



# 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 3 ฉบับที่ 2 เมษายน – มิถุนายน พ.ศ. 2567 : Vol. 3 Issue 2 April – June 2024





## Buddho Journal

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

ISSN: 3057-1200 (ONLINE)

### Editor-in-Chief:

พระครูปลัด โชติพัฒน์ อาจารย์สุโภ, ผศ.ดร.

Asst. Prof. Dr. Phrakhrupalat Chotiphat Acharasupho

โทร. +66 646946539

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

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

บริษัท โนเบล เอ็ดดูเคชั่น จำกัด

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

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

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

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



**BUDDHO**

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

ISSN: 3057-1200 (Online)



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

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

## ข้อมูล

ชื่อวารสาร: พุทธโธ / Buddho

ประเภทสิ่งพิมพ์: วารสารทางวิชาการ

ISSN: 3057-1200 (ออนไลน์)

เจ้าของวารสาร: โครงการวารสารพุทธโธ กองงานพัฒนาวารสารวิชาการทางพระพุทธศาสนา วัดจินติตวิหาร 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 โดยผสานการศึกษาด้านพุทธศาสนาเข้ากับปรัชญา 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

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

อนาคต

10. **เอกสารอ้างอิง:** ตรวจสอบให้แน่ใจว่าการอ้างอิงภายในบทความและในตอนท้ายเป็นไปตามรูปแบบ APA6 และรักษาความเหมาะสมของภาษา

### บทความวิจารณ์ทางวิชาการ

บทความวิจารณ์จะให้ภาพรวมและการวิเคราะห์ที่ครอบคลุมเกี่ยวกับการวิจัยที่มีอยู่เกี่ยวกับหัวข้อ สาขา หรือพื้นที่วิชาเฉพาะ บทความเหล่านี้จะสรุปและอภิปรายวรรณกรรมที่มีอยู่เพื่อให้มีมุมมองที่กว้าง โดยกำหนดองค์ประกอบของการเขียนบทความดังนี้

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

### กรณีศึกษา

กรณีศึกษาอธิบายตัวอย่างเฉพาะเจาะจงโดยละเอียดเพื่ออธิบายปรากฏการณ์ ปัญหา หรือแนวทางเฉพาะ มักใช้ในหลากหลายสาขา เช่น จิตวิทยา ศาสนา ธุรกิจ และการศึกษา

โดยกำหนดองค์ประกอบของการเขียนบทความดังนี้

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

**คำสำคัญ:** ส่วนสำคัญในการเขียนเพื่อให้ผู้อ่านค้นพบบทความของคุณเมื่อทำการวิจัย 3-5 คำ

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

**องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย:** เสนอคำแนะนำสำหรับสาธารณสุข และเสนอแนวคิดสำหรับการวิจัยในอนาคต

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

## บทวิจารณ์หนังสือ

บทความเหล่านี้ให้การประเมินเชิงวิพากษ์วิจารณ์หนังสือที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาของวารสาร บทวิจารณ์หนังสือช่วยให้ผู้อ่านตัดสินใจได้ว่าหนังสือเล่มใดเล่มหนึ่งคุ้มค่าแก่การอ่านหรือไม่

โดยกำหนดองค์ประกอบของการเขียนบทความดังนี้

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

**คำสำคัญ:** ส่วนสำคัญในการเขียนเพื่อให้ผู้อ่านค้นพบบทความของคุณเมื่อทำการวิจัย 3-5 คำ

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

**องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย:** เสนอคำแนะนำสำหรับสาธารณชน และเสนอแนวคิดสำหรับการวิจัยในอนาคต

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

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

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

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

### **Information**

**Journal Title:** BUDDHO

**Source Type:** Journal

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

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

**Publisher:** Noble Education Publisher

**Country:** Thailand

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

**Start Year:** 2022

**Language:** English and Thai

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

**Editor in Chief:**

Asst. Prof. Dr. Phrakhrupalat Chotiphat Acharasupho

Tel: +66 64 694 6539

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

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

---

## Scope of the Journal:

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

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

## Journal Aims and Objectives:

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

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

## Submit Your Work to Buddho

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

---

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

**1. Theravāda Buddhism**

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

**2. Mahāyāna Buddhism**

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

**3. Other Buddhist Traditions**

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

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

**How to Submit**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Publication Frequency**

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

Issue 1 January-March

Issue 2 April-June

Issue 3 July-September

Issue 4 October-December

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

Thai Article 4,000 Bath

English Article 6,000 Bath

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

**Bank Account:** Krungthai - Branch Suwinthawong

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

**Name :** WAT CHINDITH VIHARA

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

*Types of Articles to Accept for Publishing*

*Original Research Articles*

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

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

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

---

*Academic Review Articles*

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

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

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

---

**Case Studies**

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

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

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

---

**Book Reviews**

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

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

---

## Editorial Team

---

### บรรณาธิการบริหาร:

พระครูปลัด โชติพัฒน์ อาจารย์สุโก, ผศ.ดร.

Asst. Prof. Dr. Phrakhrupalat Chotiphat Acharasupho

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

### บรรณาธิการ:

ดร.พนัชนพงษ์พรรณ โปธิสถิรวรางกูร

Dr. Panatphongpan Bodhisathirawarangkul

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

### ผู้ช่วยบรรณาธิการ:

สมศักดิ์ อุ่นไพรวงศ์

Somsak Ounphaiwong

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

### บรรณาธิการฝ่ายผลิต :

นิศาชล สมรักษ์

Nisachon Somrak

สำนักพิมพ์ โนเบิล เอ็ดดูเคชั่น – ดีพิมพ์ และ เผยแพร่

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

### Arts and Humanities Editor:

**Prof.Dr.Challapalli Swaroopa Rani**

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

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

### Social Sciences Editor:

**Prof.Dr.Chai Ching Tan**

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

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

### Business and Management Editor:

**Prof.Emeritus Dr.Satyendra Patnaik**

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

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

**Psychology Editor:**

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

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

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

**Social Innovation Editor:**

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

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

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

**Education Administration Editor:**

**Dr.Montree Linphoo**

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

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

**Buddhist Studies Editor:**

**Dr.Meechi Netnapha Sutthirat**

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

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

**Managing Director:**

**Dr.Jakkapong Thipsungnoen**

*Noble Education Co., Ltd.*

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

**Editorial Team:**

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

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

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

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

**Asssoc.Prof.Dr.Kesineee Chiwpreecha**

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

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

**Dr.Ven.Thich Nguyen The**

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

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

**Dr.Van.Thich Quang Chan**

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

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

**Dr.Ven.Vilasagga**

*Sitagu International Buddhist Academy, Sagaing, Myanmar.*

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

**Dr.Ven.Chandhima**

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

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

**Dr.Ven.Thich Tam Vuong**

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

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

**Dr.Ven.Thich Giac Chinh**

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

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

**Dr.Nguyen Thanh Trung**

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

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

**Dr.Surachai Pudchu**

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

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

**Dr.Chompoonuch Changcharoen**

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

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

**Dr.Nadnapang Phophichit**

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

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

**Dr. Phanthad Srithiphan**

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

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

**Dr. Rattiya Nueaamnat**

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

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

**Dr. Sayan Bhramanin**

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

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



**BUDDHO**

Buddhist Teachings, Scriptures, Practices, and Integrations

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

ISSN: 3057-1200 (Online)

(Peer-Reviewed and Open Access Journal )

---

## CONTENTS

---

<b>Perception in Mahayana Buddhism: A study of Contemporary Perspective</b>	1-9
Achini Chandima*	
<b>Self-Concept on the Vision of Madhyamika Buddhism</b>	10-17
Ugyen Nima*	
<b>Buddhist Art in Southern India During the Andhra Period (1st century BC - 3rd century AD)</b>	18-31
Phramaha Chakrapol Acharshubho Thepa*	
<b>An Approach Practicing Vipassana Meditation to the Method of “Yup-No-Pong-No”</b>	32-43
Phra khrupaladsuvaddhananyanakhun Decho Samrej*	
<b>Root Text of the Discipline: Vinaya Mula Sutra</b>	44-52
Phramaha Bunrit Itthipuyho*	



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)

## Perception in Mahayana Buddhism: A study of Contemporary Perspective

**Author & Corresponding Author\***

1. Achini Chandima\*

**Affiliation:**

1. Mahayana Buddhist Center, Acharaya Nagarjuna University, India.

Email: achini.chandima@gmail.com

**Article history:**

Received: 07/01/2024, Revised: 19/02/2024,

Accepted: 25/03/2024, Available online: 01/04/2024

**How to Cite:**

Chandima, A. (2024). Perception in Mahayana Buddhism: A study of Contemporary Perspective. *Buddho Journal*, 3(2), 1-9.



Academic Review Articles

# Perception in Mahayana Buddhism: A study of Contemporary Perspective

Achini Chandima\*

## Abstract

This study investigates the concept of perception in Buddhism from a contemporary analytical perspective, emphasizing its philosophical foundations, psychological dimensions, and practical applications. The significance of this research lies in its attempt to bridge classical Buddhist epistemology with modern intellectual discourse, particularly in psychology and cognitive science. By examining primary sources from early Buddhist texts alongside contemporary scholarly interpretations, the study clarifies how perception (*saññā*) functions within the Buddhist framework of cognition and experiential reality.

The findings reveal that perception in Buddhism is not merely a passive sensory process but an active, conditioned construction shaped by mental formations, memory, and conceptual proliferation. Within Buddhist epistemology, perception operates in dynamic interdependence with consciousness and feeling, contributing to the formation of self-identity and experiential suffering. Furthermore, the analysis demonstrates that mindfulness practices serve as practical methods for refining perception, enabling practitioners to observe cognitive processes with greater clarity and reduce distorted interpretations of reality. The body of knowledge gained from this study contributes to interdisciplinary dialogue by showing conceptual parallels between Buddhist theories of perception and contemporary models in cognitive science, particularly regarding constructive perception, attentional processes, and neuroplasticity. This research therefore offers a framework for integrating Buddhist philosophical insights into modern psychological and neuroscientific discussions, while also reaffirming the practical relevance of Buddhist perception theory in promoting mental well-being and self-awareness in contemporary society.

**Keywords:** Perception, Buddhism, Epistemology, Mindfulness, Cognitive Science

## **Introduction**

Perception plays a crucial role in Buddhist philosophy, shaping the way individuals understand and interact with reality. Rooted in the Abhidharma traditions and the teachings of major Buddhist schools, perception is analyzed as a process that influences cognition, emotions, and behavior. This study aims to bridge classical Buddhist theories of perception with contemporary discussions in cognitive science and psychology. Buddhism presents a nuanced understanding of perception, emphasizing its role in shaping subjective reality and conditioning human experience. According to Buddhist epistemology, perception is not merely a passive reception of sensory stimuli but an active cognitive process influenced by mental formations (samskaras), past experiences (vasanas), and karmic imprints. Classical Buddhist texts, particularly from the Yogācāra and Madhyamaka schools, discuss perception as a construct shaped by both internal and external factors (Garfield, 1995). Perception in Mahayana Buddhism is deeply rooted in the doctrines of subjectivity and interdependent origination. It is shaped by mental formations (samskaras) and past experiences (vasanas), which influence how individuals interpret reality. This paper explores the contemporary understanding of perception in Mahayana Buddhism, focusing on the perspectives of the Yogācāra and Madhyamaka schools, and their implications in modern philosophical and psychological discourse.

