้มค่าแก่การอ่านหรือไม่

โดยกำหนดองค์ประกอบของการเขียนบทความดังนี้

1. **บทคัดย่อ:** สรุปลั้่นๆ ของกรณีศึกษาทั้งหมด อาจเป็นเรื่องเล่า (เล่าแบบเรื่องสั้น) หรือแบบมีโครงสร้าง (มีหัวข้อย่อย) บทคัดย่อแบบมีโครงสร้างจะดีที่สุดเพื่อความชัดเจนและความสอดคล้องกัน โดยมีความยาวระหว่าง 200-300 คำ

**คำสำคัญ:** ส่วนสำคัญในการเขียนเพื่อให้ผู้อ่านค้นพบบทความของคุณเมื่อทำการวิจัย 3-5 คำ

2. **บทนำ:** ให้ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับกรณีศึกษาและความสำคัญของกรณีศึกษา วางการศึกษาไว้ในบริบททางประวัติศาสตร์ สังคม หรือทางการแพทย์ กล่าวถึงหนังสือที่คล้ายกันเล่มก่อนๆ
3. **บทวิจารณ์หนังสือ:** เสนอการประเมินเชิงวิจารณ์ของหนังสือที่เกี่ยวข้องกับประเด็นสำคัญของวารสาร  
สรุป: ประเด็นสำคัญ จุดแข็งและจุดอ่อน อภิปราย: ความเกี่ยวข้องและประโยชน์สำหรับผู้อ่าน
4. **บทสรุป:** ครอบคลุมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ มีประโยชน์
5. **ข้อเสนอแนะ:** ให้ข้อเสนอแนะหรือความรู้ใหม่ที่ได้รับจากการศึกษา

**องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย:** เสนอคำแนะนำสำหรับสาธารณชน และเสนอแนวคิดสำหรับการวิจัยใน

อนาคต

6. **เอกสารอ้างอิง:** ตรวจสอบให้แน่ใจว่าการอ้างอิงภายในบทความและในตอนท้ายเป็นไปตามรูปแบบ APA และรักษาความเหมาะสมของภาษา
7. **ความเหมาะสมของการใช้ภาษาอังกฤษ**

Welcome to **Buddho Journal**, a pioneering interdisciplinary platform where Buddhist wisdom meets contemporary thought. Our mission is to bridge the humanities and social sciences, offering a space for intellectual exploration, scholarly research, and practical applications inspired by Buddhist principles.

At **Buddho**, we foster innovative dialogues that transcend conventional boundaries. The journal serves as a hub for critical inquiry, creativity, and transformative ideas—integrating Buddhist studies with philosophy, cultural analysis, psychology, education, business, management, and beyond. We explore the social dimensions of modern society through the lens of Buddhist teachings, igniting fresh perspectives and fostering groundbreaking research.

Join us in this scholarly journey as we navigate the evolving intersections of tradition and modernity, insight and innovation, contemplation and action.

### **Information**

**Journal Title:** BUDDHO

**Source Type:** Journal

**ISSN:** 3057-1200 (Online)

**Owner:** BUDDHO Journal Project, Academic Journal Development Division in Buddhist Studies, Wat Chindit Vihara, Bangkok.

**Publisher:** Noble Education Publisher

**Country:** Thailand

**Subject Codes:** Buddhist Studies; Arts and Humanities; Social Sciences

**Start Year:** 2022

**Language:** English and Thai

**Website:** <https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho/index>

**Editor in Chief:**

Asst. Prof. Dr. Phrakhrupalat Chotiphat Acharasupho

Tel: +66 64 694 6539

Email: [chotipath.the@gmail.com](mailto:chotipath.the@gmail.com)

**Journal Email:** [buddhist.inn.man@gmail.com](mailto:buddhist.inn.man@gmail.com)

---

## Scope of the Journal:

**Buddho Journal**, a pioneering interdisciplinary platform where Buddhist wisdom meets contemporary thought. Our mission is to bridge the humanities and social sciences, offering a space for intellectual exploration, scholarly research, and practical applications inspired by Buddhist principles.

At **Buddho**, we foster innovative dialogues that transcend conventional boundaries. The journal serves as a hub for critical inquiry, creativity, and transformative ideas—integrating Buddhist studies with philosophy, cultural analysis, psychology, education, business, management, and beyond. We explore the social dimensions of modern society through the lens of Buddhist teachings, igniting fresh perspectives and fostering groundbreaking research.

## Journal Aims and Objectives:

**Buddho** aims to provide a platform for scholars, researchers, and academicians to publish their work, share their knowledge, and contribute to the global understanding of various subjects. The primary objectives of the journal are:

- 1. Promoting Interdisciplinary Research:** **Buddho** encourages collaboration between different academic disciplines, fostering an environment where researchers can explore the intersections of subjects and generate fresh insights.
- 2. Bridging Cultural and Spiritual Divides:** The journal seeks to facilitate dialogue and understanding among different cultures, spiritual and religious traditions, particularly focusing on Buddhist Studies. It aims to create a space where diverse worldviews can be explored and discussed.
- 3. Disseminating Knowledge:** **Buddho** is committed to sharing high-quality research, providing authors with a platform to disseminate their findings and contributing to the body of knowledge in various fields.

## Submit Your Work to Buddho

At **Buddho**, we welcome insightful and scholarly submissions across a broad spectrum of Buddhist studies. Whether you are a researcher, practitioner, or writer passionate about Buddhism, we invite you to share your knowledge and perspectives with our community. Our platform is open to diverse interpretations, schools of thought, and comparative studies that explore the rich traditions of Buddhism.

---

**Key Areas of Interest and Papers acceptance:**

**1. Theravāda Buddhism**

- Rooted in the Pāli Canon, the earliest Buddhist scriptures
- Southern and Western Buddhism
- Predominant in Southeast Asia and Sri Lanka
- Focuses on achieving Arhatship, the ultimate liberation from Samsara
- Emphasizes a monastic life dedicated to the cessation of future rebirths
- Buddhism in Thailand, Sri Lanka, Myanmar, Laos, Cambodia, India, Malay, Indonesia

**2. Mahāyāna Buddhism**

- Root to Akāmā
- Incorporates newer texts, teachings, and revelations
- Encourages all beings to attain Buddhahood
- Advocates compassion as a primary path to Nirvana
- Early Mahayana schools of thought included the Mādhyamaka, Yogācāra, and Buddha-nature (Tathāgatagarbha)
- Buddhism in Chinese, Korea, Japan, Vietnam, Taiwan, Mongolia

**3. Other Buddhist Traditions**

- Vajrayāna: Known as Mantrayāna, Tantric Buddhism, or Esoteric Buddhism
- Zen (Chan): A meditative school within Mahāyāna Buddhism
- Pure Land: A devotional Mahāyāna school focusing on Amitābha Buddha

We encourage original research, essays, and reflections on these and other Buddhist traditions. If you have a unique perspective or deep insights to share, we would love to feature your work.

**How to Submit**

We accept well-researched articles, essays, and opinion pieces that contribute to the understanding of Buddhist philosophy, history, and practice. Submissions should be original, engaging, and accessible to both scholars and general readers.

**Submission Guidelines:** Authors interested in submitting their work to **Buddho** should follow the journal's specific submission guidelines, including manuscript formatting, citation style, and peer-review process, which can be found on the journal's website.

**Types of journal articles accepted for publishing:**

1. **Original Research Articles:** These articles present the results of original scientific research, typically following a structured format that includes sections such as introduction, methods, results, and discussion. They contribute new knowledge to a particular field.

2. **Academic Review Articles:** Review articles provide a comprehensive overview and analysis of existing research on a particular topic, field, or subject area. They synthesize and discuss existing literature to provide a broad perspective.

3. **Case Studies:** Case studies describe specific instances or examples in detail to illustrate a particular phenomenon, problem, or approach. They are often used in various fields, including psychology, business, and education.

4. **Book Reviews:** These articles provide critical evaluations of books related to the subject matter of the journal. Book reviews help readers decide whether a particular book is worth reading.

**Peer Review Process:** All submissions to **Buddho** undergo a rigorous peer-review process with 3 specialists to ensure the quality and validity of the research. The journal's editorial board consists of experts from various fields, ensuring a fair and comprehensive evaluation of each submission.

**Buddho** is committed to advancing scholarly discourse and promoting cross-cultural understanding and collaboration. We invite authors from diverse backgrounds to contribute their research and insights to our journal and be a part of our mission to foster knowledge exchange and exploration of worldviews, with a particular emphasis on Buddhist Studies and relevant innovations.

For more information, submission guidelines, and to explore previous publications, please visit the **Buddho** journal website at <https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho/index>

### **Publication Frequency**

Scheduled to publish 4 issues per year (every 3 months).

Issue 1 January-March

Issue 2 April-June

Issue 3 July-September

Issue 4 October-December

### **Payment of publication fees:**

Thai Article 4,000 Bath

English Article 6,000 Bath

Pay at Thai currency or Equal to the exchange rate on the day of paying USD only.

**Bank Account:** Krungthai - Branch Suwinthawong

**Account No.:** 663-3-04577-8

**Name :** WAT CHINDITH VIHARA

Payment will be informed after confirmation by the editor team after the process of reviewing by 3 experts. After making the payment, kindly submit your payment receipt or invoice to the Buddho system. As the editor of Buddho, this documentation is necessary for record-keeping and verification purposes.

*Types of Articles to Accept for Publishing*

*Original Research Articles*

These articles present the results of original scientific research, typically following a structured format that includes sections such as introduction, methods, results, and discussion. They contribute new knowledge to a particular field.

Make a new submission to the [Original Research Articles](#) section.

- 1 **Abstract:** The abstract should be concise and encompass the research idea or problem/objectives, research methodology, study population and sample groups, research tools, analysis, and research findings, within a range of 200-300 words.
- 2 **Introduction:** This section aims to describe the background and significance of the problem leading to the research. It should highlight research gaps to underscore the necessity of the study.
- 3 **Literature Review and Theoretical Framework:** This involves reviewing relevant literature and research, as well as establishing the theoretical framework for the study.
- 4 **Objectives:** Present the research objectives and hypotheses.
- 5 **Research Methodology:** Outline the components such as research type, study population, sample groups, selection techniques, research tools, research procedures, data collection, and analysis methods.
- 6 **Results:** Presentation of Research Findings, Align the presentation of findings with the research objectives or hypotheses.
- 7 **Discussion:** Discuss the results in accordance with the objectives, citing relevant research to support the discussed issues and content.
- 8 **Conclusion:** Summarize the findings, ensuring they align with the objectives and emphasize the significance of the research.
- 9 **Suggestions and Implementations:** Provide suggestions or new knowledge gained from the study, or implementations
10. **Body of Knowledge:** from the research, present recommendations for the public, and propose ideas for future research.
10. **References:** Ensure that citations within the article and at the end follow the APA6 format and maintain language appropriateness.

---

*Academic Review Articles*

Review articles provide a comprehensive overview and analysis of existing research on a particular topic, field, or subject area. They synthesize and discuss existing literature to provide a broad perspective.

Make a new submission to the [Academic Review Articles](#) section.

1. **Abstract:** State the significance, results of the study, and knowledge gained from the study, within a range of 200-300 words.
2. **Keywords:** Essential part of producing for readers to discover your article when conducting research 3-5 words.
2. **Introduction:** Explain the background and significance of the issues and concepts to be presented.  
**Content:** Consist of a study of relevant documents and related theories.
  - 1) Presenting details supporting the main issues and concepts.
  - 2) Presenting secondary ideas clearly, correctly, and appropriately.
  - 3) Complete accuracy, linkage, and organization of content.
4. **Conclusion:** Comprehensive and consistent with the objectives, useful.  
**Suggestions and Implementations:** Provide suggestions or new knowledge gained from the study, or implementations
5. **Body of Knowledge:** from the research, present recommendations for the public, and propose ideas for future research.
6. **References:** Ensure that citations within the article and references of the article are correct according to APA format.
7. Appropriateness of English language use.

---

**Case Studies**

Case studies describe specific instances or examples in detail to illustrate a particular phenomenon, problem, or approach. They are often used in various fields, including psychology, religion, business, and education.

Make a new submission to the [Case Studies](#) section.

1. **Abstract:** A brief summary of the entire case study. Can be narrative (flows as a short story) or structured (with subheadings). A structured abstract is preferred for clarity and consistency, within a range of 200-300 words.
2. **Keywords:** Essential part of producing for readers to discover your article when conducting research 3-5 words.
3. **Introduction:** Provides background on the case and its significance. Places the study in historical, social, or medical context. Mentions any previous similar cases.
4. **Case Presentation:** Describes the patient's complaint, history, and relevant information. Presents examination findings, test results, and diagnostic impressions. Uses a narrative format for clarity and avoids unnecessary details.
5. **Result:** Management and Outcome that mentions outlines the treatment plan and actual care provided. Includes duration and frequency of care. Reports the patient's response and outcome, using objective measures if possible.
6. **Discussion:** Analyzes key aspects of the case, including challenges and lessons learned. Explores possible explanations without needing full scientific justification.
7. **Conclusion:** Comprehensive and consistent with the objectives, useful. **Suggestions and Implementations:** Provide suggestions or new knowledge gained from the study, or implementations
8. **Body of Knowledge:** from the research, present recommendations for the public, and propose ideas for future research.
9. **References:** Ensure that citations within the article and references of the article are correct according to APA format.
9. Appropriateness of English language use.

---

**Book Reviews**

These articles provide critical evaluations of books related to the subject matter of the journal. Book reviews help readers decide whether a particular book is worth reading.

1. **Abstract:** A brief summary of the entire case study. Can be narrative (flows as a short story) or structured (with subheadings). A structured abstract is preferred for clarity and consistency, within a range of 200-300 words.  
**Keywords:** Essential part of producing for readers to discover your article when conducting research 3-5 words.
2. **Introduction:** Provides background on the case and its significance. Places the study in historical, social, or medical context. Mentions any previous similar Books.  
**Book Reviews:** Offer a critical evaluation of a book related to the journal's focus.
3. **Summarize:** key points, strengths, and weaknesses.  
**Discuss:** its relevance and usefulness for readers.
4. **Conclusion:** Comprehensive and consistent with the objectives, useful.  
**Suggestions and Implementations:** Provide suggestions or new knowledge gained from the study, or implementations
5. **Body of Knowledge:** from the research, present recommendations for the public, and propose ideas for future research.
6. **References:** Ensure that citations within the article and references of the article are correct according to APA format.
7. Appropriateness of English language use.

---

## Editorial Team

---

### บรรณาธิการบริหาร:

พระครูปลัด โชติพัฒน์ อาจารย์สุโก, ผศ.ดร.

Asst. Prof. Dr. Phrakhrupalat Chotiphat Acharasupho

โทร. +66 646946539 Email: [chotipath.the@gmail.com](mailto:chotipath.the@gmail.com)

### บรรณาธิการ:

ดร.พนัชนพงษ์พรรณ โปธิสถิรวรางกูร

Dr. Panatphongpan Bodhisathirawarangkul

โทร. +66 980502649 Email: [buddhist.inn.man@gmail.com](mailto:buddhist.inn.man@gmail.com)

### ผู้ช่วยบรรณาธิการ:

สมศักดิ์ อุ่นไพรวงศ์

Somsak Ounphaiwong

โทร. +66 834859267 Email: [inounephaivong@gmail.com](mailto:inounephaivong@gmail.com)

### บรรณาธิการฝ่ายผลิต :

นิศาชล สมรักษ์

Nisachon Somrak

สำนักพิมพ์ โนเบิล เอ็ดดูเคชั่น – ดีพิมพ์ และ เผยแพร่

โทร. +66 942951417 Email: [nisaaohncholly@gmail.com](mailto:nisaaohncholly@gmail.com)

### Arts and Humanities Editor:

**Prof.Dr.Challapalli Swaroopa Rani**

*Principal of College of Arts, Commerce and Law, Acharya Nagarjuna University, Andhra Pradesh, India.*

Email: [challapalliswaroopa2012@gmail.com](mailto:challapalliswaroopa2012@gmail.com)

### Social Sciences Editor:

**Prof.Dr.Chai Ching Tan**

*Assistant to President, Nakhon Sawan Rajabhat University, Thailand.*

Email: [drcctan@yahoo.com](mailto:drcctan@yahoo.com)

### Business and Management Editor:

**Prof. Emeritus Dr. Satyendra Patnaik**

*School of Tourism & Hospitality Management, KIIT University, India*

Email: [satyendrapatnaik@kiit.ac.in](mailto:satyendrapatnaik@kiit.ac.in).

**Psychology Editor:**

**Asst.Prof.Dr.Phramaha Phuen Kittisobhano**

*Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Ayutthaya, Thailand.*

Email: [phuen.cha@mcu.ac.th](mailto:phuen.cha@mcu.ac.th)

**Social Innovation Editor:**

**Assist.Prof.Dr.Chatwarun Angasinha**

*Leadership in Society, Business and Politics, College of Social Innovation, Rangsit University, Thailand.*

Email: [chattrsu@gmail.com](mailto:chattrsu@gmail.com)

**Education Administration Editor:**

**Dr.Montree Linphoo**

*Department of Psychology and Guidance, Faculty of Education, Kamphaeng Phet Rajabhat University*

Email: [montreegate@hotmail.com](mailto:montreegate@hotmail.com)

**Buddhist Studies Editor:**

**Dr.Meechi Netnapha Sutthirat**

*School of Buddhist and Philosophy, Faculty of Religion and Philosophy, Mahamakut Buddhist University, Salaya, Nakhon Phathom, Thailand.*

Email: [nethnapa.sut@mbu.ac.th](mailto:nethnapa.sut@mbu.ac.th)

**Managing Director:**

**Dr.Jakkapong Thipsungnoen**

*Noble Education Co., Ltd.*

Email: [pumjakkapong@gmail.com](mailto:pumjakkapong@gmail.com)

**Editorial Team:**

A dynamic ensemble of researchers, writers, and thinkers dedicated to curating the best content:

**Prof.Dr.Chenna G.Reddy**

*Head Department of English, College of Arts, Commerce and Law, Acharya Nagarjuna University, Andhra Pradesh, India.*

Email: [crguju27@gmail.com](mailto:crguju27@gmail.com)

**Assoc.Prof.Dr.Kesineee Chiwpreecha**

*Educational Administration and Change Leadership, Graduate School, Eastern Asia University, Thailand.*

Email: [kesinee@eau.ac.th](mailto:kesinee@eau.ac.th)

**Dr.Ven.Thich Nguyen The**

*Binh Thuan School of Buddhist Studies, Binh Thuan Province, Vietnam.*

Email: [thichnguyenthe@gmail.com](mailto:thichnguyenthe@gmail.com)

**Dr.Van.Thich Quang Chan**

*Department of Vietnamese Buddhist, Vietnam Buddhist University, Ho Chi Minh City, Vietnam.*

Email: [thichquangchan1977@gmail.com](mailto:thichquangchan1977@gmail.com)

**Dr.Ven.Vilasagga**

*Sitagu International Buddhist Academy, Sagaing, Myanmar.*

Email: [vilasagga.thesitagu@gmail.com](mailto:vilasagga.thesitagu@gmail.com)

**Dr.Ven.Chandhima**

*Faculty of Buddhist Studies, Ramannyaratha Buddhist University, Mon State, Myanmar.*

Email: [naicandimar@gmail.com](mailto:naicandimar@gmail.com)

**Dr.Ven.Thich Tam Vuong**

*Buddha An Temple and Academy, Una-Antioch Pike, Nashville, Tennessee, USA.*

Email: [thichtamvuong90@gmail.com](mailto:thichtamvuong90@gmail.com)

**Dr.Ven.Thich Giac Chinh**

*Sakyamuni Buddhist Sangha of the United States Organization, University Ave, Suite H, San Diego, California, USA.*

Email: [dharmameditationtemple@gmail.com](mailto:dharmameditationtemple@gmail.com)

**Dr.Nguyen Thanh Trung**

*Department of Linguistics and Literature, Ho Chi Minh City University of Education, Vietnam.*

Email: [trungnt@hcmue.edu.vn](mailto:trungnt@hcmue.edu.vn)

**Dr.Surachai Pudchu**

*School of Philosophy Religion and Culture, Faculty of Religion and Philosophy, Mahamakut Buddhist University, Salaya, Nakhon Phathom, Thailand.*

Email: [sura\\_chai\\_1981@hotmail.com](mailto:sura_chai_1981@hotmail.com)

**Dr.Chompoonuch Changcharoen**

*Graduate School, Mahamakut Buddhist University, Salaya, Nakhon Phathom, Thailand.*

Email: [chompoonuch.mbu@gmail.com](mailto:chompoonuch.mbu@gmail.com)

**Dr.Nadnapang Phophichit**

*Director of Master of Arts in Peace Studies Program (International Program), Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Ayutthaya, Thailand.*

**Email:** [nadnapang@ibsc.mcu.ac.th](mailto:nadnapang@ibsc.mcu.ac.th)

**Dr.Phanthad Srithiphan**

*Research and Statistics in Cognitive Science, School of Education Administration, Mahamakut Buddhist University, Thailand.*

**Email:** [phanthad@gmail.com](mailto:phanthad@gmail.com)

**Dr.Rattiya Nueaamnat**

*Research and Academic, Graduate School, Nakhon Sawan Campus  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Sawan Province, Thailand.*

**Email:** [rattitik.prom@gamil.com](mailto:rattitik.prom@gamil.com)

**Dr.Sayan Bhramanin**

*Department of English Studies, St. Maria Chon Daen School, Phetchabun Province, Thailand.*

**Email:** [suwatchano@hotmail.com](mailto:suwatchano@hotmail.com)



**BUDDHO**

Buddhist Teachings, Scriptures, Practices, and Integrations

<https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho>

ISSN: 3057-1200 (Online)

(Peer-Reviewed and Open Access Journal )

---

## CONTENTS

---

<b>Pharmacology in Buddhist Scriptures</b>	1-7
Phongpipat Kasemsiri*	
<b>The Practice of Mindfulness of the Body (Kaya Satipatthana)</b>	8-17
Thonglon Mahavong*	
<b>A Study of the Buddhavaṃsa in the Theravāda Scriptures</b>	18-26
Suwichai Malad*	
<b>Buddhism through Thai Cultural: Chak Phra Tradition, Thod Pha Pa Festival and Long Boat Racing Tradition in Surat Thani Province</b>	27-38
Pramaha Suwat Suwatthano Srikaew*	
<b>The Concept of " Bodhipakkhiyā Dhammā " from the Perspective of Psychology and Self-Development</b>	38-52
Anon Supphadang* & Somsak Ounephaivong	



NOBLE  
EDUCATION  
PUBLISHER

PKP

PUBLIC  
KNOWLEDGE  
PROJECT

OJS

OPEN  
JOURNAL  
SYSTEMS



## Buddho Journal

<https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho>

ISSN: 3057-1200 (ONLINE)

## Pharmacology in Buddhist Scriptures

เภสัชวิทยาในคัมภีร์พุทธศาสนา

### Author & Corresponding Author\*

#### 1. Phongpipat Kasemsiri\*

พงษ์พิพัฒน์ เกษมศิริ

### Affiliation:

1. Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Email: phongpipat.k@gmail.com

### Article history:

Received: 15/04/2023, Revised: 27/05/2023,

Accepted: 25/06/2023, Available online: 01/07/2023

### How to Cite:

Kasemsiri, P. (2023). Pharmacology in Buddhist Scriptures. *Buddho Journal*, 2(3), 1-7.



# BUDDHO

Buddhist Teachings, Scriptures, Practices, and Integrations

<https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho>

ISSN: 3057-1200 (Online)



Academic Review Articles

## Pharmacology in Buddhist Scriptures

Phongpipat Kasemsiri\*

เภสัชวิทยาในคัมภีร์พุทธศาสนา

พงษ์พิพัฒน์ เกษมศิริ\*

### Abstract

Pharmacology is the scientific study of drugs, their effects on the human body, and their role in disease treatment. While Buddhism primarily emphasizes spiritual liberation and the cessation of suffering, Buddhist scriptures contain references to medicine, health, and healing practices, reflecting the role of medical knowledge in ancient Buddhist societies. This article aims to explore pharmacological knowledge found in Buddhist texts such as the Tripitaka, commentaries, and related scriptures. It examines the use of medicine among Buddhist monks, Vinaya regulations concerning medicinal substances, and Buddhist perspectives on health and healing. Additionally, the study compares these traditional concepts with modern pharmacological science to highlight connections between ancient and contemporary medical practices. The findings reveal that Buddhist teachings on healthcare emphasize both physical and mental well-being, with medicine playing a crucial role in supporting human life and spiritual practice. Understanding pharmacological aspects within Buddhist scriptures may provide new insights into integrating Buddhist principles into modern healthcare systems.

