



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 4 ตุลาคม – ธันวาคม พ.ศ. 2566 : Vol. 2 Issue 4 October – December 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

Email: 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



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 หรือผู้ที่หลงใหลในพระพุทธศาสนา 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) แนบมาในช่องกระทู้สนทนาในระบบวารสารออนไลน์ เพื่อเป็นหลักฐานในการดำเนินการต่อไป

ชนิดของบทความที่รับตีพิมพ์

บทความวิจัย

บทความเหล่านี้นำเสนอผลลัพธ์ของการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ดั้งเดิม โดยปกติแล้วจะมีรูปแบบที่เป็นโครงสร้างซึ่งประกอบด้วยส่วนต่างๆ เช่น บทนำ วิธีการ ผลลัพธ์ และการอภิปราย บทความเหล่านี้มีส่วนสนับสนุนความรู้ใหม่ให้กับสาขาใดสาขาหนึ่งโดยเฉพาะ

โดยกำหนดองค์ประกอบของการเขียนบทความดังนี้

1. **บทคัดย่อ:** บทคัดย่อควรกระชับและครอบคลุมถึงแนวคิดหรือปัญหา/วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประชากรที่ศึกษาและกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือวิจัย การวิเคราะห์ และผลการวิจัย โดยต้องมีความยาวไม่เกิน 200-300 คำ
คำสำคัญ : ส่วนสำคัญในการเขียนเพื่อให้ผู้อ่านค้นพบบทความของคุณเมื่อทำการวิจัย 3-5 คำ
2. **บทนำ:** ส่วนนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่ออธิบายภูมิหลังและความสำคัญของปัญหาที่นำไปสู่การวิจัย ควรเน้นย้ำถึงช่องว่างในการวิจัยเพื่อเน้นย้ำถึงความจำเป็นของการศึกษาวิจัย
3. **การทบทวนวรรณกรรมและกรอบทฤษฎี:** ซึ่งเกี่ยวข้องกับการทบทวนวรรณกรรมและการวิจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนการกำหนดกรอบทฤษฎีสำหรับการศึกษาวิจัย
4. **วัตถุประสงค์:** นำเสนอวัตถุประสงค์และสมมติฐานของการวิจัย
5. **วิธีการวิจัย:** อธิบายส่วนประกอบต่างๆ เช่น ประเภทของการวิจัย ประชากรที่ศึกษา กลุ่มตัวอย่าง เทคนิคการเลือก เครื่องมือวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การรวบรวมข้อมูล และวิธีการวิเคราะห์
6. **ผลการวิจัย:** การนำเสนอผลการวิจัย จัดแนวทางการนำเสนอผลการวิจัยให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือสมมติฐานของการวิจัย
7. **การอภิปราย:** อภิปรายผลลัพธ์ตามวัตถุประสงค์ โดยอ้างอิงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อสนับสนุนประเด็นและเนื้อหาที่อภิปราย
8. **บทสรุป:** สรุปผลการวิจัยโดยให้แน่ใจว่าสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเน้นย้ำถึงความสำคัญของการวิจัย
9. **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:** สรุปและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ 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

Journal Email: 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.

Abstract: State the significance, results of the study, and knowledge gained from the study, within a range of 200-300 words.

1.

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.

3.

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

บรรณาธิการ:

ดร.พนัชพงษ์พรรณ โปธิสถิรวรางกูร

Dr. Panatphongpan Bodhisathirawarangkul

โทร. +66 980502649 Email: buddhist.inn.man@gmail.com

ผู้ช่วยบรรณาธิการ:

สมศักดิ์ อุ่นไพรวงศ์

Somsak Ounphaiwong

โทร. +66 834859267 Email: inounephaivong@gmail.com

บรรณาธิการฝ่ายผลิต :

นิศาชล สมรักษ์

Nisachon Somrak

สำนักพิมพ์ โนเบิล เอ็ดดูเคชั่น – ดีพิมพ์ และ เผยแพร่

โทร. +66 942951417 Email: 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

Social Sciences Editor:

Prof.Dr.Chai Ching Tan

Assistant to President, Nakhon Sawan Rajabhat University, Thailand.

Email: 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.

Psychology Editor:

Asst.Prof.Dr.Phramaha Phuen Kittisobhano

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

Email: 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

Education Administration Editor:

Dr.Montree Linphoo

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

Email: 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

Managing Director:

Dr.Jakkapong Thipsungnoen

Noble Education Co., Ltd.

Email: 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

Assoc.Prof.Dr.Kesineee Chiwpreecha

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

Email: kesinee@eau.ac.th

Dr.Ven.Thich Nguyen The

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

Email: thichnguyenthe@gmail.com

Dr.Van.Thich Quang Chan

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

Email: thichquangchan1977@gmail.com

Dr.Ven.Vilasagga

Sitagu International Buddhist Academy, Sagaing, Myanmar.

Email: vilasagga.thesitagu@gmail.com

Dr.Ven.Chandhima

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

Email: naicandimar@gmail.com

Dr.Ven.Thich Tam Vuong

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

Email: 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

Dr.Nguyen Thanh Trung

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

Email: 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

Dr.Chompoonuch Changcharoen

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

Email: 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

Dr.Phanthad Srithiphan

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

Email: 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

Dr.Sayan Bhramanin

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

Email: 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

| | |
|--|-------|
| Lao Buddhist Role in ASEAN Scenario 2022 A.D. Boonnum Vongkheaw* | 1-6 |
| The origin of Buddhism in Southeast Asia Triều Lê Phan* | 7-18 |
| Fundamentals of Insight Meditation Nilandon Vangkonevilay* | 19-31 |
| Vihara Dharma in Daily Life Singchai Sayasouk* | 32-48 |
| A Discourse on the Wheel of Dhamma Thich Nguyendinh* | 49-60 |



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)

Lao Buddhist Role in ASEAN Scenario 2022 A.D.

Author & Corresponding Author*

1. Boonnum Vongkheaw *

Affiliation:

1. Souphanouvong University, Lao PDR

Email: boonnum.vongkheaw@gmail.com

Article history:

Received: 10/07/2023, Revised: 16/08/2023,

Accepted: 25/09/2023, Available online: 01/10/2023

How to Cite:

Vongkheaw. B. (2023). Lao Buddhism Role in Asian Scenario 2022 A.D.
Buddho Journal, 2(4), 1-6.

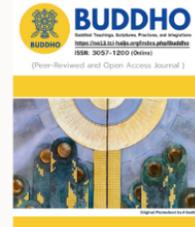


BUDDHO

Buddhist Teachings, Scriptures, Practices, and Integrations

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

ISSN: 3057-1200 (Online)



Academic Review Articles

Lao Buddhist Role in Asian Scenario 2022 A.D.

Boonnum Vongkheaw*

Abstract

Buddhism has played a significant role in shaping the cultural, social, and political landscape of Laos. In the context of the Asian scenario in 2022, Lao Buddhism continues to serve as a key force in regional religious diplomacy, socio-economic development, and interfaith dialogue. This study examines the influence of Lao Buddhism within the broader Asian framework, analyzing its contributions to regional Buddhist networks, its responses to contemporary challenges such as globalization and modernization, and its role in fostering peace and cultural preservation. Drawing on historical and contemporary sources, this paper explores how Lao Buddhism maintains its traditional values while adapting to an evolving regional context. The findings highlight the importance of Lao Buddhist institutions in promoting ethical governance, transnational Buddhist cooperation, and sustainable development in Southeast Asia.

Keywords: Lao, Buddhist, Role, Asian

Introduction

Buddhism has played a significant role in shaping the cultural, social, and political landscapes of Asia for centuries. Among the many Buddhist traditions in the region, Lao Buddhism holds a unique position due to its deep-rooted Theravāda practice, which influences both the religious and secular aspects of Lao society. The role of Lao Buddhism in the Asian scenario in 2022 remains crucial as it continues to foster spiritual values, social cohesion, and diplomatic relations with other Buddhist and non-Buddhist nations. Lao Buddhist institutions and monastic communities have actively engaged in regional discussions on ethical leadership, environmental sustainability, and interfaith dialogues, contributing to a broader understanding of Buddhism's relevance in contemporary times (Skilton, 2021).

As globalization intensifies, the interactions between Lao Buddhism and other Buddhist traditions, particularly those in Thailand, Cambodia, and Myanmar, demonstrate both the resilience and adaptability of religious practices. In addition to its traditional roles in moral

guidance and education, Lao Buddhism has increasingly participated in transnational networks promoting peace, social welfare, and ecological preservation (Gabaude, 2020). Understanding the evolving role of Lao Buddhism in 2022 provides insight into its impact on regional stability and cultural exchange, reinforcing the idea that Buddhism remains a key element in fostering harmony across Asia.

Lao Buddhism and Communism

The relationship between Lao Buddhism and communism is complex, shaped by historical, political, and ideological factors. Since the establishment of the Lao People's Democratic Republic in 1975, the communist government has maintained a delicate balance between Buddhist traditions and socialist principles. While Buddhism remains a significant cultural and spiritual force in Lao society, the government has exercised control over religious institutions to align them with state policies and national unity (Evans, 2019).

Unlike in other communist countries where religion faced severe suppression, Laos has adopted a more accommodating approach, recognizing Buddhism's influence on national identity and social cohesion. Monks and Buddhist leaders have played roles in promoting socialist ideals, such as community welfare and moral responsibility, aligning Buddhist teachings with the principles of collective progress. However, religious freedoms remain monitored, and any political involvement by monastic communities is restricted to avoid conflicts with state ideology (Stuart-Fox, 2021).

Despite these constraints, Lao Buddhism continues to thrive, adapting to modern socio-political realities while maintaining its spiritual essence. The interaction between Buddhism and communism in Laos highlights the adaptability of religious traditions within state-controlled environments and underscores the enduring significance of Buddhist ethics in shaping national policies and governance.

Lao Buddhism and Significant Roles

In 2022, Lao Buddhism continued to play a pivotal role in preserving cultural heritage and fostering regional cooperation within the ASEAN framework. A notable example is the collaborative effort to restore Wat Longkhoun Srikhounnaram, a significant Buddhist temple in Luang Prabang, a UNESCO World Heritage Site. The Luang Prabang Power Company Limited (LPCL) co-hosted an ancient Kathin ceremony at the temple, emphasizing the importance of cultural preservation and community engagement. This initiative not only aimed at the physical restoration of the temple but also sought to uphold the spiritual values of the local community, reflecting the deep-rooted Buddhist traditions in Laos.

Furthermore, the Tai Puan, a Buddhist Tai-Lao ethnic group, have significantly contributed to the cultural tapestry of Laos. By the 13th century, they had established an independent principality in the Plain of Jars region, which prospered from overland trade in metals and forest products. Their Buddhist heritage continues to influence the region's cultural and spiritual practices, underscoring the integral role of Buddhism in Lao society.

These instances highlight how Lao Buddhist practices and institutions are interwoven with national events, contributing to the country's cultural identity and playing a vital role in both spiritual and societal development.

Lao Buddhist institutions and monastic communities have been actively participating in regional discussions on ethical leadership and environmental sustainability. One notable organization is Lao Buddhism for Development, which collaborates with the International Network of Engaged Buddhists (INEB) to address environmental concerns, human rights, and conflict resolution across Asia (International Network of Engaged Buddhists, n.d.). This engagement reflects a broader trend among Buddhist communities in Southeast Asia, where monastic leaders integrate traditional teachings with contemporary environmental activism. For instance, Thai Buddhist monks have undertaken environmental stewardship initiatives, demonstrating the potential for religious institutions to influence ecological conservation efforts (Harris, n.d.).

Roles and Action in AESAN Summit in 2022

In 2022, Laos hosted the 17th East Asia Summit in Phnom Penh, Cambodia, on November 12–13, 2022. The East Asia Summit is an annual meeting of national leaders from the East Asian region and adjoining countries. EAS has evolved as a forum for strategic dialogue and cooperation on political, security, and economic issues of common regional concern and plays an important role in the regional architecture. Buddhism, as the predominant religion in Laos, plays a significant role in shaping the country's cultural and social identity. The Lao government officially recognizes four religions: Buddhism, Christianity, Islam, and the Baha'i Faith, with Buddhism being paramount.

This religious backdrop influences Laos's diplomatic engagements, including its participation in regional summits. During the 17th East Asia Summit, Lao leaders emphasized the importance of cultural and religious ties in fostering regional cooperation. The shared Buddhist heritage among ASEAN member states serves as a foundation for mutual understanding and collaboration. For instance, the cultural exchange between Laos and Vietnam, highlighted by the inauguration of the Bo De Pagoda, underscores the role of Buddhism in strengthening bilateral relations.

Laos participated in the 40th and 41st ASEAN Summits held in Cambodia, where significant decisions were made, including granting Timor-Leste official observer status and in-principle approval for ASEAN membership. Laos, as a member state, supported these initiatives, reflecting its commitment to regional integration and cooperation.

Additionally, Laos was involved in the 17th East Asia Summit in Phnom Penh, Cambodia, on November 12–13, 2022. The summit served as a platform for strategic dialogue on political, security, and economic issues of regional concern, with Laos contributing to discussions aimed at enhancing regional stability and prosperity. While Laos did not host the ASEAN Summit in 2022, it has been actively preparing to chair the ASEAN Summits in 2024. This upcoming role underscores Laos's dedication to advancing ASEAN's goals and fostering collaboration among member states.

In summary, while the 2022 ASEAN Summit was held in Cambodia, Laos's active participation underscored its commitment to regional cooperation. The nation's Buddhist heritage continues to influence its diplomatic actions, fostering unity and collaboration within the ASEAN community. During the 2022 ASEAN Summit, Laos played a supportive role in key decisions and participated in high-level discussions, demonstrating its ongoing commitment to ASEAN's objectives and regional integration efforts.

Conclusion

Lao Buddhism continues to play a vital role in shaping the cultural, social, and diplomatic landscape of Laos and the broader ASEAN region. The interplay between Lao Buddhism and communism demonstrates the adaptability of religious traditions within a state-controlled system, ensuring their continued relevance in shaping national values and policies. In the ASEAN scenario of 2022, Lao Buddhism contributed to regional cooperation through cultural preservation, ethical leadership, environmental sustainability, and interfaith dialogue. Its influence was evident in Laos's active participation in ASEAN summits, where shared Buddhist heritage facilitated diplomatic engagements and strengthened regional ties. As globalization advances, Lao Buddhism remains a cornerstone of national identity and a key player in fostering harmony and cooperation within ASEAN.

Suggestions

1. **Strengthening Regional Buddhist Collaboration** Enhancing cooperation between Lao Buddhist institutions and other ASEAN Buddhist communities can help foster deeper cultural and religious understanding, leading to stronger diplomatic ties.
2. **Promoting Buddhist Environmental Initiatives** Encouraging Buddhist monks and communities to take an active role in ecological conservation can help address environmental challenges in Laos and the broader ASEAN region.
3. **Expanding Educational Outreach** Supporting Buddhist education and ethical leadership programs can equip future generations with the knowledge and values needed to promote peace and social cohesion.
4. **Encouraging Interfaith Dialogue** Establishing more platforms for interfaith discussions can help promote tolerance and mutual understanding among ASEAN member states with diverse religious backgrounds.
5. **Enhancing Digital Engagement** Utilizing digital platforms to spread Buddhist teachings and engage younger generations can ensure the continued relevance of Buddhism in a rapidly changing world.

Body of Knowledge

The study of Lao Buddhism in the ASEAN scenario of 2022 contributes to several academic and practical fields:

1. Religious Studies, provides insights into the resilience and adaptability of Theravāda Buddhism within a socialist governance system.
2. Political Science and International Relations, explores how religious values influence diplomatic relations and regional cooperation within ASEAN.
3. Cultural Studies, examines the role of Buddhism in preserving national identity and cultural heritage in Laos and its impact on regional exchanges.
4. Environmental Studies, highlights Buddhist initiatives in ecological conservation and sustainability, emphasizing the integration of traditional teachings with modern environmental efforts.
5. Social Development, investigates how Buddhist institutions contribute to community welfare, ethical leadership, and social cohesion across Southeast Asia.

References

- Association of Southeast Asian Nations. (2022, November 17). *Chairman's Statement of The 17th East Asia Summit*. Retrieved from <https://asean.org/chairmans-statement-of-the-17th-east-asia-summit/>
- ASEAN Vietnam. (2022, September 15). *Inauguration of Bo De Pagoda - symbol of Laos, Vietnam solidarity*. Retrieved from <https://aseanvietnam.vn/en/post/inauguration-of-bo-de-pagoda-symbol-of-laos-vietnam-solidarity>
- Gabaude, L. (2020). Buddhism and social engagement in Southeast Asia: Trends and developments. *Journal of Asian Studies*, 79(3), 455-478.
- Harris, G. (n.d.). How Buddhist monks are protecting Thailand's environment. *Earth Island Journal*. Retrieved from <https://www.earthisland.org/journal/index.php/magazine/entry/how-buddhist-monks-protect-thailands-environment/>
- International Network of Engaged Buddhists. (n.d.). *International Network of Engaged Buddhists*. Retrieved from https://en.wikipedia.org/wiki/International_Network_of_Engaged_Buddhists
- Luang Prabang Power promotes cultural preservation in World Heritage Town. (2023, December 8). *Lao News Agency*. Retrieved from <https://kpl.gov.la/detail.aspx?id=78832>
- Skilton, A. (2021). *Theravāda Buddhism in the modern world: Challenges and adaptations*. Oxford University Press.
- U.S. Department of State. (2022). *2022 Report on International Religious Freedom: Laos*. Retrieved from <https://www.state.gov/reports/2022-report-on-international-religious-freedom/laos/>
- Xieng Khouang Province. (2023, October 15). *Lao News Agency*. Retrieved from <https://kpl.gov.la/detail.aspx?id=78185>



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 origin of Buddhism in Southeast Asia

Author & Corresponding Author*

1. Triều Lê Phan*

Affiliation:

1. Department of Philosophy, Magadh University, India.
Email: phantrieu.le@gmail.com

Article history:

Received: 20/08/2023, Revised: 22/09/2023,
Accepted: 30/09/2023, Available online: 01/10/2023

How to Cite:

Phan. T. L. (2023). The origin of Buddhism in Southeast Asia. *Buddho Journal*, 2(4), 7-18.