The significance of studying perception in Buddhism extends beyond philosophy into practical applications in psychology, mindfulness, and cognitive science. Mindfulness practices rooted in Buddhist traditions have been incorporated into contemporary therapeutic interventions, such as Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) (Kabat-Zinn, 1990). Furthermore, recent neuroscientific research suggests that meditation and mindfulness practices alter brain activity, enhancing cognitive flexibility and emotional regulation (Davidson & Goleman, 2017). This interdisciplinary approach underscores the relevance of Buddhist perception theories in modern scientific discourse. The Madhyamaka school, on the other hand, emphasizes the emptiness (śūnyatā) of perceived phenomena, arguing that perception is dependent on conceptual constructs rather than objective reality (Garfield, 1995). Buddhist theories of perception provide a valuable framework for understanding cognition, mindfulness, and mental conditioning. Contemporary research supports the relevance of these theories in psychology and neuroscience, demonstrating their applicability beyond traditional Buddhist contexts. Future studies can further explore the intersection of Buddhist epistemology and scientific inquiry, offering deeper insights into human perception.

## **Perception in Classical Buddhist Thought**

Buddhism posits that perception is inherently subjective and conditioned by mental formations (samskaras) and past experiences (vasanas). According to the Yogācāra school, perception is mediated by the eight consciousnesses, including the alaya-vijñāna (storehouse consciousness), which retains karmic imprints. The Madhyamaka school, on the other hand,

emphasizes the emptiness (*śūnyatā*) of perceived phenomena, arguing that perception is dependent on conceptual constructs rather than objective reality (Garfield, 1995). 1. The Yogācāra Perspective on Perception The Yogācāra school of Mahāyāna Buddhism, often referred to as the "Mind-Only" (*Cittamātra*) school, presents a unique and deeply idealistic view of perception. According to Yogācāra, all experiences are the result of consciousness (*viññāna*) and are ultimately mental constructs (Williams, 2009). This perspective challenges the notion of an external, independent reality by positing that what is perceived is a manifestation of stored karmic imprints in the eighth consciousness, or *ālaya-viññāna* (Lusthaus, 2002). Yogācāra argues that perception arises through the interaction of three natures (*trisvabhāva*): the imagined nature (*parikalpita-svabhāva*), which consists of conceptual projections; the dependent nature (*paratantra-svabhāva*), which accounts for the causal conditions behind experiences; and the perfected nature (*pariṇiṣpanna-svabhāva*), which is the realization of the non-dual nature of reality (Garfield, 2015). Through deep meditative insight, practitioners can transcend conceptual dualism and recognize the illusory nature of their perceptions.

Critically, while the Yogācāra school provides a compelling explanation of perception as a cognitive construction, its idealism raises epistemological concerns. If all experiences are merely mental, how does one account for intersubjective agreement on empirical reality? Moreover, its reliance on the *ālaya-viññāna* as a repository of karmic seeds introduces a quasi-metaphysical element that some critics argue veers close to substantialism, which Buddhism traditionally seeks to avoid (Kapstein, 2001). 2. The Madhyamaka View on Perception and Emptiness In contrast, the Madhyamaka school, founded by Nāgārjuna, offers a radical deconstruction of perception through the doctrine of emptiness (*śūnyatā*). Madhyamaka asserts that all phenomena, including perception, lack inherent existence (*svabhāva*) and arise only in dependence on causes and conditions (Garfield, 1995). This perspective rejects both external realism and subjective idealism, arguing instead for a middle way that transcends extremes of existence and non-existence (Siderits, 2007). From a Madhyamaka viewpoint, perception is neither an internal projection nor a representation of an independent reality; rather, it is a dependent-arising phenomenon with no intrinsic essence. As Candrakīrti (c. 7th century) elaborates, perception arises in dependence on the six senses, mental factors, and conditions, but none of these factors possess inherent existence (Thakchoe, 2016). This insight leads to the realization that all perceived phenomena are empty, including the perceiver, thereby dismantling any basis for ontological attachment or fixation. A critical analysis of Madhyamaka's stance on perception highlights its strength in avoiding the pitfalls of both realism and idealism. However, its radical emptiness doctrine has been critiqued for potentially undermining the very possibility of knowledge. If perception lacks any inherent grounding, how can one assert epistemic validity or distinguish between illusion and conventional truth? Madhyamaka scholars respond to this by distinguishing between conventional and ultimate truth, asserting that conventional truths function pragmatically even if they lack intrinsic existence (Garfield, 2015).

The Yogācāra and Madhyamaka views on perception present two distinct but interrelated perspectives within Mahāyāna Buddhism. Yogācāra's emphasis on mind-only perception highlights the constructed nature of experience, while Madhyamaka's doctrine of emptiness challenges even the basis of mental constructs. Both perspectives contribute to Buddhist

epistemology and soteriology, yet each faces philosophical challenges: Yogācāra struggles with the implications of its idealism, whereas Madhyamaka must navigate the tension between emptiness and epistemic coherence. Ultimately, both schools aim toward the same soteriological goal—the liberation from suffering through the realization of non-duality and dependent origination. The study of perception in Mahayana Buddhism, through the lenses of Yogācāra and Madhyamaka, provides valuable insights into the nature of experience and reality. These perspectives challenge conventional notions of objective perception and offer profound philosophical and practical implications. Contemporary research in cognitive science, psychology, and philosophy continues to engage with these Buddhist ideas, demonstrating their enduring relevance in understanding human perception and consciousness.

### **Contemporary Perspectives on Buddhist Perception**

Modern scholars and researchers have explored Buddhist theories of perception through the lenses of cognitive science and psychology. Varela, Thompson, and Rosch (1991) introduced the concept of enactive cognition, which posits that perception arises through active engagement with the environment rather than passive reception of sensory data. This perspective aligns with Buddhist mindfulness practices, which emphasize the embodied and participatory nature of perception. Research in neuroscience further supports the notion that perception is influenced by attention and mental conditioning, a principle deeply rooted in Buddhist epistemology (Lutz, Dunne, & Davidson, 2007). Studies on meditation have demonstrated that sustained attention can alter perceptual processing, reinforcing the Buddhist view that cognition and experience are interdependent. Mahayana Buddhist theories of perception hold significant implications for contemporary psychology and cognitive science. The idea that perception is shaped by past experiences and cognitive biases resonates with modern theories of cognitive processing and neuroplasticity (Varela, Thompson, & Rosch, 2017). From a psychological standpoint, mindfulness-based interventions, derived from Buddhist contemplative practices, have been shown to mitigate cognitive distortions and improve mental well-being. Additionally, the Madhyamaka school's critique of inherent existence presents a philosophical challenge to conventional notions of objective reality. This critique finds parallels in quantum physics, particularly in the observer effect, which underscores the interdependence of perception and reality (Wallace, 2003). Such interdisciplinary dialogues between Buddhism, psychology, and physics continue to enrich contemporary understandings of perception and consciousness.

### **Applications in Mindfulness and Cognitive Science**

The integration of Buddhist perceptual theories into contemporary psychology has led to the development of mindfulness-based interventions (MBIs). These interventions, such as Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) and Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), utilize Buddhist insights on perception to enhance emotional regulation and cognitive flexibility (Kabat-Zinn, 1990). Furthermore, neuroscientific research demonstrates that mindfulness practices reshape neural pathways, reinforcing the Buddhist view that perception is malleable and trainable (Davidson & Goleman, 2017). The integration of Buddhist perceptual theories into

contemporary psychology has significantly influenced the development of mindfulness-based interventions (MBIs). These interventions, such as Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) and Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), leverage Buddhist insights on perception to enhance emotional regulation and cognitive flexibility (Kabat-Zinn, 1990). By adopting mindfulness practices, individuals cultivate an increased awareness of their thoughts and emotions, thereby reducing maladaptive cognitive patterns that contribute to psychological distress. Moreover, neuroscientific research provides empirical support for the efficacy of mindfulness in reshaping neural pathways. Studies indicate that consistent mindfulness practice leads to structural and functional changes in the brain, particularly in regions associated with attention, emotion regulation, and self-referential processing (Davidson & Goleman, 2017). These findings align with the Buddhist perspective that perception is not a fixed phenomenon but rather a dynamic process that can be refined through intentional practice. The neuroplasticity associated with mindfulness supports the notion that individuals can train their minds to cultivate more adaptive responses to their experiences. Additionally, cognitive science has furthered the understanding of mindfulness by exploring its effects on attention and perception. Research suggests that mindfulness enhances selective attention, reduces cognitive biases, and improves metacognitive awareness (Lutz, Slagter, Dunne, & Davidson, 2008). This evidence underscores the practical applications of Buddhist perceptual theories in contemporary psychological treatments, demonstrating their relevance in fostering mental well-being. As the field of mindfulness research continues to evolve, the intersection of Buddhist philosophy and cognitive science offers valuable insights into human perception and cognition. By incorporating ancient contemplative practices into modern psychological frameworks, MBIs provide individuals with effective tools for managing stress, enhancing emotional resilience, and fostering greater psychological well-being.

## **Conclusion**

This study set out to examine the relationship between cognition, mindfulness, and mental conditioning within the framework of Buddhist thought, while also considering their relevance in contemporary psychological and neuroscientific discourse. In alignment with the research objectives, the analysis has demonstrated that Buddhist theories of mind—particularly those concerning perception, awareness, and the cultivation of attention—offer a systematic and sophisticated account of human cognition.

The findings reveal that mindfulness is not merely a contemplative practice, but a structured method of cognitive training that reshapes patterns of perception and mental conditioning. Buddhist epistemology presents cognition as a dynamic process influenced by intention, habitual tendencies, and ethical orientation. This perspective resonates strongly with modern psychological theories of neuroplasticity, attentional regulation, and cognitive restructuring. Contemporary neuroscience increasingly validates the claim that sustained mindfulness practice can alter neural pathways associated with attention, emotional regulation, and self-referential processing. Importantly, this study highlights the interdisciplinary value of integrating Buddhist philosophical insights with empirical scientific research. By bridging contemplative traditions and modern cognitive science, the research demonstrates the practical

usefulness of Buddhist mental training in areas such as mental health, education, and human development. In conclusion, the study affirms that Buddhist approaches to cognition and mental conditioning remain highly relevant in the modern world. They not only deepen theoretical understanding of human perception but also provide practical methodologies for enhancing cognitive clarity and psychological well-being. Future research may continue to explore the dialogue between Buddhist epistemology and scientific inquiry, contributing to a more holistic and integrative understanding of the human mind.

### **Recommendation**

Given the robust empirical support for mindfulness-based interventions, further interdisciplinary research should explore their long-term effects on cognition and mental health. Future studies could investigate how different Buddhist traditions conceptualize perception and their implications for therapeutic applications. Additionally, integrating mindfulness practices into educational and workplace settings could enhance cognitive resilience and emotional intelligence, fostering a more holistic approach to well-being.

### **Body of Knowledge**

The study of perception in Mahayana Buddhism, through the lenses of Yogācāra and Madhyamaka, provides valuable insights into the nature of experience and reality. The Yogācāra school's emphasis on mind-only perception highlights the constructed nature of experience, while the Madhyamaka doctrine of emptiness challenges even the basis of mental constructs. Both perspectives contribute to Buddhist epistemology and soteriology, yet each faces philosophical challenges: Yogācāra struggles with the implications of its idealism, whereas Madhyamaka must navigate the tension between emptiness and epistemic coherence.

Ultimately, both schools aim toward the same soteriological goal—the liberation from suffering through the realization of non-duality and dependent origination. Contemporary research in cognitive science, psychology, and philosophy continues to engage with these Buddhist ideas, demonstrating their enduring relevance in understanding human perception and consciousness. The intersection of Buddhist philosophy and cognitive science offers valuable insights into human perception and cognition. By incorporating ancient contemplative practices into modern psychological frameworks, MBIs provide individuals with effective tools for managing stress, enhancing emotional resilience, and fostering greater psychological well-being.

#### **Mahayana Buddhist Perception: Yogācāra & Madhyamaka**

##### **1. Yogācāra (Mind-Only School)**

- Perception is a mental construct rather than an external reality.
- Emphasizes storehouse consciousness (*ālaya-vijñāna*) as the basis of perception.
- Categorizes perception through three natures (*trisvabhāva*):
- Imagined nature (*parikalpita-svabhāva*): Conceptual projections.
- Dependent nature (*paratantra-svabhāva*): Causal conditions behind experiences.
- Perfected nature (*pariṇiṣpanna-svabhāva*): Realization of non-duality.