**Keywords:** Pharmacology, Buddhist Scriptures, Tripitaka, Traditional Medicine, Health and Healing

### บทคัดย่อ

เภสัชวิทยาเป็นศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเกี่ยวกับยา การรักษาโรค และผลของสารต่าง ๆ ต่อร่างกายมนุษย์ แม้ว่าพุทธศาสนาจะมุ่งเน้นไปที่หลักธรรมและการดับทุกข์ แต่ในคัมภีร์พระพุทธรศาสนากลับพบข้อมูลเกี่ยวกับการใช้ยาและแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงบทบาทของการแพทย์และเภสัชกรรมในสังคมพุทธยุคโบราณ บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ด้านเภสัชวิทยาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธรศาสนา เช่น

พระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์ที่เกี่ยวข้อง โดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์การใช้ยาของพระภิกษุสงฆ์ กฎเกณฑ์ทางพระวินัยเกี่ยวกับเภสัชภัณฑ์ รวมถึงแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพและการรักษาโรคในเชิงพุทธศาสนา นอกจากนี้ยังมีการเปรียบเทียบองค์ความรู้ดั้งเดิมเหล่านี้กับวิทยาการทางเภสัชวิทยาในปัจจุบัน เพื่อให้เห็นถึงการเชื่อมโยงระหว่างศาสตร์โบราณและสมัยใหม่ ผลการศึกษาพบว่าพระพุทธศาสนามีแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่เน้นทั้งร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะบทบาทของยาในฐานะปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตและปฏิบัติธรรมได้อย่างเหมาะสม ความเข้าใจในมิติทางเภสัชวิทยาของคัมภีร์พุทธศาสนาอาจช่วยทำให้เกิดแนวทางใหม่ในการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนากับระบบสุขภาพในปัจจุบัน

**คำสำคัญ:** เภสัชวิทยา, คัมภีร์พุทธศาสนา, พระไตรปิฎก, การแพทย์แผนโบราณ, สุขภาพและการรักษา

## บทนำ

เภสัชวิทยาเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการศึกษาเกี่ยวกับยา การรักษาโรค และผลกระทบของสารต่าง ๆ ต่อร่างกายมนุษย์ โดยมีรากฐานจากองค์ความรู้ทางการแพทย์และวิทยาศาสตร์ ในขณะที่พุทธศาสนาเน้นหลักธรรมเพื่อความพ้นทุกข์และการดับทุกข์ของสัตว์โลก แต่ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา กลับปรากฏหลักฐานเกี่ยวกับการใช้ยา การรักษาโรค และแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพไว้อย่างน่าสนใจ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างหลักธรรมทางพุทธศาสนากับองค์ความรู้ด้านการแพทย์และเภสัชกรรม ในพระไตรปิฎกมีการกล่าวถึงบทบาทของยาหรือโอสถ (bhesajja) ในฐานะปัจจัยสำคัญของชีวิต โดยปรากฏการกล่าวถึงยาในบริบทของพระวินัยปิฎก ซึ่งมีข้อกำหนดเกี่ยวกับการใช้ยาและการรักษาโรคของพระภิกษุสงฆ์ (Vinaya Pitaka, Mahavagga VI; Horner, 1951) นอกจากนี้ ยังพบหลักฐานเกี่ยวกับการใช้พืชสมุนไพรและสารจากธรรมชาติในการบำบัดโรค ซึ่งบางส่วนสอดคล้องกับองค์ความรู้ทางเภสัชวิทยาสมัยใหม่ (Zysk, 1991) บทความนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความรู้ด้านเภสัชวิทยาที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนา ไม่ว่าจะเป็นพระไตรปิฎก อรรถกถา หรือคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยจะวิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับการแพทย์และการใช้ยาของพระพุทธเจ้าและพระภิกษุในยุคพุทธกาล รวมถึงเปรียบเทียบกับหลักวิทยาการทางเภสัชวิทยาในปัจจุบัน การศึกษานี้จะช่วยให้เห็นถึงแนวคิดเรื่องสุขภาพและการรักษาโรคในมุมมองของพุทธศาสนา รวมทั้งช่วยให้เกิดความเข้าใจถึงพัฒนาการทางการแพทย์ที่เชื่อมโยงกับหลักพุทธธรรม หวังว่าบทความนี้จะประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจศึกษาแนวคิดทางเภสัชวิทยาในแง่มุมมองของพุทธศาสนา ตลอดจนผู้ที่ต้องการเชื่อมโยงความรู้ดั้งเดิมกับศาสตร์สมัยใหม่เพื่อพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพและการรักษาในเชิงพุทธศาสตร์ต่อไป

## เภสัชวิทยากับบทบาทและความสำคัญของยารักษาโรคในบริบทพุทธศาสนา

ยารักษาโรคเป็นหนึ่งในปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าอาหาร ที่อยู่อาศัย และเครื่องนุ่งห่ม โดยเฉพาะเมื่อเกิดความเจ็บป่วย การใช้ยาเพื่อรักษาโรคจึงมีบทบาทสำคัญ ปัจจุบันความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีได้ช่วยให้การรักษาโรคมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น มีการพัฒนาเครื่องมือและยาที่ทันสมัยเพื่อรักษาโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ส่งผลให้มนุษย์มีอายุยืนยาวขึ้นและมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น เนื่องจากสามารถบำรุงรักษาร่างกายด้วยสุขอนามัยและโภชนาการที่ดี (World Health Organization [WHO], 2023) ประวัติและวิวัฒนาการของเภสัชวิทยาในบริบทพุทธศาสนา เภสัช หรือ ยา มีทั้งยาแผนปัจจุบันและยาสมุนไพรที่ได้รับการสืบทอดจากภูมิปัญญาโบราณ ซึ่งยังคงได้รับความนิยมในหลายประเทศแถบเอเชีย การศึกษาภูมิปัญญายาสมุนไพรของไทยพบว่าความรู้ส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลจากคัมภีร์อรรถรพเวท ซึ่งถือเป็นแหล่งกำเนิดของตำราการแพทย์อินเดีย (คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ, 2542) ผ่านการเผยแพร่พุทธศาสนา โดยพบหลักฐานเกี่ยวกับการใช้ยาในพระไตรปิฎก เช่น คิลานสูตร (อง.เอก.20/461/137) และเภสัชขันธ์กะ (วิ.ม.5/44/42) ซึ่งกล่าวถึงการรักษาโรคด้วยสมุนไพรและแนวปฏิบัติของพระสงฆ์ในการดูแลสุขภาพ (พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ, 2525) ตัวอย่างการใช้ยารักษาโรคในพระไตรปิฎก ได้แก่ พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุที่ป่วยเป็นพรรติกดื่มน้ำต่างามิสเพื่อรักษาอาการ (วิ.ม.5/44/42) พระสารีบุตรป่วยเป็นไข้ตัวร้อน รักษาด้วยรากบัวและง่าบัว (วิ.ม.5/55/53) พระสารีบุตรป่วยเป็นลมเสียดท้อง รักษาด้วยกระเทียม (วิ.จุล.7/188/57) พระเจ้าปชโชตทรงประชวรเป็นโรคผอมเหลือง หมอชีวกรักษาด้วยเนยใส (วิ.ม.5/134/144-146) พระพุทธเจ้าทรงถือว่าน้ำมูตรเป็นยารักษาโรคและเป็นนิสสัยหนึ่งในสี่ของภิกษุ (วิ.ม.4/87/81)

## โรคระบาดในพระไตรปิฎก

พุทธศาสนานำให้มนุษย์เข้าใจธรรมชาติของชีวิต ซึ่งประกอบด้วย เกิด แก่ เจ็บ และตาย การเจ็บป่วยเป็นส่วนหนึ่งของทุกข์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แม้แต่พระพุทธองค์เองก็ทรงประสบกับพระโรค ดังปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “พระผู้มีพระภาคทรงจำพรรษาในบ้านเวฬุคามและทรงประชวรอย่างหนัก” (ที.ม.10/93/102) พระองค์ยังทรงกล่าวถึงโรค 2 ประเภท ได้แก่ โรคทางกายและโรคทางใจ โดยโรคทางใจเกิดจากอุปาทานและกิเลส ซึ่งพบได้น้อยในผู้บรรลุนิพพาน (อง.จตค.21/157/168)

นอกจากนี้ พระพุทธองค์ตรัสถึงเหตุแห่งโรค 8 ประการ ได้แก่

- 1) ธาตุไม่สมดุล (ดี เสมหะ ลม)
- 2) ฤดูกาลแปรปรวน
- 3) การบริโภคไม่สม่าเสมอ

## 4) การบาดเจ็บ

## 5) ผลของกรรม เป็นต้น (อง.จตุก.21/87/104)

การแพร่ระบาดของโรคในอดีตเรียกกันว่า “โรคห่า” ซึ่งรวมถึงโรคอหิวาตกโรคและไข้ทรพิษ มีบันทึกในพระไตรปิฎกเกี่ยวกับการแพร่ระบาดในเมืองเวสาลีซึ่งเกิดจากทุพภิกขภัย อดมนุษย์ภัย และโรคภัย เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จมาถึงเมืองเวสาลี มีฝนตกชำระล้างสิ่งปฏิกูล และทรงแสดงรัตนสูตรให้พระอานนท์สาธยายรอบเมือง ทำให้โรคระบาดสงบลง (ขุ.ขุ.25/7/4-7)

สรุปจากหลักฐานทางพระพุทธศาสนา พบว่าการแพทย์และเภสัชวิทยามีบทบาทสำคัญต่อการรักษาโรคมมาตั้งแต่อดีต พระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพโดยใช้ยาสมุนไพร และทรงตรัสว่า "ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง" (ม.ม.13/287/216) คำสอนนี้สะท้อนให้เห็นถึงแนวคิดเรื่องการดูแลสุขภาพในเชิงป้องกันควบคู่ไปกับการรักษา ซึ่งยังคงมีความสำคัญในปัจจุบัน

### การใช้ยาของพระภิกษุสงฆ์ในพระวินัยปิฎก

พระวินัยปิฎกเป็นหนึ่งในสามพระไตรปิฎกที่กำหนดหลักปฏิบัติของพระภิกษุสงฆ์ รวมถึงข้อบัญญัติเกี่ยวกับการใช้ยาและการรักษาโรค พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุใช้ยาบางประเภทเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วย แต่ต้องอยู่ภายใต้กรอบวินัยที่เคร่งครัด บทความนี้จะอธิบายแนวคิดเรื่องการใช้ยาของพระภิกษุสงฆ์ในพระวินัยปิฎก โดยมุ่งเน้นไปที่เภสัชภัณฑ์ที่ได้รับอนุญาตและข้อกำหนดเกี่ยวกับการใช้ยา พร้อมอ้างอิงหลักฐานทางวิชาการในรูปแบบ APA

1. แนวคิดเกี่ยวกับการใช้ยาของพระภิกษุสงฆ์ พระพุทธเจ้าทรงตระหนักถึงความจำเป็นในการรักษาสุขภาพของพระภิกษุสงฆ์ แต่ขณะเดียวกันก็ทรงวางหลักเกณฑ์เพื่อป้องกันมิให้การใช้ยาเป็นไปในทางที่ผิด พระวินัยปิฎก (Vinaya Pitaka) จึงกำหนดให้ภิกษุสามารถใช้ยาบางประเภทได้เมื่อเกิดความจำเป็น และกำหนดระยะเวลาที่สามารถใช้ยาได้โดยไม่ถือว่าเป็นการสะสมทรัพย์ส่วนตัว (Bhikkhu Patimokkha, Vin. IV, 91-94; Horner, 1951) เภสัชภัณฑ์ที่ได้รับอนุญาตตามพระวินัยปิฎก ภิกษุได้รับอนุญาตให้ใช้ยาที่เรียกว่า “เภสัช 5” (bhesajja) ซึ่งได้แก่

1) เนยใส (Sappi) – ใช้เป็นยารักษาโรคที่เกี่ยวกับการย่อยอาหารและภาวะผิดปกติของระบบทางเดินอาหาร

2) เนยขันท (Navanīta) - มีคุณสมบัติช่วยบำรุงร่างกาย และใช้ในการรักษาภาวะขาดสารอาหาร

3) น้ำมัน (Tela) – ใช้ทาเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อยและรักษาโรคทางผิวหนัง

4) น้ำผึ้ง (Madhu) – มีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการไอและเจ็บคอ

5) น้ำอ้อย (Phāṇita) - ใช้เป็นแหล่งพลังงานและช่วยฟื้นฟูร่างกายในกรณีที่อ่อนเพลีย (Vin. Mahāvagga, VI.14.1; Rhys Davids & Oldenberg, 1885)

เงื่อนไขและข้อจำกัดในการใช้ยาการใช้ยาของพระภิกษุสงฆ์ต้องอยู่ภายใต้เงื่อนไขที่กำหนดในพระวินัยปิฎก เช่น หากเป็นยารักษาโรคเฉพาหน้า (ทันตาเภสัช; immediate medicine) สามารถใช้ได้โดยไม่มีข้อจำกัดเรื่องเวลา หากเป็นเภสัช 5 ข้างต้น พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ใช้ได้ไม่เกิน 7 วัน มิฉะนั้นจะถือว่าเป็นการสะสมทรัพย์สิน (Vin. IV, 91-94) ภิกษุไม่สามารถรับยาในรูปแบบที่มีลักษณะเป็นของฟุ่มเฟือย หรือมีองค์ประกอบที่อาจกระตุ้นกิเลส (Wijayaratna, 1990) นอกจากนี้ ในกรณีที่ป่วยที่ไม่เข้าข่ายเภสัช 5 พระภิกษุสามารถรับและใช้ยาได้ก็ต่อเมื่อเป็นไปเพื่อการรักษาโรคที่จำเป็นและได้รับจากฆราวาสโดยไม่มีเงื่อนไขเชิงพาณิชย์ (Anālayo, 2011).

ข้อสรุปแนวปฏิบัติและข้อกำหนดทางวินัยเกี่ยวกับการใช้ยาของพระภิกษุสงฆ์ในพระวินัยปิฎกสะท้อนถึงความสมดุลระหว่างความจำเป็นในการรักษาสุขภาพและการดำรงชีวิตอย่างเรียบง่ายตามหลักสมณวิสัย กฎเกณฑ์เหล่านี้ยังคงมีผลต่อวิถีชีวิตของพระภิกษุสงฆ์ในพุทธศาสนาเถรวาทจนถึงปัจจุบัน

## สรุป

จากการศึกษาพบว่าแนวคิดเกี่ยวกับเภสัชวิทยาในพระพุทธศาสนามีรากฐานมาจากคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถาต่าง ๆ ซึ่งกล่าวถึงบทบาทของยารักษาโรคในชีวิตประจำวันของพระภิกษุสงฆ์ ตลอดจนแนวคิดเกี่ยวกับการแพทย์และสุขภาพในสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญกับสุขภาพและการดูแลร่างกายเพื่อให้สามารถปฏิบัติธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ หลักฐานทางพระไตรปิฎกแสดงให้เห็นถึงการใช้สมุนไพรและเภสัชภัณฑ์จากธรรมชาติ ซึ่งสอดคล้องกับองค์ความรู้ทางเภสัชวิทยาในปัจจุบัน นอกจากนี้ การศึกษายังชี้ให้เห็นถึงแนวทางการใช้ยาในพระวินัยปิฎก ซึ่งกำหนดเงื่อนไขและข้อจำกัดในการใช้ยาเพื่อป้องกันมิให้พระภิกษุยึดติดกับความสวดกสบายหรือสะสมทรัพย์สินส่วนตัว ซึ่งสะท้อนถึงความสมดุลระหว่างการรักษาสุขภาพกับหลักสมณวิสัยของพระสงฆ์ แนวคิดเหล่านี้ยังคงมีอิทธิพลต่อวิถีปฏิบัติของคณะสงฆ์และแนวทางการแพทย์แผนพุทธในปัจจุบัน

## ข้อเสนอแนะ

1. การบูรณาการความรู้ทางเภสัชวิทยาโบราณกับวิทยาการสมัยใหม่ ควรมีการศึกษวิจัยเพิ่มเติมเกี่ยวกับองค์ความรู้ด้านเภสัชวิทยาที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนา เพื่อนำมาประยุกต์ใช้กับระบบสาธารณสุขและการแพทย์แผนปัจจุบัน

2. การส่งเสริมแนวคิดสุขภาพเชิงพุทธ แนวคิดด้านสุขภาพในพระพุทธศาสนา เช่น การป้องกันโรคผ่านวิถีชีวิตที่สมดุล ควรถูกนำมาประยุกต์ใช้ในแนวทางการแพทย์แบบองค์รวม เพื่อส่งเสริมสุขภาพของประชาชน

3. การศึกษาและอนุรักษ์ภูมิปัญญาสมุนไพรร ควรมีการศึกษาวิจัยและส่งเสริมการใช้สมุนไพรรที่ปรากฏในพระไตรปิฎกอย่างเป็นระบบ เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการรักษาโรคร โดยอิงหลักฐานทางวิทยาศาสตร์และเภสัชกรรม

### องค์ความรู้จากการศึกษา

1. บทบาทของยาในพระพุทธศาสนา พบว่าพระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญกับสุขภาพของพระภิกษุสงฆ์ และทรงอนุญาตให้ใช้ยาบางประเภทตามความจำเป็น โดยมีข้อจำกัดตามพระวินัยปิฎก

2. ความเชื่อมโยงระหว่างพุทธศาสนาและเภสัชวิทยา องค์ความรู้เกี่ยวกับการใช้ยาสมุนไพรรและเภสัชภัณฑ์ในคัมภีร์พุทธศาสนามีความสอดคล้องกับแนวคิดทางการแพทย์แผนโบราณและเภสัชวิทยาสสมัยใหม่

3. แนวทางการรักษาโรครในพุทธศาสนา มีการกล่าวถึงโรครภัยไข้เจ็บและการรักษาโรครโดยใช้สมุนไพรรและแนวทางปฏิบัติที่สอดคล้องกับธรรมชาติของร่างกาย ซึ่งสะท้อนแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพแบบองค์รวมในพุทธศาสนา

4. การแพทย์แผนพุทธกับการแพทย์สมัยใหม่ แนวคิดทางพุทธศาสนาเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น การรักษาสสมดุลของธาตุในร่างกาย สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับแนวทางการแพทย์สมัยใหม่ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมได้

### เอกสารอ้างอิง

คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ. (2542). *ภูมิปัญญาไทยด้านการแพทย์แผนโบราณ*.

กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

กรมการศาสนา.(2525). *พระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.

Anālayo, B. (2011). *The training in compassion: The Vinaya rules for nuns according to the Dharmaguptakavinaya*. Dharma Drum Publishing.

Horner, I. B. (1951). *The Book of the Discipline (Vinaya-Piṭaka)*, Vol. IV. Pali Text Society.

Rhys Davids, T. W., & Oldenberg, H. (1885). *Vinaya texts, Part III: The Kullavagga, IV-XII*. Clarendon Press.

Wijayaratna, M. (1990). *Buddhist monastic life: According to the texts of the Theravāda tradition*. Cambridge University Press.

World Health Organization. (2023). *Traditional medicine: Global report on integration in health systems*. WHO.

Zysk, K. G. (1991). *Asceticism and healing in ancient India: Medicine in the Buddhist monastery*. Oxford University Press.



INTERNATIONAL  
STANDARD  
SERIAL  
NUMBER  
THAILAND



NOBLE  
EDUCATION  
PUBLISHER

PKP

PUBLIC  
KNOWLEDGE  
PROJECT

OJS

OPEN  
JOURNAL  
SYSTEMS



**Buddho Journal**

<https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho>

ISSN: 3057-1200 (ONLINE)

## The Practice of Mindfulness of the Body (Kaya Satipatthana)

การเจริญกายนสติปัฏฐาน

**Author & Corresponding Author\***

**1. Thonglon Mahavong\***

ทองลอน มะหาวงศ์

**Affiliation:**

1. Souphanouvong University, Laos.

มหาวิทยาลัยสุพานวงค์

**Email:** Thonglonmahavong1993@gmail.com

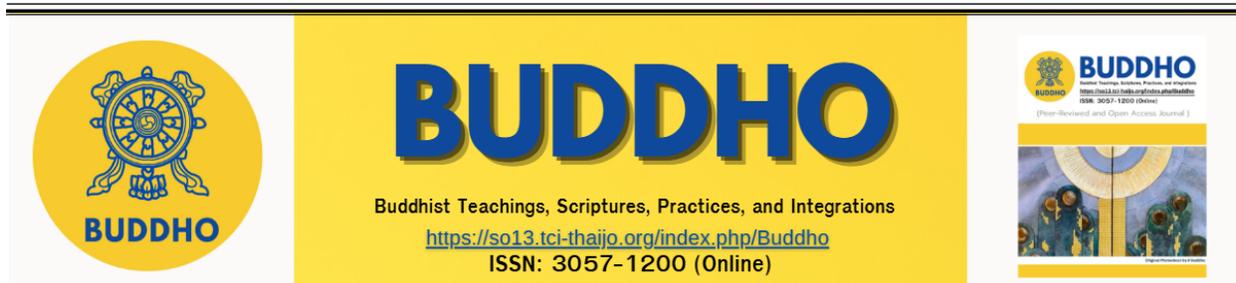
**Article history:**

Received: 15/04/2023, Revised: 27/05/2023,

Accepted: 25/06/2023, Available online: 01/07/2023

**How to Cite:**

Mahavong, M. (2023). The Practice of Mindfulness of the Body (Kaya Satipatthana). *Buddho Journal*, 2(3), 8-17.



Academic Review Articles

## The Practice of Mindfulness of the Body (Kaya Satipatthana)

Thonglon Mahavong\*

การเจริญกายสติปัฏฐาน

ทองลอน มะหาวงศ์\*

### Abstract

The practice of mindfulness of the body (Kaya Satipatthana) is a fundamental aspect of Buddhist meditation aimed at cultivating mindfulness (sati) and wisdom (panna). This practice involves maintaining awareness of the body as it truly is, through techniques such as mindfulness of breathing (Anapanasati), awareness of bodily postures (Iriyapatha 4), clear comprehension (Sampajanna), contemplation of bodily unattractiveness (Patikulamanasikara), and contemplation of the four elements (Dhatu Manasikara). These methods help practitioners achieve mental tranquility, reduce distractions, and develop insight into impermanence (anicca), suffering (dukkha), and non-self (anatta). Ultimately, the practice leads to a more peaceful and joyful life and can be applied effectively in daily living beyond the traditional religious context.