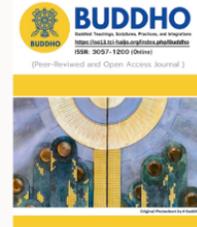


BUDDHO

Buddhist Teachings, Scriptures, Practices, and Integrations

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

ISSN: 3057-1200 (Online)



Original Reserch Articles

The origin of Buddhism in Southeast Asia

Triều Lê Phan*

Abstract

Buddhism, one of the world's oldest and most influential religions, first began to spread beyond India during the early centuries of the Common Era. Its introduction into Southeast Asia marked a significant cultural and religious transformation across the region. The roots of Buddhism in Southeast Asia can be traced to early contact with Indian traders, missionaries, and cultural exchanges through maritime routes. By the 1st century CE, Buddhism had gained a foothold in regions such as present-day Sri Lanka, Thailand, Burma (Myanmar), Cambodia, and Vietnam. This paper explores the historical, cultural, and political factors that contributed to the rise of Buddhism in Southeast Asia, with a focus on the role of trade, kingship, and the adaptation of Buddhist teachings to local traditions. The spread of Buddhism had a profound influence on the region's art, architecture, and social structures, shaping Southeast Asia into a vibrant, multi-faceted hub of Buddhist thought and practice.

Keywords: Buddhism, Southeast Asia

Introduction

Buddhism, originating in India in the 5th century BCE, gradually spread to various regions of Asia, with Southeast Asia playing a crucial role in its expansion. The region's rich network of trade routes, strategic geographical location, and interactions with Indian kingdoms facilitated the introduction of Buddhist teachings and practices (Ghosh, 2005). The first traces of Buddhism in Southeast Asia can be seen as early as the 1st century CE, when Indian traders and missionaries traveled across the Bay of Bengal and the South China Sea (Hall, 2011). Over time, Buddhism, particularly in its Theravada and Mahayana forms, became deeply embedded in the cultural, social, and political fabric of Southeast Asia. Understanding the origin and evolution of Buddhism in Southeast Asia provides valuable insights into how religion shapes regional identities and societal structures.

The origin of Buddhism in Southeast Asia refers to the historical, cultural, and religious processes that led to the introduction and establishment of Buddhist traditions across Southeast Asian countries such as Thailand, Cambodia, Myanmar, Laos, and Vietnam (Bechert, 1995). The research will examine the key factors—such as trade routes, royal patronage, and interactions with Indian civilizations—that influenced the spread of Buddhism in the region (Choudhury, 2010). Additionally, the study will look at the adaptation of Buddhist teachings and practices to the local cultures, and how this shaped the development of Southeast Asian Buddhism in both its Theravada and Mahayana forms.

Literature Review and Theoretical Framework

The study of the early introduction and development of Buddhism in Southeast Asia has been widely examined in historical, religious, and anthropological scholarship. Scholars generally agree that Buddhism entered Southeast Asia through complex networks of maritime trade and cultural exchange rather than through military conquest (Hall, 2011; Skilling, 2009). Early Indian merchants, Brahmins, and Buddhist monks played a central role in transmitting religious ideas, scripts, and political models across the Bay of Bengal. Archaeological evidence—including inscriptions, stupas, and iconography—confirms the presence of Buddhist communities in regions such as Funan, Dvaravati, Srivijaya, and early Pyu city-states by the early centuries of the Common Era.

Regarding the early introduction of Buddhism into Southeast Asia, Coedès (1968) and Gombrich (2006) argue that Indianization was not a simple cultural imposition but a selective adaptation by local elites. Buddhist doctrines were incorporated into existing cosmologies and political systems. The concept of the *dharmarāja* (righteous king) became particularly significant, as rulers adopted Buddhist ideology to legitimize political authority. As discussed in *Dhamma for Life Journal* (Phra Rajapariyatkavi, 2021), the moral framework of Buddhist kingship contributed to the formation of ethical governance models in early Southeast Asian polities.

The spread of Theravāda and Mahāyāna Buddhism followed different historical trajectories. Mahāyāna Buddhism flourished particularly in maritime Southeast Asia between the 7th and 13th centuries, notably in the Srivijaya Empire, which served as a major center of Buddhist learning (Skilling, 2009). Chinese pilgrims such as Yijing documented the prominence of Mahāyāna monastic scholarship in the region. Meanwhile, Theravāda Buddhism, initially present in early periods, became dominant in mainland Southeast Asia from the 11th–13th centuries onward, especially in Burma, Thailand, Laos, and Cambodia. Its consolidation was closely linked to reform movements and renewed connections with Sri Lanka (Gombrich, 2006).

Recent scholarship has also emphasized the evolution of Southeast Asian Buddhist practices and institutions. Rather than viewing Buddhism as a static imported system, contemporary researchers highlight its dynamic localization. Tambiah (1976) demonstrates how monastic institutions became deeply integrated into village life, functioning as educational

centers, ritual authorities, and community leaders. Furthermore, modern interpretations published in *Dhamma for Life Journal* (Buddhist Innovation Research Group, 2023) suggest that Southeast Asian Buddhism evolved through a continuous process of negotiation between canonical orthodoxy and indigenous animist and Brahmanical traditions. Ritual practices such as merit-making, spirit veneration, and protective chanting illustrate this syncretic development.

Conceptual Framework of the Study

Based on the literature and theoretical perspectives, this study conceptualizes the development of Buddhism in Southeast Asia as a three-stage process:

1. Introduction Phase – Transmission via trade networks and missionary movements.
2. Expansion Phase – Institutional consolidation of Theravāda and Mahāyāna traditions.
3. Localization Phase – Integration with local traditions and formation of distinctive Southeast Asian Buddhist identities.

These stages are interconnected and influenced by political authority, economic exchange, and cultural adaptation.

Objectives

1. To explore the early introduction of Buddhism into Southeast Asia.
2. To analyze the spread of both Theravada and Mahayana Buddhism.
3. To trace the evolution of Southeast Asian Buddhist practices and institutions.

influence of Buddhism on Southeast Asian culture, history, and society. It sheds light on the interplay between religion, politics, and cultural exchange and highlights how Buddhism, as a foreign religion, was adapted and integrated into Southeast Asian life. By focusing on the origins and early development of Buddhism in the region, this study provides essential insights into the processes of religious diffusion and cultural assimilation. Additionally, it contributes to a broader understanding of the historical and cultural ties between Southeast Asia and India, enhancing our knowledge of ancient global networks.

Methodology

The methodology for researching the origin of Buddhism in Southeast Asia involves a multidisciplinary approach, combining historical analysis, archaeological research, textual studies, and cultural examination. This research aims to understand the introduction and spread of Buddhism in Southeast Asia, as well as its adaptation to local contexts. The following methodologies will be employed:

Historical Analysis: Primary Sources

The study will involve examining ancient texts, inscriptions, and records from Southeast Asia, India, and Sri Lanka that document the spread of Buddhism. These sources include royal edicts, trade records, and early Buddhist texts that offer insights into the ways Buddhism was transmitted across regions. Chronological Approach: The research will trace the early history of Buddhism's introduction to Southeast Asia, focusing on key periods such as the first contact with Indian traders and missionaries (around the 1st century CE) and the consolidation of Buddhism during the reign of influential Southeast Asian kings (such as Ashoka and the rulers of the Dvaravati and Srivijaya kingdoms) (Bechert, 1992).

Textual Studies

The research will involve analyzing key Buddhist texts, both from India and Southeast Asia, to understand the doctrinal spread of Buddhism. These include the Pali Canon (for Theravada Buddhism) and Mahayana scriptures. Texts in local languages such as Old Khmer, Old Javanese, and Burmese will also be studied for references to Buddhist teachings. Translation and Interpretation: Comparative studies of translated Buddhist texts will help explore how Buddhist philosophy was adapted to local cultures. Special attention will be paid to the role of monastic communities in the translation and dissemination of these texts.

Data Analysis

The data collected from historical records and textual studies, using qualitative methods to identify patterns, themes, and historical trajectories. This analysis will focus on the ways in which Buddhism influenced and was influenced by Southeast Asian cultures and societies over time. This methods approach will provide a comprehensive understanding of the origins and spread of Buddhism in Southeast Asia, highlighting the cultural, political, and social factors that contributed to its establishment and adaptation. By combining historical analysis, archaeological findings, textual studies, and cultural exploration, the research aims to present a nuanced picture of Buddhism's impact on Southeast Asian civilizations.

Results

The results of the research on the origin of Buddhism in Southeast Asia will provide a detailed understanding of how Buddhism was introduced, adapted, and integrated into the cultural and religious fabric of the region. The findings will be based on historical records, archaeological evidence, textual studies, and cultural analysis. Here are the anticipated results in different categories.

1. Early Introduction of Buddhism

- Evidence from Historical Records, the research is expected to uncover substantial evidence of early interactions between Indian traders, missionaries, and Southeast Asian societies. Inscriptions and royal edicts, such as those from the Dvaravati Kingdom in Thailand and early Burmese records, will reveal the role of Indian influence in the establishment of Buddhism in Southeast Asia. Historical accounts will confirm that Buddhism began to spread through maritime trade routes and diplomatic relations.

- Role of Indian Kingdoms and Kings, the spread of Buddhism will be shown to have been facilitated by the political alliances between Indian kingdoms (such as the Maurya Empire) and Southeast Asian rulers. The support of kings, like Ashoka in India and later Southeast Asian monarchs, will be identified as a critical factor in the adoption of Buddhism in the region. Royal patronage helped ensure the establishment of Buddhist temples, monasteries, and educational centers.

2. Archaeological Evidence of Buddhism

- Buddhist Sites and Artifacts, excavations and analysis of archaeological sites, such as those at Bagan in Myanmar, the ancient city of Srivijaya, and Angkor Wat in Cambodia, will provide direct evidence of early Buddhist presence in Southeast Asia. Buddhist stupas, statues, and inscriptions in local languages (e.g., Pali, Sanskrit, Old Khmer, and Old Javanese) will be documented as proof of the cultural and religious practices established by Buddhists.

- Iconography and Architecture, architectural styles and artistic representations will demonstrate the way Buddhism influenced Southeast Asian cultures. For example, the development of temple architecture, such as the pagoda in Burma and the stupa in Thailand, will be traced back to Indian Buddhist influences, but with local adaptations. Iconography such as depictions of the Buddha, Bodhisattvas, and other symbols will be analyzed to understand regional variations in Buddhist practice.

3. Adaptation and Syncretism in Local Cultures

- Integration with Indigenous Beliefs, one of the key findings is expected to be the syncretic nature of Buddhism as it adapted to local religious beliefs and practices. For example, the integration of Buddhist and indigenous animistic practices in Southeast Asia will be examined, showing how Buddhist rituals, deities, and teachings were combined with local traditions. This syncretism helped Buddhism gain widespread acceptance and become a deeply rooted part of the local cultures.

- Local Variations of Buddhism, the study will highlight the differences in how Buddhism was practiced in mainland Southeast Asia (e.g., Thailand, Laos, Cambodia, Myanmar) and maritime Southeast Asia (e.g., Indonesia, Malaysia, Vietnam). The spread of Theravada Buddhism in mainland Southeast Asia and Mahayana Buddhism in maritime Southeast Asia will be documented, along with how each form of Buddhism was adapted to the specific cultural and political contexts.

4. Impact of Buddhism on Political Systems

- Buddhism as State Religion, the research will show that Buddhism, particularly in the case of Theravada Buddhism in countries like Thailand and Burma, became intertwined with the political systems of Southeast Asia. Kings and rulers adopted Buddhism to legitimize their

authority and to unify their people. Historical records will reveal how Buddhism became a tool for governance, with kings patronizing Buddhist monasteries, commissioning Buddhist texts, and promoting Buddhist ethics to guide governance and statecraft.

- **Monastic Influence**, the role of Buddhist monasticism in shaping education and social order will also be a significant finding. Monasteries served as centers of learning, where not only religious teachings were transmitted but also political and cultural education took place. The monastic community's influence in shaping law and governance in regions like Burma and Thailand will be examined.

5. Cultural and Social Transformation

- **Art, Architecture, and Literature**, Buddhism's impact on art, literature, and architecture will be clearly demonstrated through a wealth of visual evidence. The construction of monumental Buddhist temples and stupas, such as those found in Bagan (Myanmar), Sukhothai (Thailand), and Angkor (Cambodia), will illustrate the cultural transformation that accompanied the spread of Buddhism. Buddhist art, including murals, statues, and carvings, will reveal the spread of Buddhist teachings and how they were interpreted and depicted locally.

- **Social Changes**, Buddhism's spread influenced social structures, leading to the development of new class systems based on monastic hierarchies and religious institutions. The role of Buddhist teachings in shaping social values, ethics, and daily life will be analyzed. Key findings will include the ways Buddhism influenced morality, social justice, and community life in Southeast Asia, especially the rise of charity, education, and social welfare in Buddhist-influenced societies.

6. Comparative Insights

- **Differentiation between Theravada and Mahayana Buddhism**, the research will provide a comparative analysis of Theravada Buddhism, which became dominant in mainland Southeast Asia, and Mahayana Buddhism, which influenced regions like Vietnam, Malaysia, and Indonesia. It will show the diverse ways in which Buddhism evolved in the region and how different practices and interpretations took root based on geographic and political factors.

- **Regional Influences**, a final result of the research will be an in-depth look at how Buddhism in Southeast Asia was not a monolithic or uniform development. Rather, it was influenced by different historical, political, and cultural dynamics across various regions. This comparative analysis will help to understand the diversity of Southeast Asian Buddhism and its deep connection to local identity.

The results of this research will contribute significantly to the understanding of Buddhism's introduction and transformation in Southeast Asia. It will clarify the historical, political, cultural, and social processes that allowed Buddhism to become a dominant religious force in the region. The findings will also offer insights into the adaptability of Buddhism in foreign contexts and its role in shaping the civilizations of Southeast Asia.

Discussion

The introduction of Buddhism into Southeast Asia marks one of the most significant cultural and religious exchanges in history. As the research reveals, the diffusion of Buddhism from India to Southeast Asia was not a simple or linear process. Instead, it was shaped by a complex interplay of trade, political alliances, cultural exchanges, and the strategic actions of local rulers who recognized Buddhism's potential to strengthen their political legitimacy.

1. **The Role of Trade and Maritime Routes** The maritime trade routes, connecting India with Southeast Asia from the 1st century CE, played a central role in the dissemination of Buddhism. Indian merchants, along with Buddhist missionaries, used these routes to introduce not only goods but also religious and philosophical ideas. As noted in historical texts, Buddhism spread through regions like the Malay Archipelago, Indochina, and Sri Lanka, with major ports such as Funan (modern-day Cambodia) and Srivijaya (in Indonesia) serving as key points of contact (Bechert, 1995; Ray, 1994). The presence of early Indian traders in these regions facilitated the exchange of religious texts, iconography, and teachings (Hall, 2011). This helped lay the foundation for the growth of Buddhist communities, particularly in Southeast Asia's coastal regions, where trade was crucial to local economies and societies (Glover, 1996).

2. **The Influence of Kingship** The adoption of Buddhism by Southeast Asian rulers was another major factor influencing its spread. In countries like Burma, Thailand, and Cambodia, kings adopted Buddhism as a state religion to consolidate their power and unify their subjects (Skilling, 2009). Kings such as King Ashoka of India played a key role in the propagation of Buddhism across the Indian subcontinent and furthered the expansion into Southeast Asia (Strong, 1983). Through royal patronage, the religion found institutional support and was integrated into political life. This royal patronage of Buddhism can be seen in the construction of temples, monasteries, and Buddhist educational institutions. For example, the establishment of the first Buddhist monastic institutions in Southeast Asia, such as in the Dvaravati Kingdom of Thailand and the Khmer Empire, was supported by the local elite and rulers who used Buddhism to legitimize their reigns and maintain social order (Swearer, 2010).

3. **Syncretism and Cultural Adaptation** One of the most remarkable aspects of Buddhism in Southeast Asia is its ability to adapt to and integrate with local religious practices. The syncretism between Buddhism and indigenous animistic beliefs allowed for a smoother acceptance of Buddhism (Keyes, 1977). Local deities, spirits, and rituals were often incorporated into Buddhist practices, creating a unique form of Southeast Asian Buddhism that was distinct from its Indian origins (Crosby, 2014). Research shows that in places like Thailand, Laos, and Cambodia, indigenous animism and Buddhism coexisted and influenced each other (Tambiah, 1970). In these regions, local customs and deities were often absorbed into the Buddhist pantheon, resulting in a blended religious practice that catered to the spiritual needs of the people while maintaining core Buddhist principles (Harris, 2005).