- Philosophical challenge: Struggles with epistemological idealism—how to explain shared reality.
- 2. Madhyamaka (Middle Way School)
  - Asserts emptiness (*śūnyatā*)—all phenomena, including perception, lack inherent existence.
  - Rejects external realism and subjective idealism, advocating dependent origination.
  - Perception arises dependently through causes and conditions.
- 3. Philosophical challenge: Balances emptiness and epistemic coherence—how knowledge is possible if everything is empty.
  - Shared Soteriological Goal
  - Liberation from suffering through realizing: Non-duality (*Yogācāra*)
  - Dependent origination (*Madhyamaka*)
- 4. Contemporary Implications & Applications
  - Cognitive Science & Psychology: Perception is shaped by past experiences & cognitive biases (*neuroplasticity*).
  - Mindfulness-Based Interventions (MBIs): Apply Buddhist insights for stress reduction and emotional resilience.
  - Philosophical & Scientific Intersections: *Madhyamaka*'s emptiness parallels quantum physics (observer effect). *Yogācāra*'s mind-only theory aligns with constructivist cognitive models.

## References

- Davidson, R. J., & Goleman, D. (2017). *Altered traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body*. Avery.
- Garfield, J. L. (1995). *The fundamental wisdom of the middle way: Nagarjuna's Mulamadhyamakakarika*. Oxford University Press.
- Garfield, J. L. (2015). *Engaging Buddhism: Why it matters to philosophy*. Oxford University Press.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Kapstein, M. (2001). *Reason's traces: Identity and interpretation in Indian and Tibetan Buddhist thought*. Wisdom Publications.
- Lusthaus, D. (2002). *Buddhist phenomenology: A philosophical investigation of Yogacara Buddhism and the Ch'eng Wei-shih Lun*. Routledge.
- Lutz, A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2007). Meditation and the neuroscience of consciousness. In P. D. Zelazo, M. Moscovitch, & E. Thompson (Eds.), *The Cambridge handbook of consciousness* (pp. 499-551). Cambridge University Press.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163–169. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.01.005>
- Siderits, M. (2007). *Buddhism as philosophy: An introduction*. Ashgate.
- Thakchoe, S. (2016). *The theory of two truths in India*. Wisdom Publications.

Thompson, E. (2020). *Why I am not a Buddhist*. Yale University Press

Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. MIT Press.

Wallace, B. A. (2003). *The taboo of subjectivity: Toward a new science of consciousness*. Oxford University Press.

Williams, P. (2009). *Mahayana Buddhism: The doctrinal foundations (2nd ed.)*. Routledge.



**ISSN** 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)

## Self-Concept on the Vision of Madhyamika Buddhism

**Author & Corresponding Author\***

**1. Ugyen Nima\***

**Affiliation:**

1. Sikkim University, India.

Email: [ugyen.nima@gmail.com](mailto:ugyen.nima@gmail.com)

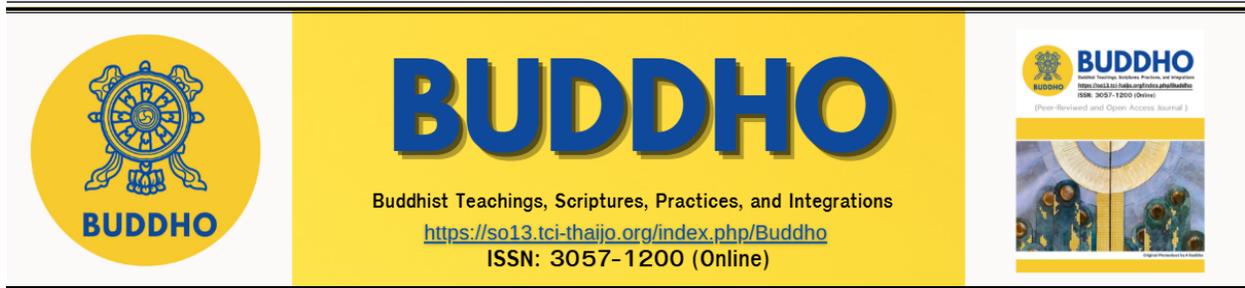
**Article history:**

Received: 07/01/2024, Revised: 19/02/2024,

Accepted: 25/03/2024, Available online: 01/04/2024

**How to Cite:**

Ugyen, N. (2024). Self-Concept on the Vision of Madhyamika Buddhism. *Buddho Journal*, 3(2), 10-17.



Academic Review Articles

# Self-Concept on the Vision of Madhyamika Buddhism

Ugyen Nima \*

## Abstract

The concept of self has long occupied a central position in both Western philosophical inquiry and Eastern contemplative traditions. This study examines the notion of self-concept through the lens of Madhyamika Buddhism, one of the most influential schools of Mahāyāna thought, and critically engages it in dialogue with dominant Western psychological theories of identity. While Western frameworks often conceptualize the self as a coherent, developing, and measurable psychological construct, Madhyamika philosophy radically deconstructs any notion of inherent selfhood through the doctrine of emptiness (*śūnyatā*) and dependent origination (*pratītyasamutpāda*).

The findings reveal that Madhyamika does not merely deny the self but reframes it as a conventional designation arising from relational and contingent processes. This perspective challenges essentialist and substantivist assumptions embedded in many Western models of identity formation. By analyzing classical Madhyamika texts alongside contemporary psychological theories, this study demonstrates that the Buddhist account provides a dynamic, process-oriented understanding of personhood that aligns with emerging constructivist and relational approaches in cognitive science. The body of knowledge gained from this research lies in articulating a cross-cultural philosophical synthesis that expands the conceptual horizon of self-concept studies. It proposes that Madhyamika's non-essentialist framework offers critical resources for rethinking identity, reducing ego-centered cognition, and contributing to contemporary debates on subjectivity, mental well-being, and intercultural philosophy. This interdisciplinary dialogue opens new avenues for integrating contemplative insights into modern psychological and philosophical discourse.

**Keywords:** Self-Concept, Madhyamika Buddhism

---

**Introduction**

The concept of the self has been a longstanding inquiry in philosophy and psychology. Western traditions generally perceive the self as a stable entity, often aligning with Cartesian dualism (Descartes, 1641/1996). In contrast, Madhyamika Buddhism, founded by Nagarjuna in the 2nd century CE, challenges the very foundation of a substantial self. This article examines the Madhyamika interpretation of self-concept, its implications for personal identity, and its potential contributions to modern psychological discourse.

The nature of the self has been a central topic in both philosophy and psychology, with diverse perspectives shaping our understanding of personal identity. In Western thought, René Descartes' 17th-century philosophy posits a dualistic view, distinguishing between the mind and the body as separate entities (Descartes, 1641/1996). This Cartesian dualism suggests a stable, enduring self, rooted in the mind's capacity for thought and consciousness. In contrast, Madhyamaka Buddhism, established by Nāgārjuna in the 2nd century CE, offers a radically different perspective by denying the existence of an inherent self. Nāgārjuna's teachings emphasize the concept of śūnyatā, or emptiness, proposing that all phenomena, including the self, lack intrinsic nature and exist only through dependent origination (Garfield, 1995). This article explores the Madhyamaka interpretation of self-concept, its implications for personal identity, and its potential contributions to contemporary psychological discourse.

**The Madhyamika Perspective on Self**

Madhyamaka philosophy, founded by Nāgārjuna in the 2nd century CE, presents a profound critique of the notion of an independent self. Central to this school of thought is the doctrine of emptiness (śūnyatā), which posits that all phenomena, including the self, lack intrinsic existence. Nāgārjuna systematically deconstructs the concept of a permanent self, asserting that it arises solely through dependent origination (pratītyasamutpāda). This perspective aligns with the Buddhist doctrine of non-self (anatta), which denies any enduring, unchanging essence. In his seminal work, the *Mūlamadhyamakakārikā*, Nāgārjuna elucidates that phenomena do not possess inherent nature (svabhāva); instead, they exist interdependently, contingent upon various causes and conditions (Garfield, 1995). This interdependence implies that the self is not a fixed entity but a dynamic process, continuously shaped by and shaping its interactions with the world. Nāgārjuna emphasizes that understanding the emptiness of the self is crucial for attaining liberation, as clinging to a false notion of self leads to suffering.

The Madhyamaka view challenges the reification of the self by employing *reductio ad absurdum* arguments to demonstrate the contradictions inherent in believing in an independent self. By deconstructing such essentialist views, Madhyamaka philosophy guides practitioners toward a realization of the true nature of reality, free from delusion and attachment (Stanford Encyclopedia of Philosophy, 2010). This deconstruction has significant implications for personal identity. Recognizing the self's emptiness fosters a more fluid and adaptable sense of identity, reducing attachment to rigid self-concepts and promoting mental flexibility. Such an

understanding can alleviate psychological distress arising from clinging to a fixed self-image, thereby contributing to mental well-being.

In contemporary psychological discourse, the Madhyamaka perspective offers valuable insights into the nature of self-concept. It encourages a shift from viewing the self as a static entity to understanding it as a dynamic, interdependent process. This paradigm shift can inform therapeutic practices that aim to reduce self-related suffering by addressing the root causes of attachment and aversion linked to a misconceived self.

### **Dependent Origination and Self-Identity**

The concept of dependent origination suggests that what we perceive as "self" is a collection of interdependent factors rather than a fixed entity (Siderits, 2007). According to Madhyamika, the self exists only as a conventional designation, much like a chariot, which is merely a sum of its parts and not an independent reality (Garfield, 1995). The Buddhist concept of dependent origination (*pratītyasamutpāda*) offers a profound framework for understanding self-identity. It posits that all phenomena, including what we conventionally term the "self," arise due to a complex web of interdependent causes and conditions, lacking any intrinsic, independent existence. This perspective challenges the notion of a permanent, unchanging self, suggesting instead that self-identity is a dynamic and contingent construct.

In the Madhyamaka school of Buddhist philosophy, founded by Nāgārjuna, this understanding is further elucidated through the doctrine of emptiness (*śūnyatā*). Nāgārjuna asserts that all entities are empty of inherent existence because they come into being only through dependent origination. This implies that the self is not a singular, autonomous entity but a mere conceptual designation arising from the aggregation of various interdependent factors (Garfield, 1995). A classic illustration of this concept is the chariot analogy, which appears in texts such as the *Mūlamadhyamakakārikā* and is further discussed by later philosophers like Chandrakīrti. In this analogy, a chariot is analyzed to determine its true nature. Upon examination, it becomes evident that the chariot does not exist independently of its parts—wheels, axle, frame, etc. The term "chariot" is simply a convenient label we apply to this specific assembly of components arranged in a particular manner. Similarly, the self is understood as a conventional designation for the assemblage of physical and mental constituents, without an inherent, independent essence (Siderits, 2007).

This deconstruction of the self has significant implications for personal identity. Recognizing that the self is not a fixed entity but a fluid construct can lead to a more flexible and compassionate approach to oneself and others. It encourages the understanding that personal identity is not static but evolves in response to changing conditions and experiences. This perspective can reduce attachment to rigid self-concepts and alleviate the suffering associated with clinging to a false sense of permanence. In contemporary psychological discourse, integrating the Madhyamaka view of dependent origination and self-identity can offer valuable insights. It aligns with certain therapeutic approaches that emphasize the fluidity of self-concept and the importance of understanding the relational and contextual nature of personal identity.

---

By acknowledging the interdependent and constructed nature of the self, individuals may cultivate greater psychological flexibility and resilience.

### **Contrasts with Western Theories of Self**

Western psychological theories often conceptualize self-identity as a structured and relatively persistent construct. Erik Erikson's psychosocial development theory, for instance, posits that individuals navigate through eight distinct stages across their lifespan, each characterized by specific challenges that contribute to the formation of a cohesive identity (Erikson, 1950). Similarly, self-schema theories suggest that individuals develop cognitive generalizations about themselves, derived from past experiences, which guide the processing of self-related information (Markus, 1977). These models emphasize a stable and enduring sense of self, grounded in personal history and social interactions.