Keywords: Kaya Satipatthana, Satipatthana 4, Meditation, Buddhism

### บทคัดย่อ

การเจริญกายสติปัฏฐานเป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาสติและปัญญาตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา โดยเน้นการตั้งสติรู้เท่าทันร่างกายตามความเป็นจริง อันประกอบไปด้วยการตามรู้ลมหายใจ (อานาปานสติ) การตามรู้ท่าทางของร่างกาย (อิริยาบถ 4) การรู้ตัวทั่วพร้อม (สัมปชัญญะ) การพิจารณาความไม่งามของร่างกาย (ปฏิกุลมณสิการ) และการพิจารณาธาตุ 4 (ธาตุมนสิการ) การปฏิบัติดังกล่าวช่วยให้เกิดความสงบในจิตใจ ลดความ

ฟุ้งซ่าน สร้างความเข้าใจในความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตน ซึ่งส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีชีวิตที่เบิกบาน สงบสุข และสามารถนำหลักการเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**Keywords:** กายสติปัฏฐาน, สติปัฏฐาน 4, สมาธิ, พระพุทธศาสนา

## บทนำ

การเจริญ สติปัฏฐาน 4 เป็นหลักปฏิบัติสำคัญในพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งปรากฏอย่างเป็นระบบใน มหาสติปัฏฐานสูตร อันเป็นแนวทางแห่งการพัฒนาสติ (mindfulness) และปัญญา (wisdom) เพื่อนำไปสู่ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง และความหลุดพ้นจากทุกข์ การฝึกสติปัฏฐานมุ่งให้ผู้ปฏิบัติตระหนักรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง เห็นความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่มีตัวตน (อนัตตา) อันเป็นลักษณะสามัญของสรรพสิ่ง (พระธรรมปิฎก, 2540) สติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย (1) กายสติปัฏฐาน (2) เวทนาสติปัฏฐาน (3) จิตสติปัฏฐาน และ (4) ธรรมสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นกระบวนการฝึกสติครอบคลุมมิติทางกาย จิต และประสบการณ์ภายในทั้งหมดของมนุษย์ โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาความสงบและปัญญาเห็นแจ้ง อันนำไปสู่การคลายความยึดมั่นถือมั่น (วชิรเมธี, 2561)

ประการแรก กายสติปัฏฐาน เป็นการเจริญสติในกาย โดยการตามรู้ลมหายใจ (อานาปานสติ) การกำหนดรู้ อิริยาบถทั้งสี่ (เดิน ยืน นั่ง นอน) ตลอดจนการพิจารณากายตามหลักธาตุ 4 (ดิน น้ำ ลม ไฟ) การฝึกดังกล่าวช่วยให้ผู้ปฏิบัติเห็นความเกิดขึ้นและดับไปของกระบวนการทางกาย อันนำไปสู่ความเข้าใจในไตรลักษณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2553) กายสติปัฏฐานจึงถือเป็นฐานสำคัญของการพัฒนาจิต เพราะเป็นจุดเริ่มต้นของการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิตอย่างเป็นองค์รวม

ประการที่สอง เวทนาสติปัฏฐาน เป็นการมีสติรู้เท่าทันความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ โดยไม่ปล่อยให้เวทนาเหล่านั้นครอบงำจิต การรู้เท่าทันเวทนาทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นความไม่เที่ยงของอารมณ์ และสามารถวางเฉยอย่างมีปัญญา

ประการที่สาม จิตสติปัฏฐาน เป็นการตระหนักรู้สภาวะจิต เช่น จิตมีราคะหรือไม่มีราคะ จิตฟุ้งซ่านหรือสงบ ซึ่งช่วยให้ผู้ปฏิบัติไม่ตกเป็นทาสของความคิดหรืออารมณ์ และสามารถพัฒนาคุณภาพของจิตได้อย่างมีสติ

ประการสุดท้าย ธรรมสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาธรรมตามหมวดธรรมสำคัญ เช่น นิรวณฺ์ 5 อายตนะ 6 และการเห็นไตรลักษณ์ในสภาวะธรรมทั้งหลาย การฝึกในระดับนี้นำไปสู่ความเข้าใจเชิงลึกในโครงสร้างของประสบการณ์มนุษย์ และกฎธรรมชาติแห่งความเป็นจริง

โดยสรุป การเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นกระบวนการฝึกจิตอย่างเป็นระบบที่ครอบคลุมทั้งมิติทางกาย เวทนา จิต และธรรม อันมีเป้าหมายเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในไตรลักษณ์ และนำไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์

การศึกษาสติปัฏฐาน 4 ในเชิงวิชาการจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งในฐานะหลักปฏิบัติทางจิตวิญญาณและในฐานะแนวคิดที่สามารถประยุกต์ใช้ในบริบทสังคมร่วมสมัย

### ความเป็นมาและความสำคัญของการกายสติปัฏฐาน

ในยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบและความกดดันจากการทำงาน การเรียน และการใช้ชีวิต ผู้คนจำนวนมากต้องเผชิญกับปัญหาความเครียด วิตกกังวล และปัญหาสุขภาพจิต (World Health Organization [WHO], 2022) แม้ว่าจะมีวิธีการรักษาและดูแลสุขภาพจิตหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการใช้ยา การบำบัดทางจิตวิทยา หรือการออกกำลังกาย แต่การเจริญสติ (Mindfulness) ตามแนวทางของพระพุทธศาสนากลับได้รับความสนใจเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจสงบและสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Kabat-Zinn, 1990) กายสติปัฏฐาน (Kaya Satipatthana) เป็นหนึ่งในสติปัฏฐาน 4 ซึ่งได้แก่ กายสติปัฏฐาน เวทนาสติปัฏฐาน จิตสติปัฏฐาน และธรรมสติปัฏฐาน โดยเน้นการตั้งสติและรู้เท่าทันร่างกายของตนเอง ทั้งในท่าทาง การเคลื่อนไหว และการหายใจ (พระธรรมปิฎก, 2540) การปฏิบัติดังกล่าวไม่เพียงช่วยลดความฟุ้งซ่านของจิตใจ แต่ยังเสริมสร้างปัญญาในการเห็นความจริงของชีวิต เช่น ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่มีตัวตน (อนัตตา) (พระพรหมคุณาภรณ์, 2553) แม้ว่าการเจริญสติในรูปแบบต่างๆ เช่น อานาปานสติ (Mindfulness of Breathing) จะมีการศึกษาถึงประโยชน์ในการลดความเครียดและเพิ่มความสุขในชีวิตประจำวัน (Baer, 2003; Grossman et al., 2004) แต่การศึกษาเชิงลึกเกี่ยวกับ กายสติปัฏฐาน โดยเฉพาะในบริบทของสังคมไทยและการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันยังมีอยู่อย่างจำกัด

การเจริญกายสติปัฏฐานมีความสำคัญกับการทำสมาธิแบบนั่งนิ่งหรือการตามรู้ลมหายใจ แต่ขาดการศึกษาเกี่ยวกับการใช้ กายสติปัฏฐาน ในการเจริญสติในอิริยาบถ 4 (การเดิน ยืน นั่ง นอน) และการพิจารณาธาตุ 4 (ดิน น้ำ ลม ไฟ) ซึ่งอาจช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดความตระหนักรู้ในตนเองและเพิ่มคุณภาพชีวิตได้ดียิ่งขึ้น (Brown & Ryan, 2003) ดังนั้นจึงมีความสำคัญในการเติมเต็มช่องว่างทางวิชาการ โดยจะทำการศึกษาวิธีการปฏิบัติกายสติปัฏฐาน ในบริบทชีวิตประจำวัน และประเมินผลกระทบต่อสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีของผู้เข้าร่วมการวิจัย เพื่อสร้างองค์ความรู้และแนวทางปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในสังคมปัจจุบัน

## ความหมายของกายสติปัฏฐาน

กายสติปัฏฐานเป็นหมวดแรกในหลักสติปัฏฐาน 4 อันเป็นแนวทางสำคัญของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท ปราภฏหลักฐานชัดเจนใน มหาสติปัฏฐานสูตร (ทีฆนิกาย มหาวรรค) และ สติปัฏฐานสูตร (มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก) ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงวิธีการตั้งสติพิจารณากายอย่างเป็นระบบ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) (ที.ม. 10; ม.ม. 10) ในเชิงแนวคิด “กายสติปัฏฐาน” หมายถึง การตั้งสติระลึกรู้กายในกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) โดยพิจารณาร่างกายตามสภาวะธรรม มิใช่ในฐานะ “ตัวตน” หรือ “ของเรา” หากแต่เป็นกระบวนการของธรรมชาติที่อยู่ภายใต้ไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความเป็นทุกข์หรือทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้) และอนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตน) การพิจารณาดังกล่าวมุ่งลดการยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) อันเป็นรากฐานของความทุกข์ในอริยสัจ 4 (พระไตรปิฎก เล่ม 10 ดูเพิ่มเติม พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ. ปยุตโต], 2556) เนื้อหาการปฏิบัติกายสติปัฏฐานในคัมภีร์จำแนกเป็นหลายประการ ได้แก่

อานาปานสติ – การมีสติรู้ลมหายใจเข้า-ออกอย่างต่อเนื่อง เป็นฐานเบื้องต้นของการตั้งมั่นแห่งจิต และเป็นเครื่องมือพัฒนาสมาธิและปัญญา (ม.ม. 118)

การพิจารณาอิริยาบถ – การรู้เท่าทันการเคลื่อนไหวของกายในอิริยาบถหลัก ได้แก่ เดิน ยืน นั่ง นอน ตลอดจนการเคลื่อนไหวย่อย (สัมปชัญญะ) เพื่อให้เกิดความตื่นรู้ในกิจกรรมประจำวัน

การพิจารณากายในเชิงวิเคราะห์ – เช่น การพิจารณาอาการ 32 การพิจารณาธาตุ 4 (ปฐวี อาโป เตโช วาโย) และการพิจารณาซากศพ (อสุภกรรมฐาน) เพื่อคลายความกำหนัดและความสำคัญมั่นหมายในกาย (ที.ม. 22)

ในเชิงปรัชญา กายสติปัฏฐานมิใช่เพียงการรับรู้ทางกายภาพ หากแต่เป็นกระบวนการสร้าง “ความรู้ตัวทั่วพร้อม” (สัมปชัญญะ) อันนำไปสู่การเห็นกายในฐานะกระบวนการของเหตุปัจจัย (ปฏิจจสมุปบาท) มากกว่าการเป็นอัตลักษณ์ถาวร การเจริญกายสติปัฏฐานจึงเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาจิตจากระดับสมณะสู่ระดับวิปัสสนา และเป็นพื้นฐานของการบรรลุธรรมผลตามแนวทางเถรวาท (Mahāsi, 1994; Anālayo, 2003)

กล่าวโดยสรุป กายสติปัฏฐานคือการฝึกสติให้ตั้งมั่นอยู่กับกายอย่างเป็นระบบและมีปัญญากำกับ เพื่อให้เห็นความจริงของกายในฐานะสภาวะธรรมที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตน การปฏิบัตินี้มีนัยสำคัญทั้งในมิติทางจิตวิญญาณและเชิงประยุกต์ โดยสามารถนำไปใช้พัฒนาความตระหนักรู้ ความสมดุลทางอารมณ์ และคุณภาพชีวิตในบริบทสังคมร่วมสมัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## วิธีการเจริญกายสติปัฏฐาน: กรอบแนวคิดและแนวปฏิบัติ

กายสติปัฏฐาน (kāyānupassanā Satipaṭṭhāna) เป็นหมวดแรกในสติปัฏฐาน 4 ตามที่ปรากฏใน มหาสติปัฏฐานสูตร (ที.ม. 10) และ สติปัฏฐานสูตร (ม.ม. 10) ซึ่งถือเป็นหลักปฏิบัติสำคัญในการพัฒนาสมาธิ (samādhi) และปัญญา (paññā) อันนำไปสู่ความรู้แจ้งตามหลักไตรลักษณ์ แนวปฏิบัติในกายสติปัฏฐานมีความครอบคลุมทั้งการตามรู้ลมหายใจ (อานาปานสติ) การรู้เท่าทันอริยาบถ 4 และการพิจารณาธาตุ 4 ซึ่งแต่ละแนวทางมีโครงสร้างเชิงประสบการณ์ที่สัมพันธ์กับการเจริญสติอย่างเป็นระบบ (Analayo, 2003; 2006)

1. กายสติปัฏฐานในอานาปานสติ อานาปานสติ (Ānāpānasati) คือ การเจริญสติด้วยการตามรู้ลมหายใจเข้าและออก ซึ่งเป็นฐานปฏิบัติที่สำคัญในกายสติปัฏฐาน และได้รับการอธิบายไว้อย่างเป็นระบบใน อานาปานสติสูตร (ม.ม. 118) การปฏิบัติเริ่มต้นจากการจัดทำทางให้เหมาะสม เช่น การนั่งขัดสมาธิหรือนั่งบนเก้าอี้โดยให้หลังตรง ผ่อนคลายแต่ไม่เกร็ง (พระธรรมปิฎก, 2540) จากนั้นนำสติไปกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกอย่างเป็นธรรมชาติ โดยไม่ควบคุมหรือบังคับลม (Bodhi, 2000) ในขั้นต้น ผู้ปฏิบัติรับรู้ลักษณะของลมหายใจว่ายาวหรือสั้นตามความเป็นจริง “หายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว หายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น” อันเป็นกระบวนการพัฒนาสติให้ละเอียดขึ้นตามลำดับ (Analayo, 2006) ต่อมา เมื่อจิตสงบลง ผู้ปฏิบัติสามารถขยายความรู้สึกลงไปทั่วทั้งกาย (kāya-saṅkhāra) รับรู้การเคลื่อนไหวของหน้าอก ท้อง และสัมผัสของลม ซึ่งช่วยให้เกิดความตั้งมั่นทางจิตและการตระหนักรู้เชิงกายภาพอย่างต่อเนื่อง งานวิจัยสมัยใหม่สนับสนุนว่า การฝึกสติด้วยลมหายใจมีส่วนช่วยลดความฟุ้งซ่าน เพิ่มความสงบ และเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต (Baer, 2003; Brown & Ryan, 2003; Grossman et al., 2004; Kabat-Zinn, 1990) ในมิติทางพระพุทธศาสนา การปฏิบัติดังกล่าวยังนำไปสู่การเห็นไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่มีตัวตน (อนัตตา) ตามคำอธิบายในคัมภีร์และอรรถกถา (พระพรหมคุณาภรณ์, 2553)

2. กายสติปัฏฐานในอริยาบถ 4 การเจริญสติในอริยาบถ 4 ได้แก่ การเดิน การยืน การนั่ง และการนอน เป็นการขยายการปฏิบัติจากบริบทของการนั่งสมาธิไปสู่ชีวิตประจำวัน โดยมุ่งพัฒนาความรู้ตัวทั่วพร้อม (sampajañña) ควบคู่กับสติ (พระธรรมปิฎก, 2540) การเดินจงกรมเป็นกระบวนการที่เน้นการรับรู้ทุกช่วงจังหวะของการเคลื่อนไหว เช่น ยกเท้า ก้าวเท้า และเหยียบพื้น โดยมีสติรู้การสัมผัสและการทรงตัว การยืนเป็นการกำหนดรู้ความสมดุลของร่างกายและการถ่ายน้ำหนัก ส่วนการนั่งและการนอนเป็นการตามรู้สัมผัสทางกาย ความตึง-ผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ และการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กับลมหายใจ การปฏิบัติเช่นนี้ช่วยให้สติแทรกซึมอยู่ในทุกกิจกรรม ไม่จำกัดเฉพาะช่วงเวลาของการภาวนาอย่างเป็นทางการ ผลที่เกิดขึ้นคือ การลดความฟุ้งซ่าน เสริมสร้างสมาธิ และพัฒนาปัญญาในการเห็นความเปลี่ยนแปลงของกายตามหลักไตรลักษณ์ อันเป็นเป้าหมายสำคัญของกายสติปัฏฐาน

3. กายสติปัฏฐานในการพิจารณาธาตุ 4 (ธาตุมนสิการ) การพิจารณาธาตุ 4 (Dhātu-manasikāra) เป็นกระบวนการวิเคราะห์ร่างกายตามองค์ประกอบพื้นฐาน ได้แก่ ปฐวีธาตุ (ความแข็งหรือของแข็ง) อาโปธาตุ (ของเหลว) เตโชธาตุ (ความร้อนหรืออุณหภูมิ) และวาโยธาตุ (การเคลื่อนไหว) การปฏิบัตินี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อลดอุปาทานในกาย โดยพิจารณาว่าร่างกายมิใช่ “ตัวตน” หากเป็นเพียงการประชุมกันของธาตุตามธรรมชาติ การพิจารณาปฐวีธาตุเกี่ยวข้องกับการสังเกตส่วนที่เป็นของแข็ง เช่น กระดูก ฟัน กล้ามเนื้อ และผิวหนัง อาโปธาตุเกี่ยวข้องกับของเหลว เช่น เลือด เหงื่อ และน้ำลาย เตโชธาตุหมายถึงความร้อน-เย็นและกระบวนการย่อยอาหาร ส่วนวาโยธาตุคือการเคลื่อนไหว เช่น ลมหายใจและการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ การเห็นองค์ประกอบเหล่านี้ตามสภาวะจริงช่วยให้เกิดความเข้าใจในความไม่เที่ยงและความไม่มีตัวตนของกาย ลดความยึดมั่นถือมั่น (ego attachment) และส่งเสริมการปล่อยวาง

ข้อควรระวังในการปฏิบัติ การเจริญกายสติปัฏฐานควรกระทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่เร่งรัด หากเกิดความไม่สบายใจหรือความตึงเครียด ควรกลับมากำหนดรู้ลมหายใจเพื่อปรับสมดุลจิตใจ ทั้งนี้ การปฏิบัติที่ถูกต้องควรตั้งอยู่บนฐานของความผ่อนคลายและความเข้าใจ ไม่ใช่ความบังคับหรือความคาดหวังผลลัพธ์

### ผลของการปฏิบัติกายสติปัฏฐาน

การปฏิบัติกายสติปัฏฐานเป็นหนึ่งในสติปัฏฐาน 4 อันเป็น “ทางสายตรง” (เอกายนมรรค, Ekāyana Magga) เพื่อความบริสุทธิ์แห่งสัตว์ทั้งหลาย ตามที่ปรากฏใน มหาสติปัฏฐานสูตร และ สติปัฏฐานสูตร การเจริญกายสติปัฏฐานหมายถึงการมีสติระลึกรู้กายตามความเป็นจริง ผ่านการพิจารณาอริยาบถ 4 อากา 32 อานาปานสติ และการพิจารณาธาตุ 4 (ดิน น้ำ ไฟ ลม) อย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ ผลของการปฏิบัติดังกล่าวสามารถวิเคราะห์ได้ในหลายมิติ ทั้งด้านกาย จิต ปัญญา การดำเนินชีวิต และจิตวิญญาณ ดังนี้

1. ผลทางร่างกาย ในเชิงประจักษ์ การมีสติอยู่กับกายช่วยส่งเสริมการผ่อนคลายและลดความตึงเครียดของระบบประสาทอัตโนมัติ การตระหนักรู้อริยาบถและลมหายใจสัมพันธ์กับการลดระดับความเครียดและอาการปวดเรื้อรัง งานวิจัยด้านสติแบบตะวันตก โดยเฉพาะแนวทาง Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ของ Kabat-Zinn (1990) ชี้ให้เห็นว่าสติช่วยลดอาการปวดเรื้อรังและเพิ่มคุณภาพชีวิต ขณะเดียวกัน การศึกษาทางประสาทวิทยาโดย Hölzel et al. (2011) พบว่าการฝึกสติสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสมองในบริเวณที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความเจ็บปวดและการควบคุมอารมณ์ การพิจารณาธาตุ 4 ช่วยให้ปฏิบัติเห็นความเป็นกระบวนการของกาย ส่งผลให้เกิดความผ่อนคลายจากความยึดมั่น และเกิดความสมดุลของระบบร่างกายโดยอาศัยการรู้เท่าทันตามธรรมชาติของธาตุ

2. ผลทางจิตใจและอารมณ์ การเจริญกายสติปัฏฐานช่วยลดความฟุ้งซ่าน ความวิตกกังวล และความเครียด โดยดึงจิตกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ (Present-Moment Awareness) การพัฒนาสติสัมปชัญญะ (Sati-

Sampajañña) ทำให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้ตัวทั่วพร้อม และมีความสามารถในการกำกับอารมณ์ได้ดีขึ้น แนวคิดเรื่อง “การไม่ตอบสนองโดยอัตโนมัติ” (Non-Reactivity) ซึ่งเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของแบบวัด Five Facet Mindfulness Questionnaire (Baer et al., 2006) สอดคล้องกับหลักการในพระพุทธศาสนาที่เน้นการรู้เท่าทันเวทนาโดยไม่ยึดติด ผลคือเกิดความมั่นคงทางอารมณ์ และพัฒนาความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น

3. ผลทางปัญญาและความรู้แจ้ง ในระดับลึก การพิจารณาอย่างต่อเนื่องนำไปสู่การเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ผู้ปฏิบัติเห็นว่าร่างกายเป็นเพียงการประชุมของธาตุ 4 มิใช่ “ตัวตน” ที่เที่ยงแท้ การลดความยึดมั่นถือมั่นในกายจึงเป็นพื้นฐานของการคลายอัตตา (Ego Detachment) เมื่อสติพัฒนาเป็นวิปัสสนาญาณ (Vipassanā Insight) ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นธรรมตามความเป็นจริง อันเป็นการดำเนินตามเอกายนมรรคสู่ความสิ้นทุกข์ การเข้าใจไตรลักษณ์มิใช่เพียงเชิงทฤษฎี แต่เป็นประสบการณ์ตรงที่เปลี่ยนแปลงโครงสร้างความรู้ของจิต

4. ผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ในมิติประยุกต์ การฝึกกายสติปัฏฐานช่วยเพิ่มสมาธิและประสิทธิภาพในการทำงานหรือการศึกษา เนื่องจากจิตมีความจดจ่อและลดการวอกแวก นอกจากนี้ การมีสติช่วยให้การตัดสินใจเป็นไปอย่างรอบคอบและมีจริยธรรมมากขึ้น ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การฝึกสติส่งเสริมความเข้าใจและความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) เนื่องจากผู้ปฏิบัติเรียนรู้ที่จะไม่ตัดสินประสบการณ์ของตนเอง จึงสามารถเปิดรับประสบการณ์ของผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น ผลที่ตามมาคือระดับความพึงพอใจในชีวิตและความรู้สึกมีความหมายในชีวิตเพิ่มสูงขึ้น

5. ผลในเชิงจิตวิญญาณ กายสติปัฏฐานเป็นฐานสำคัญของสมาธิขั้นสูง เช่น ฌาน (Jhāna) ซึ่งเป็นภาวะจิตที่ตั้งมั่นและบริสุทธิ์ เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว วิปัสสนาย่อมดำเนินไปอย่างมีพลัง นำไปสู่การลดกิเลสและความทุกข์อย่างเป็นลำดับ ท้ายที่สุด การเห็นความไม่เที่ยงและความไม่มีตัวตนของกายอย่างแจ่มแจ้ง ย่อมเป็นปัจจัยนำไปสู่ความหลุดพ้น (Nibbāna) อันเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

## สรุป

การศึกษาการเจริญกายสติปัฏฐานเพื่อมุ่งสู่ความพ้นทุกข์ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์บทบาทของกายสติปัฏฐานในฐานะกลไกสำคัญของการพัฒนาสติและปัญญา อันนำไปสู่ความเข้าใจในไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ผลการศึกษาพบว่า การเจริญกายสติปัฏฐานซึ่งเป็นหนึ่งในสติปัฏฐาน 4 มีบทบาทพื้นฐานในการฝึกจิตให้เกิดความตระหนักรู้ต่อสภาวะของร่างกายและการกระทำในปัจจุบันขณะ อันเป็นฐานสำคัญของการพิจารณาเวทนา จิต และธรรมตามลำดับ ในเชิงปฏิบัติ การฝึกอานาปานสติ การตามรู้อิริยาบถ และการพิจารณาธาตุ 4 ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเห็นความเปลี่ยนแปลงของสภาวะธรรมอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดความเข้าใจอย่างประจักษ์ในความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตนของรูปนาม กระบวนการดังกล่าวส่งผลให้ความยึดมั่นถือมั่นในกายและจิตลดลง นำไปสู่การคลายความยึดติดและการวางเฉยอย่างมีปัญญา กล่าวโดยสรุป การเจริญกายสติปัฏฐานมิได้เป็นเพียงเทคนิคการทำสมาธิ หากแต่เป็นกระบวนการพัฒนาปัญญาเชิงประสบการณ์ที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจความจริง

ของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้ง อันเป็นเงื่อนไขสำคัญของการลดทุกข์และมุ่งสู่ความพ้นทุกข์ในระดับปัจเจก ทั้งยังมีคุณูปการต่อการประยุกต์ใช้ในบริบทสังคมร่วมสมัยที่ต้องการการพัฒนาสติและความตระหนักรู้ในชีวิตประจำวันอย่างยั่งยืน

### ข้อเสนอแนะ

1. การประยุกต์ใช้ผลการวิจัยในชีวิตประจำวัน: ผลการวิจัยเกี่ยวกับการเจริญสติปัฏฐานสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อช่วยลดความเครียดและเพิ่มความสุขในชีวิตได้
2. การพัฒนาทักษะการเจริญสติ: การฝึกสติจะช่วยให้ผู้คนรู้เท่าทันอารมณ์และความคิดของตนเอง และสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้ดีขึ้น
3. การส่งเสริมการเรียนรู้: การจัดกิจกรรมอบรมหรือเวิร์กช็อปเกี่ยวกับการเจริญสติและการฝึกสติจะเป็นทางเลือกหนึ่งในการเสริมสร้างทักษะให้แก่ประชาชน

### องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการศึกษา

1. การเข้าใจสติปัฏฐานในชีวิตประจำวัน: การศึกษาได้เพิ่มความเข้าใจในการนำการเจริญสติปัฏฐานไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การใช้กายสติปัฏฐานเพื่อรับมือกับความเครียด หรือการปรับสมดุลของจิตใจให้มีความสุข
2. การเข้าใจผลกระทบจากการฝึกสติ: ผลการวิจัยอาจเปิดเผยถึงการเปลี่ยนแปลงในมุมมองชีวิตหรือการพัฒนาความรู้สึกลึกซึ้งด้านบวกหลังจากการฝึกสติที่เป็นผลจากการฝึกกายสติปัฏฐาน
3. การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม: อาจพบว่าเมื่อผู้คนฝึกสติได้ดียิ่งขึ้น พฤติกรรมของพวกเขาก็จะดีขึ้น เช่น การเป็นคนที่มีความอดทนมากขึ้น, การไม่ปล่อยให้ความเครียดหรืออารมณ์ต่าง ๆ มาครอบงำ

### เอกสารอ้างอิง

- พระธรรมปิฎก (2540). *สติปัฏฐาน 4 หลักธรรมเพื่อการพัฒนาสติและปัญญา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (2553). *คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน*. เชียงใหม่: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พระธรรมปิฎก (2540). *สติปัฏฐาน 4 หลักธรรมเพื่อการพัฒนาสติและปัญญา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (2553). *คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน*. เชียงใหม่: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วชิรเมธี (2561). *การปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ศึกษาและเผยแพร่วรรพพระพุทธศาสนา.
- Analayo. (2003). *Satipatthana: The Direct Path to Realization*. Birmingham: Windhorse Publications.