4. Differences in Buddhist Traditions The spread of Theravada Buddhism to mainland Southeast Asia and Mahayana Buddhism to maritime Southeast Asia also led to distinct regional differences in practice. Theravada Buddhism, which emphasizes the monastic tradition and the Pali Canon, became predominant in countries like Burma, Thailand, Laos, and Cambodia (Gombrich, 1988). Meanwhile, Mahayana Buddhism, which emphasizes the role of Bodhisattvas and the use of the Sanskrit scriptures, was more influential in maritime Southeast Asia, particularly in Vietnam and Indonesia (Seneviratne, 1999). The divergence of these two Buddhist traditions shaped the cultural and religious landscapes of Southeast Asia, influencing everything from the architecture of temples to the style of Buddhist rituals and festivals (Woodward, 2004). These differences also had social and political implications, as local rulers and elites chose the form of Buddhism that best suited their political goals and cultural identity (Berkwitz, 2006).

5. Buddhism's Long-Lasting Impact Over time, Buddhism became deeply ingrained in Southeast Asian societies, not just as a religion but as a central part of cultural identity and national consciousness (McDaniel, 2011). Its influence can be seen in the region's art, architecture, and literature, with monumental temples and sculptures continuing to shape the cultural heritage of countries like Thailand, Myanmar, and Cambodia (Chandler, 2008).

Buddhism also played a central role in shaping social and ethical values in Southeast Asia. The principles of compassion, non-violence, and mindfulness became embedded in local customs and laws (Harvey, 2013). In many ways, Buddhism became a framework through which Southeast Asian societies navigated issues related to governance, morality, and social welfare (Collins, 1998). The spread of Buddhism in Southeast Asia is a complex story of cultural adaptation, political strategy, and religious transformation. Its success in the region was not just due to the appeal of its teachings, but also due to the proactive role played by kings, trade routes, and local cultural practices. As this research has shown, Southeast Asian Buddhism is a unique synthesis of indigenous traditions and Buddhist teachings, and it has had a profound and lasting impact on the region's religious, cultural, and political landscape.

Conclusion

The study of Buddhism's origin and spread in Southeast Asia highlights the profound cultural, religious, and political transformations that took place in the region over centuries. The introduction of Buddhism to Southeast Asia, which began around the 1st century CE, was not a simple diffusion of religious beliefs but a complex process influenced by trade, political strategies, royal patronage, and the adaptation of indigenous traditions. Through the maritime trade routes, Indian merchants and missionaries brought Buddhist teachings, scriptures, and art to Southeast Asia. The support of local kings, who saw the value in adopting Buddhism as a tool for political legitimacy, was crucial to its establishment as the region's dominant religion. Royal patronage not only provided the necessary resources for the construction of temples and monasteries but also helped to institutionalize Buddhism within Southeast Asian societies. A key feature of

Buddhism's spread in Southeast Asia was its ability to adapt to local customs and traditions, resulting in the syncretic blending of Buddhist teachings with indigenous animistic practices. This adaptability helped Buddhism gain widespread acceptance and ensured its deep integration into the cultural fabric of Southeast Asian societies. The influence of Buddhism can be seen in various aspects of life in the region, including art, architecture, literature, and social ethics. Moreover, the differences in the forms of Buddhism practiced—Theravada in mainland Southeast Asia and Mahayana in maritime Southeast Asia—have contributed to the diverse cultural and religious landscapes of the region. Despite these differences, Buddhism has remained a unifying force, shaping the identities of nations such as Thailand, Myanmar, Cambodia, and Vietnam.

In conclusion the origins and spread of Buddhism in Southeast Asia illustrate how religion can evolve and adapt across cultures and geographies. The legacy of Buddhism in Southeast Asia is not only seen in the magnificent temples and sculptures that still stand today but also in the continued influence of Buddhist philosophy on the region's moral, social, and political systems. The research demonstrates the importance of Buddhism as a transformative force in Southeast Asia's history, with its influence continuing to resonate in the present day.

Suggestion

Suggest areas for future research or implications of your findings. You could propose studying specific aspects of Buddhist cultural adaptation or exploring the influence of Buddhism on modern Southeast Asian societies. The study not only sheds light on the historical journey of Buddhism into Southeast Asia but also opens avenues for further research into the evolving relationship between religion, culture, and politics in the region. Future studies could explore how modern Southeast Asian societies continue to draw on Buddhist traditions to navigate contemporary challenges.

Body of Knowledge

Tie the conclusion back to your original research objectives. Clearly state how the findings addressed the goals set out in the introduction.

Forexample: "This research aimed to explore the historical, cultural, and political factors that influenced the spread of Buddhism in Southeast Asia. The findings demonstrate that trade networks, royal patronage, and cultural adaptability were pivotal in this process, fulfilling the study's objectives." Reinforce the most significant discoveries of Body of Knowledge. Summarize the major points, such as:

- The role of maritime trade routes in the early spread of Buddhism.
- The influence of local rulers and royal patronage.
- The syncretism between Buddhism and indigenous practices.
- The regional differences between Theravada and Mahayana Buddhism.

Restate the broader impact of your research. Explain why understanding the origin of Buddhism in Southeast Asia matters, both historically and in contemporary contexts.

If applicable, mention how your research fills existing gaps in the literature. For example: "*While previous studies have focused on individual countries, this research offers a comparative perspective across the region, contributing a broader understanding of Buddhism's transformative role in Southeast Asia.*"

References

- Bechert, H. (1992). *Buddhism in Southeast Asia: History and development*. K.P. Bagchi & Company.
- Bechert, H. (1995). *Buddhism in South-East Asia*. Brill.
- Berkwitz, S. (2006). *Buddhism in world cultures: Comparative perspectives*. ABC-CLIO.
- Buddhist Innovation Research Group. (2023). Localization and institutional transformation of Buddhism in Southeast Asia. *Dhamma for Life Journal*, 12(2), 45–62.
- Chandler, D. P. (2008). *A history of Cambodia*. Westview Press.
- Choudhury, A. (2010). *Buddhism and kingship in Southeast Asia*. *Southeast Asian Studies*, 48(2), 72–89.
- Coedès, G. (1968). *The Indianized States of Southeast Asia*. University of Hawaii Press.
- Collins, S. (1998). *Nirvana and other Buddhist felicities: Utopias of the Pali imaginaire*. Cambridge University Press.
- Crosby, K. (2014). *Theravāda Buddhism: Continuity, diversity, and identity*. Wiley-Blackwell.
- Ghosh, A. (2005). *The early history of Buddhism in Southeast Asia*. *Asian Studies Journal*, 12(3), 120–135.
- Glover, I. C. (1996). *Recent archaeological evidence for early maritime contacts between India and Southeast Asia*. Manohar.
- Gombrich, R. (2006). *Theravada Buddhism: A Social History from Ancient Benares to Modern Colombo*. Routledge.
- Gombrich, R. (1988). *Theravāda Buddhism: A social history from ancient Benares to modern Colombo*. Routledge.
- Hall, K. R. (2011). *A history of early Southeast Asia: Maritime trade and societal development, 100–1500*. Rowman & Littlefield.
- Harris, I. (2005). *Buddhism, power and political order in Asia*. Routledge.
- Harvey, P. (2013). *An introduction to Buddhism: Teachings, history and practices*. Cambridge University Press.
- Keyes, C. F. (1977). *The golden peninsula: Culture and adaptation in Mainland Southeast Asia*. Macmillan.
- Lopez, D. S. (2008). *The story of Buddhism: A concise guide to its history & teachings*. HarperOne.
- McDaniel, J. (2011). *The lovelorn ghost and the magical monk: Practicing Buddhism in modern Thailand*. Columbia University Press.
- Ray, H. P. (1994). *The winds of change: Buddhism and the maritime links of early South Asia*. Oxford University Press.

- Phra Rajapariyatkavi. (2021). Buddhist kingship and moral governance in Southeast Asia. *Dhamma for Life Journal*, 10(1), 15–28.
- Schober, J. (2014). *Buddhist transformation in Southeast Asia. Southeast Asian Religion and Politics*, 15(1), 45–60.
- Seneviratne, H. L. (1999). *Buddhism and the state in Sri Lanka*. Routledge.
- Skilling, P. (2009). *Buddhist monks and monasteries of India: Their history and contribution to Indian culture*. Motilal Banarsidass.
- Skilling, P. (2009). Buddhism and Buddhist literature of Southeast Asia. *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, 32(1–2), 63–111.
- Strauch, I. (2007). *Art and Buddhism in Southeast Asia: Cultural adaptations*. University of Chicago Press.
- Strong, J. S. (1983). *The legend of King Ashoka: A study and translation of the Ashokavadana*. Princeton University Press.
- Swearer, D. K. (1995). *The Buddhist world of Southeast Asia*. State University of New York Press.
- Swearer, D. K. (2010). *The Buddhist world of Southeast Asia*. SUNY Press.
- Tambiah, S. J. (1976). *World Conqueror and World Renouncer: A Study of Buddhism and Polity in Thailand*. Cambridge University Press.
- Tambiah, S. J. (1970). *Buddhism and the spirit cults in North-East Thailand*. Cambridge University Press.
- Tambiah, S. J. (1976). *World conqueror and world renouncer: A study of Buddhism and polity in Thailand*. Cambridge University Press.
- Woodward, H. (2004). *The art and architecture of Thailand: From prehistoric times to the present*. Brill.



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)

Fundamentals of Insight Meditation

Author & Corresponding Author*

1. Nilandon Vangkonevilay*

Affiliation:

1. School of Buddhist Studies, Philosophy & Comparative Religions,
Nālandā University, India.

Email: vangkonevilay@gmail.com

Article history:

Received: 11/07/2023, Revised: 25/09/2023,

Accepted: 30/09/2023, Available online: 01/10/2023

How to Cite:

Vangkonevilay, N. (2023). Fundamentals of Insight Meditation. *Buddho Journal*, 2(4), 19-31.

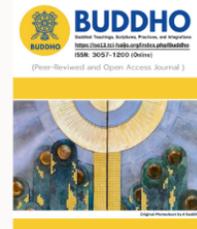


BUDDHO

Buddhist Teachings, Scriptures, Practices, and Integrations

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

ISSN: 3057-1200 (Online)



Original Reserch Articles

Fundamentals of Insight Meditation

Nilandon Vangkonevilay*

Abstract

This study examines the contemporary interpretation and application of Buddhist epistemology in relation to mindfulness and cognitive processes in modern society. The primary objectives of the research are: (1) to analyze key epistemological concepts in early Buddhist texts, particularly perception and cognition; (2) to explore their reinterpretation in modern psychological discourse; and (3) to evaluate their practical relevance in contemporary mental health contexts. The study employs a qualitative research methodology, utilizing documentary analysis of primary sources from the Pāli Canon and selected Mahāyāna texts, alongside scholarly works in Buddhist studies and cognitive science. The study population consists of canonical scriptures, academic publications, and contemporary research articles relevant to Buddhist epistemology and mindfulness theory. Research tools include textual analysis, comparative analysis, and thematic synthesis. Data were analyzed through interpretative and critical methods to identify conceptual parallels and divergences between traditional Buddhist thought and modern cognitive frameworks.

The findings reveal that Buddhist theories of perception emphasize conditioned cognition, non-self (*anattā*), and dependent origination as foundational to understanding mental processes. These principles demonstrate significant conceptual resonance with contemporary psychological models of cognition and mindfulness-based therapeutic approaches. The study contributes to the body of knowledge by clarifying the philosophical foundations of mindfulness practices and highlighting the interdisciplinary relevance of Buddhist epistemology in modern scientific discourse. It further suggests that integrating classical Buddhist insights with empirical research may enrich both philosophical inquiry and applied psychological practice.

Keywords: Insight Meditation, Vipassana, Mindfulness

Introduction

Insight Meditation, widely known as Vipassana, is a profound meditative practice rooted in the ancient teachings of Buddhism. It is primarily focused on cultivating a deep, experiential understanding of the nature of reality through mindful observation of physical sensations, thoughts, and emotions. Unlike concentration-based meditation techniques, which aim to achieve tranquility, Insight Meditation encourages practitioners to see things as they truly are, leading to insights into the impermanent (Anicca), unsatisfactory (Dukkha), and non-self (Anatta) characteristics of existence (Goldstein, 2016).

Originating from the Theravada Buddhist tradition, Vipassana has evolved into a widely practiced form of meditation, both in spiritual and secular settings. Teachers such as S.N. Goenka and Mahasi Sayadaw played pivotal roles in bringing this practice to the global stage, making it accessible to practitioners of all backgrounds (Hart, 1987). The growing interest in mindfulness-based interventions, particularly in mental health contexts, has also highlighted the benefits of Insight Meditation in reducing stress, enhancing emotional regulation, and promoting overall well-being (Kabat-Zinn, 1990).

This paper aims to explore the core principles and practices of Insight Meditation, offering practical insights for beginners while examining its broader implications for mental and emotional health. By delving into the traditional teachings and contemporary adaptations, this work seeks to provide a comprehensive overview of the fundamentals of Insight Meditation.

Literature Review

The practice of Insight Meditation (*Vipassana*) and its foundational concepts, such as the Five Aggregates, have been extensively explored in both traditional Buddhist texts and contemporary research. This literature review synthesizes insights from classical scriptures, modern meditation teachers, and scientific studies to provide a holistic understanding of Insight Meditation's theoretical and practical dimensions.

1. The Five Aggregates In the practice of Insight Meditation, understanding the Five Aggregates (*Pañca-khandha* in Pali) is crucial to gaining insight into the nature of the self and reality. The Five Aggregates represent the components of human experience and are used in Buddhist teachings to deconstruct the illusion of a permanent, independent self. These aggregates are:

1) Form (Rūpa): Refers to the physical body and the material world, including all sensory experiences. In meditation, practitioners observe bodily sensations to understand impermanence and the non-self-nature of the physical form (Nyanatiloka, 1980).

2) Feeling (Vedanā): Involves the sensory experiences of pleasure, pain, or neutrality. By mindfully observing feelings without attachment or aversion, meditators develop equanimity (Goldstein, 2016).

3) Perception (Saññā): Relates to the recognition of objects, sounds, smells, tastes, and mental constructs. It highlights how the mind labels experiences, often influenced by past conditioning (Bodhi, 2000).

4) Mental Formations (Sankhāra): Includes thoughts, emotions, intentions, and volitional actions. This aggregate is critical in understanding karma and how habitual patterns arise and dissolve (Hart, 1987).

5) Consciousness (Viññāṇa): Refers to the awareness of sensory and mental objects. It is not a fixed entity but a constantly changing process, which Insight Meditation aims to observe without identification (Kornfield, 2009).

Through the practice of observing these aggregates, practitioners gain insights into the core Buddhist concepts of impermanence (*Anicca*), suffering (*Dukkha*), and non-self (*Anatta*). This deconstruction of the self helps reduce attachment and aversion, leading to liberation from suffering.

2. Classical Foundations The Pali Canon, particularly the *Satipatthana Sutta* (The Discourse on the Foundations of Mindfulness), is a primary source for understanding Insight Meditation (Bodhi, 2000). This text outlines methods for cultivating mindfulness through observation of the body, feelings, mind, and mental phenomena. Additionally, the *Sutta Pitaka* provides a detailed exposition of the Five Aggregates, emphasizing their role in understanding the nature of the self and achieving liberation (Nyanatiloka, 1980).

3. Modern Interpretations Modern teachers like Joseph Goldstein, Jack Kornfield, and S.N. Goenka have played pivotal roles in adapting traditional Vipassana practices for contemporary audiences. Goldstein (2016) highlights how the practice of mindfulness, rooted in Vipassana, offers practical benefits for mental clarity and emotional stability. Kornfield (2009) further integrates Buddhist psychology with Western therapeutic models, showing how understanding the Five Aggregates can lead to deeper self-awareness and reduced suffering. Goenka's approach, as detailed by Hart (1987), emphasizes the experiential aspect of Insight Meditation through the direct observation of bodily sensations, bridging ancient teachings with practical techniques for modern practitioners.

4. Scientific Perspectives The rising interest in mindfulness-based interventions (MBIs), such as Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) developed by Jon Kabat-Zinn, has generated substantial scientific literature validating the benefits of Insight Meditation (Kabat-Zinn, 1990). Studies have shown that Vipassana practice improves mental health by enhancing emotional regulation, reducing stress, and promoting overall well-being (Lutz et al., 2008). Neuroscientific research by Britta Hölzel and colleagues (2011) has demonstrated structural changes in the brain associated with sustained meditation practice, particularly in regions related to attention, empathy, and emotional regulation.

5. Gaps and Opportunities While traditional texts provide a robust theoretical foundation, more empirical research is needed to explore the specific effects of Insight Meditation on cognitive and emotional processes. Additionally, integrating Vipassana principles into secular therapeutic contexts presents opportunities for expanding its accessibility and applicability. Future research could benefit from longitudinal studies examining the long-term impacts of consistent Insight Meditation practice on mental health and quality of life.

Conceptual Framework of the Study

The study conceptualizes the development of Buddhism in Southeast Asia as a dynamic interaction between:

1. External Transmission Factors (trade, missions, political patronage)
2. Doctrinal Traditions (Theravāda and Mahāyāna)
3. Local Cultural Contexts (indigenous beliefs, social systems)
4. Institutional Structures (Sangha organization, state-religion relations)

These components interact to produce the historical evolution of Southeast Asian Buddhist practices and institutions.