In stark contrast, the Madhyamaka school of Buddhist philosophy, founded by Nāgārjuna, fundamentally rejects the notion of an ontological self. Central to Madhyamaka is the doctrine of emptiness (*śūnyatā*), which asserts that all phenomena, including the self, are devoid of intrinsic existence and arise only through dependent origination (*pratītyasamutpāda*) (Garfield, 1995). This perspective implies that the self is not a fixed entity but a transient aggregation of interdependent factors, continuously in flux.

The divergence between these viewpoints is profound. Western theories often focus on the development and maintenance of a consistent self-identity, viewing it as essential for psychological well-being and social functioning. Erikson, for example, emphasized the importance of resolving identity crises at various developmental stages to achieve a coherent sense of self (Erikson, 1950). In contrast, Madhyamaka philosophy encourages the realization of the self's emptiness, suggesting that clinging to a false notion of a permanent self is a source of suffering. By recognizing the self's lack of inherent existence, individuals can attain liberation from attachment and aversion, leading to a state of equanimity and freedom from existential distress (Garfield, 1995).

This contrast highlights differing approaches to self-identity: one that seeks to build and fortify a stable self-concept, and another that aims to deconstruct the very notion of self to transcend suffering. Integrating these perspectives could offer a more nuanced understanding of self-identity, acknowledging the functional aspects of a coherent self-concept in daily life while recognizing the potential psychological benefits of embracing the fluid and interdependent nature of existence.

### **The Implications for Modern Psychology**

The Madhyamaka philosophy's approach to selfhood, emphasizing the concept of non-self (*anatta*), offers profound implications for modern psychology, particularly in cognitive science and psychotherapy. By challenging the notion of an intrinsic, unchanging self, Madhyamaka insights have informed contemporary therapeutic practices, fostering psychological flexibility and reducing attachment to rigid self-narratives. One significant application of these insights is

evident in mindfulness-based interventions. Programs such as Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) integrate principles of non-self, encouraging individuals to observe their thoughts and emotions without attachment. This practice cultivates a more fluid sense of self, enhancing psychological flexibility and resilience. Research indicates that mindfulness-based interventions can improve self-compassion and overall well-being among healthcare professionals, suggesting their broader applicability in various populations (Durkin et al., 2020).

Furthermore, the integration of self-compassion into therapeutic modalities aligns with Madhyamaka's emphasis on the emptiness of a fixed self. Acceptance and Commitment Therapy (ACT), for instance, incorporates mindfulness and self-compassion to promote psychological flexibility. Studies have found that self-compassion is significantly correlated with psychological flexibility processes, including mindful acceptance and cognitive defusion, which are associated with enhanced emotional well-being (Marshall & Brockman, 2016).

The Madhyamaka perspective also offers valuable insights into addressing identity crises, anxiety, and existential distress. By recognizing the self as a dynamic, interdependent process rather than a static entity, individuals may experience reduced attachment to rigid self-concepts, leading to decreased anxiety and existential concerns. This shift in understanding can alleviate psychological distress associated with clinging to a fixed self-identity.

In summary, the Madhyamaka approach to selfhood enriches modern psychological practices by challenging traditional notions of a fixed self. Its integration into mindfulness and self-compassion therapies fosters psychological flexibility, reduces attachment to rigid self-narratives, and addresses various forms of psychological distress. As contemporary psychology continues to evolve, incorporating these ancient philosophical insights may enhance therapeutic outcomes and promote holistic well-being.

## **Conclusion**

The Madhyamika Buddhist vision of self-concept challenges conventional understandings of personal identity by deconstructing inherent existence and emphasizing interdependent arising. By bridging Madhyamika philosophy with contemporary psychology, a more fluid and adaptable understanding of selfhood emerges, fostering well-being and resilience. The Madhyamaka perspective on selfhood presents a radical departure from the Western notion of a stable, intrinsic identity. By deconstructing the self through the principles of emptiness (*śūnyatā*) and dependent origination (*pratīyasamutpāda*), Nāgārjuna and later Madhyamaka scholars challenge deeply ingrained beliefs about personal identity. This philosophy highlights that the self is not an independent, permanent entity but a fluid, interdependent process. This insight not only aligns with Buddhist teachings on non-self (*anatta*) but also has far-reaching implications for psychological well-being, particularly in addressing identity crises, anxiety, and existential distress. The contrast between Madhyamaka and Western theories of self underscores different approaches to understanding identity—one that builds and fortifies a structured self-concept and another that dissolves the very notion of self to alleviate suffering. Integrating these perspectives could offer a more comprehensive view of selfhood, balancing

---

functional identity formation with the psychological benefits of embracing impermanence and interdependence. As modern psychology continues to evolve, the insights from Madhyamaka philosophy can enrich contemporary therapeutic models, fostering greater psychological resilience and well-being.

### **Recommendations**

1. **Integration into Psychological Therapies:** Psychological interventions should consider integrating Madhyamaka insights, particularly in cognitive and behavioral therapies that emphasize mindfulness, self-compassion, and cognitive restructuring. Mindfulness-based interventions like MBCT and ACT already incorporate some aspects of Buddhist thought, but a deeper engagement with the philosophy of emptiness could enhance therapeutic outcomes.

2. **Further Research on Self-Concept in Buddhism and Psychology:** Empirical studies should explore the psychological benefits of adopting a Madhyamaka-inspired view of self. Future research can examine how reducing attachment to a fixed identity influences mental health, emotional regulation, and interpersonal relationships.

3. **Interdisciplinary Approaches:** Collaboration between Buddhist scholars, cognitive scientists, and psychologists can create a more holistic understanding of self-identity. Comparative studies between Madhyamaka philosophy and contemporary neuropsychology could yield valuable insights into the nature of consciousness and self-awareness.

4. **Educational and Public Awareness Programs:** Introducing concepts of dependent origination and selflessness in educational settings can help individuals develop a more flexible approach to personal identity, reducing stress and anxiety related to rigid self-concepts. Such programs can also be incorporated into leadership and organizational psychology to foster adaptability in professional settings.

5. **Application in Artificial Intelligence and Consciousness Studies:** The Madhyamaka view of self as an emergent, interdependent construct can contribute to discussions in AI and cognitive science regarding the nature of self-awareness and machine consciousness. Philosophical insights from Buddhism may provide novel perspectives on whether artificial systems can develop a sense of self.

### **Body of Knowledge**

1. **Comparative Analysis with Neuroscience:** The Madhyamaka doctrine of emptiness parallels findings in neuroscience that suggest the self is a construct arising from neural networks rather than an inherent entity. Studies on brain plasticity and the default mode network (DMN) align with the Buddhist notion that identity is fluid and continuously reconstructed.

2. **Psychological Flexibility and Resilience:** By challenging the notion of a permanent self, Madhyamaka philosophy promotes psychological flexibility, a crucial factor in resilience. This aligns with contemporary research on cognitive flexibility and the ability to adapt to change without excessive distress.

3. Madhyamaka and Existential Psychology: The Madhyamaka rejection of an intrinsic self resonates with existential psychology's exploration of meaning, identity, and the confrontation with nothingness. The philosophical implications of emptiness could further inform existential therapies that address fear of death, purpose, and human suffering.

4. Influence on Contemporary Mindfulness Practices: The rise of mindfulness-based interventions owes much to Buddhist philosophy. However, many mindfulness practices focus primarily on present-moment awareness without explicitly addressing the deeper philosophical implications of non-self. A more comprehensive integration of Madhyamaka teachings could provide a richer, more transformative experience for practitioners.

5. Ethical and Social Implications: The Madhyamaka perspective encourages an ethical worldview based on interdependence, which can influence social and environmental responsibility. Recognizing the self as relational rather than autonomous fosters compassion, reducing conflicts that arise from ego-centered perspectives.

By bridging ancient wisdom with modern psychological science, the Madhyamaka perspective offers a transformative understanding of self-identity. Its implications extend beyond personal well-being to broader philosophical, ethical, and scientific inquiries, paving the way for a more interconnected and adaptable worldview.

## References

- Descartes, R. (1996). *Meditations on first philosophy* (J. Cottingham, Trans.). Cambridge University Press. (Original work published 1641)
- Durkin, M., Beaumont, E., Hollins Martin, C. J., & Carson, J. (2020). A pilot study exploring the relationship between self-compassion, self-judgement, self-kindness, compassion, professional quality of life and wellbeing among UK health care professionals. *Journal of Compassionate Health Care*, 7, Article 7. <https://doi.org/10.1186/s40639-020-00073-7>
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton & Company.
- Garfield, J. L. (1995). *The fundamental wisdom of the middle way: Nāgārjuna's Mūlamadhyamakakārikā*. Oxford University Press.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte.
- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(2), 63–78.
- Marshall, E. J., & Brockman, R. N. (2016). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 30(1), 60–72. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.30.1.60>
- Siderits, M. (2007). *Buddhism as philosophy: An introduction*. Ashgate Publishing.
- Stanford Encyclopedia of Philosophy. (2010). *Madhyamaka*. Retrieved from <https://plato.stanford.edu/entries/madhyamaka/>



**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)

### Buddhist Art in Southern India During the Andhra Period (1st century BC - 3rd century AD)

พุทธศิลป์ในอินเดียตอนใต้สมัยอานธระ

(ศตวรรษที่ 1 ก่อน ค.ศ. - ศตวรรษที่ 3)

#### Author & Corresponding Author\*

1. Phramaha Chakrapol Acharshubho Thepa\*

พระมหาจักรพล อาจารย์สุโภ เทพา\*

#### Affiliation:

1. Mahamakut Buddhist University, Thailand.

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Email: chakrapol.the@mbu.ac.th

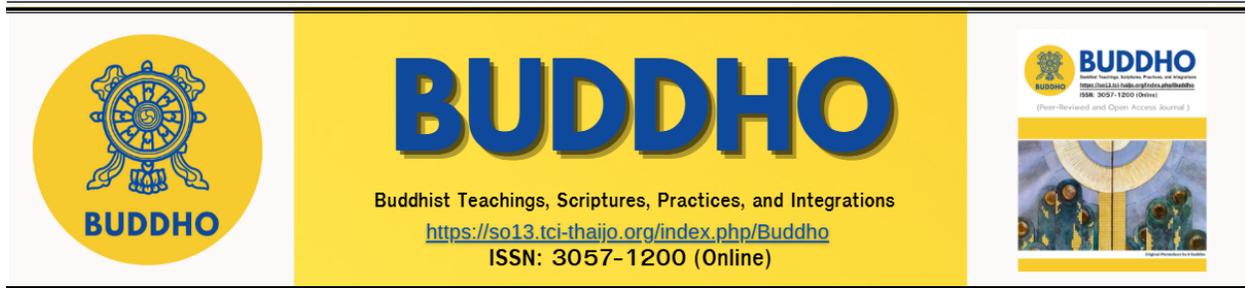
#### Article history:

Received: 02/01/2024, Revised: 10/02/2024,

Accepted: 25/03/2024, Available online: 01/04/2024

#### How to Cite:

Thepa. P. C. A. (2024). Buddhist Art in Southern India During the Andhra Period (1st century BC - 3rd century AD). *Buddho Journal*, 3(2), 18-31.