- 
- Baer, R. A. (2003). *Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Bodhi, B. (2000). *The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Samyutta Nikaya*. Boston: Wisdom Publications.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). *Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.
- World Health Organization. (2022). Mental health and well-being. Retrieved from <https://www.who.int>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delacorte Press.



INTERNATIONAL  
STANDARD  
SERIAL  
NUMBER  
THAILAND



NOBLE  
EDUCATION  
PUBLISHER

PKP

PUBLIC  
KNOWLEDGE  
PROJECT

OJS

OPEN  
JOURNAL  
SYSTEMS



**Buddho Journal**

<https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho>

ISSN: 3057-1200 (Online)

## A Study of the Buddhavaṃsa in the Theravāda Scriptures

การศึกษาศุทธวงศ์ในคัมภีร์เถรวาท

**Author & Corresponding Author\***

1. Suwichai Malad\*

สุวิชัย มะลาด

**Affiliation:**

1. Mahamakut Buddhist University Isan Campus, Thailand.

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ประเทศไทย

Email: suwichai.malad@gmail.com

**Article history:**

Received: 23/05/2023, Revised: 15/06/2023,

Accepted: 25/06/2023, Available online: 01/07/2023

**How to Cite:**

Malad, S. (2023). A Study of the Buddhavaṃsa in the Theravāda Scriptures. *Buddho Journal*, 2(3), 18-26.

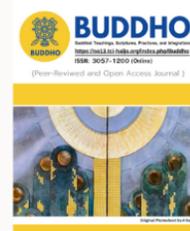


# BUDDHO

Buddhist Teachings, Scriptures, Practices, and Integrations

<https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho>

ISSN: 3057-1200 (Online)



Academic Review Articles

## A Study of the Buddhavaṃsa in the Theravāda Scriptures

Suwichai Malad\*

การศึกษาพุทธวงศ์ในคัมภีร์เถรวาท

สุวิชัย มะลาด\*

### Abstract

This study aims to analyze the Buddhavaṃsa in the Theravāda scriptures, focusing on its content, structure, and religious significance. The Buddhavaṃsa is a part of the Khuddaka Nikāya in the Sutta Piṭaka, describing the biographies of 28 Buddhas, with particular emphasis on their perfections (pāramī) before attaining enlightenment. This research employs a documentary analysis method, referencing Pāli scriptures, commentarial explanations, and related scholarly studies. The findings reveal that the Buddhavaṃsa plays a crucial role in shaping beliefs about the Bodhisattva path and the concept of Buddhahood. Moreover, it serves as a means of transmitting religious ideals and reinforcing faith in Buddhism.

**Keywords:** Buddhavaṃsa, Theravāda Scriptures

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้มุ่งวิเคราะห์พุทธวงศ์ (Buddhavaṃsa) ในคัมภีร์เถรวาท โดยพิจารณาเนื้อหา โครงสร้าง และ ความสำคัญทางพุทธศาสนา คัมภีร์พุทธวงศ์เป็นส่วนหนึ่งของขุททกนิกายในพระสุตตันตปิฎก ซึ่งกล่าวถึงพุทธ ประวัตินของพระพุทธเจ้าทั้ง 28 พระองค์ โดยเน้นกระบวนการบำเพ็ญบารมีของพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ก่อน ตรัสรู้ การศึกษาครั้งนี้ใช้วิธีวิเคราะห์เชิงเอกสาร โดยอ้างอิงจากคัมภีร์บาลี คำอธิบายของอรรถกถาจารย์ และ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาพบว่า พุทธวงศ์มีบทบาทสำคัญในการสร้างศรัทธาและความเชื่อเกี่ยวกับพระโพธิสัตว์และ

แนวคิดเรื่องพุทธภาวะ อีกทั้งยังเป็นเครื่องมือในการสืบทอดอุดมการณ์ทางศาสนาและเสริมสร้างศรัทธาในพระพุทธศาสนา

**คำสำคัญ:** พุทธวงศ์, คัมภีร์เถรวาท

## บทนำ

พุทธวงศ์เป็นคัมภีร์สำคัญที่บรรจุอยู่ในขุททกนิกายของพระไตรปิฎกฝ่ายเถรวาท ซึ่งมีเนื้อหาว่าด้วยเรื่องราวของพระพุทธเจ้าทั้งในอดีตและปัจจุบัน รวมถึงพุทธลักษณะและพุทธพยากรณ์ คัมภีร์นี้ถือเป็นแหล่งข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับพุทธประวัติ อีกทั้งยังสะท้อนให้เห็นถึงแนวคิดทางศาสนาและพัฒนาการของความเชื่อในพุทธศาสนาเถรวาท (Skilling, 2012) จากการศึกษาทางวิชาการพบว่าพุทธวงศ์มีบทบาทสำคัญในฐานะวรรณกรรมทางศาสนาที่ช่วยส่งเสริมความเข้าใจเกี่ยวกับคติจักรวาลวิทยาในพุทธศาสนาและความเชื่อเรื่องพระพุทธเจ้าหลายพระองค์ ซึ่งแนวคิดดังกล่าวสะท้อนถึงแนวคิดเรื่องพุทธวิสัยและพระโพธิสัตว์ในพุทธศาสนาเถรวาท (Gethin, 1998) นอกจากนี้ เนื้อหาของพุทธวงศ์ยังมีอิทธิพลต่อการสร้างคติความเชื่อเกี่ยวกับพระพุทธเจ้าพระองค์ถัดไป อันเป็นที่รู้จักในนามของพระศรีอริยเมตไตรย ซึ่งเป็นแนวคิดที่มีการพัฒนาและสืบทอดมาในพุทธศาสนาตลอดประวัติศาสตร์ (Strong, 2007)

การศึกษาคัมภีร์พุทธวงศ์มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากช่วยให้เข้าใจถึงพัฒนาการของวรรณคดีพุทธศาสนา รวมถึงแนวคิดทางศาสนาและปรัชญาที่สะท้อนอยู่ในเอกสารต้นฉบับ บทความนี้จึงมุ่งเน้นการศึกษาเนื้อหาของพุทธวงศ์จากต้นฉบับและวิเคราะห์แนวคิดที่ปรากฏในคัมภีร์นี้ตามหลักพุทธศาสนา โดยอ้างอิงจากงานศึกษาทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับบทบาทและความสำคัญของคัมภีร์พุทธวงศ์ในพุทธศาสนาเถรวาท (Collins, 1998)

## พุทธวงศ์ในบริบทของพระไตรปิฎก

พุทธวงศ์ในพระไตรปิฎกเป็นคำที่อ้างถึงเชื้อสายของพระพุทธเจ้าหรือเครือญาติที่เชื่อมโยงกับพระองค์ในฐานะบุคคลสำคัญในศาสนาพุทธ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการแสดงหลักธรรมคำสอนในพระไตรปิฎก โดยพระพุทธวงศ์ในพระไตรปิฎกนั้นอาจหมายถึงครอบครัวหรือเครือญาติที่มีความเกี่ยวข้องกับพระพุทธเจ้า ทั้งในแง่ของตระกูล ความสัมพันธ์ทางสายเลือด และบารมีทางธรรมในเวลาต่าง ๆ จากการศึกษาในพระไตรปิฎก ซึ่งรวมถึงพระสูตรต้นตปิฎก, พระวินัยปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก เราจะพบว่าพุทธวงศ์มีบทบาทสำคัญในการเผยแพร่คำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งเชื้อสายของพระองค์มีทั้งในแง่ของบุคคลที่เป็นพระญาติและลูกศิษย์ผู้ทรงคุณธรรม ในบางตอนของพระไตรปิฎกจะมีการกล่าวถึงพระญาติหรือคนในตระกูลของพระพุทธเจ้า เช่น พระเจ้าสุทโธทนะ

พระนางมหาปชาบดีโคตมี และพระอานนท์ ซึ่งทั้งหมดนี้ถือเป็นตัวอย่างของพุทธวงศ์ที่มีบทบาทในการสนับสนุนการเผยแพร่คำสอนและการดำรงอยู่ของพุทธศาสนา พุทธวงศ์เป็นหนึ่งในคัมภีร์ของขุททกนิกายในพระไตรปิฎก มีเนื้อหาเกี่ยวกับพระพุทธเจ้าทั้ง 24 พระองค์ก่อนพระโคตมพุทธเจ้า โดยมีการพรรณนาถึงเหตุการณ์สำคัญ ได้แก่

1. การประกาศพุทธพยากรณ์ (Buddha Prediction) การประกาศพุทธพยากรณ์ (Buddha Prediction) ถือเป็นคำทำนายที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศไว้เกี่ยวกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งเกี่ยวข้องกับทั้งการแพร่ขยายของพระพุทธศาสนา การพัฒนาความเข้าใจในหลักธรรมของพระพุทธเจ้า และการเกิดขึ้นของบุคคลที่มีบทบาทสำคัญในพุทธศาสนาในอนาคต พุทธพยากรณ์มีบทบาทสำคัญในการสร้างความมั่นคงและศรัทธาในผู้ที่ปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ตามหลักการพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงประกาศพุทธพยากรณ์ในหลายโอกาส ทั้งในการที่พระองค์ทรงสั่งสอนพระสาวก และในบางกรณีพุทธพยากรณ์เหล่านั้นได้รับการบันทึกลงในพระไตรปิฎก เช่น พุทธพยากรณ์เกี่ยวกับการมีพระพุทธเจ้าอีกหลายพระองค์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตหลังจากพระพุทธเจ้าปัจจุบัน (พระศรีอริยเมตไตรย) การพยากรณ์เกี่ยวกับการกลับมาของพระศรีอริยเมตไตรย (Metteya Buddha) ผู้ที่จะนำศาสนาใหม่มาสู่มนุษยชาติ จากการศึกษาเกี่ยวกับพุทธพยากรณ์ พบว่า พุทธพยากรณ์มักจะถูกเชื่อมโยงกับแนวคิดเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด (Samsara) และการบรรลุธรรมเพื่อหลุดพ้นจากการเกิดในสังสารวัฏ ซึ่งเป็นการย้ำให้มนุษย์เข้าใจว่าการบรรลุพระนิพพานไม่ได้เป็นเพียงแค่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันเท่านั้น แต่ยังเชื่อมโยงกับการเจริญเติบโตในอนาคตอีกด้วย

2. การบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ในชาติ การบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ในชาติต่างๆ เป็นการกระทำที่พระโพธิสัตว์ทำขึ้นเพื่อสะสมบารมีและสร้างคุณงามความดีในทุกๆ ชาติที่พระองค์เกิดมา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อบรรลุถึงความเป็นพระพุทธเจ้าและสั่งสอนให้มนุษย์ทุกคนสามารถหลุดพ้นจากทุกข์ได้ในที่สุด การบำเพ็ญบารมีนี้ถือเป็นการทำนุบำรุงธรรมชาติที่ติงาม และเป็นการเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการตรัสรู้ในอนาคต ในประเพณีทางพุทธศาสนา พระโพธิสัตว์จะต้องบำเพ็ญบารมีจำนวน 10 ประการ ได้แก่ ทานบารมี ศีลบารมี ปัญญาบารมี วิริยบารมี ความอดทนบารมี ความเมตตาบารมี ความเข้มแข็งในจิตใจบารมี ความสงบในจิตใจบารมี ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือผู้อื่นบารมี และสุดท้ายคือ ความเพียรบารมี โดยที่การบำเพ็ญบารมีในแต่ละชาตินั้นจะต้องเป็นไปตามหลักธรรมชาติของพุทธศาสนา ที่เน้นการทำคุณงามความดีเพื่อประโยชน์ของผู้อื่นและหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดจากการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ในชาติต่างๆ คือ เรื่องราวของพระสมเด็จเจ้าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในอดีต ที่ทรงบำเพ็ญบารมีมาแล้วในหลายชาติต่างๆ โดยการเกิดในฐานะมนุษย์ หรือสัตว์ เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น และเป็นตัวอย่างให้ผู้คนในยุคสมัยนั้นได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ จนกระทั่งพระองค์บรรลุถึงการตรัสรู้ในที่สุด

## ลักษณะพิเศษของพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์

ลักษณะพิเศษของพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ พระพุทธเจ้าในพุทธศาสนามีความสำคัญและเป็นที่เคารพสักการะของผู้คนทั่วโลก พระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์มีลักษณะเฉพาะที่ทำให้ทรงเป็นที่ยอมรับและเคารพในแต่ละยุคสมัย โดยลักษณะพิเศษเหล่านี้อาจแบ่งออกเป็นหลายประการ ซึ่งสำคัญในการทำความเข้าใจถึงการพัฒนาศาสนาและการเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนจากพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ เกี่ยวกับลักษณะพิเศษของพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์สามารถทำได้ตามขั้นตอนนี้

1. พระพุทธเจ้าพระองค์แรก พระโคตมพุทธเจ้า (พระพุทธเจ้าปัจจุบัน) พระพุทธเจ้าในยุคปัจจุบัน พระโคตมพุทธเจ้า เป็นพระพุทธเจ้าที่ได้ทรงบรรลุธรรมและเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนในปัจจุบัน พระองค์ได้ทรงทราบถึงความจริงของชีวิตและโลกาภิวัตน์ โดยเฉพาะความจริงที่เกี่ยวข้องกับการเกิด, การดับ และความทุกข์ ซึ่งนำไปสู่การสอนทางการประพาสธรรมที่สำคัญที่สุดคือ อริยสัจ 4 และมรรคแปด

2. ลักษณะพิเศษของพระพุทธเจ้าในสมัยก่อน ในพุทธศาสนา ภายในลำดับเหตุการณ์มีการกล่าวถึงพระพุทธเจ้าในสมัยต่าง ๆ ซึ่งแต่ละพระองค์จะมีลักษณะพิเศษในการบรรลุธรรมที่แตกต่างกันไป พระพุทธเจ้าเหล่านี้มักมีการแสดงให้เห็นถึงการหลุดพ้นจากทุกข์ และการนำคำสอนที่แตกต่างกันไปตามสถานการณ์ในแต่ละยุค

## พุทธวงศ์ปาลี และอรรถกถาที่เกี่ยวข้อง

พุทธวงศ์ปาลี (หรือที่เรียกว่า Pali Canon) เป็นการบันทึกคำสอนของพระพุทธเจ้าในภาษาปาลี ซึ่งประกอบด้วยคัมภีร์สามกลุ่มใหญ่ ได้แก่ วินัยปิฎก สุตตันตปิฎก และอภิธรรมปิฎก โดยคัมภีร์เหล่านี้มีการรวบรวมและถ่ายทอดข้อความที่พระพุทธเจ้าทรงสอนแก่สาวกในยุคแรกของพระพุทธศาสนา พุทธวงศ์ปาลีจึงถือเป็นเอกสารสำคัญในการศึกษาและปฏิบัติธรรมในสมัยโบราณ และยังคงเป็นแหล่งอ้างอิงหลักในการศึกษาอภิปรัชญาของพระพุทธศาสนาในปัจจุบัน อรรถกถา (หรือ Commentaries) เป็นคำอธิบายหรือคำแปลที่มีการเขียนขึ้นเพื่ออธิบายหรือขยายความหมายของคัมภีร์พุทธศาสนาต่างๆ ในปาลี ซึ่งช่วยให้เข้าใจคำสอนในคัมภีร์ได้ง่ายขึ้นและชัดเจนขึ้น ตัวอย่างของอรรถกถาที่สำคัญ ได้แก่ อรรถกถาสุตตันตปิฎก และอรรถกถาวินัย ซึ่งจัดทำขึ้นโดยนักปริยัติที่มีชื่อเสียงในสมัยต่างๆ อรรถกถามีบทบาทสำคัญในการบรรยายคำสอนในเชิงลึกและให้ความกระจ่างในกรณีที่คำสอนในสุตตะหรืออภิปรัชญาอาจไม่ชัดเจนหรือมีความหมายหลากหลาย การศึกษาเกี่ยวกับพุทธวงศ์ปาลีและอรรถกถามีความสำคัญต่อการรักษาและเผยแผ่คำสอนของพระพุทธเจ้าในทุกยุคสมัย เนื่องจากทำให้เราสามารถเข้าใจเนื้อหาที่ลึกซึ้งในคัมภีร์ต่างๆ ได้อย่างมีความหมายและถูกต้อง

1. โครงสร้างและเนื้อหาของพุทธวงศ์ คัมภีร์พุทธวงศ์มีลักษณะการเรียบเรียงเป็นบทกวีภาษาบาลี มีโครงสร้างหลัก คัมภีร์พุทธวงศ์ (หรือที่เรียกกันในชื่อ "พุทธวงศ์") เป็นคัมภีร์ที่มีการเรียบเรียงเป็นบทกวีในภาษาบาลี ซึ่งบรรยายถึงพระพุทธเจ้าและพระสาวกของพระองค์ รวมถึงการถ่ายทอดสายพระศาสนาและการพัฒนาของพระศาสนาในโลก โดยคัมภีร์นี้มีโครงสร้างหลักที่ประกอบไปด้วยส่วนต่าง ๆ ที่สำคัญ โครงสร้างของพุทธวงศ์สามารถแบ่งออกได้เป็นหลายส่วน โดยเริ่มต้นจากการบรรยายถึงกำเนิดของพระพุทธเจ้าและพระสาวก ผ่านการเล่าเรื่องราวของพระสงฆ์สำคัญที่เป็นตัวแทนของสังคัมพุทธ รวมถึงการนำเสนอเรื่องราวของการพัฒนาของพระศาสนาในช่วงต่าง ๆ ทั้งในด้านการเผยแผ่คำสอนและการปรับเปลี่ยนศาสนธรรมที่มีความสัมพันธ์กับสังคัมและวัฒนธรรมในช่วงเวลานั้น เนื้อหาของคัมภีร์พุทธวงศ์ยังสามารถพบได้ในหลายแง่มุม โดยเฉพาะการบรรยายถึงหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งเน้นไปที่การหลุดพ้นจากความทุกข์และการปฏิบัติทางศีลธรรมที่เป็นเครื่องมือในการเข้าถึงการบรรลุธรรมและพุทธภาวะในที่สุด การศึกษาโครงสร้างและเนื้อหาของคัมภีร์พุทธวงศ์สามารถช่วยให้เข้าใจถึงวิวัฒนาการและการเผยแผ่ของพุทธศาสนา รวมถึงหลักธรรมและการสร้างสรรค์ศาสนาภาพที่แสดงออกในสังคัมพุทธ

2. แนวคิดที่สะท้อนในพุทธวงศ์ พุทธวงศ์ (Buddhavamsa) เป็นหนึ่งในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาที่มีความสำคัญในสำนักทางศาสนาของพระพุทธศาสนา ซึ่งเนื้อหาของพุทธวงศ์มีการบันทึกเรื่องราวเกี่ยวกับพระพุทธเจ้าหลายพระองค์ตั้งแต่พระพุทธเจ้าพระองค์แรกจนถึงพระพุทธเจ้าพระองค์สุดท้าย โดยเฉพาะเรื่องราวของพระพุทธเจ้าที่ถือว่าเป็นประมุขของศาสนา และพระสงฆ์ที่บรรลุธรรมตามพระพุทธเจ้า แนวคิดที่สะท้อนในพุทธวงศ์มีหลายประการที่มีอิทธิพลในด้านศาสนาและการปฏิบัติธรรม หนึ่งในแนวคิดที่เด่นชัดคือ “การบรรลุธรรม” ซึ่งเน้นการเข้าถึงความรู้แจ้งและการหลุดพ้นจากความทุกข์ของมนุษย์ การมีจิตใจที่บริสุทธิ์ และการที่พระพุทธเจ้าได้แสดงวิธีการฝึกฝนและปฏิบัติธรรมที่สามารถนำไปสู่ความหลุดพ้นจากสังสารวัฏและการเข้าสู่การตรัสรู้ (Dhammika, 1993) แนวคิดที่สำคัญอีกประการคือ “ความสำคัญของการปฏิบัติตามพระธรรม” ซึ่งแสดงให้เห็นว่าในการที่จะบรรลุธรรมได้นั้น ต้องมีการปฏิบัติตามข้อปฏิบัติต่าง ๆ เช่น ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งจะนำไปสู่การเข้าใจในธรรมะที่แท้จริง และสามารถพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์ (Walshe, 1987) พุทธวงศ์ยังเน้นการสร้างคุณสมบัติในจิตใจและการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง โดยการฝึกฝนและแสวงหาความรู้จากพระพุทธเจ้าและการปฏิบัติที่เป็นแบบแผนทางจิตวิญญาณ ในทางจิตวิทยา พุทธวงศ์สะท้อนถึงแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเข้าถึงการตระหนักรู้ในตนเองและการพัฒนาจิตใจที่มั่นคง ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ การฝึกฝนในลักษณะนี้มีผลต่อการลดความเครียดและเพิ่มความสามารถในการเผชิญกับปัญหาชีวิต (Kornfield, 2008) พุทธวงศ์สะท้อนแนวคิดสำคัญทางพุทธศาสนา ได้แก่

1) แนวคิดเรื่องพระโพธิสัตว์ การบำเพ็ญบารมีและพัฒนาการสู่ความเป็นพระพุทธเจ้า แนวคิดเรื่องพระโพธิสัตว์ (Bodhisattva) เป็นแนวคิดสำคัญในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับบุคคลที่มีความตั้งใจจะบรรลุพระ

โพธิญาณ เพื่อช่วยเหลือสรรพชีวิตให้พ้นจากทุกข์และบรรลุมรรคภาวะพระพุทธานุเจ้า โดยไม่ทิ้งโลกนี้ไปจนกว่าจะช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากการเกิดและตายหรือวนเวียนในวัฏสงสาร ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา พระโพธิสัตว์มีความหมายว่าผู้มีความตั้งใจหรือความปรารถนาที่จะบรรลุมรรคภาวะในอนาคต โดยการปฏิบัติตามมรรคที่ถูกต้องและช่วยเหลือสรรพสัตว์ด้วยความเมตตาและปรารถนาดี พระโพธิสัตว์ไม่ได้หมายถึงเพียงแค่บุคคลที่ประสบความสำเร็จในปฏิบัติธรรมเท่านั้น แต่ยังหมายถึงบุคคลที่ทุ่มเททั้งชีวิตในการช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่เพียงแต่พยายามหลุดพ้นจากทุกข์ตนเองเท่านั้น แต่ยังให้ความสำคัญในการช่วยเหลือสรรพชีวิตให้หลุดพ้นจากวงจรแห่งความทุกข์ การศึกษาความหมายและคุณลักษณะของพระโพธิสัตว์นั้นจะเห็นได้ว่าแนวคิดนี้สะท้อนถึงการมีจิตใจที่รักและห่วงใยผู้อื่น การมีเมตตาธรรมเป็นพื้นฐานสำคัญในการดำเนินชีวิตของพระโพธิสัตว์ ซึ่งพระโพธิสัตว์สามารถเป็นต้นแบบในการปฏิบัติธรรมแก่ผู้ที่มุ่งหวังจะพัฒนาและบรรลุเป้าหมายในการช่วยเหลือสรรพสัตว์ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทรมาน การศึกษาในเชิงวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมทางพุทธศาสนาในสมัยปัจจุบันยังคงมีการสำรวจและศึกษาความสำคัญของพระโพธิสัตว์ในมุมมองทางจิตวิทยาและการพัฒนาเชิงสังคม เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจและการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