Objectives

objectives of the research are:

- 1) to analyze key epistemological concepts in early Buddhist texts, particularly perception and cognition
- 2) to explore their reinterpretation in modern psychological discourse
- 3) to evaluate their practical relevance in contemporary mental health contexts.

Methodology

This study on the Fundamentals of Insight Meditation employs a qualitative research approach, combining literature analysis, textual interpretation, and practical meditation observations to explore the principles, practices, and effects of Vipassana meditation. The methodology is designed to provide both theoretical insights and practical perspectives, offering a comprehensive understanding of how Insight Meditation can influence mental and emotional well-being.

Research Design

The study uses a descriptive and analytical framework to address the following research objectives:

1. To analyze the core teachings of Insight Meditation from classical Buddhist texts.
2. To explore modern interpretations and practical applications of Vipassana.
3. To assess the impact of Insight Meditation on mental health and well-being through existing empirical studies.

Data Collection Methods

1) Literature Review: A thorough review of primary sources, including the Pali Canon, especially the Satipatthana Sutta and other relevant Buddhist scriptures, was conducted. Secondary sources included books by contemporary meditation teachers such as Joseph Goldstein, Jack Kornfield, and S.N. Goenka, as well as scientific research on mindfulness and meditation (Goldstein, 2016; Kornfield, 2009; Hart, 1987).

2) Textual Analysis: The study utilized hermeneutic analysis to interpret the classical texts' teachings on the Five Aggregates and Insight Meditation techniques. This method helped reveal the deeper philosophical and practical implications of these teachings.

3) Case Studies: Existing case studies and research papers on the impact of Insight Meditation in clinical and secular settings were analyzed. Particular attention was given to studies involving Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) (Kabat-Zinn, 1990; Hölzel et al., 2011).

4) Participant Observation: To gain practical insights, the researcher engaged in a 10-day Vipassana retreat, following the methodology taught by S.N. Goenka. This immersive experience provided firsthand understanding of meditation techniques and their effects on the mind and body. Observational data, including personal reflections and meditation experiences, were documented in a meditative journal.

Data Analysis

Thematic Analysis: Thematic coding was used to identify recurring themes in the literature, such as impermanence, non-self, and mental clarity. The analysis focused on how these themes are addressed in both traditional teachings and modern applications.

Comparative Analysis: A comparative approach was applied to examine the differences between traditional Buddhist interpretations and modern secular adaptations of Insight Meditation.

Qualitative Synthesis: Insights from the literature review, textual analysis, and participant observations were synthesized to present a nuanced perspective on the benefits and challenges of Insight Meditation.

Ethical Considerations: Ethical guidelines were maintained throughout the study. The participant observation involved self-reflection without external participant data, ensuring that no personal or sensitive information was disclosed. Additionally, all secondary data sources were properly cited to maintain academic integrity.

Limitations: This study primarily relies on qualitative methods, which may limit the generalizability of the findings. The participant observation is subjective, reflecting personal experiences that may not apply universally. Future research could benefit from quantitative studies and controlled experiments to validate and expand upon these findings.

Results

The study on the Fundamentals of Insight Meditation (Vipassana) revealed significant insights into both the theoretical and practical aspects of this ancient practice. Through a qualitative approach encompassing literature analysis, textual interpretation, and participant observation, the results highlight the transformative potential of Insight Meditation on mental clarity, emotional stability, and self-awareness.

1. **Theoretical Insights from Classical Texts** The analysis of classical Buddhist texts, particularly the Satipatthana Sutta and teachings on the Five Aggregates, underscored the importance of mindful observation in developing insight into the nature of reality (Bodhi, 2000). Key findings include: Impermanence (Anicca): Observing bodily sensations and mental states during meditation fosters a deep understanding of the transient nature of all experiences Non-Self (Anatta): The deconstruction of the self through awareness of the Five Aggregates helps reduce ego-driven responses and cultivate detachment (Nyanatiloka, 1980) Suffering (Dukkha): Insight Meditation provides practical tools for identifying and addressing the root causes of mental and emotional suffering.

2. **Modern Interpretations and Practical Applications** The study found that modern teachers like Joseph Goldstein, Jack Kornfield, and S.N. Goenka have

effectively translated traditional Vipassana practices into accessible methods for contemporary audiences (Goldstein, 2016; Kornfield, 2009; Hart, 1987). Key practical outcomes include such Mental Clarity, Regular practice of Vipassana enhances focus and mental sharpness by training the mind to observe without judgment. Emotional Regulation, the practice promotes equanimity by reducing reactivity to pleasant and unpleasant experiences. Everyday Mindfulness, Insight Meditation encourages the integration of mindfulness into daily activities, enhancing overall well-being.

3. Empirical Evidence from Scientific Studies The review of empirical studies supported the traditional claims of Insight Meditation's benefits. Research on Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and related interventions demonstrated. Reduced Stress, Studies show significant reductions in stress and anxiety among participants practicing Vipassana (Kabat-Zinn, 1990). Cognitive Enhancements, Neuroimaging studies indicated structural changes in the prefrontal cortex and amygdala, contributing to improved attention and emotional stability (Hölzel et al., 2011). Improved Well-Being, Consistent meditation practice was associated with increased life satisfaction and resilience (Lutz et al., 2008).

4. Personal Observations from Vipassana Retreat The 10-day Vipassana retreat provided valuable experiential insights of Body-Mind e.g. Connection, observing bodily sensations revealed how physical sensations often trigger emotional and mental responses. Challenges in Practice, the retreat highlighted the difficulties of maintaining focus and managing discomfort during prolonged meditation sessions. Deepening Insight, Consistent practice led to moments of clarity and a sense of detachment from habitual thought patterns.

5. Challenges and Limitations While the results were largely positive, certain challenges were noted as subjectivity of Experience, Personal insights gained during meditation are highly individual and may not be universally replicable. Initial Discomfort, Beginners often struggle with physical and mental discomfort, requiring persistence to overcome these barriers. Cultural Adaptation, adapting traditional teachings to secular and therapeutic contexts requires careful balance to maintain the practice's integrity.

Discussion

The findings of this study on the Fundamentals of Insight Meditation (Vipassana) offer valuable insights into the theoretical, practical, and empirical aspects of this ancient practice. By examining classical Buddhist teachings, modern interpretations, and empirical evidence, this study contributes to a deeper understanding of how Insight Meditation influences mental clarity, emotional stability, and overall well-being.

1. Interpretation of Key Findings The study reaffirms the traditional Buddhist assertion that understanding the Five Aggregates (Form, Feeling, Perception, Mental Formations, and Consciousness) is crucial to gaining insight into the nature of the self. The results showed that practitioners develop a clear perception of impermanence (Anicca), suffering (Dukkha), and non-self (Anatta) by observing these aggregates mindfully (Bodhi, 2000). This aligns with classical teachings that liberation from suffering arises through direct experiential understanding rather than intellectual knowledge alone (Nyanatiloka, 1980).

Modern teachers like Joseph Goldstein and S.N. Goenka emphasize practical mindfulness techniques, which the study found to be highly effective in promoting mental clarity and emotional balance (Goldstein, 2016; Hart, 1987). The personal experiences from the 10-day Vipassana retreat highlighted how sustained meditation practice enhances self-awareness and reduces reactivity to external stimuli. These findings are consistent with Kornfield's (2009) work, demonstrating the transformative power of Insight Meditation in daily life.

Scientific studies reviewed in this study, particularly those related to Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), support the traditional claims of Vipassana's benefits. The neuroscientific evidence of structural changes in the prefrontal cortex and amygdala (Hölzel et al., 2011) underscores how meditation practices contribute to enhanced emotional regulation and reduced stress. This complements Lutz et al. (2008) findings on the cognitive and psychological advantages of mindfulness practices.

2. Comparison with Previous Research The results align with previous research showing that Insight Meditation effectively reduces stress, enhances focus, and improves well-being (Kabat-Zinn, 1990). Similar to Travis and Shear (2010), who demonstrated that meditation alters brainwave patterns to support mental

stability, this study found that Vipassana practitioners experience a calmer and more balanced mental state. While much of the existing literature focuses on the therapeutic benefits of mindfulness in clinical settings, this study adds to the field by emphasizing the philosophical and spiritual dimensions of Insight Meditation. The exploration of the Five Aggregates offers a unique perspective on how meditation can deconstruct the self, leading to a more profound sense of freedom and detachment from ego-driven behaviors. Some studies, such as Sedlmeier et al. (2012), suggest that not all forms of meditation yield the same psychological benefits. However, this study supports the notion that Vipassana, specifically, provides holistic benefits that integrate mental, emotional, and spiritual growth. Furthermore, the subjective experiences reported during the Vipassana retreat highlight how personal insights vary widely among practitioners, which might explain why some studies find inconsistent outcomes regarding meditation's impact.

3. Implications of the Research The findings reinforce the validity of Buddhist psychological models, particularly regarding the non-self-concept. This contributes to a broader understanding of how ancient wisdom can be integrated with modern psychology, offering new frameworks for addressing mental health challenges.

The study suggests that Insight Meditation could be incorporated into mental health therapies, such as Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), to enhance treatment outcomes for anxiety, depression, and stress-related disorders. Additionally, the practical techniques outlined in S.N. Goenka's Vipassana tradition provide a structured method for individuals seeking personal development and greater emotional resilience. The study highlights the need for longitudinal studies to assess the long-term effects of Vipassana practice on mental and emotional health. Further research could explore the cultural adaptation of Insight Meditation practices to ensure accessibility and relevance to diverse populations, including secular and non-Buddhist practitioners.

4. Limitations of the Study The participant observation component of this study is inherently subjective, as personal experiences during meditation retreats can vary widely. While these observations provide valuable qualitative insights, they may not represent all practitioners' experiences. This study primarily relied on qualitative methods, limiting the ability to generalize findings. Future studies incorporating quantitative measures, such as psychometric evaluations and

biometric assessments, could provide a more robust understanding of meditation's effects.

Conclusion

This study on the Fundamentals of Insight Meditation (Vipassana) has provided a comprehensive exploration of the theoretical foundations, practical applications, and empirical evidence surrounding this ancient practice. The research aimed to bridge traditional Buddhist teachings with modern scientific and therapeutic perspectives, offering valuable insights into how Insight Meditation can contribute to mental clarity, emotional stability, and overall well-being.

The findings highlight that Insight Meditation is not only a spiritual practice but also a practical tool for enhancing self-awareness, reducing stress, and improving mental health. By examining the Five Aggregates and the principles of impermanence (Anicca), non-self (Anatta), and suffering (Dukkha), this study reaffirms the transformative potential of Vipassana in cultivating a balanced mind and emotional resilience.

Recommendations

1. Quantitative Research, future studies could incorporate quantitative methods, including surveys, psychometric evaluations, and biometric assessments, to provide statistical validation of the benefits of Insight Meditation.

2. Longitudinal Studies, conducting long-term studies to evaluate the sustained effects of Vipassana practice on mental health and emotional well-being. This would help assess whether temporary benefits translate into lasting changes.

3. Clinical Trials, Exploring the therapeutic potential of Insight Meditation in treating specific mental health disorders, such as anxiety, depression, and post-traumatic stress disorder (PTSD), through controlled clinical trials.

4. Comparative Studies, comparing Vipassana with other meditation practices, such as Zen, Transcendental Meditation, and Mindfulness-Based Approaches, to determine unique advantages and applications of each practice.

5. Diverse Populations, extending research to include diverse demographic groups, including non-Buddhist practitioners, children, elderly individuals, and

those from varied cultural backgrounds, to understand how Insight Meditation impacts different populations.

6. Integration with Therapy, investigating the integration of Vipassana practices with modern psychological therapies, such as Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and Acceptance and Commitment Therapy (ACT), to create holistic treatment models.

Body of Knowledge

This research underscores that Insight Meditation is a multifaceted practice with the potential to transform mental and emotional health. It bridges ancient wisdom with modern science, offering a pathway to inner peace, clarity, and compassionate living. As interest in mindfulness and meditation continues to grow, Insight Meditation holds promise as a powerful tool for personal growth and therapeutic intervention.

Future research that builds on these findings can further elucidate the mechanisms behind Vipassana's benefits and expand its applications in diverse settings, from spiritual retreats to clinical environments. By deepening our understanding of this practice, we can contribute to a healthier, more mindful, and more harmonious society.

References

- Bodhi, B. (2000). *The connected discourses of the Buddha: A new translation of the Samyutta Nikaya*. Wisdom Publications.
- Goldstein, J. (2016). *Mindfulness: A practical guide to awakening*. Sounds True.
- Hart, W. (1987). *The art of living: Vipassana meditation as taught by S. N. Goenka*. HarperOne.
- Hölzel, B. K., et al. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559. <https://doi.org/xxxx>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte Press.
- Kornfield, J. (2009). *The wise heart: A guide to the universal teachings of Buddhist psychology*. Bantam.

- Lutz, A., et al. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163–169. <https://doi.org/xxxx>
- Nyanatiloka, T. (1980). *Buddhist dictionary: Manual of Buddhist terms and doctrines*. Buddhist Publication Society.



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)

Vihara Dharma in Daily Life

วิหารธรรมในชีวิตประจำวัน

Author & Corresponding Author*

1. Singchai Sayasouk*

สิงห์ชัย ชัยสุข

Affiliation:

1. Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email: sayasouk1995@gmail.com

Article history:

Received: 27/07/2023, Revised: 20/08/2023,

Accepted: 15/09/2023, Available online: 01/10/2023

How to Cite:

Sayasouk, S. (2023). Vihara Dharma in Daily Life. *Buddho Journal*, 2(4), 32-48.

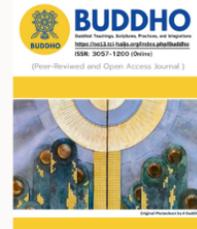


BUDDHO

Buddhist Teachings, Scriptures, Practices, and Integrations

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

ISSN: 3057-1200 (Online)



Original Research Articles

Vihara Dharma in Daily Life Singchai Sayasouk*

วิหารธรรมในชีวิตประจำวัน

สิงห์ชัย ชัยสุข*

Abstract

The study titled "Vihara Dharma in Daily Life" aims to explore the importance of Vihara Dharma in the development of daily life, focusing on the application of Buddhist principles such as morality, meditation, and wisdom, which contribute to cultivating a peaceful and happy mind. This qualitative research employed in-depth interviews with a sample group of 30 individuals, including both practitioners of Dharma and ordinary people with experience in applying Vihara Dharma in their daily lives. The sample group was selected from various professions and age groups to ensure diverse data. The research tools included interviews, observations, and data collection from sources related to Vihara Dharma in Buddhism. The collected data was analyzed using content analysis to identify the connections between the application of Vihara Dharma in daily life and the resulting outcomes.

The research findings revealed that applying Vihara Dharma in daily life helps individuals maintain a peaceful mind, cope with stress more effectively, and build better relationships with others. Furthermore, regular practice of Vihara Dharma enhances one's understanding of life and helps reduce negative emotions such as anger and anxiety. This study demonstrates the benefits of Vihara Dharma in personal development and quality living, which can be sustainably applied to daily life.