Academic Review Articles

## Buddhist Art in Southern India During the Andhra Period (1st century BC - 3rd century AD)

Phramaha Chakrapol Acharashubho Thepa\*

พุทธศิลป์ในอินเดียตอนใต้สมัยอานธระ (ศตวรรษที่ 1 ก่อน ค.ศ. - ศตวรรษที่ 3)

พระมหาจักรพล อาจารย์สุโก เทพา\*

### Abstract

The Buddhist art of South India is distinguished by its unique fusion of local artistic traditions and influences from earlier Buddhist art forms. The development of Buddhist art in this region can be categorized into significant periods based on artistic evolution and the influence of various ruling dynasties. One of the most crucial periods is the Andhra era (1st century BCE – 3rd century CE), during which Buddhist art flourished extensively. This period saw the integration of indigenous artistic styles with external influences, resulting in a diverse and intricate artistic tradition. The study of Andhra-era Buddhist art is essential for understanding the artistic and cultural development of South India during this time. During the Andhra period, Buddhist art received substantial patronage, particularly in the construction of stupas and the creation of highly detailed sculptures that reflected contemporary religious beliefs and traditions. Furthermore, the artistic exchange between local styles and external influences, such as Gandhara and Mathura art, contributed to the distinctiveness and variety of Andhra Buddhist art. Research on Buddhist art from this period highlights its role in propagating and preserving Buddhist teachings through visually expressive and symbolically rich artistic creations. The influence of Andhra Buddhist art extended beyond South India, shaping artistic developments in other regions of the Indian subcontinent. Thus, the study of Andhra-era Buddhist art is crucial for comprehending the broader artistic and cultural landscape of South India. It also sheds light on the dynamic cultural exchanges that took place, contributing to the region's artistic diversity and historical significance.

**Keywords:** Buddhist Art, Southern India, The Andhra Period

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

### บทคัดย่อ

ศิลปะพุทธในอินเดียตอนใต้มีเอกลักษณ์โดดเด่นจากการผสมผสานระหว่างศิลปะพื้นเมืองและอิทธิพลจากพุทธศิลป์ในยุคก่อนหน้า การพัฒนาของพุทธศิลป์ในภูมิภาคนี้สามารถแบ่งออกเป็นช่วงเวลาสำคัญตามพัฒนาการทางศิลปะและอิทธิพลของราชวงศ์ต่าง ๆ ที่ปกครองพื้นที่ หนึ่งในยุคที่สำคัญที่สุดคือ ยุคอาณานิคม (ศตวรรษที่ 1 ก่อนคริสต์ศักราช – ศตวรรษที่ 3 หลังคริสต์ศักราช) ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่พุทธศิลป์เจริญรุ่งเรืองอย่างมาก ในช่วงนี้มีการผสมผสานระหว่างรูปแบบศิลปะพื้นเมืองและอิทธิพลจากภายนอก ส่งผลให้เกิดรูปแบบศิลปะที่มีความหลากหลายและซับซ้อน การศึกษาศิลปะพุทธในยุคอาณานิคมจึงมีความสำคัญในการทำความเข้าใจพัฒนาการทางศิลปะและวัฒนธรรมของอินเดียตอนใต้ในช่วงเวลานั้น ในสมัยอาณานิคม พุทธศิลป์ได้รับการอุปถัมภ์อย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะการสร้างสถูปและประติมากรรมที่มีรายละเอียดประณีต ซึ่งสะท้อนถึงความเชื่อและประเพณีทางศาสนา ในยุคนั้น นอกจากนี้ การแลกเปลี่ยนทางศิลปะระหว่างรูปแบบศิลปะท้องถิ่นและอิทธิพลจากภายนอก เช่น ศิลปะคันธาระและศิลปะมถุรา ยังช่วยเสริมให้พุทธศิลป์ในยุคอาณานิคมมีเอกลักษณ์และความหลากหลายมากยิ่งขึ้น การวิจัยเกี่ยวกับพุทธศิลป์ในยุคนี้นี้ยังเน้นให้เห็นถึงบทบาทของศิลปะในการเผยแผ่และอนุรักษ์คำสอนของพระพุทธศาสนา ผ่านผลงานศิลปะที่มีความงดงามและสื่อความหมายเชิงสัญลักษณ์ได้อย่างลึกซึ้ง อิทธิพลของพุทธศิลป์ยุคอาณานิคมยังขยายไปไกลกว่าพื้นที่อินเดียตอนใต้ และมีบทบาทสำคัญต่อพัฒนาการของพุทธศิลป์ในภูมิภาคอื่น ๆ ของอนุทวีปอินเดีย ดังนั้น การศึกษาศิลปะพุทธในยุคอาณานิคมจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความเข้าใจในภาพรวมของพัฒนาการทางศิลปะและวัฒนธรรมของอินเดียตอนใต้ นอกจากนี้ยังช่วยให้เห็นถึงกระบวนการแลกเปลี่ยนและผสมผสานทางวัฒนธรรมที่เกิดขึ้น ซึ่งส่งผลต่อความหลากหลายทางศิลปะและความสำคัญทางประวัติศาสตร์ของภูมิภาคนี้

**คำสำคัญ:** พุทธศิลป์, อินเดียตอนใต้, สมัยอาณานิคม

### บทนำ

พุทธศิลป์ในอินเดียตอนใต้มีความเป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่น เนื่องจากการผสมผสานระหว่างศิลปะท้องถิ่นและอิทธิพลจากพุทธศิลป์ในยุคก่อนหน้า การพัฒนาของพุทธศิลป์ในภูมิภาคนี้สามารถแบ่งออกเป็นยุคสำคัญตามพัฒนาการทางศิลปะและอิทธิพลของอาณาจักรต่าง ๆ ที่ปกครองพื้นที่ หนึ่งในยุคที่สำคัญคือสมัยอาณานิคม (ศตวรรษที่ 1 ก่อน ค.ศ. - ศตวรรษที่ 3) ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่พุทธศิลป์ได้รับการส่งเสริมและพัฒนาอย่างมาก (กัจจกรสุนทรศรี, 2567) โดยได้รับอิทธิพลจากศิลปะท้องถิ่นและศิลปะจากภายนอก ส่งผลให้เกิดรูปแบบศิลปะที่มีความหลากหลายและซับซ้อน การศึกษาพุทธศิลป์ในสมัยอาณานิคมจึงมีความสำคัญในการเข้าใจพัฒนาการทางศิลปะและวัฒนธรรมของอินเดียตอนใต้ในช่วงเวลานั้น ในสมัยอาณานิคม ศิลปะพุทธได้รับการสนับสนุนอย่างมาก โดยเฉพาะ

การสร้างสรูปและประติมากรรมที่มีรายละเอียดประณีต (Subhadradis Diskul, 2002) ซึ่งสะท้อนถึงความเชื่อและคติทางศาสนาในยุคนั้น นอกจากนี้ยังพบว่าการผสมผสานระหว่างศิลปะพื้นเมืองกับอิทธิพลจากศิลปะต่างถิ่น เช่น ศิลปะคันธาระและศิลปะมอรา ทำให้พุทธศิลป์ในสมัยอานธระมีความหลากหลายและเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว การวิจัยเกี่ยวกับพุทธศิลป์ในสมัยอานธระยังชี้ให้เห็นถึงบทบาทของศิลปะในการเผยแพร่และสืบทอดพระพุทธศาสนา โดยผ่านการสร้างสรรค์งานศิลปะที่มีความงดงามและสื่อความหมายทางศาสนา ซึ่งมีอิทธิพลต่อพัฒนาการของพุทธศิลป์ในภูมิภาคอื่น ๆ ของอินเดีย (Jugal Kishor Baudhh, 2012) การศึกษาและทำความเข้าใจพุทธศิลป์ในสมัยอานธระจึงเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากช่วยให้เราเห็นภาพรวมของพัฒนาการทางศิลปะและวัฒนธรรมในอินเดียตอนใต้ รวมถึงการแลกเปลี่ยนและผสมผสานทางวัฒนธรรมที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานั้น

### พุทธศิลป์ในยุคอมราวตี

ศิลปะพุทธสกุลอมราวตี ซึ่งรุ่งเรืองในสมัยอานธระ (ศตวรรษที่ 1 ก่อนคริสต์ศักราช – ศตวรรษที่ 3) ถือเป็นช่วงเวลาสำคัญในการพัฒนาศิลปะพุทธในอินเดียใต้ ยุคนี้มีความโดดเด่นจากการผสมผสานระหว่างประเพณีศิลปะพื้นเมืองกับอิทธิพลภายนอก ก่อให้เกิดมรดกศิลปะที่หลากหลายและซับซ้อน สรูปอมราวตี ตั้งอยู่ในหมู่บ้านอมราวตี เขตคุนทู้ รัฐอานธรประเทศ เป็นหลักฐานที่แสดงถึงความยิ่งใหญ่ของสถาปัตยกรรมและศิลปะพุทธ สร้างขึ้นเป็นระยะเวลาตั้งแต่ศตวรรษที่ 3 (Spoelder, 2023) ก่อนคริสต์ศักราช จนถึงประมาณปี ค.ศ. 250 สรูปนี้เคยเป็นหนึ่งในอนุสรณ์สถานพุทธที่ใหญ่ที่สุดในอินเดีย ประดับด้วยประติมากรรมนูนสูงที่ละเอียดอ่อน แสดงเหตุการณ์ต่าง ๆ จากชีวิตของพระพุทธเจ้าและชาดก สะท้อนถึงความเชื่อและเรื่องราวทางศาสนาในยุคนี้ ประติมากรรมเหล่านี้มีชื่อเสียงในด้านองค์ประกอบที่มีชีวิตชีวาและรายละเอียดที่ประณีต แสดงถึงความเป็นเลิศทางศิลปะของยุคสมัย สรูปอมราวตี (Amaravati Stupa) เป็นหนึ่งในศาสนสถานทางพุทธศาสนาที่สำคัญของอินเดีย ตั้งอยู่ในรัฐอานธรประเทศและเป็นศูนย์กลางแห่งศิลปะพุทธที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อศิลปะในยุคหลัง โดยเฉพาะศิลปะในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และเอเชียตะวันออก การศึกษาสรูปอมราวตีช่วยให้เข้าใจถึงพัฒนาการของศิลปะพุทธตลอดจนแนวคิดทางพุทธศาสนาที่สะท้อนผ่านงานประติมากรรมและสถาปัตยกรรมในยุคโบราณ (Shimada, 2012) ลักษณะเฉพาะของศิลปะอมราวตี ศิลปะอมราวตีมีลักษณะเด่นที่สไตล์และสัญลักษณ์ที่ซับซ้อน ศิลปินมักใช้หินปูนสีขาวในการแกะสลัก สร้างประติมากรรมที่มีความเคลื่อนไหวและชีวิตชีวา ภาพนูนมักแสดงฉากที่มีความเคลื่อนไหว ด้วยรูปทรงที่ยาวเรียวอย่างสง่างาม เต็มไปด้วยชีวิตและการกระทำ ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ในศิลปะอินเดีย องค์ประกอบเหล่านี้มีความหนาแน่น แทบไม่มีพื้นที่ว่าง และเต็มไปด้วยรูปทรงที่เคลื่อนไหว สะท้อนถึงทักษะและความคิดสร้างสรรค์ทางศิลปะที่สูง (Pierre, 2022)



### รูปภาพที่ 1 แบบจำลองสถูปอมราวตี

(ภาพถ่ายโดยผู้เขียน สถานที่ Mahayana Buddhist site, Andhra Pradesh, India)

สถูปอมราวตีถูกสร้างขึ้นในช่วงศตวรรษที่ 3 ก่อนคริสต์ศักราช และได้รับการบูรณะและขยายตัวในยุคต่อมา ตัวสถูปมีขนาดใหญ่ ประดับประดาด้วยแผ่นหินสลักซึ่งเป็นเอกลักษณ์สำคัญของศิลปะอมราวตี แสดงภาพพุทธประวัติและเรื่องราวจากชาดกอย่างละเอียดอ่อน ลักษณะสำคัญของศิลปะอมราวตีคือการเน้นรายละเอียดทางกายภาพของรูปเคารพ การใช้สัดส่วนที่สมดุล และการนำเสนอภาพในลักษณะเคลื่อนไหวอย่างเป็นธรรมชาติ (Huntington, 1985) อิทธิพลของศิลปะอมราวตีต่อศิลปะพุทธมีข้อสังเกตว่าศิลปะอมราวตีมีอิทธิพลต่อศิลปะในอินเดียและภูมิภาคใกล้เคียงอย่างมาก โดยเฉพาะในยุคคุปตะ (Gupta Period) และศิลปะพุทธของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เช่น ศิลปะทวารวดีของไทย และศิลปะศรีวิชัยของอินโดนีเซีย องค์ประกอบทางศิลปะ เช่น รูปพระพุทธรูปเจ้าในท่าทางต่างๆ การใช้ลวดลายพรรณพฤกษา และภาพบุคคลที่มีลักษณะอ่อนช้อย ได้รับการถ่ายทอดและปรับปรุงให้เข้ากับวัฒนธรรมท้องถิ่น (Coomaraswamy, 1927) จากการศึกษาสถูปอมราวตีและศิลปะที่เกี่ยวข้อง พบว่า อมราวตีมิใช่เพียงแค่ศูนย์กลางทางศาสนา แต่ยังเป็นจุดเริ่มต้นของพัฒนาการทางศิลปะพุทธที่ส่ง