2) แนวคิดเรื่องกาละและพุทธประวัติ "กาละ" หรือ "เวลา" เป็นแนวคิดที่สำคัญในพุทธศาสนา เพราะความเข้าใจในกาละเกี่ยวข้องข้องกับการรู้จักการเปลี่ยนแปลงและไม่ยึดติดกับสิ่งที่มีอยู่ การเรียนรู้และฝึกฝนในเรื่องนี้ช่วยให้เกิดความเข้าใจในการดำเนินชีวิตตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา รวมทั้งการรู้จักการยอมรับว่าทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงในเวลาที่กำหนด (พุทธทาส, 2550) พุทธประวัติเป็นเรื่องราวสำคัญที่อธิบายการเกิดและการปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้า ซึ่งไม่เพียงแต่เป็นเรื่องของพระพุทธเจ้าผู้ทรงบรรลุพระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ แต่ยังรวมถึงการที่พระองค์ทรงแสดงวิธีการแสวงหาความรู้ในชีวิตประจำวันและการหลุดพ้นจากทุกข์ตามหลักของพระพุทธศาสนา (อุตตมะ, 2545)

3) การสืบทอดพระศาสนาและพัฒนาการของพุทธศาสนาในแต่ละยุค การสืบทอดพระศาสนาในแต่ละยุคเริ่มต้นตั้งแต่ยุคของพระพุทธเจ้าโดยตรง ผ่านการเผยแผ่หลักธรรมไปยังคนในหลายประเทศ โดยเฉพาะการเดินทางไปสู่สังคมต่างๆ ผ่านพระสงฆ์ผู้มีความรู้ เช่นในอินเดียและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ การพัฒนาและการเผยแผ่พระศาสนาเกิดขึ้นในหลายรูปแบบตามแต่ละยุค เช่น ยุคแห่งการปฏิรูปและการแบ่งแยกนิกาย (เช่น นิกายเถรวาทและมหายาน) ในศตวรรษที่ 1-5 และยุคแห่งการขยายอาณาจักรพุทธศาสนาในเอเชีย เช่น การเผยแผ่ไปยังจีน ญี่ปุ่น เกาหลี (สมัยหลังกาล) ในปัจจุบัน การพัฒนาการของพุทธศาสนายังคงดำเนินต่อไปในหลายด้าน โดยเฉพาะด้านการศึกษาและการเผยแผ่ธรรมทางอินเทอร์เน็ต เพื่อให้คนในยุคสมัยใหม่สามารถเข้าถึงข้อมูลและหลักธรรมได้อย่างสะดวก (วิลาสินี, 2559)

4) อิทธิพลต่อพุทธศิลป์และวรรณกรรม การถ่ายทอดแนวคิดพุทธวงศ์ผ่านงานศิลปะและคัมภีร์ภาษาบาลีอื่นๆ การพัฒนาและการแพร่กระจายของพุทธศาสนาในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ได้ส่งผลต่อทั้งด้านศิลปะและ

วรรณกรรมในหลาย ๆ ด้าน ซึ่งการถ่ายทอดแนวคิดพุทธวงศ์ (Buddhist cosmology) ผ่านงานศิลปะและคัมภีร์ภาษาบาลีถือเป็นหนึ่งในตัวอย่างสำคัญของการสื่อสารทางศิลปะและการศึกษาทางพุทธศาสนา งานศิลปะที่สร้างขึ้นภายใต้การมีส่วนร่วมของศาสนาพุทธไม่ได้เป็นเพียงแค่การแสดงออกถึงความเชื่อและหลักคำสอน แต่ยังเป็นเครื่องมือในการถ่ายทอดแนวคิดเกี่ยวกับจักรวาลและชีวิตในรูปแบบที่เข้าถึงได้ทั้งด้วยสายตาและจิตใจของผู้ชม งานศิลปะพุทธที่พบในประเพณีและวัฒนธรรมต่าง ๆ แสดงให้เห็นถึงการตีความพุทธวงศ์ผ่านการจัดเรียงองค์ประกอบของศิลปะ เช่น การสร้างภาพจำลองของพระพุทธรูป, การประดับประดาผนังวัดด้วยภาพเขียนหรือสลักเรื่องราวจากคัมภีร์พุทธศาสนา ซึ่งมีการสะท้อนถึงการเดินทางจากพระพุทธรูปเจ้าจากชีวิตในโลกมนุษย์ไปสู่การตรัสรู้และการเข้าสู่พุทธภูมิ งานศิลปะเหล่านี้ไม่ได้เพียงแต่มีความสวยงาม แต่ยังมีคามหมายลึกซึ้งในการสื่อสารแนวคิดเกี่ยวกับสรรพสิ่งในจักรวาล และสภาพของชีวิตและความตายตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนา

ในส่วนของวรรณกรรม การใช้ภาษาบาลีในคัมภีร์พุทธศาสนาเป็นเครื่องมือสำคัญในการบันทึกและเผยแพร่คำสอนต่าง ๆ ของพระพุทธรูปเจ้า คัมภีร์เช่น พระไตรปิฎกและสูตรตันตปิฎกได้บรรจุเนื้อหาที่สะท้อนถึงแนวคิดพุทธวงศ์ที่สำคัญ เช่น ความเชื่อในเรื่องเวียนว่ายตายเกิด (samsara), การประสบกับทุกข์ (dukkha), และการแสวงหาหนทางแห่งการพ้นทุกข์ (nirvana) คัมภีร์เหล่านี้ได้ถูกใช้เป็นหลักฐานทางความคิดที่ชี้แนะทางปฏิบัติสำหรับพุทธศาสนิกชน และเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาวรรณกรรมพุทธต่อไป งานศิลปะและคัมภีร์ภาษาบาลีจึงถือเป็นสื่อกลางที่สำคัญในการถ่ายทอดแนวคิดพุทธวงศ์และพุทธศาสนาไปสู่ชนชั้นต่าง ๆ โดยเฉพาะในยุคที่การอ่านเขียนยังไม่แพร่หลาย ศิลปะและวรรณกรรมจึงทำหน้าที่เป็นเครื่องมือในการเผยแพร่ศาสนาและสอนศีลธรรมแก่ผู้คนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## สรุป

คัมภีร์พุทธวงศ์เป็นส่วนหนึ่งของขุททกนิกายในพระไตรปิฎกฝ่ายเถรวาท ซึ่งมีเนื้อหาหลักเกี่ยวกับพระพุทธรูปเจ้าหลายพระองค์ รวมถึงเหตุการณ์สำคัญในพระพุทธรูปประวัติ เช่น พุทธพยากรณ์และการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ เนื้อหาของพุทธวงศ์ช่วยให้ความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาความเชื่อในพุทธศาสนาเถรวาท รวมถึงการปรากฏตัวของพระศรีอริยเมตไตรย ผู้จะเป็นพระพุทธรูปเจ้าต่อไปในอนาคต คัมภีร์นี้ยังสะท้อนถึงแนวคิดเกี่ยวกับพุทธวิสัย การบรรลุนิพพาน และการทำความดีเพื่อหลุดพ้นจากทุกข์ในชีวิตมนุษย์

## ข้อเสนอแนะ

การศึกษาคัมภีร์พุทธวงศ์ควรให้ความสำคัญกับการเข้าใจวิธีการบรรลุธรรมในแต่ละยุคสมัย รวมถึงความหมายและบทบาทของพระโพธิสัตว์ในการช่วยเหลือสรรพชีวิต นอกจากนี้ควรขยายการศึกษาถึงการนำแนวคิดพุทธวงศ์มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเน้นการฝึกปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดการพัฒนาในทางจิตใจ และการลดความทุกข์ของตนเองและผู้อื่นในสังคม

## องค์ความรู้จากการศึกษา

การศึกษาคัมภีร์พุทธวงศ์ทำให้เห็นถึงความเชื่อที่สำคัญในพุทธศาสนา เช่น การบำเพ็ญบารมีและการบรรลุธรรมของพระโพธิสัตว์ ความเชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด และการรักษาความสมดุลในชีวิตเพื่อเข้าถึงความจริงและหลุดพ้นจากทุกข์ แนวคิดในคัมภีร์นี้ยังสะท้อนถึงการสร้างสรรค์สังคมที่มีความเมตตาและการช่วยเหลือผู้อื่น รวมถึงการตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงของเวลาและสังสารวัฏ

## เอกสารอ้างอิง

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2544). *พระโพธิสัตว์และการบำเพ็ญบารมี*. โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.
- วิสุทธีมรรค. (2542). *วิสุทธีมรรค ฉบับแปลโดยพระพรหมคุณาภรณ์*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Bodhi, B. (Trans.). (2000). *The connected discourses of the Buddha: A translation of the Samyutta Nikaya*. Wisdom Publications.
- Collins, S. (1998). *Nirvana and other Buddhist felicities: Utopias of the Pali imaginaire*. Cambridge University Press.
- Gethin, R. (1998). *The foundations of Buddhism*. Oxford University Press.
- Ñāṇamoli, B. (1993). *The path of purification: Visuddhimagga*. Buddhist Publication Society.
- Ñānamoli, B. (Trans.). (1992). *The middle length discourses of the Buddha: A translation of the Majjhima Nikaya*. Wisdom Publications.
- Schumann, W. (2001). *The doctrine of the Bodhisattva: The path of the Bodhisattva in the Mahayana tradition*. Curzon Press.
- Skilling, P. (2012). *Mahāsāṃghika and Lokottaravāda: Schools or tendencies?* Pacific World Journal, 3(14), 195–226.
- Strong, J. S. (2007). *Relics of the Buddha*. Princeton University Press.



INTERNATIONAL  
STANDARD  
SERIAL  
NUMBER  
THAILAND



NOBLE  
EDUCATION  
PUBLISHER

PKP

PUBLIC  
KNOWLEDGE  
PROJECT

OJS

OPEN  
JOURNAL  
SYSTEMS



**Buddho Journal**

<https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho>

ISSN: 3057-1200 (Online)

## **Buddhism trough Thai Cultural: Chak Phra Tradition, Thod Pha Pa Festival and Long Boat Racing Tradition in Surat Thani Province**

พระพุทธศาสนาสู่วัฒนธรรมไทยตามประเพณีชั้กพระ  
การทอดผ้าป่า และการแข่งเรือยาวในจังหวัดสุราษฎร์ธานี

**Author & Corresponding Author\***

**1. Pramaha Suwat Suwatthano Srikaew\***

พระมหาสุวัฒน์ สุวตฺตมโน ศรีแก้ว\*

**Affiliation:**

1. Faculty of Religion and Philosophy, Mahamakut Buddhist University, Thailand.

คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

**Email:** suwat.sri@student.mbu.ac.th

**Article history:**

Received: 19/05/2023, Revised: 13/06/2023,

Accepted: 25/06/2023, Available online: 01/07/2023

**How to Cite:**

Srikaew, P. S. S. (2023). Buddhism trough Thai Cultural: Chak Phra Tradition, Thod Pha Pa Festival and Long Boat Racing Tradition in Surat Thani Province. *Buddho Journal*, 2(3), 27-38.



# BUDDHO

Buddhist Teachings, Scriptures, Practices, and Integrations

<https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho>

ISSN: 3057-1200 (Online)



Academic Review Articles

## Buddhism through Thai Cultural: Chak Phra Tradition, Thod Pha Pa Festival and Long Boat Racing Tradition in Surat Thani Province

Pramaha Suwat Suwatthano Srikaew\*

พระพุทธศาสนาสู่วัฒนธรรมไทยตามประเพณีชักพระ การทอดผ้าป่า

และการแข่งเรือยาวในจังหวัดสุราษฎร์ธานี

พระมหาสุวัฒน์ สุวตฺตโน ศรีแก้ว\*

### Abstract

This study explores the influence of Buddhism on Thai culture through the traditional ceremonies of the Chak Phra festival, the Thot Kathin robe offering, and the longboat racing festival in Surat Thani Province. A qualitative research approach was employed, incorporating document analysis, in-depth interviews, and field observations. The findings reveal that the Chak Phra procession reenacts Buddhist history to honor the Buddha's virtues and foster communal unity. The Thot Kathin robe offering reflects the Buddhist principle of *dānamaya* (generosity), emphasizing merit-making and selflessness. Meanwhile, longboat racing, though competitive in nature, embodies moral values related to perseverance and solidarity. This study highlights that these traditions not only preserve the cultural identity of the people of Surat Thani but also serve as a means of propagating Buddhist teachings and strengthening community bonds.

**Keywords:** Buddhism, Thai culture

### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งศึกษาอิทธิพลของพระพุทธศาสนาที่มีต่อวัฒนธรรมไทยผ่านประเพณีชักพระ การทอดผ้าป่า และการแข่งเรือยาวในจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยใช้แนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพผ่านการวิเคราะห์เอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสังเกตภาคสนาม ผลการศึกษาพบว่า ประเพณีชักพระเป็นการจำลองพุทธประวัติเพื่อรำลึกถึงพุทธคุณและส่งเสริมความสามัคคีของชุมชน ขณะที่การทอดผ้าป่าเป็นการปฏิบัติตามหลักทานมัย สะท้อนถึงจิตสำนึกแห่งบุญกุศลและความเสียสละ ส่วนการแข่งเรือยาว แม้มีลักษณะของการแข่งขัน แต่แฝงไปด้วยคติธรรมเกี่ยวกับความเพียรพยายามและความสมัครสมานสามัคคี งานวิจัยชี้ให้เห็นว่าประเพณีเหล่านี้ไม่เพียงแต่รักษาอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของชาวสุราษฎร์ธานี แต่ยังเป็นเครื่องมือในการเผยแผ่หลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาและเสริมสร้างความสัมพันธ์ในชุมชนได้อย่างลึกซึ้ง

**คำสำคัญ:** พระพุทธศาสนา, วัฒนธรรมไทย

### บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นรากฐานสำคัญของวัฒนธรรมไทย เนื่องจากหลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนาได้หลอมรวมเข้ากับวิถีชีวิตของประชาชนตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยเฉพาะในด้านประเพณีและพิธีกรรมทางศาสนา ซึ่งสะท้อนถึงความเชื่อและค่านิยมของสังคมไทยในแต่ละภูมิภาค (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2562) จังหวัดสุราษฎร์ธานีเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนของการผสมผสานพระพุทธศาสนาเข้ากับวัฒนธรรมท้องถิ่นผ่านประเพณีสำคัญที่เกี่ยวข้องกับศาสนา เช่น ประเพณีชักพระ การทอดผ้าป่า และการแข่งเรือยาว ซึ่งจัดขึ้นเป็นประจำทุกปีในช่วงเทศกาลออกพรรษา ประเพณีชักพระ เป็นประเพณีที่มีรากฐานมาจากพุทธศาสนาและมีความเชื่อมโยงกับพุทธประวัติ กล่าวกันว่าเป็นการจำลองเหตุการณ์ที่พระพุทธเจ้าเสด็จลงจากสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ หลังจากแสดงพระอภิธรรมโปรดพระพุทธมารดา เมื่อเสด็จกลับมายังโลกมนุษย์ พระอินทร์ได้เนรมิตบันไดสามสาย ได้แก่ บันไดทอง บันไดเงิน และบันไดแก้ว เพื่ออำนวยความสะดวกในการเสด็จลงสู่เมืองสังกัสสนคร (ราชบัณฑิตยสภา, 2561) ภาพเหตุการณ์ดังกล่าวถูกนำมาสร้างเป็นขบวนแห่พระพุทธรูปประดิษฐานบนบุษบกอันวิจิตรงดงาม แล้วแห่แหนไปตามเส้นทาง เพื่อให้พุทธศาสนิกชนได้ร่วมกันทำบุญและสักการะ จุดเด่นของประเพณีชักพระในจังหวัดสุราษฎร์ธานี คือ การชักพระทั้งทางบกและทางน้ำ ซึ่งแตกต่างจากพื้นที่อื่นที่มักจะจัดในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง การชักพระทางน้ำใช้เรือพระที่ได้รับการตกแต่งอย่างงดงาม ล่องไปตามแม่น้ำตาปี เพื่อให้ประชาชนที่อาศัยอยู่ริมฝั่งแม่น้ำมีโอกาสร่วมทำบุญได้อย่างทั่วถึง ขณะที่การชักพระทางบกใช้รถบุษบกที่ประดับด้วยดอกไม้และเครื่องสักการะ ซึ่งแสดงถึงความศรัทธาและความวิจิตรบรรจงของชาวบ้านที่ร่วมแรงร่วมใจกันจัดงาน (สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดสุราษฎร์ธานี, 2564) การทอดผ้าป่าเป็นอีกหนึ่งประเพณีที่สำคัญ ซึ่งสะท้อนถึงความศรัทธาและความร่วมมือของ

ชุมชน โดยประชาชนจะร่วมกันจัดฟุ่มผ้าป่าและนำไปถวายวัด เพื่อสนับสนุนกิจกรรมทางศาสนาและสืบสานวัฒนธรรมท้องถิ่น นอกจากนี้ การแข่งเรือยาวยังเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างความสามัคคีในชุมชน โดยมีการจัดแข่งขันเรือยาวชิงถ้วยพระราชทานฯ ซึ่งเป็นที่รู้จักทั้งในระดับประเทศและต่างประเทศ กิจกรรมนี้ไม่เพียงแต่เป็นการแสดงถึงความสามารถและความร่วมมือของชาวบ้าน แต่ยังเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวและเศรษฐกิจของจังหวัด

ดังนั้น ประเพณีชักพระของจังหวัดสุราษฎร์ธานีจึงมิใช่เพียงแค่งิจกรรมทางศาสนา แต่ยังเป็นสัญลักษณ์ของความร่วมมือและความสามัคคีในชุมชน รวมถึงเป็นสื่อกลางในการเผยแผ่หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาให้คงอยู่ในสังคมไทยอย่างต่อเนื่อง การศึกษาอิทธิพลของพระพุทธศาสนาที่มีต่อวัฒนธรรมไทยผ่านประเพณีเหล่านี้ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี จึงเป็นการทำความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างศาสนาและวัฒนธรรม รวมถึงการสืบสานและอนุรักษ์ประเพณีที่มีคุณค่าเหล่านี้ต่อไป

### บริบททางสังคมชาวพุทธ ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี

จังหวัดสุราษฎร์ธานี ตั้งอยู่ในภาคใต้ของประเทศไทย เป็นพื้นที่ที่ประชากรส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาในภูมิภาคนี้มีบทบาทสำคัญในการกำหนดวิถีชีวิต ค่านิยม และประเพณีของชุมชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการสืบทอดวัฒนธรรมและการเสริมสร้างอัตลักษณ์ของชุมชน

การสืบทอดประเพณีและวัฒนธรรม จังหวัดสุราษฎร์ธานีมีการสืบทอดประเพณีที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาอย่างต่อเนื่อง เช่น ประเพณีชักพระ การทอดผ้าป่า และการแข่งเรือยาว ประเพณีเหล่านี้ไม่เพียงแสดงถึงความศรัทธาในพระพุทธศาสนา แต่ยังเสริมสร้างความสามัคคีและความร่วมมือในชุมชน เช่นประเพณีชักพระเป็นประเพณีสำคัญของจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีการจัดขบวนแห่พระทั้งทางบกและทางน้ำ โดยมีการตกแต่งเรือพนมพระอย่างสวยงาม ประเพณีนี้สะท้อนถึงความศรัทธาในพระพุทธศาสนาและเสริมสร้างความสามัคคีในชุมชน ประเพณีทอดผ้าป่าเป็นการทำบุญที่ชาวพุทธในสุราษฎร์ธานีสืบทอดมาอย่างยาวนาน การทอดผ้าป่าเป็นการร่วมกันทำบุญของชุมชน (สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดสุราษฎร์ธานี, 2565) ซึ่งช่วยเสริมสร้างความสามัคคีและความร่วมมือในชุมชน การแข่งเรือยาวเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นร่วมกับประเพณีชักพระและทอดผ้าป่า เป็นการแข่งขันที่ต้องใช้ความสามัคคีและความร่วมมือของสมาชิกในทีม ซึ่งสะท้อนถึงความสามัคคีของชุมชน ประเพณีชักพระ การทอดผ้าป่า และการแข่งเรือยาวในจังหวัดสุราษฎร์ธานีเป็นการสืบทอดวัฒนธรรมและประเพณีที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา ประเพณีเหล่านี้ไม่เพียงแสดงถึงความศรัทธาในพระพุทธศาสนา แต่ยังเสริมสร้างความสามัคคีและความร่วมมือในชุมชน

ความสัมพันธ์ระหว่างศาสนากับวิถีชีวิต จังหวัดสุราษฎร์ธานีมีประชากรส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการกำหนดวิถีชีวิต ค่านิยม และประเพณีของชุมชน หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาถูก

นำมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมในสังคม นอกจากนี้ วัดยังเป็นศูนย์กลางของชุมชน ทำหน้าที่เป็นสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา การศึกษา และการพบปะสังสรรค์ของชาวบ้าน บทบาทของวัดในชุมชนวัดในจังหวัดสุราษฎร์ธานีมีบทบาทสำคัญในหลายด้าน เช่น วัดพัฒนาราม ซึ่งเป็นศูนย์รวมความเชื่อและความศรัทธาของชาวสุราษฎร์ธานี (มูลนิธิชัยพัฒนา, 2564) นอกจากนี้ ยังเคยเป็นโรงพยาบาลแผนโบราณแห่งแรก และเป็นสถานที่ถือน้ำพิพัฒน์สัตยาตั้งแต่อดีต อีกตัวอย่างหนึ่งคือ วัดจันทราวาส ซึ่งเป็นศูนย์รวมจิตใจของชาวบ้านวัดจันทน์ และเป็นสถานที่จัดกิจกรรมของชุมชน แม้ว่าอุโบสถหลังเก่าจะมีความชำรุดทรุดโทรม แต่ชาวบ้านในชุมชนมีความพร้อมที่จะร่วมกันทำบุญในการก่อสร้างอุโบสถหลังใหม่ การส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมวัดในสุราษฎร์ธานียังมีบทบาทในการพัฒนาจิตใจของคนในชุมชน โดยนำหลักพุทธธรรมมาเสริมระบบการศึกษา เพื่อเพิ่มพูนสติปัญญาและส่งเสริมความสงบสุขในสังคมไทย พระพุทธศาสนาและวัดมีบทบาทสำคัญในการกำหนดวิถีชีวิตและค่านิยมของประชาชนในจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยวัดทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางของชุมชนในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา การศึกษา และการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมในสังคม

ความท้าทายและการปรับตัว ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา พระพุทธศาสนาในประเทศไทยเผชิญกับความท้าทายหลายประการที่ส่งผลต่อความเชื่อมั่นและศรัทธาของพุทธศาสนิกชน หนึ่งในปัญหาที่สำคัญคือการบิดเบือนคำสอนของพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นการนำหลักธรรมไปใช้ในทางที่ผิดหรือแอบอ้างเพื่อประโยชน์ส่วนตน ส่งผลให้เกิดความสับสนและความเสื่อมถอยของศรัทธาในหมู่ประชาชน นอกจากนี้ ยังมีปัญหาเรื่องการปลอมบวช ซึ่งเป็นการแทรกซึมที่ก่อให้เกิดผลร้ายต่อพระพุทธศาสนา เพื่อรับมือกับความท้าทายเหล่านี้ คณะสงฆ์และชุมชนชาวพุทธได้พยายามปรับตัวและหาแนวทางแก้ไข โดยการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา และการเฝ้าระวังการบิดเบือนคำสอน (พระมหาสุหิตย์ อากาศโร, 2561) นอกจากนี้ ยังมีการส่งเสริมบทบาทของพระพุทธศาสนาเพื่อสังคม (Socially Engaged Buddhism) ซึ่งเป็นขบวนการที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองปัญหาสังคมยุคใหม่ โดยเน้นการผูกพันระหว่างพระพุทธศาสนากับสังคม และการตีความพุทธธรรมให้ครอบคลุมปัญหาใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ม.ป.ป.). อย่างไรก็ตาม การเผชิญกับความท้าทายเหล่านี้จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งคณะสงฆ์ ชุมชนชาวพุทธ และองค์กรที่เกี่ยวข้อง เพื่อรักษาความบริสุทธิ์และความมั่นคงของพระพุทธศาสนาในสังคมไทยต่อไป