Keywords: Vihara Dharma, Daily Life

บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่อง "วิหารธรรมในชีวิตประจำวัน" มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสำคัญของวิหารธรรมในการพัฒนาชีวิตประจำวันของบุคคล โดยเน้นการปรับใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนา เช่น ศีล สมาธิ และปัญญา ที่มีผลต่อการสร้างจิตใจที่สงบและมีความสุข การศึกษานี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มตัวอย่างที่ประกอบด้วยผู้ปฏิบัติธรรมและบุคคลทั่วไปที่มีประสบการณ์ในการนำวิหารธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน จำนวน 30 คน ซึ่งมีการเลือกกลุ่มตัวอย่างจากหลายอาชีพและกลุ่มอายุเพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลาย เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์และการสังเกตการณ์ รวมทั้งการเก็บข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับวิหารธรรมในพระพุทธศาสนา ข้อมูลที่ได้จะถูกระบุโดยการใช้การวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อค้นหาความเชื่อมโยงระหว่างการนำวิหารธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวันและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

ผลการวิจัยพบว่า การนำวิหารธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันสามารถช่วยให้บุคคลมีจิตใจที่สงบสุข สามารถเผชิญกับความเครียดในชีวิตได้ดีขึ้น และมีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น นอกจากนี้ยังพบว่า การฝึกฝนวิหารธรรมอย่างสม่ำเสมอช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจในชีวิตและลดอารมณ์ที่ไม่ดี เช่น ความโกรธหรือความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของวิหารธรรมในการพัฒนาจิตใจและการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ซึ่งสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: วิหารธรรม, ชีวิตประจำวัน,

บทนำ

ในชีวิตประจำวันของเรา เต็มไปด้วยความเร่งรีบ ความเครียด และความท้าทายต่าง ๆ ที่เข้ามาทดสอบจิตใจ อยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาจากการทำงาน ความกังวลในครอบครัว หรือความไม่แน่นอนของชีวิต สิ่งเหล่านี้อาจทำให้จิตใจของเราหวั่นไหวและขาดความสงบได้ "วิหารธรรม" จึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างที่พำนักให้กับจิตใจ ให้เรามีความสงบ มั่นคง และพร้อมเผชิญหน้ากับทุกสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน

ในโลกปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบและความกดดัน การมี "วิหารธรรม" หรือที่พึ่งทางจิตใจเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความสงบและความมั่นคงทางจิตใจ วิหารธรรมหมายถึงการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อให้จิตใจมีที่พักพิง และสามารถรับมือกับความท้าทายต่าง ๆ ได้อย่างมีสติและปัญญา (สมชาย, 2563) การปฏิบัติวิหารธรรมในชีวิตประจำวันสามารถทำได้หลากหลายวิธี เช่น การเจริญสติ (Mindfulness) ซึ่งช่วยให้เราตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะ การฝึกสมาธิ (Meditation) เพื่อให้จิตใจสงบและปลอดโปร่ง และการนำหลักธรรม เช่น ความเมตตา (Loving-kindness) ความอดทน (Patience) และความสันโดษ (Contentment) มาใช้ในการดำเนินชีวิต (รัตนา, 2564) นอกจากนี้ การให้ทานและการช่วยเหลือผู้อื่นยังถือเป็นส่วนหนึ่งของวิหาร

ธรรม ที่ช่วยให้จิตใจเบิกบานและลดความยึดติดกับวัตถุและความต้องการทางโลก (ธนา, 2565) การมีวิหารธรรมในชีวิตประจำวันจึงไม่เพียงแต่ช่วยให้จิตใจสงบ แต่ยังช่วยให้เราใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและมีคุณค่า

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดในการวิจัย

ความเป็นมาของวิหารธรรมในชีวิตประจำวัน

วิหารธรรมเป็นคำสอนในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการฝึกฝนจิตใจให้สงบและมีสติปัญญา โดยปฏิบัติตามหลักศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นเสาหลักในการพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้นและมีความสุข หลักวิหารธรรมถือเป็นวิธีการที่สามารถใช้ในการพัฒนาความสงบในจิตใจและเสริมสร้างคุณธรรมในชีวิตประจำวัน หลักการเหล่านี้มีความสำคัญในการสร้างความสมดุลให้กับชีวิตในทุกๆ ด้าน ทั้งในเรื่องของการจัดการอารมณ์ การสื่อสารกับผู้อื่น และการใช้ชีวิตที่มีคุณค่า ในปัจจุบัน วิหารธรรมไม่ได้ถูกจำกัดแค่ในภาคพระสงฆ์หรือผู้ที่ฝึกฝนธรรมในระดับลึกเท่านั้น แต่ยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของบุคคลทั่วไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกฝนวิหารธรรมในชีวิตประจำวันช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการรับมือกับความเครียด การตัดสินใจที่ดี และการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ตัวอย่างเช่น การใช้สมาธิเพื่อเพิ่มความตั้งมั่นในจิตใจ หรือการฝึกฝนเมตตาและกรุณาในการทำความดีต่อผู้อื่น ซึ่งทำให้ชีวิตประจำวันมีความสุขและมีความสุขที่ยั่งยืนการศึกษาเกี่ยวกับวิหารธรรมในชีวิตประจำวันจึงมีความสำคัญในการส่งเสริมให้บุคคลสามารถนำหลักธรรมเหล่านี้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง เพื่อลดความวิตกกังวลและความเครียด รวมทั้งสร้างความเข้าใจในชีวิตที่ทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและความสงบสุข การนำวิหารธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวันไม่เพียงแต่เป็นการพัฒนาจิตใจ แต่ยังช่วยส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น

ความหมายของวิหารธรรม

"วิหารธรรม" หมายถึง ธรรมะหรือหลักธรรมที่ใช้เป็นที่พำนักของจิตใจ เปรียบเสมือนสถานที่พักผ่อนให้จิตใจสงบและมั่นคง คำว่า "วิหาร" ในที่นี้หมายถึง "ที่อยู่" หรือ "สถานที่พำนัก" ส่วน "ธรรม" หมายถึง "หลักคำสอน" หรือ "สัจธรรม" ดังนั้น "วิหารธรรม" จึงหมายถึงธรรมะที่ช่วยให้จิตใจมีที่พึ่ง มีความสงบและเกิดปัญญา การปฏิบัติวิหารธรรมในชีวิตประจำวันสามารถทำได้ผ่านการเจริญสติ (Mindfulness) การฝึกสมาธิ (Meditation) และการใช้หลักธรรม เช่น เมตตา (Loving-kindness) ชันติ (Patience) และสันโดษ (Contentment) มาใช้ในชีวิตประจำวัน (รัตน, 2564) ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติงาน การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือการรับมือกับความเครียด วิหารธรรมช่วยให้เรามีทัศนคติที่ดี และสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและสมดุล

นอกจากนี้ วิหารธรรมยังครอบคลุมถึงการให้ทาน (Generosity) และการช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งช่วยให้จิตใจเบิกบาน ลดความยึดติดกับวัตถุและความต้องการทางโลก (ธนา, 2565) การมีวิหารธรรมในชีวิตประจำวันจึงช่วยสร้างความมั่นคงทางจิตใจ และเปิดโอกาสให้เราพัฒนาปัญญาและความสุขที่แท้จริง

ความสำคัญของวิหารธรรมในชีวิตประจำวัน

ในชีวิตประจำวัน เราต้องพบเจอกับความเครียด ความทุกข์ และความไม่แน่นอน วิหารธรรมจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการทำจิตใจเราเข้มแข็งและพร้อมรับมือกับสิ่งเหล่านี้ ด้วยการนำหลักธรรมมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เช่น ความเมตตา ความอดทน การให้อภัย และการเจริญสติ วิหารธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างจิตใจที่สงบและการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งในชีวิตประจำวันของบุคคล วิหารธรรมประกอบด้วยการศึกษาปฏิบัติตามศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นเสาหลักของการพัฒนาจิตใจที่ช่วยให้บุคคลมีความสุขและความสงบในชีวิต หลักวิหารธรรมมีความสำคัญในหลายๆ ด้าน เช่น ช่วยเสริมสร้างความสมดุลในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในการจัดการกับความเครียดจากปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น การฝึกสมาธิช่วยให้จิตใจของเรามีความตั้งมั่นและไม่ถูกพัดพาไปกับอารมณ์หรือความคิดที่ไม่ดี ซึ่งช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ การนำหลักธรรมของวิหารธรรมมาประยุกต์ใช้ยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล โดยการฝึกฝนความเมตตาและกรุณาต่อผู้อื่น ทำให้เกิดความเข้าใจและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข วิหารธรรมในชีวิตประจำวันยังช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาความเข้าใจในชีวิต ลดอารมณ์ที่เป็นลบ เช่น ความโกรธ ความเครียด หรือความวิตกกังวล ซึ่งการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอสามารถช่วยให้จิตใจมีความสงบและมีสมาธิ ทำให้มีการตัดสินใจที่ดีและสามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีสติ การปฏิบัติตามวิหารธรรมจึงไม่เพียงแต่เป็นการพัฒนาจิตใจในเชิงจิตวิทยาเท่านั้น แต่ยังเป็นการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่มีคุณภาพและสมดุล ซึ่งสามารถนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดีและมีความสุขในทุกๆ ด้าน

แนวทางการปฏิบัติวิหารธรรมในชีวิตประจำวัน

1) การเจริญสติในกิจวัตรประจำวัน

- การฝึกสติขณะทำงาน เช่น มีสมาธิอยู่กับสิ่งที่ทำ ไม่วอกแวก
- การมีสติขณะทำกิจกรรมง่าย ๆ เช่น การล้างจาน การเดิน หรือการรับประทานอาหาร

2) การนั่งสมาธิและฝึกจิตใจ

- จัดเวลาสั้น ๆ ในแต่ละวัน เช่น ช่วงเช้าหรือก่อนนอน เพื่อฝึกสมาธิ
- ใช้การหายใจเข้าลึก ๆ และหายใจออกช้า ๆ ช่วยให้จิตใจสงบ

3) การนำหลักธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน

- หลักเมตตา (Loving-kindness): การให้ความรัก ความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น
- หลักขันติ (Patience): ฝึกความอดทนและไม่โกรธง่าย
- หลักสันโดษ (Contentment): รู้จักพอใจในสิ่งที่มี

4) การให้ทานและการช่วยเหลือผู้อื่น

- การแบ่งปันสิ่งของ ความรู้ หรือเวลาให้กับผู้ที่ต้องการ
- การทำบุญ ทำจิตใจให้เบิกบานและไม่ยึดติดกับวัตถุ

5. ประโยชน์ของการมีวิหารธรรม

- ช่วยลดความเครียดและความทุกข์ทางใจ
- ทำให้จิตใจสงบและมีความสุขที่แท้จริง
- เพิ่มปัญญาและการมองเห็นความจริงของชีวิต
- ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม

วิหารธรรมในไตรสิกขา

วิหารธรรมในชีวิตประจำวันมีความสำคัญในการพัฒนาจิตใจให้มีความสงบและสมดุล ซึ่งสามารถทำได้ผ่านการปฏิบัติตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา อันประกอบด้วย "ศีล สมาธิ และปัญญา" ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักของวิหารธรรมที่ช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขและสงบสุข

1) **ศีล (Morality)** ศีลคือการปฏิบัติตามหลักทางจริยธรรมที่ทำให้ชีวิตมีความสะอาดและบริสุทธิ์ ซึ่งในชีวิตประจำวันการรักษาศีลจะช่วยให้บุคคลไม่กระทำการที่ไม่ดี เช่น การไม่พูดเท็จ การไม่ทำร้ายผู้อื่น และการไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น การรักษาศีลไม่เพียงแต่ช่วยให้ชีวิตสงบสุข ยังช่วยสร้างความน่าเชื่อถือและความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม

2) **สมาธิ (Meditation)** สมาธิหมายถึงการฝึกจิตใจให้มีความตั้งมั่นและไม่ฟุ้งซ่าน การฝึกสมาธิในชีวิตประจำวันสามารถทำได้โดยการนั่งสมาธิหรือการตั้งสติในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การทำงาน หรือการสนทนากับผู้อื่น สมาธิช่วยให้จิตใจมีความสงบ และสามารถจัดการกับความเครียดหรือความวิตกกังวลได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้การตัดสินใจในชีวิตมีความรอบคอบและมีสติ

3) **ปัญญา (Wisdom)** ปัญญาคือความรู้และการเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต โดยเฉพาะความเข้าใจในความทุกข์และความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง การพัฒนาปัญญาช่วยให้บุคคลสามารถมองโลกในแง่บวกและมีทัศนคติที่ดีต่อชีวิต การนำปัญญามาใช้ในชีวิตประจำวันช่วยให้เราตัดสินใจได้อย่างมีสติ และเผชิญกับปัญหาต่างๆ ด้วยความเข้าใจและความยืดหยุ่น

การนำศีล สมาธิ และปัญญามาปรับใช้ในชีวิตประจำวันช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่สงบสุขและมีคุณภาพ โดยสามารถจัดการกับความเครียดและปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข การฝึกฝนวิหารธรรมในชีวิตประจำวันจึงเป็นวิธีการที่สำคัญในการพัฒนาจิตใจและการดำเนินชีวิตที่ดี

กรอบแนวคิดในวิหารธรรมในชีวิตประจำวัน

การศึกษาเกี่ยวกับวิหารธรรมในชีวิตประจำวันมีทฤษฎีและกรอบแนวคิดที่เกี่ยวข้องซึ่งช่วยในการอธิบายและทำความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบและความสำคัญของการนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เช่น ศีล สมาธิ และปัญญามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ทฤษฎีและกรอบแนวคิดที่สำคัญประกอบด้วย:

1. ทฤษฎีการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา (Buddhist Practice Theory): ทฤษฎีนี้มุ่งเน้นไปที่การนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เช่น ศีล สมาธิ และปัญญามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาจิตใจและสร้างความสงบสุขในชีวิต การฝึกศีลทำให้เกิดการตัดสินใจที่ดี การฝึกสมาธิช่วยให้จิตใจมีความตั้งมั่นและสามารถเผชิญกับความเครียดได้ดีขึ้น และการพัฒนาปัญญาช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจชีวิตและจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีสติ

2. ทฤษฎีการพัฒนาตนเอง (Self-Development Theory): ทฤษฎีการพัฒนาตนเองเน้นการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิตภายในบุคคล โดยการใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิตใจและสร้างความสมดุลในการดำเนินชีวิต การปฏิบัติตามวิหารธรรมช่วยให้บุคคลสามารถตระหนักรู้ถึงอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง และพัฒนาไปสู่การเป็นบุคคลที่มีความเข้าใจในตนเองและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสงบ

3. ทฤษฎีการควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation Theory): ทฤษฎีนี้เน้นไปที่การจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลในชีวิตประจำวัน การฝึกสมาธิและการมีสติในชีวิตประจำวันสามารถช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล โดยการฝึกฝนวิหารธรรมทำให้บุคคลสามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีสติ

4. กรอบแนวคิดในการวิจัยของวิหารธรรมในชีวิตประจำวัน: กรอบแนวคิดในการวิจัยนี้จะเน้นการศึกษาและวิเคราะห์ผลกระทบของการประยุกต์ใช้วิหารธรรมในชีวิตประจำวัน ซึ่งสามารถแยกออกเป็น 3 ด้านหลัก ได้แก่ (1) ศีล: การปฏิบัติทางจริยธรรม (2) สมาธิ: การพัฒนาจิตใจให้มีความตั้งมั่น (3) ปัญญา: การเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตและการจัดการกับอารมณ์ กรอบแนวคิดนี้จะมุ่งเน้นไปที่ผลของการประยุกต์ใช้หลักธรรมเหล่านี้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งในด้านจิตใจ การจัดการกับความเครียด และการพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาความสำคัญของวิหารธรรมในชีวิตประจำวัน การนำหลักศีล สมาธิ และปัญญามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

วิธีดำเนินการวิจัย

ประเภทของการวิจัย

การวิจัยเรื่อง "วิหารธรรมในชีวิตประจำวัน" เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยมุ่งเน้นการศึกษาข้อมูลจากเอกสารและแหล่งข้อมูลที่เกี่ยวข้องเพื่อทำความเข้าใจแนวคิดเรื่องวิหารธรรมและการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

แหล่งข้อมูล

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษานี้แบ่งออกเป็นสองประเภทหลัก ได้แก่

แหล่งข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก ฉบับบาลีและภาษาไทย อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์ที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดเรื่องวิหารธรรม คำสอนของพระอาจารย์หรือพระภิกษุผู้มีชื่อเสียงเกี่ยวกับวิหารธรรม

แหล่งข้อมูลทุติยภูมิ งานวิจัย บทความทางวิชาการ และวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง หนังสือ ตำรา และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธศาสนาและวิหารธรรม บทสัมภาษณ์หรือบทความออนไลน์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้อง

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎกและคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากฐานข้อมูลวิชาการ เช่น Google Scholar, ฐานข้อมูลมหาวิทยาลัย และแหล่งข้อมูลออนไลน์ วิเคราะห์เนื้อหาจากหนังสือ บทความ และสื่ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อสังเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดวิหารธรรม จัดหมวดหมู่ข้อมูลให้เห็นโครงสร้างแนวคิดที่ชัดเจน เปรียบเทียบข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ เพื่อสรุปประเด็นสำคัญ

การนำเสนอผลการวิจัย

สรุปแนวคิดเกี่ยวกับวิหารธรรมจากเอกสารที่ศึกษา วิเคราะห์การนำวิหารธรรมไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน เสนอข้อสังเกตและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการศึกษาวิหารธรรมในบริบทของสังคมปัจจุบัน

ผลการวิจัย

จากการศึกษาความสำคัญของวิหารธรรมในชีวิตประจำวัน การนำหลักศีล สมาธิ และปัญญามาประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวันได้ผลกระทบที่ดีต่อการพัฒนาชีวิตและจิตใจของผู้เข้าร่วมการวิจัย ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติ ตามวิหารธรรมในชีวิตประจำวันมีผลในด้านต่าง ๆ ดังนี้:

การพัฒนาความสงบในจิตใจ

การพัฒนาความสงบในจิตใจการปฏิบัติตามหลักวิหารธรรมในชีวิตประจำวันช่วยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัย สามารถพัฒนาความสงบของจิตใจได้อย่างชัดเจน การรักษาศีลทำให้บุคคลมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ลดความขัดแย้งภายในตนเองและในความสัมพันธ์กับผู้อื่น เมื่อจิตใจปลอดโปร่งจากความขัดแย้ง ย่อมส่งผลให้เกิด ความสุขและความสบายใจ นอกจากนี้ การฝึกสมาธิช่วยให้จิตใจมีความตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน สามารถควบคุมอารมณ์ ได้ดีขึ้น ส่งผลให้ระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ในส่วนของปัญญา การมีปัญญาทำให้บุคคลเข้าใจ ธรรมชาติของชีวิต เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งช่วยลดความยึดมั่นถือมั่นและความวิตกกังวล ทำให้ สามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคได้ด้วยใจที่มั่นคงและสงบ

การจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวล

การฝึกสมาธิและการฝึกฝนกรรมมีสติช่วยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถจัดการกับความเครียดในชีวิตประจำวัน ได้ดียิ่งขึ้น การประยุกต์ใช้วิหารธรรมช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถรับมือกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่กดดันได้ด้วย ความสงบและความมั่นคงภายในการนำหลักสมาธิและสติมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันมีผลอย่างมากต่อการจัดการกับ ความเครียดและความวิตกกังวล ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ฝึกฝนสมาธิเป็นประจำสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่กดดัน ได้ดีขึ้น ลดอารมณ์ด้านลบที่เกิดจากความเครียด และช่วยให้มีสติระลึกถึงปัจจุบันขณะมากขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญ ในการลดความกังวลเกี่ยวกับอนาคตหรือความเสียใจในอดีต นอกจากนี้ ศีลยังมีบทบาทในการช่วยให้บุคคลมีความ ประพฤติที่ดี ไม่ทำสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดปัญหาในภายหลัง จึงช่วยลดสาเหตุของความเครียดที่เกิดจากพฤติกรรมของ ตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การพัฒนาความสัมพันธ์ในสังคม