อิทธิพลกว้างไกล ศิลปะอมราวตีแสดงให้เห็นถึงความก้าวหน้าของช่างฝีมือในการใช้เทคนิคการแกะสลักและองค์ประกอบทางศิลปะที่ช่วยให้เรื่องราวทางศาสนาสามารถเข้าถึงผู้คนได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ ศิลปะอมราวตียังสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงของแนวคิดทางพุทธศาสนา โดยเน้นความเป็นมนุษย์ของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของพัฒนาการไปสู่พุทธศิลป์ในยุคมหายาน (Fogelin, 2006) สรูป ศิลปะอมราวตีเป็นศาสนสถานที่มีความสำคัญต่อพัฒนาการของศิลปะพุทธทั้งในอินเดียและภูมิภาคใกล้เคียง ศิลปะอมราวตีเป็นตัวอย่างของการนำเสนอพุทธศาสนาในรูปแบบที่สามารถเข้าถึงได้โดยสังคมในยุคนั้น และเป็นรากฐานของศิลปะพุทธในยุคต่อมา การศึกษาสถาปัตยกรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญในการเข้าใจถึงรากฐานของศิลปะพุทธในเอเชีย

### อิทธิพลและการแลกเปลี่ยนทางศิลปะ

ในสมัยอานธระ ศิลปะอมราวตีได้รับอิทธิพลจากประเพณีศิลปะอื่น ๆ และในทางกลับกันก็มีอิทธิพลต่อศิลปะเหล่านั้น การค้าทางทะเลที่คึกคักในภูมิภาคนี้เอื้อต่อการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม นำไปสู่การผสมผสานองค์ประกอบสไตล์จากภูมิภาคอื่น ๆ เข้ากับศิลปะอมราวตี การปฏิสัมพันธ์ข้ามวัฒนธรรมนี้ได้เสริมสร้างคำศัพท์ทางศิลปะของยุคนั้น มีส่วนในการพัฒนาสไตล์ศิลปะที่โดดเด่น ซึ่งมีอิทธิพลเกินกว่าบริบทท้องถิ่น ในยุคโบราณของแคว้นอานธระ ศิลปะอมราวตี (Amaravati Art) ได้พัฒนาเป็นรูปแบบศิลปะที่มีความโดดเด่นและทรงอิทธิพล แม้ว่าศิลปะแขนงนี้จะมีเอกลักษณ์ของตนเอง แต่ก็ได้รับอิทธิพลจากศิลปะแบบอื่น ๆ และในขณะเดียวกันก็มีอิทธิพลต่อวัฒนธรรมศิลปะในภูมิภาคใกล้เคียง การค้าทางทะเลที่คึกคักในยุคดังกล่าวมีบทบาทสำคัญในการเปิดโอกาสให้เกิดการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม นำไปสู่การผสมผสานองค์ประกอบทางศิลปะจากภูมิภาคต่าง ๆ เข้าสู่ศิลปะอมราวตี บทความนี้มุ่งวิเคราะห์การปฏิสัมพันธ์ทางวัฒนธรรมและบทบาทของศิลปะอมราวตีในการสร้างแนวทางศิลปะเฉพาะตัว ตลอดจนการแลกเปลี่ยนอิทธิพลซึ่งกันและกันระหว่างศิลปะแขนงนี้กับศิลปะจากภูมิภาคอื่น ๆ



## รูปภาพที่ 2 ภาพพุทธศิลป์ในยุค อมราวดี

(ภาพถ่ายโดยผู้เขียน สถานที่พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ เมืองเซนไน ประเทศอินเดีย)

การแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรมผ่านการค้าทางทะเลในภูมิภาคอันธระเป็นศูนย์กลางสำคัญของการค้าและการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมในยุคโบราณ เส้นทางการค้าทางทะเลที่เชื่อมต่ออินเดียกับเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เมดิเตอร์เรเนียน และเอเชียกลาง เอื้อต่อการแลกเปลี่ยนไม่เพียงแต่สินค้าเท่านั้น แต่ยังรวมถึงแนวคิดและเทคนิคทางศิลปะด้วย อิทธิพลของศิลปะกรีก-โรมัน (Greco-Roman Art) ลวดลายศิลปะแบบเปอร์เซีย และแนวโน้มความงามของศิลปะเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ สามารถพบได้ในพัฒนาการของศิลปะอมราวดี (Dhar, 2022) ตัวอย่างที่ชัดเจนของการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมนี้ คือการนำลักษณะความเป็นธรรมชาติแบบกรีก-โรมันมาใช้ในการสลักรูปมนุษย์และการออกแบบจิวรของพระพุทธเจ้า ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการรับอิทธิพลข้ามวัฒนธรรมอย่างชัดเจน (Wheeler, 1962) นอกจากนี้ องค์ประกอบศิลปะ เช่น การใช้ลวดลายดอกไม้และลวดลายตกแต่งยังสะท้อนถึงอิทธิพลจากวัฒนธรรมเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งลวดลายเหล่านี้พบได้อย่างแพร่หลายในศิลปะท้องถิ่นของภูมิภาคดังกล่าว (Coomaraswamy, 1927)

อิทธิพลทางศิลปะและการผสมผสานรูปแบบหนึ่งในลักษณะสำคัญของศิลปะอมราวดี คือการผสมผสานระหว่างประเพณีทางศิลปะของท้องถิ่นกับอิทธิพลจากภายนอก ไอคอนทางพุทธศาสนาในท้องถิ่นได้รับการตีความใหม่ผ่านมุมมองขององค์ประกอบทางศิลปะจากต่างแดน นำไปสู่การสร้างสรรค์รูปแบบศิลปะที่มีความเป็นลูกผสม (Hybridized Art) รูปสลักจากสำนักศิลปะอมราวดีสะท้อนให้เห็นถึงความประณีตและรายละเอียดของฉากในพุทธประวัติ ซึ่งรวมเอาแนวคิดทางศาสนาของอินเดียเข้ากับเทคนิคศิลปะแบบเฮลเลนนิสติก (Hellenistic Art) โดยเฉพาะในแง่ของการแสดงอารมณ์และการเคลื่อนไหวของร่างกาย (Leela, 1986) นอกจากนี้ ลวดลายที่ได้รับแรงบันดาลใจจากเปอร์เซีย เช่น การออกแบบลายดอกไม้ ยังเป็นอีกหนึ่งหลักฐานของอิทธิพลข้ามวัฒนธรรมที่แผ่ขยายออกไปอย่างกว้างขวาง การผสมผสานระหว่างองค์ประกอบศิลปะจากวัฒนธรรมต่าง ๆ นี้ได้สร้างสไตล์ศิลปะที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว และสามารถข้ามพรมแดนของขนบธรรมเนียมดั้งเดิมไปสู่รูปแบบที่กว้างขวางขึ้น

อิทธิพลที่เกินกว่าขอบเขตท้องถิ่นพบว่าอิทธิพลของศิลปะอมราวดีไม่ได้จำกัดอยู่แค่ในภูมิภาคอันธระเท่านั้น แต่ยังขยายไปสู่ศิลปะของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ศิลปะอมราวดีส่งอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ของพุทธศิลป์ในศรีลังกา เมียนมา และประเทศไทย การสลักภาพเล่าเรื่อง (Narrative Relief) (Murthy, 1987) อันวิจิตรงดงามของศิลปะอมราวดี กลายเป็นต้นแบบให้กับศิลปะพุทธในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งสะท้อนถึงการถ่ายทอดแนวคิดทางศิลปะผ่านเส้นทางการค้า (Sivaramakrishna, 1980) นอกจากนี้ การที่อมราวดีเป็นศูนย์กลางของการแลกเปลี่ยนทางศิลปะ ยังแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของศิลปะแขนงนี้ในบริบทของการพัฒนาศิลปะแบบโลกาภิวัตน์ การผสมผสานทางศิลปะที่เกิดขึ้นภายในศิลปะอมราวดีสามารถมองได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของพัฒนาการทางศิลปะในโลกพุทธ รวมถึงในภูมิภาคอื่น ๆ ของเอเชีย

สรุป การแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรมในยุคอันธระมีบทบาทสำคัญในการสร้างความโดดเด่นของศิลปะอมราวดี การปฏิสัมพันธ์ระหว่างแนวทางศิลปะที่แตกต่างกัน ซึ่งได้รับการส่งเสริมจากการค้าทางทะเล ได้นำไปสู่การหลอมรวมระหว่างองค์ประกอบดั้งเดิมกับองค์ประกอบจากภายนอก ก่อให้เกิดรูปแบบศิลปะที่มีพัฒนาการต่อเนื่องและเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา อิทธิพลที่ส่งต่อกันระหว่างศิลปะอมราวดีและศิลปะแขนงอื่น ๆ ไม่เพียงแต่ก่อให้เกิดศิลปะที่มีความหลากหลายและสมบูรณ์ขึ้น แต่ยังมีบทบาทสำคัญต่อการขยายแนวคิดทางศิลปะไปสู่ระดับภูมิภาคและระดับโลก

### บทบาทของศิลปะอมราวดีในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

ศิลปะอมราวดีมีบทบาทสำคัญในการเผยแผ่และรักษาคำสอนของพระพุทธเจ้า ประติมากรรมและองค์ประกอบสถาปัตยกรรมที่วิจิตรบรรจง ไม่เพียงแต่เป็นวัตถุบูชา แต่ยังเป็นภาพเล่าเรื่องที่ถ่ายทอดหลักการและเรื่องราวของพระพุทธศาสนาแก่ผู้ศรัทธาและผู้มาเยือน อิทธิพลของสไตล์ศิลปะอมราวดีขยายไปไกลเกินกว่าอินเดียได้ มีผลต่อการพัฒนาศิลปะพุทธในภูมิภาคอื่น ๆ ของอนุทวีปอินเดียและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ศิลปะอมราวดี

(Amaravati Art) มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการเผยแผ่และรักษาคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งในฐานะเครื่องมือถ่ายทอดแนวคิดทางพุทธศาสนาไปยังผู้ศรัทธาและผู้มาเยือนผ่านสื่อประติมากรรมและองค์ประกอบสถาปัตยกรรมที่วิจิตรบรรจง ศิลปะในสำนักอมราวตีไม่ได้มีเพียงจุดประสงค์เพื่อเป็นวัตถุบูชาเท่านั้น (Wasnik, 2024) แต่ยังเป็นเครื่องมือที่ช่วยเล่าเรื่องราวพุทธประวัติและหลักธรรมคำสอนอย่างมีประสิทธิภาพ (Shinde, 2024) นอกจากนี้ อิทธิพลของศิลปะอมราวตียังแผ่ขยายออกไปนอกเขตอินเดียใต้ โดยมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาศิลปะพุทธในอนุทวีปอินเดียและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ บทความนี้ได้วิเคราะห์บทบาทของศิลปะอมราวตีในฐานะสื่อกลางในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา โดยพิจารณาถึงลักษณะเฉพาะของศิลปะอมราวตีที่เอื้อต่อการถ่ายทอดแนวคิดทางศาสนา อิทธิพลที่มีต่อศิลปะพุทธในภูมิภาคต่าง ๆ และผลกระทบทางศิลปะที่ยังคงอยู่จนถึงปัจจุบัน