สรุปบริบททางสังคมของชาวพุทธในจังหวัดสุราษฎร์ธานีสะท้อนถึงความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นระหว่างศาสนาและวิถีชีวิตของประชาชน การสืบทอดประเพณีและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาเป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างอัตลักษณ์และความเข้มแข็งของชุมชน อย่างไรก็ตาม การปรับตัวต่อความท้าทายใหม่ ๆ เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อรักษาความยั่งยืนของพระพุทธศาสนาในสังคมไทย

### แนวคิดหลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนาที่มีต่อประเพณีชักพระ

ประเพณีชักพระ: ความหมาย ประวัติความเป็นมา และการปฏิบัติในปัจจุบัน ประเพณีชักพระหรือที่เรียกอีกชื่อว่าลากพระ เป็นหนึ่งในประเพณีสำคัญของชาวไทยพุทธในภาคใต้ที่สืบทอดกันมาตั้งแต่โบราณกาลจนถึงปัจจุบัน คำว่า "ลากพระ" และ "ชักพระ" แม้จะมีความหมายใกล้เคียงกัน แต่มีลักษณะการปฏิบัติที่แตกต่างกันไปตามท้องถิ่น (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554) บทความนี้จะกล่าวถึงความหมายของประเพณีชักพระ ต้นกำเนิด และการปฏิบัติในปัจจุบันโดยเฉพาะในจังหวัดสุราษฎร์ธานี

ความหมายของประเพณีชักพระตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน คำว่า "ลาก" หมายถึง การดึงให้เคลื่อนที่ไปตามพื้น เช่น ลากเกวียนหรือลากรถ ส่วน "ชัก" หมายถึง การดึงสายเชือกหรือวัสดุอื่นเพื่อให้วัตถุเคลื่อนที่ไปตามต้องการ เช่น การชักธงขึ้นเสา ดังนั้น การ "ลากพระ" หมายถึง การลากไปตามพื้นถนนเรียบ ๆ ขณะที่ "ชักพระ" หมายถึง การใช้แรงดึงพระพุทธรูปขึ้นที่สูงหรือลากผ่านเนินที่ต้องใช้แรงมากกว่า (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554) ต้นกำเนิดของประเพณีชักพระนักวิชาการบางท่านสันนิษฐานว่าประเพณีชักพระมีรากฐานมาจากพิธีกรรมในศาสนาพราหมณ์ที่นิยมแห่เทวรูป ต่อมาชาวพุทธได้นำมาปรับใช้ให้สอดคล้องกับคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา โดยมีหลักฐานจากพุทธประวัติที่กล่าวถึงเหตุการณ์ที่พระพุทธเจ้าทรงกระทำยมกปาฏิหาริย์ ณ กรุงสาวัตถี และต่อมาทรงเสด็จไปจำพรรษาบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์เพื่อแสดงธรรมโปรดพระพุทธมารดา ครั้นถึงวันแรม 1 ค่ำ เดือน 11 ซึ่งตรงกับวันออกพรรษา พระองค์เสด็จกลับมายังโลกมนุษย์ โดยมีประชาชนมารอรับเสด็จและถวายภัตตาหาร (พระไตรปิฎก เล่มที่ 14, ข้อ 161-162) นับแต่นั้นมาจึงเกิดเป็นประเพณีชักพระเพื่อรำลึกถึงเหตุการณ์ดังกล่าว ประเพณีชักพระในปัจจุบันกรณีจังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นหนึ่งในพื้นที่ที่ยังคงรักษาประเพณีชักพระไว้อย่างเข้มแข็ง โดยจัดขึ้นเป็นงานบุญใหญ่ประจำปีที่มีชื่อเสียงทั้งในประเทศและระดับนานาชาติ ประเพณีนี้แบ่งออกเป็นสองรูปแบบ ได้แก่ "ชักพระทางบก" และ "ชักพระทางน้ำ" ซึ่งจำลองเหตุการณ์การเสด็จลงจากดาวดึงส์ของพระพุทธองค์ตามที่ระบุใน "เทโวโรหนสูตร" (พระไตรปิฎก เล่มที่ 14, ข้อ 161-162) การจัดงานประเพณีชักพระในจังหวัดสุราษฎร์ธานีมีลักษณะดังนี้ การเตรียมการก่อนถึงวันออกพรรษา วัดและชาวบ้านจะร่วมกันตกแต่งรถพระหรือเรือพระอย่างวิจิตรงดงาม โดยนำพระพุทธรูปประดิษฐานบนบุษบกที่เรียกว่า "นมพระ" พิธีตักบาตรเทโวมีขึ้นในเช้าวันแรม 1 ค่ำ เดือน 11 ชาวบ้านจะทำบุญตักบาตรพระภิกษุสงฆ์ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อในการเสด็จกลับของพระพุทธเจ้า การชักพระจะทำหลังพิธีตักบาตร จะมีการชักพระโดยชาวบ้านช่วยกันลากเรือพระทางน้ำหรือรถพระทางบก พร้อมกับตักทองโพนประกาศให้ทราบทั่วกัน การเฉลิมฉลองเป็นส่วนหนึ่งของงานชักพระในสุราษฎร์ธานียังมีกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง เช่น การแข่งเรือยาว และการทอดผ้าป่าร่วมด้วย ประเพณีชักพระ หรือที่เรียกว่าประเพณีลากพระหรือแห่พระ เป็นประเพณีทางพระพุทธศาสนาที่สำคัญในภาคใต้ของประเทศไทย (สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดสุราษฎร์ธานี, 2560) ประเพณีนี้มีการอัญเชิญพระพุทธรูปขึ้นประดิษฐานบนเรือพระ แล้วชักลากไปในพื้นที่ต่าง ๆ เพื่อให้ชาวบ้านได้ร่วมทำบุญ

ประเพณีนี้สะท้อนหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาหลายประการ ดังนี้

1. การระลึกถึงพระพุทธคุณ ประเพณีชักพระเกิดขึ้นจากพุทธประวัติ เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าเสด็จกลับจากสวรรค์ชั้นดาวดึงส์หลังจากโปรดพระพุทธมารดาในพรรษาที่ 7 การอัญเชิญพระพุทธรูปออกแห่รอบเมืองเป็นการจำลองเหตุการณ์นี้ เพื่อให้พุทธศาสนิกชนระลึกถึงพระพุทธคุณและเสริมสร้างศรัทธาในพระพุทธศาสนา (พระครูสังฆรักษ์สุทัศน์ มุนินโท (ศักพันธ์), ฟีน ดอกบัว, และ สวัสดิ์ อโณทัย, 2561)

2. การส่งเสริมความสามัคคีในชุมชน ประเพณีชักพระเป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากคนในชุมชน ทั้งในด้านการจัดเตรียม การประดับตกแต่งเรือพระ และการร่วมกันชักลากกระบวนกรเหล่านี้ส่งเสริมความสามัคคีและความร่วมแรงร่วมใจ ซึ่งเป็นคุณค่าทางพุทธสุนทรียศาสตร์ที่ปรากฏในประเพณีวัฒนธรรมการชักพระในภาคใต้ (พระมหากิตติ สุจิตโต, 2556)

3. การอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น การสร้างสรรค์เรือพระที่มีความสวยงามและประณีต แสดงถึงภูมิปัญญาท้องถิ่นและศิลปะที่สืบทอดกันมาการมีส่วนร่วมของพระสงฆ์และชุมชนในการจัดกิจกรรมนี้ ช่วยในการอนุรักษ์และสืบทอดประเพณีวัฒนธรรมให้คงอยู่ ประเพณีชักพระเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่มีความสำคัญต่อชาวพุทธในภาคใต้ โดยมีรากฐานจากพุทธประวัติและยังคงสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน โดยเฉพาะในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งมีการจัดงานอย่างยิ่งใหญ่ เป็นการผสมผสานระหว่างศรัทธาทางศาสนาและการสืบทอดวัฒนธรรมประจำถิ่น ซึ่งควรค่าแก่การอนุรักษ์และส่งเสริมให้คงอยู่ต่อไป

### การทอดผ้าป่ากับความสำคัญทางพระพุทธศาสนา

การทอดผ้าป่าเป็นพิธีกรรมทางศาสนาพุทธที่มีความสำคัญในสังคมไทย โดยเป็นการถวายผ้าและเครื่องอัฐบริวารแก่พระภิกษุสงฆ์ ลักษณะของการทอดผ้าป่ามีความคล้ายคลึงกับพิธีทอดกฐิน แต่แตกต่างกันในแง่ของระยะเวลาและกฎเกณฑ์ กล่าวคือ การทอดกฐินจะต้องกระทำภายในระยะเวลา 1 เดือนหลังออกพรรษา และวัดหนึ่งสามารถรับกฐินได้เพียงปีละครั้งเท่านั้น ในขณะที่การทอดผ้าป่าสามารถทำได้ตลอดทั้งปี โดยไม่มีข้อจำกัดเรื่องเวลาและจำนวนวัดที่สามารถรับการถวายผ้าป่า (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2561)

กำเนิดของพิธีทอดผ้าป่า ตามหลักฐานทางพุทธศาสนา การทอดผ้าป่ามีต้นกำเนิดตั้งแต่สมัยพุทธกาล ในช่วงแรกพระพุทธเจ้ายังไม่ได้ทรงอนุญาตให้พระภิกษุรับจีวรจากชาวบ้าน พระภิกษุจึงต้องเก็บผ้าที่ถูกทิ้งแล้ว เช่น ผ้าที่ห่อศพหรือผ้าที่ชำรุด มาเย็บรวมกันเพื่อใช้เป็นจีวร (พระไตรปิฎก เล่มที่ 7, ขุททกนิกาย วิภังค์, มหาวิภังค์) ครั้นเมื่อชาวบ้านเห็นความลำบากของพระสงฆ์ จึงได้นำผ้ามาถวายโดยทอดทิ้งไว้ตามป่าช้าและริมทางเดิน เมื่อพระพุทธเจ้าทรงทราบเรื่องนี้ จึงทรงอนุญาตให้พระภิกษุสามารถรับผ้าที่ถูกทอดทิ้งโดยไม่ถือว่าเป็นการละเมิดวินัยสงฆ์ ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นของประเพณีการทอดผ้าป่า (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2562)

การทอผ้าปาในประเทศไทย ในประเทศไทย พิธีทอผ้าปาได้รับการสืบทอดและพัฒนาเรื่อยมา โดยในสมัยรัชกาลที่ 4 พระองค์ทรงฟื้นฟูขนบธรรมเนียมทางพระพุทธศาสนา ทำให้พิธีทอผ้าปากลายเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมไทย และเป็นโอกาสที่พุทธศาสนิกชนสามารถสร้างบุญกุศลได้โดยไม่จำกัดช่วงเวลา (กรมศิลปากร, 2560) การทอผ้าปาในปัจจุบันมีหลายรูปแบบ เช่น การทอผ้าปาข้าวสุก การทอผ้าปาเพื่อการศึกษา และการทอผ้าปาเพื่อบำรุงศาสนสถาน ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพสังคมและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไป

การทอผ้าปาในจังหวัดสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานีมีรูปแบบการทอผ้าปาที่มีเอกลักษณ์เฉพาะ โดยเฉพาะในเขตอำเภอเมืองหรือบ้านดอน ที่นิยมจัดพุ่มผ้าปาหน้าบ้าน ประเพณีนี้มีมาตั้งแต่สมัย "ขุนโชคชัยการ" ซึ่งเป็นกำนันในพื้นที่ และได้รับการฟื้นฟูโดย "นางพยอม สารสิน" ในปี พ.ศ. 2467 ต่อมาจังหวัดสุราษฎร์ธานีได้ยกระดับให้พิธีทอผ้าปาเป็นงานประจำจังหวัดตั้งแต่ปี พ.ศ. 2530 (สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดสุราษฎร์ธานี, 2565) ในช่วงวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11 บ้านเรือนและร้านค้าจะจัดพุ่มผ้าปาตกแต่งอย่างสวยงาม พร้อมทั้งมีการจัดแสดงพุทธชาดเกี่ยวกับนรกและสวรรค์ โดยพุ่มผ้าปาจะประกอบด้วยผ้าหนึ่งผืนสำหรับพระสงฆ์ชกเป็นผ้าบังสุกุล ปิ่นโตอาหาร และเครื่องอัฐบริวารอื่นๆ เช่น ร่ม ไฟฉาย และเครื่องใช้จำเป็น โดยทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับศรัทธาของเจ้าของพุ่มผ้าปา (สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2564)

สรุปการทอผ้าปาเป็นประเพณีที่มีรากฐานมาจากพุทธศาสนาและยังคงเป็นพิธีกรรมที่สำคัญของชาวพุทธไทยจนถึงปัจจุบัน โดยเฉพาะในจังหวัดสุราษฎร์ธานีที่ได้สืบทอดประเพณีนี้มาเป็นเวลาหลายศตวรรษ การทอผ้าปานอกจากจะเป็นการสั่งสมบุญกุศลแล้วยังเป็นโอกาสที่ชุมชนจะได้ร่วมกันทำความดี อนุรักษ์วัฒนธรรม และส่งเสริมศาสนสถานให้มีความมั่นคงสืบไป

### การแข่งขันเรือยาวความเป็นมาและความสำคัญทางวัฒนธรรม

การแข่งขันเรือยาวเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมสำคัญที่จัดควบคู่กับงานประเพณีชักพระและทอผ้าปา โดยมีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างความสามัคคีและความสนุกสนานให้กับชุมชน (สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬา จังหวัดสุราษฎร์ธานี, 2562) นอกจากนี้ การแข่งขันเรือยาวยังเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมไทยที่สืบทอดมาอย่างยาวนานและมีความเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของชาวบ้านริมแม่น้ำในหลายภูมิภาคของประเทศไทย

การแข่งขันเรือยาวในจังหวัดสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานีมีการแข่งขันเรือยาวที่โดดเด่น โดยเฉพาะในแม่น้ำตาปี ซึ่งเป็นสถานที่จัดการแข่งขันมาอย่างยาวนาน ทั้งนี้ มีเรือยาวที่มีชื่อเสียง เช่น "เจ้าแม่ตาปี" และ "เจ้าแม่ธารทิพย์" ซึ่งเป็นที่รู้จักในระดับประเทศและได้รับความสนใจจากชาวต่างชาติ (สมชาย, 2564) ปัจจุบัน การแข่งขันเรือยาวในจังหวัดสุราษฎร์ธานีมีการจัดขึ้นเป็นประจำทุกปี พร้อมทั้งมีการชิงถ้วยพระราชทาน ซึ่งเป็นเกียรติสูงสุดของผู้เข้าแข่งขัน (กรมศิลปากร, 2565) การแข่งขันเรือยาวเป็นประเพณีสำคัญของหลายพื้นที่ในประเทศไทย โดยเฉพาะในจังหวัดสุราษฎร์ธานีที่มีการแข่งขันเรือยาวควบคู่กับงานชักพระและทอผ้าปา กิจกรรมนี้ไม่เพียงแต่

สร้างความสนุกสนานและความสามัคคีในชุมชน แต่ยังมีบทบาทสำคัญต่อเศรษฐกิจและวัฒนธรรมของท้องถิ่น (สำนักงานวัฒนธรรมแห่งชาติ, 2563) บทความนี้จะวิเคราะห์ความสำคัญของการแข่งเรือยาวต่อชุมชนและเชื่อมโยงมุมมองทางพระพุทธศาสนาเพื่อแสดงให้เห็นถึงคุณค่าที่ลึกซึ้งของประเพณีดังกล่าว

ความสำคัญของการแข่งเรือยาวต่อชุมชน การแข่งเรือยาวไม่เพียงแต่เป็นกิจกรรมนันทนาการที่สร้างความสนุกสนานให้กับผู้เข้าร่วมและผู้ชม แต่ยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมและความสามัคคีในหมู่ชุมชน (สำนักงานวัฒนธรรมแห่งชาติ, 2563) การจัดการแข่งขันเรือยาวยังช่วยส่งเสริมการท่องเที่ยวในท้องถิ่น ทำให้เศรษฐกิจของจังหวัดเติบโตจากการที่มีนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติเข้าร่วมชมการแข่งขัน (พิทยา, 2561) การแข่งขันเรือยาวเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างความสามัคคีในหมู่ประชาชน เนื่องจากต้องอาศัยความร่วมมือและความมีวินัยของผู้เข้าร่วมในการพายเรือเป็นทีมเดียวกัน นอกจากนี้ การแข่งขันยังเป็นโอกาสให้คนในชุมชนได้มารวมตัวกัน มีปฏิสัมพันธ์ และสืบสานวัฒนธรรมที่สืบทอดมาแต่โบราณ (พิทยา, 2561) นอกจากประเด็นทางวัฒนธรรมแล้ว การแข่งเรือยาวยังส่งเสริมเศรษฐกิจในท้องถิ่น โดยดึงดูดนักท่องเที่ยวให้เข้ามาชมการแข่งขัน ทำให้เกิดการกระจายรายได้สู่ภาคบริการและการค้าขายในพื้นที่ (สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬา จังหวัดสุราษฎร์ธานี, 2562) การแข่งเรือยาวกับมุมมองทางพระพุทธศาสนา เมื่อพิจารณาในเชิงพระพุทธศาสนา การแข่งเรือยาวสามารถเชื่อมโยงกับหลักธรรมสำคัญหลายประการ ได้แก่

1. หลักสังคหวัตถุ 4 – การแข่งขันเรือยาวสะท้อนให้เห็นถึงการให้ปัน (ทาน) ความสามัคคีและการช่วยเหลือกัน (สมานัตตตา) ในหมู่ชุมชน ทั้งในแง่ของการเตรียมทีม การร่วมแรงร่วมใจ และการสนับสนุนจากผู้ชมและผู้จัดการงาน

2. หลักอิทธิบาท 4 – ผู้เข้าแข่งขันต้องมีฉันทะ (ความรักในสิ่งที่ทำ) วิริยะ (ความพากเพียร) จิตตะ (ความใส่ใจ) และวิมังสา (การพิจารณาและปรับปรุงตนเอง) เพื่อให้สามารถทำการแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นคุณธรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

3. หลักขันติและสติ – การแข่งขันเรือยาวต้องอาศัยความอดทนและความมีสติ เนื่องจากผู้พายเรือต้องควบคุมจังหวะให้เป็นหนึ่งเดียวกัน หากขาดสติหรือความอดทน อาจทำให้ทีมล้มเหลวได้ หลักธรรมนี้จึงสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของขันติ (ความอดทน) และสติ (การมีสมาธิ) ซึ่งเป็นคุณค่าที่สำคัญในพระพุทธศาสนา

สรุปการแข่งขันเรือยาวเป็นส่วนสำคัญของประเพณีท้องถิ่นของจังหวัดสุราษฎร์ธานีและยังเป็นกิจกรรมที่มีบทบาทสำคัญในการอนุรักษ์วัฒนธรรมไทย นอกจากนี้ การแข่งขันเรือยาวยังช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจของท้องถิ่นและเสริมสร้างความสามัคคีในหมู่ประชาชน ดังนั้น การส่งเสริมและสนับสนุนการแข่งขันเรือยาวควรเป็นสิ่งที่ดำเนินการอย่างต่อเนื่องเพื่อให้วัฒนธรรมประเพณีอันดีงามนี้คงอยู่ต่อไป การแข่งเรือยาวเป็นมากกว่ากิจกรรมนันทนาการ เนื่องจากมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความสามัคคีและเอกลักษณ์ของชุมชน อีกทั้งยังมีคุณค่าในเชิงพระพุทธศาสนา เนื่องจากสะท้อนหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับความสามัคคี ความพากเพียร และสติปัญญา การสืบ

สานประเพณีการแข่งขันเรือยาวจึงเป็นสิ่งที่ควรได้รับการอนุรักษ์และสนับสนุนเพื่อคงไว้ซึ่งวัฒนธรรมอันทรงคุณค่าของไทย

## สรุป

พระพุทธศาสนาเป็นรากฐานสำคัญของวัฒนธรรมไทย โดยเฉพาะในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งมีการผสมผสานหลักธรรมคำสอนเข้ากับวิถีชีวิตผ่านประเพณีสำคัญ ได้แก่ ประเพณีชักพระ การทอดผ้าป่า และการแข่งเรือยาว ประเพณีเหล่านี้ไม่เพียงสะท้อนถึงศรัทธาในพระพุทธศาสนา แต่ยังเป็นสื่อกลางในการสืบทอดวัฒนธรรม ส่งเสริมความสามัคคีของชุมชน และสร้างอัตลักษณ์ท้องถิ่นให้คงอยู่ต่อไป ประเพณีชักพระ เป็นการจำลองเหตุการณ์ที่พระพุทธเจ้าเสด็จลงจากสวรรค์ชั้นดาวดึงส์หลังเทศนาโปรดพระพุทธมารดา มีการอัญเชิญพระพุทธรูปขึ้นประดิษฐานบนบุษบก และแห่แหนไปตามเส้นทางทั้งทางบกและทางน้ำ ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของสุราษฎร์ธานี การทอดผ้าป่า เป็นประเพณีทำบุญที่สะท้อนถึงความร่วมมือของชุมชนในการอุปถัมภ์พระพุทธศาสนา โดยประชาชนจะร่วมกันจัดฟุ่มผ้าป่าและนำไปถวายวัดเพื่อสนับสนุนกิจกรรมทางศาสนา การแข่งเรือยาว จัดขึ้นควบคู่กับประเพณีชักพระ เป็นกิจกรรมที่แสดงถึงความสามัคคีของชาวบ้าน อีกทั้งยังเป็นส่วนหนึ่งในการส่งเสริมการท่องเที่ยวและเศรษฐกิจของจังหวัด

## ข้อเสนอแนะ

การส่งเสริมความเข้าใจเชิงพุทธในประเพณีชักพระ ทอดผ้าป่า และการแข่งเรือยาว

จัดกิจกรรมเสวนาธรรมก่อนหรือระหว่างงานชักพระ เพื่อให้ประชาชนเข้าใจความหมายเชิงพุทธที่เกี่ยวข้องกับการอัญเชิญพระพุทธรูป ส่งเสริมให้ชุมชนและเยาวชนมีส่วนร่วมในกระบวนการเตรียมงาน เช่น การตกแต่งเรือพระและการตักบาตร สร้างสื่อประชาสัมพันธ์ เช่น เอกสาร แผ่นพับ หรือสื่อออนไลน์ที่อธิบายประวัติและความสำคัญของประเพณีชักพระ สนับสนุนการใช้วัตถุทานที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม แทนการใช้สิ่งของฟุ่มเฟือยที่อาจเป็นภาระแก่วัด จัดกิจกรรมพิเศษ เช่น การบรรยายธรรม หรือการสวดมนต์หมู่ร่วมกัน เพื่อให้การทอดผ้าป่าเป็นโอกาสแห่งการปฏิบัติธรรม ส่งเสริมจิตวิญญาณแห่งความสามัคคีและความไม่ยึดติดในการแข่งขัน โดยเน้นคุณค่าของการร่วมมือมากกว่าการเอาชนะ ใช้โอกาสนี้รณรงค์ศีลธรรม เช่น งดเหล้า-บุหรี่ยะหว่างงาน หรือส่งเสริมพฤติกรรมที่สอดคล้องกับหลักพุทธศาสนา

### องค์ความรู้จากการศึกษา

1. บทบาทของศาสนาในวิถีชีวิต ประเพณีเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าศาสนาไม่ได้เป็นเพียงความเชื่อ แต่ยังมีบทบาทในวิถีชีวิต วัฒนธรรม และสังคมไทยในระดับท้องถิ่น
2. การสืบทอดวัฒนธรรม การดำรงอยู่ของประเพณีเหล่านี้สะท้อนถึงความพยายามของชุมชนในการอนุรักษ์และถ่ายทอดวัฒนธรรมสู่คนรุ่นใหม่
3. ความสัมพันธ์ของชุมชนและศาสนา วัดเป็นศูนย์กลางของชุมชนในการรวมพลังศรัทธา ส่งเสริมคุณธรรม และเป็นแหล่งเรียนรู้ทางจิตวิญญาณ
4. ความท้าทายในยุคปัจจุบัน แม้ว่าประเพณีเหล่านี้จะยังคงอยู่ แต่ก็ต้องเผชิญกับความท้าทาย เช่น การเปลี่ยนแปลงทางสังคม การลดลงของศรัทธา และการพัฒนาเชิงพาณิชย์ของพิธีกรรมทางศาสนา
5. แนวทางในการอนุรักษ์ การผสมผสานเทคโนโลยีและสื่อสมัยใหม่ในการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับประเพณีทางศาสนา รวมถึงการส่งเสริมให้เยาวชนมีส่วนร่วมในการจัดงาน จะช่วยให้วัฒนธรรมและศาสนายังคงมีความหมายและสืบทอดต่อไปอย่างยั่งยืน