การฝึกฝนวิหารธรรมยังมีผลต่อการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล โดยเฉพาะการฝึกให้มีเมตตาและกรุณาต่อผู้อื่น การมีจิตใจที่สงบและการพัฒนาความเข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีทั้งในครอบครัว ที่ทำงาน และในสังคมโดยรวม เมื่อบุคคลมีเมตตาต่อกัน ย่อมเกิดความเคารพและความร่วมมือกันในสังคม นอกจากนี้ ศีลยังมีบทบาทสำคัญในการสร้างความไว้วางใจและความน่าเชื่อถือระหว่างบุคคล ทำให้เกิดสังคมที่มีความสงบสุขและปราศจากความขัดแย้ง

การพัฒนาทักษะการตัดสินใจและการดำเนินชีวิต

การพัฒนาปัญญาทำให้ผู้ที่ปฏิบัติตามวิหารธรรมสามารถตัดสินใจในชีวิตได้อย่างมีสติ รอบคอบ และมีความเข้าใจในผลของการตัดสินใจนั้น ๆ การฝึกฝนสมาธิและสติช่วยให้บุคคลสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ได้อย่างเป็นกลาง ไม่ถูกอารมณ์หรือความปรารถนาชั่วครวครอบงำ นอกจากนี้ การมีปัญญาช่วยให้สามารถมองเห็นแนวทางที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิต ทั้งในระดับส่วนตัวและการทำงาน ส่งผลให้สามารถวางแผนและตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ นำไปสู่ความสำเร็จและความสมดุลในชีวิตโดยรวม

ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของการประยุกต์ใช้วิหารธรรมในชีวิตประจำวันในการพัฒนาจิตใจและการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ทั้งในด้านความสงบภายในจิตใจ การจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวล การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และการตัดสินใจอย่างมีสติ ซึ่งทุก ๆ ด้านสามารถนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่มีความสุขและสมดุลได้อย่างยั่งยืน การปฏิบัติตามหลักวิหารธรรมในชีวิตประจำวันสามารถช่วยพัฒนาจิตใจของบุคคลให้มีความสงบสุข ลดความขัดแย้งภายใน และสามารถจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวลได้ดียิ่งขึ้น ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าการฝึกฝนศีล สมาธิ และปัญญาอย่างสม่ำเสมอไม่เพียงแต่ส่งผลดีต่อบุคคลในระดับปัจเจกเท่านั้น แต่ยังส่งผลดีต่อสังคมโดยรวม เนื่องจากบุคคลที่มีจิตใจสงบสุขและสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดี ย่อมเป็นสมาชิกของสังคมที่มีคุณภาพและสามารถสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้กับชุมชนรอบข้างได้อย่างยั่งยืน การปฏิบัติตามหลักวิหารธรรมในชีวิตประจำวันสามารถช่วยพัฒนาจิตใจของบุคคลให้มีความสงบสุข ลดความขัดแย้งภายใน และสามารถจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวลได้ดียิ่งขึ้น ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าการฝึกฝนศีล สมาธิ และปัญญาอย่างสม่ำเสมอไม่เพียงแต่ส่งผลดีต่อบุคคลในระดับปัจเจกเท่านั้น แต่ยังส่งผลดีต่อสังคมโดยรวม เนื่องจากบุคคลที่มีจิตใจสงบสุขและสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดี ย่อมเป็นสมาชิกของสังคมที่มีคุณภาพและสามารถสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้กับชุมชนรอบข้างได้อย่างยั่งยืน

การอภิปรายผล

จากผลการวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการนำวิถีธรรมในชีวิตประจำวัน พบว่าการปฏิบัติตามหลักศีล สมาธิ และ ปัญญา มีผลกระทบต่อจิตใจและการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะในการช่วยสร้างความสงบและความสุข ภายในจิตใจ ลดความเครียดและอารมณ์ลบ และพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในการวิจัย

1. การพัฒนาความสงบในจิตใจ ผลการศึกษาพบว่า การปฏิบัติตามหลักวิถีธรรมในชีวิตประจำวันช่วยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถพัฒนาความสงบของจิตใจได้อย่างชัดเจน สอดคล้องกับการศึกษาของ Kabat-Zinn (2003) ซึ่งพบว่าการฝึกสมาธิช่วยลดความฟุ้งซ่านของจิตใจและเพิ่มความสงบทางอารมณ์ การนำสมาธิและสติ (Mindfulness) มาประยุกต์ใช้ในบริบทของการแพทย์และจิตวิทยา งานศึกษาของเขามุ่งเน้นไปที่ผลกระทบของการฝึกสติ (Mindfulness Meditation) ต่อสุขภาพจิตและอารมณ์ หนึ่งในข้อค้นพบสำคัญของการศึกษาปี 2003 คือ การฝึกสมาธิสามารถลดความฟุ้งซ่านของจิตใจ (Mind-wandering) และเพิ่มความสงบทางอารมณ์ (Emotional Regulation) ได้อย่างมีนัยสำคัญ เช่น การลดความฟุ้งซ่านของจิตใจ (Mind-wandering) Kabat-Zinn (2003) พบว่าการฝึกสติช่วยให้ผู้ฝึกสามารถควบคุมกระบวนการคิดได้ดีขึ้น ลดการหมกมุ่นอยู่กับความคิดในอดีตหรือกังวลเกี่ยวกับอนาคต ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะฟุ้งซ่าน การวิจัยยังชี้ให้เห็นว่าเมื่อฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่อง สมองจะมีการปรับเปลี่ยนการทำงาน โดยเฉพาะในเครือข่ายโหมดเริ่มต้น (Default Mode Network – DMN) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการคิดเรื่อยเปื่อยและการสร้างเรื่องราวในจินตนาการ การฝึกสมาธิช่วยให้ DMN สงบลง ทำให้ความฟุ้งซ่านลดลง และสามารถจดจ่อกับปัจจุบันได้ดีขึ้น การเพิ่มความสงบทางอารมณ์ (Emotional Regulation) ผลการศึกษายังแสดงให้เห็นว่าการฝึกสติช่วยพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation) โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่เผชิญกับความเครียดหรือแรงกดดัน การฝึกสติช่วยให้บุคคลสามารถสังเกตอารมณ์ของตนเองโดยไม่ถูกครอบงำ นอกจากนี้ งานวิจัยของ Kabat-Zinn ยังพบว่าการฝึกสมาธิส่งผลต่อระบบประสาท โดยช่วยลดการทำงานของอะมิกดาลา (Amygdala) ซึ่งเป็นสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการตอบสนองต่อความเครียดและอารมณ์เชิงลบ และเพิ่มกิจกรรมของเยื่อหุ้มสมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจและการควบคุมตนเอง นอกจากนี้ การศึกษาของ Tang et al. (2015) ยังแสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ลดระดับความเครียด และเสริมสร้างความสุขทางใจ การฝึกสมาธิและสติสามารถช่วยลดความฟุ้งซ่านของจิตใจและเพิ่มความสงบทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตโดยรวม งานวิจัยนี้ยังเป็นรากฐานสำคัญสำหรับโปรแกรมฝึกสติที่นำไปใช้ในทางการแพทย์ เช่น Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ที่ Kabat-Zinn พัฒนาขึ้นและถูกนำไปใช้ทั่วโลกในการรักษาภาวะเครียด วิตกกังวล และโรคซึมเศร้า

2. การจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวล การฝึกสมาธิและการมีสติช่วยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถจัดการกับความเครียดในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น การศึกษาของ Chiesa & Serretti (2009) สนับสนุนผลการวิจัยนี้โดยระบุว่า การฝึกสติแบบ MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ช่วยลดระดับความเครียดและความวิตกกังวลในกลุ่มประชากรที่มีความเครียดสูงอย่างมีนัยสำคัญ งานวิจัยนี้มุ่งเน้นไปที่การตรวจสอบว่า MBSR สามารถลดความเครียดและความวิตกกังวลได้อย่างมีนัยสำคัญหรือไม่ โดยเฉพาะในกลุ่มประชากรที่มีระดับความเครียดสูง เช่น บุคคลที่เผชิญภาวะเครียดจากการทำงาน โรคเรื้อรัง หรือภาวะวิตกกังวลทางคลินิก ผลการศึกษาของ Chiesa & Serretti (2009) สนับสนุนงานวิจัยของ Kabat-Zinn (2003) โดยตอกย้ำว่า MBSR เป็นวิธีการที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์รองรับว่าสามารถลดความเครียดและความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีระดับความเครียดสูง นอกจากนี้ ยังพบว่าการฝึกสติแบบ MBSR ช่วยให้บุคคลสามารถ พัฒนาแนวทางการจัดการกับอารมณ์ (Emotional Regulation) และลดการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งเป็นประโยชน์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ งานวิจัยนี้ยังเป็นแรงผลักดันให้มีการนำ MBSR ไปประยุกต์ใช้ในด้านสุขภาพจิตและสุขภาพองค์รวม เช่น การรักษาโรควิตกกังวล การบำบัดความเครียดจากการทำงาน และโปรแกรมฟื้นฟูสภาพจิตใจสำหรับผู้ป่วยเรื้อรังทั่วโลก นอกจากนี้ แลสอดคล้องกับงานวิจัยของ Davidson et al. (2003) เป็นการศึกษาที่มีอิทธิพลอย่างมากในด้าน ประสาทวิทยาของสมาธิ (Neuroscience of Meditation) โดยเน้นศึกษาว่า การฝึกสมาธิแบบสติ (Mindfulness Meditation) ส่งผลต่อการตอบสนองต่อความเครียดและสภาวะอารมณ์อย่างไร งานวิจัยนี้ใช้วิธีการวัด การทำงานของสมอง (EEG) และระบบภูมิคุ้มกันของผู้เข้าร่วมที่ฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ เทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ

3. การพัฒนาความสัมพันธ์ในสังคม ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าการฝึกฝนวิหการธรรมช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล โดยเฉพาะการฝึกเมตตาและกรุณา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Fredrickson et al. (2008) ที่พบว่า การฝึกเมตตาภาวนา (Loving-Kindness Meditation) ส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม ทำให้บุคคลมีความเมตตาต่อผู้อื่นมากขึ้น และลดอารมณ์ด้านลบที่อาจส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ งานวิจัยของ Fredrickson et al. (2008) เป็นหนึ่งในงานศึกษาที่สำคัญเกี่ยวกับ เมตตาภาวนา (Loving-Kindness Meditation: LKM) ซึ่งเป็นการฝึกสมาธิที่เน้นการพัฒนาความรู้สึกเมตตาและปรารถนาดีต่อผู้อื่น งานวิจัยนี้พบว่า LKM ไม่เพียงช่วยเพิ่มความเมตตาต่อผู้อื่น แต่ยังส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม ลดอารมณ์เชิงลบ และเพิ่มความสุขในชีวิต งานวิจัยของ Fredrickson et al. (2008) ช่วยยืนยันว่าการฝึกสมาธิไม่ได้เป็นเพียงเครื่องมือที่ช่วยให้ความสงบส่วนบุคคล แต่ยังส่งผลต่อความสัมพันธ์ทางสังคมและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น นอกจากนี้ LKM ยังถูกนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาพจิต และใช้ในโปรแกรมบำบัดด้านสุขภาพจิต เช่น การลดภาวะซึมเศร้าและการส่งเสริมความเมตตาในองค์กรและชุมชน ดังนั้น การฝึกเมตตาภาวนาอาจเป็นเครื่องมือที่ทรงพลังในการสร้างสังคมที่มีความเห็นอกเห็นใจและความเมตตามากขึ้น ซึ่งส่งผลดีทั้งในระดับบุคคลและระดับสังคมโดยรวม นอกจากนี้ การศึกษาของ

Kok et al. (2013) ยังพบว่า การฝึกสติและเมตตาภาวนาทำให้บุคคลมีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นและมีความไว้วางใจซึ่งกันและกันมากขึ้น งานวิจัยของ Kok et al. (2013) เป็นหนึ่งในงานศึกษาที่มีบทบาทสำคัญในการแสดงให้เห็นว่า การฝึกสติ (Mindfulness) และเมตตาภาวนา (Loving-Kindness Meditation: LKM) ส่งผลกระทบต่อคุณภาพของความสัมพันธ์ทางสังคม โดยเฉพาะในเรื่อง ความแน่นแฟ้นของความสัมพันธ์ (Social Bonding) และความไว้วางใจ (Trust) งานวิจัยนี้สนับสนุนแนวคิดที่ว่า อารมณ์เชิงบวกและความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่นที่เกิดจากการฝึกสมาธิ สามารถเพิ่มความสัมพันธ์ที่ดีและสร้างความไว้วางใจในระดับที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น งานวิจัยของ Kok et al. (2013) ช่วยยืนยันว่าการฝึกสมาธิสามารถเปลี่ยนแปลงวิธีที่บุคคลรับรู้และโต้ตอบกับผู้อื่นได้ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในระดับส่วนตัวและระดับสังคม นอกจากนี้ ผลลัพธ์จากงานวิจัยยังถูกนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมด้านความสัมพันธ์ในองค์กร การศึกษา และการให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยา โดยรวมแล้ว การฝึกสติและเมตตาภาวนาอาจเป็นกุญแจสำคัญในการเสริมสร้างสังคมที่มีความไว้วางใจและความเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น ซึ่งส่งผลดีต่อทั้งบุคคลและสังคมโดยรวม

4. การพัฒนาทักษะการตัดสินใจและการดำเนินชีวิต การพัฒนาปัญญาช่วยให้ผู้ที่ปฏิบัติตามวิถรรธรรมสามารถตัดสินใจได้อย่างมีสติ รอบคอบ และเข้าใจผลของการตัดสินใจ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Hölzel et al. (2011) ที่พบว่า การฝึกสมาธิช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจและการควบคุมตนเอง งานวิจัยของ Hölzel et al. (2011) เป็นหนึ่งในการศึกษาที่สำคัญที่ตรวจสอบผลของการฝึกสมาธิ (Mindfulness Meditation) ต่อโครงสร้างสมอง โดยใช้ การสแกนสมองด้วย MRI (Magnetic Resonance Imaging) พบว่า การฝึกสมาธิช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของสมองในบริเวณที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ การควบคุมตนเอง และการจัดการอารมณ์ ปัจจุบัน ผลการวิจัยนี้ถูกนำไปใช้ในการพัฒนาโปรแกรมฝึกสติ (Mindfulness-Based Interventions) เพื่อช่วยบุคคลให้สามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น ลดพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น และตัดสินใจอย่างมีเหตุผลมากขึ้น ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญทั้งในชีวิตส่วนตัวและในที่ทำงาน นอกจากนี้ การศึกษาของ Lutz et al. (2008) ยังแสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิช่วยให้บุคคลมีมุมมองที่กว้างขึ้น ลดอคติทางความคิด และสามารถเลือกแนวทางที่เหมาะสมในชีวิตได้ดียิ่งขึ้น งานวิจัยของ Lutz et al. (2008) เป็นหนึ่งในงานศึกษาสำคัญที่ตรวจสอบผลของการฝึกสมาธิต่อการเปิดกว้างทางความคิด (Cognitive Flexibility) การลดอคติทางความคิด (Cognitive Bias) และความสามารถในการตัดสินใจเลือกแนวทางที่เหมาะสมในชีวิต งานวิจัยของ Lutz et al. (2008) ช่วยยืนยันว่าการฝึกสมาธิไม่ได้มีประโยชน์เพียงต่อสุขภาพจิต แต่ยังส่งผลโดยตรงต่อกระบวนการคิด การตัดสินใจ และการพัฒนาตนเอง ผลการศึกษานี้ถูกนำไปใช้ในหลายบริบท เช่น การศึกษาเพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถคิดวิเคราะห์ได้อย่างเป็นกลางและลดอคติ ธุรกิจเพื่อช่วยให้ผู้บริหารตัดสินใจเชิงกลยุทธ์อย่างมีเหตุผล จิตวิทยาคลินิกเพื่อช่วยบำบัดผู้ที่มีแนวโน้มคิดลบหรือมีอคติทางอารมณ์โดยรวมแล้ว การฝึกสมาธิอาจเป็นกุญแจ

สำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถมองโลกได้อย่างรอบด้าน ลดอคติ และเลือกแนวทางที่นำไปสู่ชีวิตที่สมดุลและมีความหมายมากขึ้น

ผลการวิจัยสนับสนุนว่าวิหารธรรมสามารถนำมาใช้เพื่อพัฒนาจิตใจและการดำเนินชีวิตในทางที่ดีขึ้น โดยเฉพาะในด้านการลดความเครียด การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และการเพิ่มความสงบและความสุขในชีวิตประจำวัน การศึกษาเรื่องวิหารธรรมจึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านจิตใจและทางสังคม