1. ศิลปะอมราวตีกับการถ่ายทอดหลักธรรมและพุทธประวัติ ศิลปะอมราวตีโดดเด่นในด้านการถ่ายทอดพุทธประวัติและหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยใช้ประติมากรรมและภาพสลักเป็นเครื่องมือสื่อสารเรื่องราวพุทธศาสนา ประติมากรรมจากสำนักศิลปะอมราวตีมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากศิลปะพุทธในยุคก่อนหน้า เช่น การใช้ภาพเล่าเรื่อง (Narrative Reliefs) ที่บรรยายเหตุการณ์สำคัญในพุทธประวัติและชาดก (Huntington, 1985) หนึ่งในคุณลักษณะเด่นของศิลปะอมราวตี คือการนำเสนอพระพุทธเจ้าในรูปแบบสัญลักษณ์ เช่น ธรรมจักร ต้นโพธิ์ หรือรอยพระบาท แทนที่จะเป็นรูปเคารพของพระพุทธองค์โดยตรง ซึ่งเป็นลักษณะที่สืบทอดมาจากศิลปะพุทธยุคแรก อย่างไรก็ตาม ในระยะต่อมา ได้มีการพัฒนาการแสดงภาพพระพุทธเจ้าที่มีลักษณะเป็นมนุษย์ โดยได้รับอิทธิพลจากศิลปะกรีก-โรมัน (Greco-Roman Art) ซึ่งสามารถเห็นได้จากความเป็นธรรมชาติในการแสดงท่าทางและการพับจีวร (Wheeler, 1962) ภาพสลักจากสำนักศิลปะอมราวตีมีบทบาทสำคัญในการทำให้คำสอนของพระพุทธศาสนาเข้าใจง่ายขึ้นสำหรับผู้ศรัทธา โดยเฉพาะผู้ที่อาจไม่มีความรู้ในเชิงปรัชญาลึกซึ้ง ภาพเล่าเรื่อง เช่น ฉากมหาภิเนษกรรม (การออกบวชของเจ้าชายสิทธัตถะ) หรือมารวิชัย (เหตุการณ์พระพุทธเจ้าตรัสรู้) ถูกสร้างขึ้นเพื่อเป็นเครื่องมือทางธรรมะและเป็นแรงบันดาลใจให้แก่พุทธศาสนิกชน (Coomaraswamy, 1927)

2. อิทธิพลของศิลปะอมราวตีในภูมิภาคต่าง ๆ ศิลปะอมราวตีไม่ได้จำกัดอยู่เพียงในอินเดียใต้ แต่ยังส่งอิทธิพลต่อศิลปะพุทธในอนุทวีปอินเดียและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ผ่านเครือข่ายการค้าและการเผยแผ่พุทธศาสนา อิทธิพลนี้สามารถพบได้ในศิลปะของศรีลังกา เมียนมา ไทย และกัมพูชา ซึ่งรับรูปแบบศิลปะอมราวตีมาเป็นต้นแบบในการสร้างสรรค์งานพุทธศิลป์ของตนเอง (Sivaramakrishna, 1980) ตัวอย่างของอิทธิพลนี้ ได้แก่ ศิลปะพุทธในศรีลังกา ยุคอนุราชปุระ (Anuradhapura) ซึ่งนำลักษณะของภาพสลักแบบอมราวตีมาใช้ในสถูปและประติมากรรม นอกจากนี้ ลวดลายทางศิลปะของอมราวตี (Belmann, et al. 2022) เช่น รูปปั้นพระพุทธเจ้าที่มีจีวรแนบเนื้อและมีความอ่อนช้อยในแบบเฮเลนนิสติก ได้กลายเป็นแม่แบบให้กับศิลปะพุทธของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (Leela, 1986) ในประเทศไทยและกัมพูชา อิทธิพลของศิลปะอมราวตีสามารถพบเห็นได้ในลวดลาย

สถาปัตยกรรมและภาพสลักบนศาสนสถานต่าง ๆ (Zepeda, 2023) โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการเล่าเรื่องทางพุทธศาสนา การนำเสนอภาพเล่าเรื่องพุทธประวัติผ่านศิลปะเช่นนี้เป็นแนวทางที่ได้รับอิทธิพลมาจากศิลปะอมราวดี และกลายเป็นองค์ประกอบสำคัญของศิลปะพุทธในภูมิภาคนี้

3. การวิเคราะห์และบทสรุป ศิลปะอมราวดีมีบทบาทสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา โดยเป็นทั้งสื่อกลางในการถ่ายทอดหลักธรรมและเป็นเครื่องมือในการสื่อสารแนวคิดทางศาสนาไปสู่ประชาชน ศิลปะจากสำนักอมราวดีสามารถเข้าถึงผู้คนจากหลากหลายชนชั้นและวัฒนธรรมได้ผ่านรูปแบบภาพเล่าเรื่องที่กระชับและเข้าใจง่าย ซึ่งช่วยให้คำสอนของพระพุทธเจ้าแพร่หลายไปยังภูมิภาคต่าง ๆ การแลกเปลี่ยนทางศิลปะระหว่างอมราวดีกับภูมิภาคอื่น ๆ แสดงให้เห็นถึงพลวัตของศิลปะพุทธที่ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงในอินเดียใต้ แต่ยังส่งผลกระทบไปสู่ศิลปะในดินแดนอื่น ๆ ของโลกพุทธ การรับและดัดแปลงอิทธิพลทางศิลปะจากอมราวดีโดยศิลปินในศรีลังกา เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และที่อื่น ๆ แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของศิลปะแขนงนี้ในฐานะสะพานเชื่อมโยงระหว่างวัฒนธรรมและเป็นเครื่องมือสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ศิลปะพุทธสกุลอมราวดีในสมัยอาณาจักรเป็นสัญลักษณ์ของยุคทองแห่งการผสมผสานทางวัฒนธรรมและศิลปะในอินเดียใต้ การผสมผสานที่เป็นเอกลักษณ์ระหว่างประเพณีศิลปะท้องถิ่นและภายนอก ก่อให้เกิดสไตล์ที่โดดเด่น ซึ่งไม่เพียงแต่เสริมสร้างภูมิทัศน์ทางวัฒนธรรมของภูมิภาค แต่ยังมีบทบาทสำคัญในการเผยแผ่ปรัชญาและสุนทรียศาสตร์ของพระพุทธศาสนาทั่วเอเชีย



รูปภาพที่ 3 ภาพพุทธศิลป์ในยุค อมราวดี

(ภาพถ่ายโดยผู้เขียน สถานที่ Mahayana Buddhist site, Nagarjunakonda Andhra Pradesh, India)

## สรุป

ความเป็นมาและลักษณะสำคัญของศิลปะอมราวดี ศิลปะอมราวดีเจริญรุ่งเรืองในสมัยอาณาจักร (ศตวรรษที่ 1 ก่อนคริสต์ศักราช - ศตวรรษที่ 3) โดยมีลักษณะเด่นคือการผสมผสานระหว่างศิลปะพื้นเมืองอินเดียใต้กับอิทธิพลจากภายนอก เช่น ศิลปะกรีก-โรมัน ศิลปะเปอร์เซีย และศิลปะจากเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ งานศิลป์ในยุคนี้มักใช้หินปูนสีขาวในการแกะสลัก ลวดลายและองค์ประกอบมีความประณีต เต็มไปด้วยความเคลื่อนไหวและความมีชีวิตชีวา ศิลปะอมราวดีศูนย์กลางแห่งศิลปะพุทธเป็นศิลปะอมราวดีเป็นศาสนสถานสำคัญของอินเดีย สร้างขึ้นตั้งแต่ศตวรรษที่ 3 ก่อนคริสต์ศักราชและได้รับการบูรณะต่อเนื่องจนถึงศตวรรษที่ 3 ตัวศิลปะมีขนาดใหญ่และประดับด้วยภาพสลักที่แสดงพุทธประวัติและเรื่องราวจากชาดก งานสลักเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงพัฒนาการของศิลปะพุทธในอินเดียและการเปลี่ยนแปลงแนวคิดทางศาสนาไปสู่ยุคมหายาน อิทธิพลและการแลกเปลี่ยนทางศิลปะอมราวดีได้รับอิทธิพลจากศิลปะกรีก-โรมันในแง่ของการแสดงสัดส่วนและลักษณะทางกายภาพของมนุษย์ ลวดลายพรรณพฤกษาได้รับอิทธิพลจากศิลปะเปอร์เซีย ขณะที่การค้าและการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมทำให้ศิลปะอมราวดีมีบทบาทสำคัญในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เช่น ศิลปะทวารวดีของไทยและศิลปะศรีวิชัยของอินโดนีเซีย บทบาทของศิลปะอมราวดีในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ศิลปะอมราวดีไม่เพียงเป็นศิลปะที่งดงาม แต่ยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ภาพสลักที่แสดงพุทธประวัติและคำสอนทางศาสนาช่วยให้ผู้คนเข้าใจหลักธรรมได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ ศิลปะอมราวดียังมีบทบาทสำคัญในการเผยแผ่พุทธศิลป์ไปยังภูมิภาคต่าง ๆ ของเอเชียผ่านเส้นทางการค้าทางทะเล ดังนั้นศิลปะอมราวดีเป็นศิลปะที่มีอิทธิพลอย่างกว้างขวางและมีบทบาทสำคัญต่อพัฒนาการของศิลปะพุทธทั้งในอินเดียและเอเชีย ศิลปะนี้สะท้อนถึงการผสมผสานทางวัฒนธรรม การพัฒนาเทคนิคการแกะสลักและการเผยแผ่แนวคิดทางพุทธศาสนา ซึ่งยังคงเป็นมรดกสำคัญที่มีอิทธิพลต่อศิลปะในยุคหลัง

## ข้อเสนอแนะ

1. การศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับบริบททางประวัติศาสตร์ - ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยทางสังคมและการเมืองในยุคอาณาจักรที่มีผลต่อการพัฒนาและแพร่กระจายของศิลปะอมราวดี เพื่อให้เข้าใจถึงพลวัตของวัฒนธรรมและศิลปะในบริบทที่กว้างขึ้น
2. การเปรียบเทียบกับศิลปะพุทธสกุลอื่น - ศิลปะอมราวดีมีอิทธิพลต่อศิลปะพุทธในยุคต่อมา ดังนั้น การเปรียบเทียบลักษณะเฉพาะของศิลปะอมราวดีกับศิลปะสกุลอื่น เช่น คันธาระและมัทรา จะช่วยให้เห็นความแตกต่างและพัฒนาการของพุทธศิลป์ได้ชัดเจนขึ้น

3. การใช้เทคโนโลยีในการวิเคราะห์ศิลปะ - การนำเทคโนโลยี เช่น การวิเคราะห์ทางโบราณคดีดิจิทัล หรือ การสร้างแบบจำลอง 3 มิติของศิลปะอมราวดี จะช่วยให้สามารถศึกษารายละเอียดของศิลปะในเชิงลึก และเป็นประโยชน์ต่อการอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรม

4. ผลกระทบของศิลปะอมราวดีต่อยุคปัจจุบัน - ควรมีการศึกษาถึงความสำคัญของศิลปะอมราวดีในเชิงวัฒนธรรมร่วมสมัย และบทบาทของศิลปะนี้ในการกำหนดเอกลักษณ์ทางศิลปะและวัฒนธรรมของเอเชียใต้และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