การศึกษาประเพณีชักพระ การทอดผ้าป่า และการแข่งเรือยาวในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ไม่เพียงแต่เป็นการศึกษาด้านวัฒนธรรมและศาสนา แต่ยังเป็นการทำความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ที่แนบแน่นระหว่างศาสนา ชุมชน และวิถีชีวิตของผู้คนในท้องถิ่น ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อความมั่นคงของพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรมไทยในอนาคต

### เอกสารอ้างอิง

- กรมศิลปากร. (2565). *ประเพณีและความสำคัญของการแข่งขันเรือยาวในประเทศไทย*. สำนักพิมพ์กรมศิลปากร.
- กรมศิลปากร. (2560). *ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมไทย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์กรมศิลปากร
- พระครูสังฆรักษ์สุทัศน์ มุณีโท (ศักพันธ์), พัน ดอกบัว, & สวัสดิ์ อโณทัย. (2561). คุณค่าทางพุทธสุนทรียศาสตร์ในประเพณีวัฒนธรรมการชักพระในภาคใต้ ประเทศไทย. *วารสารเซนต์จอห์น*, 20(1), 213-228. สืบค้นจาก [https://sju.ac.th/pap\\_file/6e775d382e2865206fb1286cf18d59ec.pdf](https://sju.ac.th/pap_file/6e775d382e2865206fb1286cf18d59ec.pdf)
- พิทยา, น. (2561). การแข่งขันเรือยาวกับการส่งเสริมการท่องเที่ยวท้องถิ่น: กรณีศึกษาแม่น้ำตาปี. *วารสารวิจัยวัฒนธรรมไทย*, 12(2), 45-60.
- พระไตรปิฎก. (2530). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- พระมหากิตติ สุจิตโต. (2556). บทบาทของวัดในการเสริมสร้างให้เกิดสันติสุขในสังคมไทย. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 1(1), 1-14. สืบค้นจาก <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/journal-peace/article/download/76696/61627/>
- พระมหาสุหิตย์ อาภากรโ. (2561). พระพุทธศาสนากับสังคมไทย : การยืนหยัดและท้าทายในรอบทศวรรษ (พ.ศ. 2550-2560). *วารสารพุทธศาสตร์ปริทรรศน์*, 5(3), 1-15. สืบค้นจาก <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jbp/article/view/242883>
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2562). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (ม.ป.ป.). *พระพุทธศาสนาเพื่อสังคม*. สืบค้นจาก <https://www.mcu.ac.th/article/detail/519>
- มูลนิธิชัยพัฒนา. (2564). *วัดจันทราวาส ตำบลท่าทอง อำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี*. สืบค้นจาก <https://www.chaipat.or.th/publication/2018-01-16-02-49-14/9446-2018-06-25-03-48-38.html>
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.
- สมชาย, ก. (2564). *เรื่อยาวไทย: ประวัติ ความเชื่อ และการพัฒนา*. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยแห่งชาติ.
- สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬา จังหวัดสุราษฎร์ธานี. (2562). *ประเพณีและวัฒนธรรมท้องถิ่นของสุราษฎร์ธานี*. สำนักพิมพ์การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย.
- สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดสุราษฎร์ธานี. (2560). *ประเพณีชักพระ*. สืบค้นจาก <https://sni.onab.go.th/th/content/category/detail/id/110/iid/9044>
- สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดสุราษฎร์ธานี. (2565). *ประเพณีและวัฒนธรรมท้องถิ่นของจังหวัดสุราษฎร์ธานี*. สุราษฎร์ธานี: สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดสุราษฎร์ธานี.
- สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดสุราษฎร์ธานี. (2565). *วัดพัฒนาราม*. สืบค้นจาก <https://sni.onab.go.th/th/content/category/detail/id/110/iid/9044>
- สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. (2564). *สารานุกรมพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- สำนักงานวัฒนธรรมแห่งชาติ. (2563). *การแข่งขันเรื่อยาวกับความสามัคคีของชุมชน*. กรมวัฒนธรรม.
- สำนักงานวัฒนธรรมแห่งชาติ. (2563). *ประเพณีไทยในบริบททางสังคมและวัฒนธรรม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งชาติ.



NOBLE  
EDUCATION  
PUBLISHER

PKP

PUBLIC  
KNOWLEDGE  
PROJECT

OJS

OPEN  
JOURNAL  
SYSTEMS



**Buddho Journal**

<https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho>

ISSN: 3057-1200 (Online)

## The Concept of " Bodhipakkhiyā Dhammā " from the Perspective of Psychology and Self-Development

โพธิ์ปักขิยธรรมในมุมมองจิตวิทยาและการพัฒนาตนเอง

**Author & Corresponding Author\***

1. Anon Supphadang\* 2. Somsak Ounephaivong

1. อนัน สุธาดาง 2. สมศักดิ์ อุ่นไพรวงศ์

**Affiliation:**

1-2. Mahachulalongkornrajavidyalaya University Khon Kaen Campus,  
Thailand.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่นประเทศไทย

1. **Email:** supphadang.anon@gmail.com

2. **Email:** inounephaivong@gmail.com

**Article history:**

Received: 10/05/2023, Revised: 18/06/2023,

Accepted: 25/06/2023, Available online: 01/07/2023

**How to Cite:**

Supphadang, A., Ounephaivong, S. (2023). The Concept of "  
Bodhipakkhiyā Dhammā " from the Perspective of Psychology and Self-  
Development. *Buddho Journal*, 2(3), 39-52.



# BUDDHO

Buddhist Teachings, Scriptures, Practices, and Integrations

<https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho>

ISSN: 3057-1200 (Online)



Academic Review Articles

## The Concept of " Bodhipakkhiyā Dhammā " from the Perspective of Psychology and Self-Development

Anon Supphadang\* & Somsak Ounephaivong

โพธิ์ปักขิยธรรมในมุมมองจิตวิทยาและการพัฒนาตนเอง

อนัน สุภาดาง\* & สมศักดิ์ อุ่นไพรวงศ์

### Abstract

Bodhipakkhiyā Dhammā a Buddhist principle, refers to the cultivation and development of the mind to achieve liberation from suffering, focusing on consistent and disciplined mental training. This paper explores the concept of " Bodhipakkhiyā Dhammā " through the lens of psychology and self-development. By connecting these principles with contemporary theories and practices for enhancing personal potential in the modern world, the psychological perspective emphasizes the development of emotions, thoughts, and behaviors through training and learning. Meanwhile, self-development is associated with continuous growth and reaching one's highest potential. Additionally, the paper considers the significance of applying " Bodhipakkhiyā Dhammā " in daily life to reduce stress and foster sustainable happiness.

**Keywords:** Bodhipakkhiyā Dhammā, Psychology, Self-Development

### บทคัดย่อ

โพธิ์ปักขิยธรรม หรือ " Bodhipakkhiyā Dhammā " เป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึงการฝึกฝนและพัฒนาจิตใจเพื่อให้เกิดความหลุดพ้นจากความทุกข์ยาก โดยเน้นการฝึกจิตที่มีความสม่ำเสมอและมีระเบียบวินัย ในบทความนี้จะนำเสนอการตีความ "โพธิ์ปักขิยธรรม" ผ่านมุมมองของจิตวิทยาและการพัฒนาตนเอง โดยการเชื่อมโยงหลักการดังกล่าวกับทฤษฎีและแนวทางในการพัฒนาศักยภาพของบุคคลในสังคมยุคใหม่ มุมมอง

จิตวิทยาจะนำเสนอการพัฒนาอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมผ่านการฝึกฝนและการเรียนรู้ ในขณะที่การพัฒนาตนเองจะเชื่อมโยงกับการเติบโตอย่างต่อเนื่องและการเข้าถึงศักยภาพสูงสุดของบุคคล นอกจากนี้ยังพิจารณาถึงความสำคัญของการนำ "โพธิ์ปักขียธรรม" มาใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อลดความเครียดและเสริมสร้างความเป็นสุขที่ยั่งยืน

**คำสำคัญ:** โพธิ์ปักขียธรรม, จิตวิทยา, การพัฒนาตนเอง

## บทนำ

โพธิ์ปักขียธรรม หรือ "ธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น" คือแนวทางในการพัฒนาจิตใจและคุณธรรมในเชิงพุทธศาสตร์ ซึ่งเน้นไปที่การพัฒนาคุณลักษณะต่างๆ เพื่อให้มนุษย์มีชีวิตที่มีความสุข และสามารถจัดการกับอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้ โดยเฉพาะในทางจิตวิทยา การศึกษาคุณธรรมเหล่านี้อาจช่วยในการเข้าใจวิธีการที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น โดยมีการเชื่อมโยงระหว่างหลักธรรมของพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์การพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ อาทิ การจัดการอารมณ์ การสร้างเสริมสุขภาพจิต และการเพิ่มประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต (Sutton, 2013) การพัฒนาตนเองในบริบทนี้สามารถอ้างอิงถึงหลักการทางจิตวิทยาที่มีการสนับสนุนในการพัฒนาความคิด การรับรู้ และพฤติกรรมของบุคคล เช่น การส่งเสริมการคิดเชิงบวก (positive thinking) และการลดความเครียด (stress reduction) ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการฝึกปฏิบัติในทางพุทธศาสนา ที่เน้นการพัฒนาอารมณ์และจิตใจเพื่อให้สามารถเผชิญกับชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพ (Goleman, 1995) ในส่วนนี้ บทความจะนำเสนอการบูรณาการระหว่างโพธิ์ปักขียธรรมในมุมมองของจิตวิทยาและการพัฒนาตนเอง โดยมีการอภิปรายถึงความสัมพันธ์ระหว่างทฤษฎีจิตวิทยากับหลักธรรมทางพุทธศาสนา การประยุกต์ใช้หลักธรรมเหล่านี้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต และการพัฒนาจิตใจให้มีความสงบและสมดุล

## โพธิ์ปักขียธรรมในพุทธศาสนาเถรวาส

โพธิ์ปักขียธรรม คือธรรมะหรือวิธีปฏิบัติที่สำคัญในการฝึกจิตในพุทธศาสนาเถรวาสที่มุ่งเน้นไปที่การพัฒนาและเสริมสร้างปัญญาหรือสัมมาทิฐิ โดยมีแนวทางในการปฏิบัติที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าใจในสังขารแห่งการเกิดและการดับ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการเข้าถึงนิพพาน (Nibbāna) หรือการดับทุกข์ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าผ่านพระไตรปิฎกในพุทธศาสนาเถรวาส การฝึกฝนโพธิ์ปักขียธรรมมีหลักปฏิบัติที่ค่อยๆ พัฒนาจากการฝึกศีล (Sīla) ไปสู่สมาธิ (Samādhi) และสุดท้ายไปสู่ปัญญา (Paññā) โดยในขั้นตอนสุดท้าย การมีปัญญาจะช่วยให้บุคคลสามารถหลุดพ้นจากความหลงผิดและเข้าถึงความจริงตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน การพัฒนาโพธิ์ปักขียธรรมจึง

ไม่ใช่เพียงแค่การศึกษาในทางทฤษฎีเท่านั้น แต่ยังต้องมีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้ปฏิบัติ องค์ประกอบหลักในโพธิ์ปักขิยธรรมนี้ประกอบด้วย การฝึกฝนและการพัฒนาความเข้าใจในสี่อริยสัจ (Ariyasacca) ได้แก่ ความทุกข์, สาเหตุแห่งความทุกข์, การดับทุกข์ และทางปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ซึ่งการมีปัญญานั้น จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเห็นความจริงตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน และเข้าถึงการหลุดพ้นจากทุกข์ได้ จากการศึกษา หลักการดังกล่าว การปฏิบัติโพธิ์ปักขิยธรรมในพุทธศาสนาเถรวาสจึงเป็นกระบวนการที่สำคัญสำหรับผู้ที่มีมุ่งมั่นในการเข้าถึงการหลุดพ้นและการบรรลุอุทานพระนิพพาน จากหลักของโพธิ์ปักขิยธรรมที่มีในพุทธศาสนาเถรวาส ได้แก่ การปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นเครื่องมือหลักในการพัฒนาจิตใจให้มีความสุขและหลุดพ้นจากทุกข์ได้แก่

1. สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นถูกต้อง) การมีมุมมองและความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับชีวิตและโลก
2. สัมมาสังกัปปะ (เจตนาและการตั้งใจถูกต้อง) การตั้งใจที่จะทำความดีและปฏิบัติตามหลักธรรม
3. สัมมาวาจา (การพูดที่ถูกต้อง) การพูดด้วยความสุภาพและไม่มีกรกล่าวร้าย
4. สัมมากัมมันตะ (การทำงานที่ถูกต้อง) การทำงานที่เป็นประโยชน์และไม่มีการทำลายผู้อื่น
5. สัมมาอาชีวะ (การทำมาหากินที่ถูกต้อง) การทำมาหากินโดยสุจริต
6. สัมมาวายามะ (การพยายามที่ถูกต้อง) การพยายามพัฒนาตนเองในทางที่ดี
7. สัมมาสติ (สติที่ถูกต้อง) การมีสติในการปฏิบัติตนในทุกสถานการณ์
8. สัมมาสมาธิ (สมาธิที่ถูกต้อง) การฝึกสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบ

โพธิ์ปักขิยธรรม (Bodhipakkhiyadharma) ถือเป็นหนึ่งในหลักธรรมสำคัญในพุทธศาสนาเถรวาสที่เน้นการฝึกฝนจิตใจให้เข้าถึงความรู้อย่างแท้จริงในสังขธรรมและการดับทุกข์ เพื่อนำไปสู่การบรรลุนิพพาน (Nibbāna) หรือการหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ผ่านการปฏิบัติที่สำคัญหลายประการ โดยเฉพาะการฝึกศีล สมาธิ และปัญญา (Sīla, Samādhī, Paññā) ซึ่งเป็นแนวทางการปฏิบัติที่ค่อยๆ พัฒนาและเชื่อมโยงกันในการเข้าใจสังขธรรมแห่งการเกิดและการดับ การปฏิบัติโพธิ์ปักขิยธรรมในพุทธศาสนาเถรวาสมีเป้าหมายหลักในการพัฒนาความเข้าใจในสี่อริยสัจ (Ariyasacca) ซึ่งประกอบด้วย ความทุกข์, สาเหตุแห่งความทุกข์, การดับทุกข์ และทางปฏิบัติเพื่อดับทุกข์. การเข้าใจในอริยสัจเหล่านี้ถือเป็นการเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตและโลกที่มีการเกิดและดับไปตามกฎแห่งกรรมและการเปลี่ยนแปลง ซึ่งการมีปัญญานั้นจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเห็นความจริงที่พระพุทธเจ้าทรงสอนและสามารถปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

ในกระบวนการฝึกฝนโพธิ์ปักขิยธรรม ผู้ปฏิบัติต้องเริ่มจากการพัฒนาศีล (Sīla) หรือการปฏิบัติในด้านคุณธรรม เช่น การรักษาศีลห้าหรือศีลแปด ซึ่งจะช่วยให้เกิดสมาธิ (Samādhī) หรือการมีจิตใจที่สงบและมีสมาธิในการทำสิ่งต่างๆ อย่างมีสติและมีการควบคุมอารมณ์ จากนั้นเมื่อมีสมาธิที่มั่นคงแล้ว จึงจะสามารถพัฒนาไปสู่

ปัญญา (Paññā) ซึ่งเป็นการรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมชาติของสรรพสิ่งและการหลุดพ้นจากทุกข์ การฝึกโพธิปักขิยธรรมไม่ใช่แค่การศึกษาในทางทฤษฎี แต่เป็นกระบวนการที่ต้องนำมาปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้ปฏิบัติ โดยการเข้าใจในสังขารและการนำไปสู่การพัฒนาความหลุดพ้นจากทุกข์ ถือเป็นจุดประสงค์ที่สูงสุดของการฝึกฝนในพุทธศาสนาเถรวาท (Sujato, 2010) การศึกษาต่อเนื่องและการปฏิบัติในโพธิปักขิยธรรมจะนำไปสู่การพัฒนาจิตใจที่แข็งแกร่งและเข้าใจในธรรมชาติของทุกข์และทางแห่งการหลุดพ้น การปฏิบัติในแนวทางนี้จึงไม่เพียงแต่มีประโยชน์ในเชิงส่วนตัว แต่ยังสามารถนำไปสู่การสร้างสังคมที่มีความสงบสุขและปราศจากทุกข์ (Bhikkhu Bodhi, 2000)

### การประยุกต์ใช้โพธิปักขิยธรรมในจิตวิทยา

โพธิปักขิยธรรมเป็นหลักธรรมที่เอื้อต่อการตรัสรู้ในพระพุทธศาสนา ประกอบไปด้วยธรรมะ 37 ประการ ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้ในด้านจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิตใจและการดำเนินชีวิตของบุคคล หลักธรรมเหล่านี้มีบทบาทสำคัญต่อการฝึกจิตและพฤติกรรมเพื่อความสมดุลของชีวิตในสังคมปัจจุบัน

1. จิตวิทยาเชิงบวกและการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ จิตวิทยาเชิงบวกเน้นการเสริมสร้างคุณสมบัติที่ดีของมนุษย์ เช่น ความสุข ความพึงพอใจในชีวิต และคุณธรรมต่าง ๆ (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) โพธิปักขิยธรรม โดยเฉพาะอินทรี 5 และโพชฌงค์ 7 มีแนวคิดคล้ายคลึงกับการพัฒนาสมรรถภาพทางจิตใจ เช่น ศรัทธาและวิริยะช่วยส่งเสริมแรงจูงใจ (intrinsic motivation) ในการพัฒนาตนเอง ขณะที่สติและสมาธิเป็นปัจจัยสำคัญในการควบคุมอารมณ์และเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต (Brown & Ryan, 2003)

2. จิตวิทยาการรับรู้และการฝึกสติ สติปัฏฐาน 4 เป็นพื้นฐานของการฝึกสติ (mindfulness) ซึ่งได้รับการศึกษาในเชิงจิตวิทยาการรับรู้ (Cognitive Psychology) และได้รับการพิสูจน์ว่าช่วยลดความเครียดและพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ (Kabat-Zinn, 1990) งานวิจัยพบว่าการฝึกสติช่วยพัฒนาสมาธิและความสามารถในการประมวลผลข้อมูลของสมอง (Tang, Hölzel, & Posner, 2015) ซึ่งสอดคล้องกับหลักธรรมที่ว่า การฝึกสมาธิช่วยให้เกิดปัญญาและความเข้าใจที่ถูกต้อง โพธิปักขิยธรรมสามารถแบ่งออกเป็น 7 หมวดหลักได้แก่

สติปัฏฐาน 4 - เป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาสติ ซึ่งในทางจิตวิทยาถูกนำไปประยุกต์เป็นเทคนิค Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) และ Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) เพื่อช่วยลดความเครียดและภาวะซึมเศร้า (Kabat-Zinn, 1990)

สัมมนูปธาน 4 - หลักการป้องกันและละเว้นจากพฤติกรรมที่เป็นโทษและเสริมสร้างพฤติกรรมที่ดี สามารถเปรียบเทียบได้กับ Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) ที่เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (Beck, 2011)

อิทธิบาท 4 - แนวทางพัฒนาความมุ่งมั่นเพื่อความสำเร็จ ซึ่งสัมพันธ์กับแนวคิด Self-Determination Theory (SDT) ของ Deci & Ryan (2000) ที่มุ่งเน้นแรงจูงใจภายใน

อินทรี 5 และ พละ 5 - ความสมดุลของศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มีลักษณะคล้ายแนวคิด Positive Psychology ที่มุ่งเน้นการพัฒนาจุดแข็งของบุคคล (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

โพชฌงค์ 7 - หลักการพัฒนาปัจจัยเพื่อความตรัสรู้ ซึ่งสามารถเชื่อมโยงกับ Flow Theory ของ Csikszentmihalyi (1990) ที่เกี่ยวข้องกับสภาวะการมีสมาธิและความสุขสูงสุด

มรรคมีองค์ 8 - เป็นแนวทางปฏิบัติที่สามารถเปรียบเทียบได้กับแนวทางพัฒนาตนเองและจริยธรรมทางจิตวิทยา เช่น Acceptance and Commitment Therapy (ACT) (Hayes et al., 1999)

การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

การพัฒนาสติและการรับรู้ตนเอง - สติปัญญาช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจอารมณ์และความคิดของตนเอง ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของ Mindfulness-Based Interventions (MBIs) ที่นิยมใช้ในจิตวิทยาคลินิก (Baer, 2003)

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม - หลักสัมมนูปธานและอิทธิบาท 4 สามารถช่วยให้บุคคลสร้างพฤติกรรมเชิงบวก และลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

การเสริมสร้างแรงจูงใจและความสุข - อินทรี 5 และโพชฌงค์ 7 ช่วยส่งเสริมพลังใจและสมาธิ ซึ่งมีความสำคัญต่อความสุขและความสำเร็จในชีวิต

สรุปโพธิปักขิยธรรมเป็นแนวคิดที่สามารถประยุกต์ใช้ในจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจและการพัฒนาตนเอง หลักธรรมเหล่านี้สามารถช่วยให้บุคคลมีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง และพัฒนาพฤติกรรมที่นำไปสู่ชีวิตที่มีความสุขและสมดุล

การประยุกต์ใช้โพธิปักขิยธรรมในการพัฒนาตนเอง การพัฒนาตนเองที่เกี่ยวข้องกับโพธิปักขิยธรรมจะส่งเสริมสร้างความเข้มแข็งทั้งทางร่างกายและจิตใจ เริ่มต้นจากการมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนในการใช้ชีวิต มีการตั้งเป้าหมายในด้านการเรียนรู้และการพัฒนาความสามารถภายในตนเอง รวมถึงการฝึกสมาธิและสติในการดำเนินชีวิตประจำวัน การประยุกต์หลักการเหล่านี้จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาอย่างต่อเนื่องในด้านต่างๆ เช่น การเพิ่มความมั่นคงทางอารมณ์ การลดความเครียด การพัฒนาทักษะทางจิตใจและการมีความสุขที่ยั่งยืน

## แนวทางการประยุกต์ใช้โพธิปักขิยธรรมในการพัฒนาตนเอง

โพธิปักขิยธรรม (Bodhipakkhiyā Dhammā) เป็นหลักธรรมที่นำไปสู่การตรัสรู้ ประกอบด้วยธรรมะ 37 ประการ ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้ในการพัฒนาตนเองทั้งทางจิตใจและพฤติกรรม บทความนี้จะนำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้โพธิปักขิยธรรมเพื่อเสริมสร้างการพัฒนาตนเองในชีวิตประจำวัน

1. สติปัฏฐาน 4 การพัฒนาตนเองโดยการประยุกต์ใช้โพธิปักขิยธรรม เป็นการนำหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนมาใช้ในการชีวิตประจำวัน ซึ่งสามารถช่วยพัฒนาคุณสมบัติต่างๆ ในบุคคล และทำให้เกิดการเติบโตทางจิตใจอย่างยั่งยืน โดยเฉพาะการใช้สติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นหลักสำคัญในการฝึกปฏิบัติให้เกิดการพัฒนาในด้านต่างๆ ดังนี้

สติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนา (การพิจารณากาย), เวทนานุปัสสนา (การพิจารณาเวทนา), จิตตานุปัสสนา (การพิจารณาจิต) และธัมมานุปัสสนา (การพิจารณาธรรม) เป็นเครื่องมือที่ช่วยฝึกสติและพัฒนาความสามารถในการรับรู้และการควบคุมตนเองอย่างลึกซึ้ง เมื่อฝึกสติผ่านการพิจารณากายและการรับรู้ประสบการณ์ต่างๆ ผ่านเวทนา การฝึกสติในระดับนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถตระหนักรู้ถึงความรู้สึกและความคิดของตนเอง โดยไม่ให้ความคิดหรืออารมณ์เหล่านั้นมาครอบงำได้ง่าย ทำให้สามารถควบคุมจิตใจของตนเองได้ดียิ่งขึ้น (เครือวัลย์, 2564)