สรุป

วิหารธรรมเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ ไม่ว่าจะอยู่ในศาสนาใดหรือไม่มีศาสนา การนำธรรมะมาใช้เป็นที่พำนักของจิตใจ ช่วยให้เราสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและมีปัญญา วิหารธรรมจึงเป็นสิ่งที่พึงใจในวันเหนื่อยล้า และเป็นแสงสว่างนำทางในยามที่ชีวิตพบกับความมืดมน วิหารธรรมคือการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น ศีล สมาธิ และปัญญา มาใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาจิตใจให้สงบและมั่นคง สามารถรับมือกับความเครียดและความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีสติและปัญญา การฝึกวิหารธรรมทำได้หลายวิธี เช่น การเจริญสติ การฝึกสมาธิ การใช้หลักธรรม เช่น เมตตา ขันติ และสันโดษในการดำเนินชีวิต วิหารธรรมมีความสำคัญในชีวิตประจำวัน เพราะมันช่วยให้จิตใจสงบ ลดความวิตกกังวล ความเครียด และส่งเสริมการตัดสินใจที่มีสติ อีกทั้งยังช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลโดยการฝึกเมตตาและกรุณา การปฏิบัติตามวิหารธรรมจะทำให้ชีวิตมีความสุขที่ยั่งยืนและสมดุล วิหารธรรมสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้หลายด้าน เช่น การปฏิบัติในชีวิตส่วนตัว การทำงาน หรือการสร้างความสัมพันธ์ในสังคม การศึกษาผลการปฏิบัติวิหารธรรมพบว่า การฝึกฝนนี้ช่วยให้จิตใจสงบ ลดความเครียด และพัฒนาทักษะการตัดสินใจ รวมถึงการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีทั้งในครอบครัวและในสังคม การประยุกต์ใช้วิหารธรรมในชีวิตประจำวันมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาจิตใจและคุณภาพชีวิต บุคคลที่ฝึกฝนศีล สมาธิ และปัญญาอย่างสม่ำเสมอจะมีจิตใจที่สงบสุข สามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ดีขึ้น รวมถึงสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและตัดสินใจในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลของการปฏิบัติวิหารธรรมไม่เพียงแต่ส่งผลดีต่อบุคคลเท่านั้น แต่ยังสร้างผลกระทบเชิงบวกต่อสังคมโดยรวม ทำให้เกิดสังคมที่สงบสุขและมีคุณภาพอย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยเรื่อง "วิหารธรรมในชีวิตประจำวัน" ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับการนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เช่น ศีล สมาธิ และปัญญามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน พบว่าการฝึกฝนและนำวิหารธรรมมาใช้มีผลกระทบต่อจิตใจหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาจิตใจ ลดความเครียด พัฒนาความสัมพันธ์ และเพิ่มความสุขในชีวิตประจำวัน ดังนั้นข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยมีดังนี้:

1. การเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับวิหารธรรม การศึกษาและเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้วิหารธรรมในชีวิตประจำวันควรได้รับการส่งเสริมในระดับกว้าง โดยการจัดสัมมนา การจัดกิจกรรมการปฏิบัติธรรมในชุมชน หรือการใช้สื่อออนไลน์เพื่อให้บุคคลทั่วไปได้มีโอกาสเรียนรู้และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน วิธีนี้จะช่วยให้ผู้คนเข้าใจถึงประโยชน์ของการฝึกฝนวิหารธรรมและสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาชีวิตได้จริง

2. การนำวิหารธรรมเข้าสู่สถาบันการศึกษาและองค์กร การศึกษาควรนำหลักวิหารธรรมไปประยุกต์ใช้ในโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย เพื่อเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมในเด็กและเยาวชน นอกจากนี้ องค์กรต่าง ๆ ควรนำหลักธรรมนี้ไปใช้ในการพัฒนาความสัมพันธ์และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน โดยการฝึกสมาธิและการพัฒนาปัญญาจะช่วยในการลดความเครียดและสร้างบรรยากาศการทำงานที่ดี

3. การทำงานวิจัยเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิหารธรรม ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการนำวิหารธรรมมาใช้ในด้านอื่นๆ เช่น การบำบัดโรคทางจิตใจ หรือการพัฒนาผู้นำในสังคม โดยการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกวิหารธรรมกับผลลัพธ์ที่ได้ในด้านต่างๆ อย่างละเอียด

4. การพัฒนาหลักสูตรการฝึกปฏิบัติวิหารธรรม ควรมีการพัฒนาหลักสูตรการฝึกฝนวิหารธรรมที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นเด็ก เยาวชน หรือผู้ใหญ่ โดยหลักสูตรนี้ควรครอบคลุมการปฏิบัติตาม ศีล การฝึกสมาธิ และการพัฒนาปัญญา เพื่อให้สามารถใช้วิหารธรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

องค์ความรู้จากการศึกษา

1. การพัฒนาความสงบในจิตใจ การดำเนินชีวิตตามหลักวิหารธรรมช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาความสงบในจิตใจได้ ศีลเป็นแนวทางในการกำกับพฤติกรรมและลดความขัดแย้งภายใน ส่งผลให้เกิดความสุขและความสบายใจ สมาธิช่วยให้จิตใจมีความตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน และควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ส่งผลให้ระดับความเครียดลดลง ส่วนปัญญาทำให้บุคคลเข้าใจธรรมชาติของชีวิต เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทำให้ลดความยึดมั่นถือมั่นและสามารถเผชิญกับปัญหาด้วยใจที่มั่นคง

2. การจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวล การฝึกสมาธิและสติช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวลในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น การฝึกสติช่วยให้สามารถรับมือกับสถานการณ์ที่กดดันได้

ด้วยความสงบ ลดอารมณ์ด้านลบที่เกิดจากความเครียด และช่วยให้มีสติระลึกถึงปัจจุบันมากขึ้น ศีลยังช่วยให้บุคคลหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่ปัญหาในภายหลัง ส่งผลให้ลดสาเหตุของความเครียดที่เกิดจากการกระทำของตนเอง

3. การพัฒนาความสัมพันธ์ในสังคม วิหารธรรมช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล โดยเฉพาะการฝึกให้มีเมตตาและกรุณาต่อผู้อื่น จิตใจที่สงบและความเข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์ช่วยให้เกิดความเคารพและความร่วมมือในสังคม ศีลยังเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างความไว้วางใจและความน่าเชื่อถือ ส่งผลให้เกิดสังคมที่สงบสุขและลดความขัดแย้ง

4. การพัฒนาทักษะการตัดสินใจและการดำเนินชีวิต ปัญญาที่พัฒนาผ่านการปฏิบัติวิหารธรรมช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจได้อย่างมีสติ รอบคอบ และเข้าใจถึงผลของการตัดสินใจ สมาธิและสติช่วยให้สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ได้อย่างเป็นกลาง ไม่ถูกอารมณ์ครอบงำ นอกจากนี้ ยังช่วยให้บุคคลสามารถมองเห็นแนวทางที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตทั้งในระดับส่วนตัวและการทำงาน ส่งผลให้สามารถวางแผนและตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

- สมชาย วัฒนธรรม. (2563). วิธีธรรมในการดำเนินชีวิต. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมรักษา.
- รัตนา ปัญญาธรรม. (2564). สติ สมาธิ และปัญญา: ทางสายกลางสู่ความสุข. เชียงใหม่: สำนักพิมพ์บุญทวี.
- ธนา จิตตวัฒน์. (2565). การให้ที่ยิ่งใหญ่: การสร้างบุญและความสุขใจ. นครปฐม: สำนักพิมพ์ปัญญา.
- พิมพ์พิชา ธรรมวิจิตร. (2566). ธรรมะในชีวิตประจำวัน: กุญแจสู่ความสุขแท้จริง. ชลบุรี: สำนักพิมพ์สุขใจ.
- พระไพศาล วิสาโล. (2550). วิหารธรรม: ศาสน์แห่งการดำเนินชีวิต. สำนักพิมพ์ธรรมะศึกษา.
- ธรรมะออนไลน์. (n.d.). วิหารธรรมในชีวิตประจำวัน. สืบค้น 10/6/2023. จาก <https://mgonline.com/dhamma/detail/9590000065706>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593–600. <https://doi.org/10.1089/acm.2008.0495>
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564–570. <https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3>
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential

- personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045–1062. <https://doi.org/10.1037/a0013262>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
- Hanh, T. N. (1999). *The heart of the Buddha's teaching: Transforming suffering into peace, joy, and liberation*. Broadway Books.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36–43. <https://doi.org/10.1016/j.pscychresns.2010.08.006>
- 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. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacharkulksemsuk, T., Algoe, S. B., Brantley, M., & Fredrickson, B. L. (2013). How positive emotions build physical health: Perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24(7), 1123–1132. <https://doi.org/10.1177/0956797612470827>
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., & Davidson, R. J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. *PLoS ONE*, 3(3), e1897. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0001897>
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>



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 Discourse on the Wheel of Dhamma

Author & Corresponding Author*

1. Thich Nguyendinh*

Affiliation:

1. Department of Buddhist Philosophy, Vietnam Buddhist University, Vietnam.

Email: thich_nguyendinh@gmail.com

Article history:

Received: 15/08/2023, Revised: 11/09/2023,

Accepted: 28/09/2023, Available online: 01/10/2023

How to Cite:

Nguyendinh, T. (2023). A Discourse on the Wheel of Dhamma. *Buddho Journal*, 2(4), 49-60.

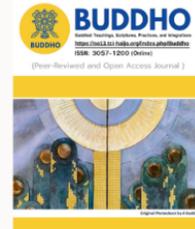


BUDDHO

Buddhist Teachings, Scriptures, Practices, and Integrations

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

ISSN: 3057-1200 (Online)



Academic Review Articles

A Discourse on the Wheel of Dhamma

Thich Nguyendinh*

Abstract

The Dhammacakkappavattana Sutta, commonly known as the Discourse on the Wheel of Dhamma, is considered the first sermon delivered by the Buddha following his enlightenment. Presented at the Deer Park in Isipatana to his five former ascetic companions, this seminal discourse introduces the foundational teachings of Buddhism, including the Four Noble Truths and the Noble Eightfold Path. The discourse emphasizes the Middle Way, advocating a balanced path between self-indulgence and self-mortification. By setting the Wheel of Dhamma in motion, the Buddha established a transformative framework for overcoming suffering (Dukkha) through understanding its cause (Samudaya), realizing its cessation (Nirodha), and practicing the path (Magga) leading to enlightenment. The sermon's profound influence marked the beginning of the Buddha's teaching mission and the establishment of the Buddhist community, guiding practitioners toward liberation and the cessation of the cycle of birth and death (Samsara).

Keywords: Dhammacakkappavattana Sutta, Discourse on the Wheel of Dhamma

Introduction

The Dhammacakkappavattana Sutta, commonly known as the Discourse on the Wheel of Dhamma, holds a pivotal place in Buddhist teachings as the first sermon delivered by the Buddha following his enlightenment (Nanamoli & Bodhi, 1995). Presented at the Deer Park in Isipatana to his five former ascetic companions, this discourse is regarded as the foundational teaching that set the Wheel of Dhamma in motion, marking the commencement of the Buddha's teaching mission (Harvey, 2013). The sutta introduces two core doctrinal elements of Buddhism: The Four Noble Truths and the Noble Eightfold Path, which together provide a comprehensive framework for understanding and overcoming suffering (Dukkha) (Rahula, 1974).

The Four Noble Truths articulate the nature of suffering, its origin, the possibility of its cessation, and the path leading to its cessation (Gethin, 1998). Complementing this, the Noble

Eightfold Path offers a practical approach to ethical conduct, mental discipline, and wisdom, guiding practitioners toward liberation and enlightenment (Keown, 2000). Additionally, the Buddha's advocacy of the Middle Way in this discourse underscores the importance of a balanced approach, avoiding both self-indulgence and extreme asceticism (Thanissaro, 1993).

This study aims to explore the key teachings of the Dhammacakkappavattana Sutta, examining its philosophical and practical implications within the broader context of Buddhist thought and practice. By analyzing this discourse, the study seeks to highlight its enduring significance in guiding practitioners toward the ultimate goal of liberation from Samsara, the cycle of birth, death, and rebirth.

Discourse on the Wheel of Dhamma

The "Discourse on the Wheel of Dhamma" is an important and foundational teaching in Buddhism, traditionally attributed to the Buddha. It is known as the Dhammacakkappavattana Sutta in Pali and is often regarded as the first sermon delivered by the Buddha after his enlightenment. The sutta lays the foundation for the teachings of the Four Noble Truths and the Noble Eightfold Path, which are the core principles of Buddhist practice and philosophy.

1. The setting The Dhammacakkappavattana Sutta, or the Discourse on the Wheel of Dhamma, was delivered in the Deer Park at Isipatana, a historical site now known as Sarnath, near Varanasi in India (Harvey, 2013). This setting holds profound historical and spiritual significance, as it marks the place where the Buddha first shared his enlightenment experience with others, initiating the spread of his teachings (Dhamma) to the world.

The Buddha addressed the discourse to five ascetics—Kondañña, Vappa, Bhaddiya, Mahanama, and Assaji—who had previously been his companions during his six-year period of intense ascetic practices (Nanamoli & Bodhi, 1995). These ascetics had initially abandoned the Buddha when he renounced extreme austerities in favor of the Middle Way, believing he had strayed from the path to liberation. However, upon seeing the profound transformation in the Buddha after his enlightenment, they were open to hearing his teachings. In the discourse, the Buddha emphasized the futility of both extreme self-indulgence and severe asceticism, advocating instead for the Middle Way, which balances these extremes and leads to spiritual awakening. The choice of Isipatana for delivering this sermon was not coincidental; it had long been a place where sages and hermits sought spiritual insight, making it an ideal setting for the Buddha to introduce his revolutionary teachings.

The delivery of the Dhammacakkappavattana Sutta at this sacred site not only established Isipatana as a major pilgrimage destination but also symbolized the Buddha's compassionate resolve to share the path to liberation with all beings. Moreover, the setting reflects a turning point in Buddhist history, as the five ascetics who received this teaching became the first members of the Sangha (the Buddhist monastic community), with Kondañña attaining the state of stream-entry (sotāpanna), the first stage of enlightenment.

2. The Wheel of Dhamma The Wheel of Dhamma, or Dhammachakra, is a powerful symbol representing the Buddha's teachings and the transformative impact of his first sermon, the Dhammacakkappavattana Sutta. The term Dhammacakkappavattana literally translates to "Setting the Wheel of Dhamma in Motion," signifying the initial dissemination of the Buddha's enlightened wisdom to the world. The Dhamma Wheel is traditionally depicted as a wheel with eight spokes, symbolizing the Noble Eightfold Path, which forms the practical guide to liberation from suffering (Dukkha) (Keown, 2000). The wheel's circular form represents the completeness and perfection of the Buddha's teachings, while its motion indicates the dynamic and unending nature of the Dhamma, continuously guiding beings toward enlightenment. When the Buddha "turned the wheel of Dhamma," he initiated the propagation of the Dhamma (Gombrich, 2006). This act not only set the spiritual path into motion but also symbolized the breaking of ignorance and the establishment of a new era of wisdom and compassion.

The motion of the wheel reflects the ongoing nature of the Dhamma, which continues to inspire and lead beings toward enlightenment across time and space. The Buddha declared that the wheel he set in motion could not be stopped by any force, highlighting the timeless and universal truth of his teachings (Harvey, 2013). The turning of the Dhamma Wheel also marked the formation of the Sangha, the community of monks and nuns. With Kondañña, one of the five ascetics, attaining stream-entry (sotāpanna), the monastic community began, serving as a vehicle to carry the Dhamma forward. The Dhamma Wheel has transcended cultural and geographical boundaries, becoming a symbol not only in Buddhist art and architecture but also as a reminder of the path to liberation for practitioners worldwide. It is often seen on flags, temples, and religious texts, symbolizing the continuous journey towards Nirvana, the ultimate cessation of suffering.

The Wheel of Dhamma embodies the dynamic nature of the Buddha's teachings and their enduring relevance. By setting this wheel in motion, the Buddha established a tradition of wisdom, ethics, and mental discipline that continues to guide individuals toward spiritual liberation. The symbolic wheel not only commemorates the historic moment of the Buddha's first sermon but also serves as a timeless reminder of the transformative power of the Dhamma.

The Four Noble Truths

The central part of this discourse is the revelation of The Four Noble Truths (Cattāri Ariyasaccāni in Pali) form the cornerstone of the Buddha's teachings, first expounded in the Dhammacakkappavattana Sutta. These truths offer a comprehensive framework for understanding the nature of suffering (Dukkha) and the path to liberation (Nirvana). The Buddha presented these truths as a diagnostic model, identifying the problem (suffering), its cause, the possibility of a cure, and the prescription for healing.

The Four Noble Truths which are

1. The Truth of Suffering (Dukkha) The first noble truth acknowledges that life in the cycle of birth, death, and rebirth (Samsara) is characterized by suffering, dissatisfaction, and impermanence Dukkha encompasses not only physical pain and mental distress but also the inherent unsatisfactoriness of life, even in pleasurable experiences, due to their transient nature. The Buddha identified several dimensions of Dukkha, including:

- Ordinary Suffering: Physical and emotional pain, aging, illness, and death.
- Suffering Due to Change: The anxiety that arises when pleasant experiences end.
- Suffering of Conditioned States: The subtle dissatisfaction from the impermanence and insubstantiality of all phenomena.

By recognizing Dukkha, practitioners develop a realistic understanding of life, leading to the motivation to seek liberation.