1) กายานุปัสสนา (การพิจารณากาย) มีความสำคัญในกระบวนการฝึกสติ เพราะการตระหนักรู้ในร่างกายจะช่วยให้สามารถรับรู้ถึงอาการต่างๆ ในร่างกาย เช่น ความเจ็บปวด ความรู้สึกไม่สบาย หรือการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย การสังเกตสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจได้ถึงความจริงที่ว่า ความรู้สึกเหล่านี้เป็นสิ่งที่ชั่วคราวและไม่คงทน ซึ่งช่วยให้สามารถคลายความวิตกกังวลหรือความเครียดได้ (พรหมณี, 2563)

2) เวทนานุปัสสนา (การพิจารณาเวทนา) จะช่วยให้เราตระหนักถึงอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ การฝึกสติในจุดนี้จะทำให้เราสามารถสังเกตและแยกแยะระหว่างอารมณ์ที่เกิดขึ้นและความคิดที่ตามมาได้ ช่วยให้เราไม่ติดตามหรือหลงไปกับอารมณ์ แต่สามารถเลือกที่จะตอบสนองอย่างมีสติ (นิลกาภี, 2565)

3) จิตตานุปัสสนา (การพิจารณาจิต) เป็นการฝึกสติให้สามารถสังเกตเห็นลักษณะของจิตใจในแต่ละขณะว่าอยู่ในสภาวะใด เช่น ความรู้สึกดีใจ เสียใจ โกรธ หรือสุข ทุกข์ การตระหนักรู้จิตใจในขณะนั้นจะทำให้บุคคลสามารถเข้าใจและควบคุมจิตใจได้ดีขึ้น (บุญภาค, 2566)

4) ธัมมานุปัสสนา (การพิจารณาธรรม) คือการพิจารณาเหตุและผลของสิ่งต่างๆ ในชีวิต การพิจารณาธรรมช่วยให้เรามองเห็นความเป็นจริงในทุกสถานการณ์ ช่วยให้เราพิจารณาญาณในการตัดสินใจและทำให้เรามีความรู้ในการใช้ชีวิตอย่างมีสติ (วิษณุ, 2564)

การประยุกต์ใช้สติปัฏฐาน 4 ในการพัฒนาตนเองมีผลดีอย่างมากในการพัฒนาทักษะต่างๆ เช่น การตัดสินใจอย่างมีสติ การควบคุมอารมณ์ และการเผชิญกับปัญหาชีวิตได้อย่างมีความสุข

2. สัมมัตถุสสน 4 การประยุกต์ใช้โพธิ์ปักขียธรรมในการพัฒนาตนเองนั้นมีความสำคัญในการเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดีและการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง ซึ่งโพธิ์ปักขียธรรมเป็นคำสอนที่มีการเน้นการพัฒนาจิตใจผ่านการฝึกฝนและการพิจารณาพฤติกรรมในด้านต่างๆ โดยหนึ่งในหลักสำคัญที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาตนเองคือ "สัมมัตถุสสน" หรือความเพียรชอบที่ถูกแบ่งออกเป็น 4 ประการ

1) เพียรระวังไม่ให้เกิดอกุศล การระมัดระวังและสังเกตความคิดและการกระทำของตนเองเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดสิ่งไม่ดีทั้งในใจและการกระทำ ซึ่งเป็นการสร้างความสำนึกและความตระหนักในทุกการกระทำ (พระไพศาล วิสาโล, 2553)

2) เพียรกำจัดอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เมื่อพบเห็นพฤติกรรมที่ไม่ดีหรือความคิดที่ผิดพลาดเกิดขึ้นแล้ว การฝึกปฏิบัติที่จะหยุดยั้งหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งเหล่านั้นให้ดีขึ้นเป็นการพัฒนาในทางที่ถูกต้อง เช่น การฝึกจิตให้มีสติ การสวดมนต์ หรือการทำสมาธิ (วัดพระธรรมกาย, 2559)

3) เพียรสร้างกุศลที่ยังไม่เกิด การพยายามสร้างคุณงามความดีหรือพฤติกรรมที่ดีให้เกิดขึ้น เช่น การช่วยเหลือผู้อื่น การให้ทาน และการพัฒนาความคิดดีๆ ที่นำไปสู่ความสุขและความสงบในชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551)

4) เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เมื่อมีสิ่งดีเกิดขึ้นแล้ว การรักษาและต่อยอดความดีนั้นให้มั่นคงและยั่งยืน เช่น การฝึกฝนจิตใจให้มีสติระมัดระวังในการดำเนินชีวิตและสานต่อความดีนั้นตลอดไป (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551)

การประยุกต์ใช้หลักสัมมัตถุสสนในชีวิตประจำวันไม่เพียงแต่จะช่วยเสริมสร้างความสุขภายในจิตใจ แต่ยังทำให้บุคคลสามารถมีสติรู้เท่าทันต่อการกระทำและความคิดของตนเอง ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาตนเองในด้านจิตใจและการดำเนินชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

3. อิทธิบาท 4 การพัฒนาตนเองเป็นกระบวนการที่ไม่สิ้นสุด ซึ่งต้องอาศัยหลักธรรมที่สามารถนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ หนึ่งในหลักธรรมที่สำคัญในการพัฒนาตนเองคือ อิทธิบาท 4 ซึ่งประกอบไปด้วย ฉันทะ (ความพอใจในสิ่งที่ทำ), วิริยะ (ความเพียร), จิตตะ (การควบคุมจิตใจ), และ วิมังสา (การใช้ปัญญาไตร่ตรอง) ซึ่งถือเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล

1) ฉันทะ (ความพอใจในสิ่งที่ทำ) การพัฒนาตนเองเริ่มต้นจากการมีความพอใจในสิ่งที่ทำ หากบุคคลมีความพึงพอใจและชื่นชอบในกิจกรรมที่ทำ จะทำให้เกิดแรงจูงใจและความตั้งใจในการทำให้สำเร็จ การมีฉันทะเป็นการสร้างพลังขับเคลื่อนภายในที่จะทำให้บุคคลสามารถฝ่าฟันอุปสรรคและความยากลำบากไปได้ (ขุนเขา, 2553)

ดังนั้น เมื่อบุคคลสามารถเลือกเส้นทางที่ตนเองสนใจและมีความรักในสิ่งนั้น ย่อมทำให้เกิดความมุ่งมั่นและพัฒนาได้ดีขึ้น

2) วิริยะ (ความเพียร) วิริยะหมายถึงความพยายามและความขยันหมั่นเพียรในการทำงานต่างๆ ความเพียรนี้เป็นตัวกำหนดความสำเร็จในอนาคต บุคคลที่มีวิริยะสูงจะไม่ยอมแพ้ต่อความยากลำบากและจะมุ่งมั่นในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น วิริยะทำให้บุคคลสามารถฝึกฝนตัวเองและพัฒนาทักษะได้อย่างต่อเนื่อง โดยที่ไม่ย่อท้อ (พรหมวิสุทธิ, 2557)

3) จิตตะ (การควบคุมจิตใจ) การควบคุมจิตใจเป็นปัจจัยที่สำคัญในการพัฒนาตนเอง เพราะจิตใจมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจและการกระทำของบุคคล บุคคลที่สามารถควบคุมจิตใจได้ จะสามารถหลีกเลี่ยงการกระทำที่ไม่ดีหรือการตอบสนองต่อสิ่งเร้าทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (สุรพล, 2555) การฝึกฝนจิตตะช่วยให้บุคคลมีความสงบเย็น และสามารถตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีสติ

4) วิมังสา (การใช้ปัญญาไตร่ตรอง) การใช้ปัญญาไตร่ตรองหมายถึงการคิดวิเคราะห์และประเมินผลของการกระทำต่างๆ ก่อนที่จะดำเนินการ การมีวิมังสาช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจในทางที่ถูกต้องและมีเหตุผล นอกจากนี้ยังช่วยให้บุคคลพัฒนาแผนการที่ดีในการพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน (ธนกร, 2559) การใช้ปัญญาจึงเป็นสิ่งที่ไม่สามารถมองข้ามได้ในการพัฒนาตนเอง

จากการวิเคราะห์อิทธิบาท 4 เห็นได้ว่าทั้งสี่ข้อเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยในการพัฒนาตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนาตนเองไม่เพียงแต่จะต้องมีความรักและพึงพอใจในสิ่งที่ทำ แต่ยังต้องอาศัยความพยายามความสามารถในการควบคุมจิตใจ และการใช้ปัญญาในการวิเคราะห์ตัดสินใจเพื่อบรรลุเป้าหมายในการดำเนินชีวิต

4. พละ 5 การประยุกต์ใช้โพธิ์ปักขิยธรรมในพัฒนาการตนเองนั้นเกี่ยวข้องกับการฝึกฝนและพัฒนาคุณสมบัติต่างๆ ที่ช่วยให้บุคคลมีความเข้มแข็งทางจิตใจและสามารถดำเนินชีวิตอย่างมั่นคง โดยมี 5 พละ คือ ศรัทธา (Faith), วิริยะ (Effort), สติ (Mindfulness), สมาธิ (Concentration), และปัญญา (Wisdom) ซึ่งแต่ละพละมีความสำคัญต่อการพัฒนาตนเองและสามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อเสริมสร้างคุณสมบัติทางจิตใจให้แข็งแรงและมีสมดุลในการดำเนินชีวิต

1) ศรัทธา (Faith) ศรัทธาเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาตนเอง โดยเป็นการเชื่อมั่นในคุณค่าของการพัฒนาและการฝึกฝนตนเอง ทั้งในแง่ของศาสนาและปรัชญาชีวิต การมีศรัทธาทำให้บุคคลมีแรงบันดาลใจและมุ่งมั่นในการฝึกฝนตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายในชีวิต (Bodhi, 2005)

2) วิริยะ (Effort) วิริยะคือความพยายามที่ไม่ย่อท้อในการพัฒนาตนเอง การมีวิริยะทำให้บุคคลไม่หลีกเลี่ยงความยากลำบาก และมีความมุ่งมั่นในการเผชิญกับอุปสรรคและความท้าทายต่างๆ วิริยะสามารถนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้เมื่อมีการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง (Gethin, 1998)

3) สติ (Mindfulness) สติหรือการมีสมาธิในการรับรู้สิ่งต่างๆ โดยไม่ถูกความคิดและอารมณ์ครอบงำ ช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น สามารถตัดสินใจได้อย่างมีสติและไม่ถูกอารมณ์หลอกหลวง (Kabat-Zinn, 1990). การฝึกสติช่วยลดความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานหรือการเรียนรู้อีกด้วย

4) สมาธิ (Concentration) สมาธิช่วยให้บุคคลสามารถจดจ่อและโฟกัสกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกสมาธิช่วยในการตัดสินใจที่มีเหตุผล ลดความกระวนกระวาย และเพิ่มความสามารถในการทำงานได้อย่างต่อเนื่อง (Goldstein, 2002)

5) ปัญญา (Wisdom) ปัญญาคือความรู้และความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับชีวิตและการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย การฝึกฝนปัญญาช่วยให้บุคคลสามารถมองเห็นชีวิตในมุมที่กว้างขึ้น รู้จักเลือกทางที่ถูกต้อง และมีวิจรรณญาณในการตัดสินใจ (Rahula, 1974)

การประยุกต์ใช้โพธิ์ปักขียธรรมในการพัฒนาตนเองจึงเป็นการฝึกฝนและพัฒนาคุณสมบัติเหล่านี้ให้สมบูรณ์ เพื่อให้บุคคลสามารถเผชิญกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมั่นคงและมีสติ การฝึกฝนทั้ง 5 ภาระนี้ไม่เพียงแต่เสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ แต่ยังช่วยพัฒนาความสามารถในการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและสงบสุข

5. มรรคมีองค์ 8 ในการประยุกต์ใช้โพธิ์ปักขียธรรมเพื่อการพัฒนาตนเอง มรรคมีองค์ 8 (The Noble Eightfold Path) เป็นเครื่องมือสำคัญที่สามารถช่วยให้บุคคลมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและมีความสุขที่ยั่งยืน โดยประกอบไปด้วยหลักการ 8 ข้อ ได้แก่ สัมมาทิฐิ (Right View), สัมมาสังกัปปะ (Right Intention), สัมมาวาจา (Right Speech), สัมมากัมมันตะ (Right Action), สัมมาอาชีวะ (Right Livelihood), สัมมาวายามะ (Right Effort), สัมมาสติ (Right Mindfulness), และสัมมาสมาธิ (Right Concentration) ซึ่งแต่ละข้อสามารถช่วยเสริมสร้างทัศนคติและการปฏิบัติที่ถูกต้องในชีวิตประจำวัน

การเริ่มต้นจาก สัมมาทิฐิ หรือทัศนคติที่ถูกต้อง จะช่วยให้บุคคลมีมุมมองที่ชัดเจนเกี่ยวกับโลกและชีวิต เมื่อเข้าใจความจริงตามที่เป็นจริงแล้ว จะสามารถพัฒนาความตั้งใจที่ดี (สัมมาสังกัปปะ) ซึ่งจะช่วยในการควบคุมและกำหนดทิศทางการกระทำและคำพูดที่มีคุณค่า (สัมมาวาจา, สัมมากัมมันตะ) ไปจนถึงการทำงานและการประกอบอาชีพที่มีจริยธรรม (สัมมาอาชีวะ) การพัฒนาความพยายามในการทำสิ่งที่ถูกต้อง (สัมมาวายามะ) พร้อมกับการมีสติระลึกถึงเหตุการณ์ในชีวิตทุกขณะ (สัมมาสติ) จะช่วยให้บุคคลสามารถมุ่งมั่นและฝึกฝนการควบคุม

จิตใจ (สัมมาสมาธิ) เพื่อพัฒนาตนเองในทุกด้าน ทั้งทางโลกและทางธรรม การประยุกต์ใช้มรรคมีองค์ 8 ในชีวิตประจำวันจะช่วยให้บุคคลสามารถสร้างความสมดุลทั้งในด้านจิตใจและการกระทำ โดยไม่เพียงแต่เจริญในทางโลกเท่านั้น แต่ยังสามารถพัฒนาจิตวิญญาณและเข้าใจความสุขที่ยั่งยืน ซึ่งเป็นผลจากการฝึกฝนตามหลักธรรมที่สมบูรณ์และสอดคล้องกับธรรมชาติของมนุษย์ (Thanissaro, 1997)

## สรุป

การศึกษาหลักธรรมโพธิ์ปักขียธรรมในพุทธศาสนาเถรวาทเป็นแนวทางในการพัฒนาจิตใจและคุณธรรมที่เน้นการสร้างสมดุลในชีวิตและความสงบภายในจิตใจ โดยการปฏิบัติตามหลักโพธิ์ปักขียธรรมสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาตนเองทั้งในด้านจิตใจและพฤติกรรม โดยเฉพาะการฝึกฝนในด้านสติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งเชื่อมโยงกับการเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ การลดความเครียด และการพัฒนาทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิตอย่างมีสติและสมดุล การประยุกต์ใช้โพธิ์ปักขียธรรมในการพัฒนาตนเองสามารถทำได้ผ่านหลักธรรมต่างๆ เช่น การฝึกสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเน้นการตระหนักรู้ถึงร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และธรรมชาติของชีวิตอย่างมีสติ หรือการใช้หลักสัมมัปปธาน 4 เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมที่ดีและป้องกันความผิดพลาดในชีวิต นอกจากนี้ การพัฒนาจิตใจที่มีสมาธิและมีปัญญายังช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงการหลุดพ้นจากทุกข์และสร้างความสุขที่ยั่งยืนได้อย่างมีประสิทธิภาพ การนำหลักโพธิ์ปักขียธรรมมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันจึงไม่เพียงแต่ส่งเสริมการพัฒนาตนเองในเชิงจิตวิทยา แต่ยังเป็น การสร้างสังคมที่สงบสุขและปราศจากทุกข์ได้ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

## ข้อเสนอแนะ

ในการพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน การนำหลักโพธิ์ปักขียธรรมมาใช้เป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างชีวิตที่มีความสุขและสงบสุขเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในกระบวนการของการพัฒนาจิตใจและคุณธรรมในชีวิตประจำวัน หลักการที่สำคัญเช่น การฝึกสติและสมาธิช่วยให้เราสามารถมีสมาธิในการทำงานและการตัดสินใจที่ดีขึ้น รวมทั้งยังช่วยให้สามารถลดความเครียดและจัดการกับอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การนำสติปัฏฐาน 4 มาใช้ในการพัฒนาตนเองนั้น มีผลดีอย่างมากในการฝึกฝนจิตใจให้เกิดการตระหนักรู้ในความคิดและอารมณ์ของตนเอง การฝึกสติในแต่ละขณะจะช่วยให้เรามีความเข้าใจในธรรมชาติของอารมณ์และสามารถเลือกตอบสนองต่อสถานการณ์ได้อย่างมีสติ ซึ่งทำให้เราสามารถเผชิญกับชีวิตในแบบที่มีความสุขและสงบได้มากขึ้น

นอกจากนี้ การนำหลักสัมมัตตปธาน 4 มาใช้ในการพัฒนาตนเองก็สามารถเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ และจิตใจได้ โดยการฝึกเพียรระวังไม่ให้เกิดอกุศลเป็นการสร้างนิสัยในการควบคุมพฤติกรรมและคิดเชิงบวกในทุก สถานการณ์ อีกทั้งยังช่วยให้เกิดการพัฒนาคณสมบัติที่ดีในตัวบุคคลอย่างยั่งยืน การประยุกต์ใช้โพธิ์ปักขียธรรมจึง ไม่เพียงแต่จะช่วยให้เรามีจิตใจที่สงบและมีความสุข แต่ยังเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ เช่น การ สร้างแรงจูงใจในการทำสิ่งดีๆ การพัฒนาทักษะการควบคุมอารมณ์และการตัดสินใจที่ดีในชีวิตประจำวัน

### องค์ความรู้ที่ได้รับจากการศึกษา

โพธิ์ปักขียธรรม (Bodhipakkhiyadharma) หรือ "ธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น" เป็นหลักธรรมสำคัญใน พุทธศาสนาเถรวาทที่มุ่งพัฒนาคณธรรมและจิตใจของมนุษย์ โดยการฝึกฝนเหล่านี้ช่วยให้เกิดความรู้สึกสงบสุข ภายในและการพัฒนาความเข้าใจในสังขารของชีวิต กระบวนการนี้มีความสำคัญในการพัฒนาตนเองทั้งในด้าน จิตใจและพฤติกรรมเพื่อบรรลุถึงการหลุดพ้นจากทุกข์ในที่สุด

โพธิ์ปักขียธรรมประกอบด้วยหลักธรรม 37 ประการที่รวมถึงการพัฒนาในด้านต่างๆ เช่น การฝึกสมาธิ (Samādhi), การพัฒนาศีล (Sīla), และการเสริมสร้างปัญญา (Paññā) เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจและบรรลุถึง ธรรมชาติของทุกข์และการหลุดพ้นจากมันได้ กระบวนการฝึกฝนในโพธิ์ปักขียธรรมจะช่วยให้เกิดการพัฒนาค ณลักษณะต่างๆ ที่ส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจ เช่น การจัดการอารมณ์ การเพิ่มประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต และการสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดี

ในด้านจิตวิทยา การประยุกต์ใช้โพธิ์ปักขียธรรมมีความเชื่อมโยงกับหลักการทางจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการพัฒนา ความคิด การรับรู้ และพฤติกรรมของบุคคล เช่น การฝึกสติ (mindfulness), การเพิ่มทักษะการควบคุม อารมณ์, การลดความเครียด, และการพัฒนาความสุขภายใน ช่วยในการสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจและเพิ่ม ประสิทธิภาพในการเผชิญกับปัญหาชีวิตอย่างมีสมดุลและมีความสุข

หลักธรรมที่สามารถประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองมีหลากหลาย รวมถึง สติปัฏฐาน 4 (การฝึกสติ), สัมมัตตปธาน 4 (การฝึกเพียรและป้องกันสิ่งที่ไม่ดี), อินทรีย์ 5 และ โพชฌงค์ 7 (การพัฒนาคณสมบัติทางจิตใจ), ซึ่ง ช่วยเสริมสร้างความสมดุลของจิตใจ การฝึกสติและการรับรู้ตนเองสามารถนำไปใช้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ เหมาะสมและส่งเสริมการมีชีวิตที่มีความสุขและสงบสุข

โพธิ์ปักขียธรรมไม่ใช่แค่เพียงการศึกษา แต่ต้องนำมาปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด แก่ผู้ปฏิบัติ โดยการเข้าใจในสังขารและการนำไปสู่การพัฒนาความหลุดพ้นจากทุกข์ ถือเป็นจุดประสงค์ที่สูงสุด

ของการฝึกฝนในพุทธศาสนาเถรวาท การฝึกฝนโพธิ์ปักขียธรรมจึงไม่เพียงแต่มีประโยชน์ส่วนบุคคล แต่ยังสามารถช่วยสร้างสังคมที่สงบสุขและปราศจากทุกข์ได้ในระยะยาว

### การอ้างอิง

- ขุนเขา, จ. (2553). *การพัฒนาตนเองผ่านอิทธิบาท 4 (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มนุษย์.
- บุญภาค, ม. (2566). *การพัฒนาจิตใจผ่านการฝึกสติในชีวิตประจำวัน*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสาร.
- เครือวัลย์, ก. (2564). *แนวทางการฝึกสติในการพัฒนาตนเอง*. เชียงใหม่: สำนักพิมพ์สมาธิ.
- นิลกาภิ, จ. (2565). *การพิจารณาเวทนาและผลต่อการพัฒนาตนเอง*. นครราชสีมา: สำนักพิมพ์ธัมมะ.
- วิษณุ, ก. (2564). *การใช้ธรรมในการเผชิญปัญหาชีวิต*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมบรรณาการ.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (2551). *แนวทางการพัฒนาจิตใจเพื่อความสงบและสันติสุข*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระไพศาล วิสาโล. (2553). *การประยุกต์ใช้โพธิ์ปักขียธรรมในชีวิตประจำวัน*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- วัดพระธรรมกาย. (2559). *วิธีการฝึกจิตและการพัฒนาคุณธรรม*. ปทุมธานี: วัดพระธรรมกาย.
- พรหมวิสุทธิ์, ก. (2557). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยอิทธิบาท 4 (พิมพ์ครั้งที่ 1)*. เชียงใหม่: สำนักพิมพ์เสมอ.
- สุรพล, ศ. (2555). *การฝึกฝนจิตใจเพื่อพัฒนาตนเอง*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พลังคิด.
- ธนกร, จ. (2559). *ปัญญาและการพัฒนาตนเองตามหลักอิทธิบาท 4*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์วิชาการ.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Press.
- Bhikkhu Bodhi. (2000). *The connected discourses of the Buddha: A translation of the Samyutta Nikaya*. Wisdom Publications.
- Bodhi, B. (2000). *The Noble Eightfold Path: Way to the End of Suffering*. Buddhist Publication Society.
- Bodhi, B. (2005). *The Noble Eightfold Path: Way to the End of Suffering*. Buddhist Publication Society.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Goldstein, J. (2002). *One Dharma: The Emerging Western Buddhism*. HarperCollins.

- 
- Gethin, R. (1998). *The Foundations of Buddhism*. Oxford University Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delacorte Press.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta.
- Rahula, W. (1974). *What the Buddha Taught*. Grove Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sujato, B. (2010). *A history of mindfulness: How mindfulness became mainstream*. Wisdom Publications.
- Sutton, J. (2013). *The psychology of religion: An empirical approach*. Wiley-Blackwell.
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225.
- Thanissaro, B. (1997). *The Noble Eightfold Path: The Way to the End of Suffering*. Dhamma Dana Publications.



# BUDDHO

Buddhist Teachings, Scriptures, Practices, and Integrations

<https://so13.tci-haijo.org/index.php/Buddho>

ISSN: 3057-1200 (Online)

เจ้าของวารสาร

โครงการวารสารพุทธโฆ กองงานพัฒนาวารสารวิชาการทางพระพุทธศาสนา  
288 วัดจินดิติวหาร แขวงทรายกองดิน เขตคลองสามวา กรุงเทพมหานคร 10510

โทร. +66 646946539

Email: buddhist.inn.man@gmail.com

สำนักพิมพ์ โนเบล เอ็ดดูเคชั่น จำกัด  
99/642 หมู่ที่ 1 ตำบลศิระจรระเข้ห้อย อำเภอบางเสาธง จังหวัดสมุทรปราการ 10540  
โทร. +66 980502649