2. The Truth of the Origin of Suffering (Samudaya) The second noble truth identifies the root cause of suffering as craving (tanhā), often translated as thirst or desire This craving manifest in three primary forms:

- Craving for Sensual Pleasures (Kama-tanha): The desire for pleasurable experiences through the senses.
- Craving for Existence (Bhava-tanha): The attachment to life, identity, and continued existence.
- Craving for Non-Existence (Vibhava-tanha): The desire to escape or annihilate the self.

Craving leads to attachment (upādāna), which perpetuates the cycle of Samsara and reinforces ignorance (avijjā) about the true nature of reality The Buddha emphasized that this ignorance obscures the understanding of Anicca (impermanence), Dukkha, and Anatta (non-self).

3. The Truth of the Cessation of Suffering (Nirodha) The third noble truth offers hope and liberation by asserting that the cessation of suffering (Nirodha) is attainable (Rahula, 1974). The end of suffering is achieved by extinguishing craving, which leads to a state of Nirvana a profound and unconditioned peace, beyond birth, death, and suffering. Nirvana is described as:

- The Extinguishing of the Fires of Greed, Hatred, and Delusion: Leading to freedom from desires and attachments.
- The Unconditioned State: Transcending all dualities and concepts, embodying ultimate liberation.
- Blissful and Peaceful: Not in a hedonistic sense, but as an abiding state of mental equanimity and clarity.

Achieving Nirvana involves profound insight into the nature of reality through meditation, wisdom, and ethical.

The Truth of the Path Leading to the Cessation of Suffering (Magga)

The fourth noble truth outlines the practical path to Nirvana, known as the Noble Eightfold Path (Ariya Atthangika Magga). This path is a holistic approach that integrates ethical conduct, mental discipline, and wisdom, structured into eight interconnected factors:

1. Right View (Samma-ditthi): Understanding the Four Noble Truths and the nature of Karma.
2. Right Intention (Samma-sankappa): Cultivating intentions of renunciation, non-ill will, and harmlessness.
3. Right Speech (Samma-vaca): Speaking truthfully and avoiding harmful speech.
4. Right Action (Samma-kammanta): Engaging in ethical behavior and avoiding actions that harm others.
5. Right Livelihood (Samma-ajiva): Earning a living in a way that supports ethical and spiritual development.
6. Right Effort (Samma-vayama): Developing wholesome mental states and abandoning unwholesome ones.
7. Right Mindfulness (Samma-sati): Maintaining awareness of body, feelings, mind, and mental phenomena.
8. Right Concentration (Samma-samadhi): Developing deep meditative absorption.

The Noble Eightfold Path is often categorized into three core practices:

1. Sila (Ethical Conduct): Right Speech, Right Action, Right Livelihood.
2. Samadhi (Mental Discipline): Right Effort, Right Mindfulness, Right Concentration.
3. Panna (Wisdom): Right View, Right Intention.

By following this path, practitioners gradually reduce craving and ignorance, leading to the cessation of suffering and the attainment of Nirvana. The Four Noble Truths provide a clear and methodical approach to understanding the human condition and offer a practical path to liberation. These truths not only form the foundation of Theravada Buddhism but also influence all major Buddhist traditions. Through deep understanding and disciplined practice, the Four Noble Truths guide practitioners from the recognition of suffering to the realization of ultimate freedom.

The Middle Way

In the discourse, the Buddha also teaches the importance of avoiding the extremes of self-indulgence and self-mortification, which he had experienced in his previous life as a prince and as an ascetic. He advocates the Middle Way, a balanced approach to practice that leads to enlightenment (Thepa, 2022). The Middle Way (Majjhima Patipada in Pali) is a central teaching of the Buddha, introduced in the Dhammacakkappavattana Sutta as a balanced approach to spiritual practice. It represents a path of moderation, avoiding the extremes of self-indulgence and self-mortification, and leads to insight, wisdom, and ultimately, Nirvana.

1. Concept and Origin Before attaining enlightenment, the Buddha (then Siddhartha Gautama) experimented with both extreme asceticism and indulgence. He was born into luxury as a prince but, upon encountering the realities of old age, sickness, death, and renunciation, he left his palace to seek spiritual truth. Initially, Siddhartha practiced severe asceticism with the five ascetics in the forests of Uruvela, depriving himself of food, sleep, and comfort. However, realizing that self-mortification only weakened the body and clouded the mind, he abandoned this approach (Rahula, 1974). His former companions criticized him, but Siddhartha recognized that neither luxury nor self-denial led to liberation. He then accepted a modest meal, revitalized his strength, and sat beneath the Bodhi Tree, where he attained enlightenment. This realization of the Middle Way marked the birth of his teaching, which emphasizes balance and practicality in the spiritual path.

2. The Two Extremes to Avoid The Buddha identified two unprofitable extremes that obstruct spiritual progress: The Extreme of Sensual Indulgence (Kāmasukhallikānuyoga) This extreme involves seeking pleasure and gratification through the senses. While sensual pleasures might bring temporary happiness, they are impermanent and often lead to attachment, craving (tanhā), and ultimately, suffering (dukkha) Indulgence in sensual pleasures keeps the mind distracted and attached to external conditions, preventing insight into the true nature of reality—that all things are impermanent (anicca), unsatisfactory (dukkha), and without a permanent self (anattā) The Extreme of Self-Mortification (Attakilamathānuyoga) On the opposite end of the spectrum is self-mortification, where practitioners subject themselves to harsh physical and mental austerities. The Buddha himself engaged in such practices, including severe fasting, breath control, and prolonged exposure to discomfort. However, he found that these extreme practices weakened the body and mind, leading not to enlightenment but to confusion and suffering. The Buddha taught that the body should be treated as a tool for spiritual development, not as an object of punishment

3. The Middle Way in Practice In everyday life, the Middle Way involves making mindful choices that avoid extremes:

1) Diet and Health, eating moderately to nourish the body without overindulgence or deprivation.

2) Work and Leisure, balancing professional responsibilities with personal well-being and rest.

3) Spiritual Practice, engaging consistently in meditation and study without becoming rigid or complacent

For monks and laypeople alike, the Middle Way encourages practical wisdom, promoting harmony and inner peace in both monastic and secular contexts

4. The Significance of the Middle Way The Middle Way is not merely a compromise but a profound spiritual insight into the nature of existence (Rahula, 1974). It provides a methodical approach to:

1) Overcoming Suffering, through balanced practice, individuals can achieve a state of inner peace and enlightenment (Nirvana)

2) Living in the World, the Middle Way is adaptable, allowing individuals to navigate life's challenges with equanimity and wisdom.

3) Fostering Compassion, avoiding extremes, practitioners maintain a compassionate and non-judgmental attitude towards themselves and others.

The Middle Way is a timeless teaching that guides practitioners on a balanced path to liberation. By avoiding the extremes of sensual pleasure and self-mortification, the Buddha's teaching encourages a life of moderation, insight, and mindful living. The Noble Eightfold Path, as the practical embodiment of the Middle Way, offers a holistic approach to achieving spiritual enlightenment and living harmoniously in the world.

5. The Role of Mindfulness and Meditation Mindfulness and meditation are pivotal components of the Buddha's teaching, emphasized as essential tools on the path toward enlightenment (Khemraj, et al, 2022). Through Right Mindfulness and Right Concentration, a practitioner develops the ability to:

- Observe the true nature of the mind and body.
- Understand impermanence (anicca), suffering (dukkha), and the non-self (anatta).
- Attain mental states that foster wisdom and compassion.

6. The Impact of the Teaching the Buddha's delivery of this discourse marked the beginning of his teaching career, and it is said that upon hearing it, the five ascetics understood the truth and attained the first stages of enlightenment, including the stream entry.

Spread of Buddhism

The teachings of the Dhammacakkappavattana Sutta reached beyond India, influencing cultures and spiritual traditions in Sri Lanka, Southeast Asia, Central Asia, China, Korea, Japan, and Tibet Buddhist art, literature, philosophy, and meditation practices became integral to these societies, adapting to local cultures while preserving the essence of the Buddha's teachings.

Spiritual and Philosophical Impact

1. Influence on Other Traditions: The Middle Way and Four Noble Truths influenced not only Buddhist traditions but also other spiritual and philosophical systems:

2. Hinduism: Certain schools, such as Advaita Vedanta, integrated elements of Buddhist philosophy, particularly in concepts of non-self (anatta) and impermanence (anicca)

3. Jainism: Although pre-dating Buddhism, Jainism adopted and paralleled ethical teachings like non-violence (ahimsa) and compassion

4. Western Philosophy and Psychology: Modern scholars and practitioners, including Carl Jung and Jon Kabat-Zinn, have incorporated Buddhist concepts of mindfulness and suffering into psychotherapy and mindfulness-based stress reduction (MBSR)

5. Contemporary Relevance: In the modern world, the Sutta's teachings offer practical wisdom for:

6. Mental Health: Through mindfulness practices, promoting mental well-being and resilience.

7. Ethical Living: Encouraging a balanced lifestyle and compassionate interactions.

8. Global Peace: Advocating non-violence, tolerance, and interfaith dialogue

The Dhammacakkappavattana Sutta had an enduring impact, from inspiring the enlightenment of the five ascetics to influencing global spiritual and philosophical traditions. Its teachings continue to resonate with practitioners and scholars, offering profound insights into the nature of suffering, the path to liberation, and the value of a balanced life. The Middle Way, Four Noble Truths, and Noble Eightfold Path remain timeless principles, guiding individuals toward wisdom, compassion, and inner peace.

The Discourse's Methodology

Certainly! Let's explore and discuss the Wheel of Dhamma (Dhammacakkappavattana Sutta) in more depth, focusing on its central themes, concepts, and its implications for personal and spiritual development in Buddhism.

- Presents a logical sequence, beginning with an acknowledgment of suffering, followed by an understanding of its causes, and then offering a path to its cessation.

- Relates the teachings to the experience of the listener, offering both wisdom and actionable practices.

- Uses direct experience as a key element, encouraging practitioners to test and verify the teachings through meditation and mindful living.

The goal is not just intellectual understanding but actual transformation through lived experience.

Impact of the Discourse The first sermon had a profound impact on the Buddha's first audience, the five ascetics. Kondañña, one of the ascetics, became the first to attain Sotapanna (Stream-entry), the first stage of enlightenment. This shows that the teachings were not just theoretical but were transformative, offering a direct path to spiritual progress.

Conclusion The Timeless Relevance of the Wheel of Dhamma, the Wheel of Dhamma remains central to Buddhist practice because it provides a clear, systematic approach to understanding and overcoming suffering. Its teachings are as relevant today as they were 2,600 years ago, offering practical methods for dealing with the challenges of life, cultivating wisdom, and ultimately attaining liberation.

Conclusion

The Dhammacakkappavattana Sutta, also known as the Discourse on the Wheel of Dhamma, represents the Buddha's groundbreaking revelation after his enlightenment and marks the beginning of his teaching career. Delivered to the five ascetics at the Deer Park in Isipatana, the sutta introduces the foundational concepts of the Four Noble Truths and the Noble Eightfold Path, which together form the core framework for Buddhist practice. These teachings provide a

profound understanding of suffering (Dukkha), its causes, and the means to overcome it, guiding practitioners toward the ultimate goal of liberation (Nirvana).

At the heart of the sutta lies the concept of the Middle Way, which advocates for a balanced approach to life, avoiding both extremes of sensual indulgence and extreme asceticism. This principle offers a practical and ethical path that leads to spiritual awakening, focusing on mindfulness, ethical conduct, and mental discipline. The Buddha's teachings stress the importance of experiential wisdom, urging practitioners to test and verify these principles through direct experience and meditation.

The impact of the Dhammacakkappavattana Sutta extends far beyond its immediate audience of the five ascetics. It not only set the Wheel of Dhamma in motion but also laid the foundation for the development of the Buddhist Sangha, the community of practitioners who would continue to spread the Buddha's teachings throughout the world. The sutta's relevance is not confined to ancient India but resonates globally, offering insights into the nature of suffering and practical tools for achieving peace and enlightenment.

Today, the teachings of the Four Noble Truths and the Noble Eightfold Path continue to guide millions of practitioners across diverse Buddhist traditions. The timeless wisdom found in the sutta is particularly relevant in the modern world, where its principles can be applied to address the challenges of daily life, mental well-being, and the pursuit of ethical and compassionate living. Ultimately, the Dhammacakkappavattana Sutta remains a pivotal document in Buddhist thought, offering a path to wisdom, liberation, and inner peace, with its profound teachings continuing to inspire and guide those on the journey to enlightenment.

Suggestions

The research into the Dhammacakkappavattana Sutta (Discourse on the Wheel of Dhamma) has yielded profound insights into the core teachings of Buddhism, especially concerning the Four Noble Truths and the Noble Eightfold Path. These teachings offer a roadmap for overcoming suffering (dukkha) and attaining spiritual liberation (nirvana). Based on the findings, the following suggestions are proposed to both practitioners and the general public for applying and expanding these teachings.

1. **Practical Application of the Four Noble Truths Understanding and Addressing Suffering (Dukkha):** One of the key takeaways from the research is the importance of acknowledging the existence of suffering in daily life, whether physical, emotional, or existential. It is suggested that individuals start by embracing the reality of suffering and using it as a stepping stone to a deeper inquiry into the nature of human existence. This acknowledgment can foster greater compassion, mindfulness, and acceptance of the impermanence of life. **Craving and Attachment:** Research highlights that craving (tanha) is the root cause of suffering. As such, individuals can benefit from identifying their attachments and desires, learning to let go of unrealistic expectations, and practicing non-attachment through meditation and mindfulness. **Path to Cessation of Suffering:**

It is recommended that practitioners focus on cultivating wisdom (panna), ethical conduct (sila), and mental discipline (samadhi) to actively work toward overcoming suffering in their lives.

2. Promoting the Middle Way Balanced Living: The Buddha's teaching of the Middle Way between indulgence and self-mortification provides valuable guidance in today's world, where extremes in lifestyle, diet, and behavior are prevalent. Research suggests that individuals adopt a balanced lifestyle—embracing moderation in all things, from work to leisure, and avoiding both excessive indulgence and deprivation. Mindful Decision-Making: Applying the Middle Way to decision-making can help individuals navigate life's challenges with equanimity, avoiding impulsive actions or rigid discipline. Practitioners should seek balance, making thoughtful, conscious choices rather than falling into extremes.

3. Integration of Meditation and Mindfulness Mindfulness in Daily Life: The research underscores the role of mindfulness and meditation in the Buddha's teachings. To deepen one's practice, individuals should cultivate mindfulness in everyday activities, becoming fully present in each moment. This can lead to better mental clarity, emotional regulation, and overall well-being. Meditation for Insight: It is suggested that individuals regularly engage in meditation practices, especially focusing on insight (vipassana), to cultivate understanding of impermanence (anicca), suffering (dukkha), and non-self (anatta), which form the basis of the Buddha's teachings.

Body of Knowledge

While the study of the Dhammacakkappavattana Sutta provides deep insights into the teachings of Buddhism, further studies are needed to expand on its contemporary applications and interdisciplinary intersections. Below are suggestions for future research avenues:

1. Modern Psychological and Therapeutic Applications Integration with Modern Psychotherapy, there is significant potential for integrating the teachings of the Dhammacakkappavattana Sutta with contemporary psychological approaches, such as mindfulness-based stress reduction (MBSR) and cognitive behavioral therapy (CBT). Future research could explore the effects of Buddhist teachings on mental health, particularly regarding mindfulness and meditation as tools for alleviating anxiety, depression, and other psychological struggles.

2. Cross-Cultural Influence and Adaptation Global Spread of Buddhist Teachings could explore how the Dhammacakkappavattana Sutta and other Buddhist teachings have adapted in various cultural contexts, especially as Buddhism continues to spread across the world. Comparative studies could highlight how different cultures have integrated the core Buddhist concepts while maintaining their unique traditions and practices.

3. Environmental Ethics in Buddhism Sustainability and the Middle Way: With increasing global concern about environmental issues, research could investigate how Buddhist teachings—specifically the Middle Way and concepts of non-attachment—can be applied to modern

environmental ethics. This study could explore ways in which Buddhism can contribute to sustainability and ecological mindfulness in an age of environmental crisis.

References

- Gethin, R. (1998). *The Foundations of Buddhism*. Oxford University Press.
- Harvey, P. (2013). *An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices* (2nd ed.). Cambridge University Press.
- Keown, D. (2000). *Buddhism: A Very Short Introduction*. Oxford University Press.
- Khemraj, S., Thepa, P. C. A., Patnaik, S., Chi, H., & Wu, W. Y. (2022). Mindfulness Meditation and Life Satisfaction Effective on Job Performance. *NeuroQuantology*, 20(1), 830-841.
- Nanamoli, B., & Bodhi, B. (1995). *The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikaya*. Wisdom Publications.
- Rahula, W. (1974). *What the Buddha Taught*. Grove Press.
- Thanissaro, B. (1993). *Dhammacakkappavattana Sutta: Setting the Wheel of Dhamma in Motion*. Access to Insight.
- Thepa, P. C. A. (2022, February). Mindfulness: A Buddhism Dialogue of Sustainability Wellbeing. In 2022 International Webinar Conference on the World Chinese Religions. Nanhua University. Taiwan. <https://urlcc.cc/sysek>.
- Gombrich, R. (2006). *Theravada Buddhism: A Social History from Ancient Benares to Modern Colombo*. Routledge.



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 ตำบลศิระจรระเข้หน้อย อำเภอบางเสาธง จังหวัดสมุทรปราการ 10540
โทร. +66 980502649