### องค์ความรู้จากการศึกษา

1. ศิลปะอมราวดีกับการถ่ายทอดหลักธรรมและพุทธประวัติ ศิลปะอมราวดีมีลักษณะเฉพาะที่ช่วยถ่ายทอดแนวคิดและคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปยังผู้ศรัทธา ประติมากรรมจากศิลปะอมราวดีใช้ภาพสลักเล่าเรื่อง (Narrative Reliefs) ซึ่งสามารถบรรยายเหตุการณ์สำคัญในพุทธประวัติและชาดกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตัวอย่างสำคัญ ได้แก่ การใช้สัญลักษณ์แทนพระพุทธองค์ เช่น ธรรมจักร ต้นโพธิ์ และรอยพระบาท ซึ่งเป็นรูปแบบศิลปะพุทธในยุคแรก ก่อนที่จะมีการแสดงภาพพระพุทธเจ้าในรูปแบบมนุษย์ โดยได้รับอิทธิพลจากศิลปะกรีก-โรมัน (Greco-Roman Art)

2. อิทธิพลของศิลปะอมราวดีในภูมิภาคต่าง ๆ ศิลปะอมราวดีไม่ได้จำกัดอยู่แค่ในอินเดียใต้ แต่ยังแพร่กระจายไปยังอนุทวีปอินเดียและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยสามารถพบอิทธิพลของศิลปะอมราวดีในศิลปะพุทธของศรีลังกายุคอนุราชปุระ (Anuradhapura) และศิลปะทวารวดีของไทย ลวดลายทางศิลปะ เช่น การแกะสลักรูปพระพุทธเจ้าที่มีจีวรแนบเนื้อและท่าทางที่เป็นธรรมชาติ ได้รับอิทธิพลจากศิลปะเฮเลนนิสติก (Hellenistic Art) และกลายเป็นต้นแบบของศิลปะพุทธในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

3. ศิลปะอมราวดีมีบทบาทสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา โดยเป็นสื่อกลางในการถ่ายทอดหลักธรรมผ่านภาพสลักและประติมากรรม การแลกเปลี่ยนทางศิลปะระหว่างอมราวดีกับภูมิภาคอื่น ๆ แสดงให้เห็นถึงความ เป็นพลวัตของศิลปะพุทธที่สามารถปรับตัวและพัฒนาไปตามบริบททางวัฒนธรรม ศิลปะอมราวดีจึงเป็นศิลปะที่มีอิทธิพลอย่างกว้างขวางและเป็นรากฐานสำคัญของพัฒนาการศิลปะพุทธในดินแดนต่าง ๆ ของโลกพุทธ

## เอกสารอ้างอิง

- กำจร สุนพงษ์ศรี. (2024). *ประวัติศาสตร์ศิลปะอินเดีย (History of Indian Art)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Belmann, P., Patil, S., & Jyothi, C. K. (2022). *Evolution of Buddhist Architecture in Andhradesa: South-Eastern Coastal Region of India*. of the Book: “Heritage and the City: Values and Beyond”, 148.
- Coomaraswamy, A. K. (1927). *History of Indian and Indonesian Art*. New York: E. P. Dutton.
- Coomaraswamy, A. K. (1927). *The Arts and Crafts of India and Ceylon*. Harvard University Press.
- Dhar, P. P. (Ed.). (2022). *Connected Histories of India and Southeast Asia: Icons, Narratives, Monuments*. SAGE Publishing India.
- Fogelin, L. (2006). *Archaeology of Early Buddhism*. Oxford: Oxford University Press.
- Huntington, S. L. (1985). *The Art of Ancient India: Buddhist, Hindu, Jain*. Weatherhill.
- Jugal Kishor Bauddh. (2012). วิวัฒนาการพุทธศิลป์ในประเทศอินเดีย. *วารสารวิชาการศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร*, 4(1), 164-165.
- Leela, A. (1986). *Art of Amaravati: Indian Sculpture of the Andhra Period*. Oxford University Press.
- Murthy, K. K. (1987). *Glimpses of art, architecture, and Buddhist literature in ancient India*. Abhinav Publications.
- Pierre, C. (2022). *Dome Architecture in Ancient Asian Art and Seokguram Grotto: In Comparison with Western Dome Constructions*. *Korean Journal of Art History*, 313, 155-170.
- Shimada, A. (2012). *Early Buddhist Architecture in Context: The Great Stūpa at Amarāvātī (ca. 300 BCE-300 CE) (Vol. 43)*. Brill.
- Shinde, K. (2024). *Managing Buddhist Cultural Heritage for Tourism in India*. In *Managing Natural and Cultural Heritage for a Durable Tourism* (pp. 365-381). Cham: Springer Nature Switzerland.
- Sivaramakrishna, K. (1980). *Buddhist Art and Iconography in South East Asia*. Ramakrishna Press.
- Spoelder, Y. (2023). *Visions of Greater India: Transimperial Knowledge and Anti-Colonial Nationalism, c. 1800–1960*. Cambridge University Press.
- Subhadradis Diskul. (2002). *Indian Arts*. Bangkok: Gurusapa. GRADPOL.MCU.AC.TH
- Wasnik, K. P. (2024). *Shravasti: Vibrant Buddhist Heritage*. Blue Rose Publishers.
- Wheeler, M. (1962). *The Art of Amaravati*. Thames and Hudson.
- Zepeda, F. (2023). *The Stupa Amaravati of India: Where British Common Law Controls the Repatriation of Cultural Property*. *Loy. U. Chi. Int'l L. Rev.*, 20, 93.



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)

## An Approach Practicing Vipassana Meditation to the Method of "Yup-No-Pong-No"

การเจริญวิปัสสนาวิธีตามแนวทางยุบหนอพองหนอ

**Author & Corresponding Author\***

1. Phra khrupaladsuvaddhananyanakhun Decho Samrej\*

พระครูปลัดสุวัฒนญาณคุณ เดโช สำเร็จ

**Affiliation:**

1. Mahamakut Buddhist University, Thailand.

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

**Email:** dayshowsamrej@gmail.com

**Article history:**

Received: 24/01/2024, Revised: 04/03/2024,

Accepted: 25/03/2024, Available online: 01/04/2024

**How to Cite:**

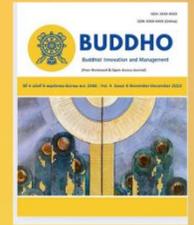
Samrej, P. D. (2024). An Approach Practicing Vipassana Meditation to the Method of "Yup-No-Pong-No". *Buddho Journal*, 3(2), 32-43.



**BUDDHO**

Buddhist Innovation and Management

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



Academic Review Articles

## An Approach Practicing Vipassana Meditation to the Method of "Yup-No-Pong-No"

Phrakhrupaladsuvaddhananyanakhun Decho Samrej\*

การเจริญวิปัสสนาวิธีตามแนวทางยุบหนอพองหนอ

พระครูปลัดสุวัฒนญาณคุณ เดโช สำเร็จ\*

### Abstract

The practice of Vipassana meditation following the "rising-falling" method is a meditative approach developed and propagated by the Venerable Mahasi Sayadaw of Myanmar. This method has significantly influenced meditation practices in Thailand, where Thai scholars have studied and adapted it to align with the country's socio-cultural context. Consequently, the method has been widely disseminated and integrated into meditation centers and academic institutions across Thailand.

This article aims to analyze the principles of Vipassana meditation according to the rising-falling method and examine its psychological and behavioral impacts on practitioners. The study is based on Buddhist scriptures and international research on Vipassana meditation. The findings indicate that this practice enhances mindfulness, concentration, and wisdom while effectively reducing stress and improving practitioners' quality of life. Furthermore, an academic analysis highlights the alignment of this meditation approach with Buddhist principles and contemporary psychology. The article also discusses the challenges and limitations of promoting this method in the context of the modern world.

**Keywords:** Practicing Vipassana Meditation, The Method of "Yup-No-Pong-No"

### บทคัดย่อ

การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางยุบหนอพองหนอเป็นวิธีการปฏิบัติสมาธิที่ได้รับการพัฒนาและเผยแพร่โดยพระมหาสยาดอ มหาศีวลี แห่งประเทศพม่า ซึ่งได้ส่งอิทธิพลอย่างมากต่อวงการปฏิบัติธรรมในประเทศไทย นักวิชาการชาวไทยได้ศึกษาและพัฒนาแนวทางนี้ให้เหมาะสมกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมไทย ส่งผลให้มีการเผยแพร่และประยุกต์ใช้วิธีการนี้ในสถานปฏิบัติธรรมและสถาบันการศึกษาอย่างแพร่หลาย บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์หลักการของวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางยุบหนอพองหนอ รวมถึงศึกษาผลกระทบของการปฏิบัติต่อจิตใจและพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติ โดยอ้างอิงจากเอกสารพระพุทธศาสนาและงานวิจัยทางวิปัสสนาในระดับนานาชาติ ผลการศึกษาพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาในแนวทางนี้สามารถเสริมสร้างสติ สมาธิ และปัญญา รวมถึงช่วยลดความเครียดและเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติได้อย่างมีนัยสำคัญ การวิเคราะห์เชิงวิชาการชี้ให้เห็นถึงความสอดคล้องของแนวทางนี้กับหลักพุทธศาสนาและจิตวิทยาสมัยใหม่ นอกจากนี้ยังมีการอภิปรายเกี่ยวกับความท้าทายและข้อจำกัดของการเผยแพร่แนวทางปฏิบัติดังกล่าวในบริบทของโลกปัจจุบัน

**คำสำคัญ:** การเจริญวิปัสสนา, แนวทางยุบหนอพองหนอ

### บทนำ

วิปัสสนากรรมฐานเป็นแนวทางการปฏิบัติธรรมที่สำคัญในพระพุทธศาสนา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงสภาวะของสติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งจะนำไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ (Bodhi, 2011) แนวทางการปฏิบัติที่เรียกว่า "ยุบหนอพองหนอ" เป็นรูปแบบของสติปัฏฐานที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในประเทศไทย อันเป็นผลมาจากอิทธิพลของพระมหาสยาดอ มหาศีวลี แห่งพม่า และการศึกษาของนักวิชาการชาวไทยที่ได้ปรับปรุงและเผยแพร่แนวทางนี้ให้สอดคล้องกับสังคมไทย (Sayadaw, 1991)

ปัจจุบัน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะในหมู่พระสงฆ์หรือผู้ปฏิบัติธรรมในวัดเท่านั้น แต่ยังขยายไปสู่บุคคลทั่วไปในรูปแบบของการฝึกสติในชีวิตประจำวัน รวมถึงได้รับการสนับสนุนจากงานวิจัยทางจิตวิทยาและประสาทวิทยาศาสตร์ที่ชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิต่อสุขภาพจิตและกาย (Davidson & Goleman, 2017) บทความนี้มีมุ่งเน้นศึกษาพื้นฐานทางพุทธศาสนา แนวคิดทางจิตวิทยา และผลกระทบของการปฏิบัติยุบหนอพองหนอต่อสภาวะของผู้ปฏิบัติ ตลอดจนการอภิปรายถึงความเป็นไปได้ในการพัฒนาการเผยแพร่แนวทางนี้ในระดับนานาชาติ (Analayo, 2003; Goenka, 2002; Gunaratana, 2011) เพื่อให้การศึกษานี้มีความครอบคลุมและถูกต้องทางวิชาการ บทความจะอ้างอิงจากเอกสารพระพุทธศาสนา เช่น พระไตรปิฎก คัมภีร์อรรถกถา และงานวิจัยด้านวิปัสสนากรรมฐานจากแหล่งข้อมูลระดับนานาชาติ อันจะช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจถึงบทบาทและ

ความสำคัญของแนวทางยฺบหนอพองหนอในฐานะเครื่องมือที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อการพัฒนาจิตใจ และปัญญา (Kabat-Zinn, 1990)

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการฝึกสติและสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงสภาวะของสติ สมาธิ และปัญญา อันนำไปสู่การหลุดพ้นจากทุกข์ (Bodhi, 2011) ในพุทธศาสนาเถรวาท การพัฒนาสติ สมาธิ และปัญญาเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้ปัจเจกบุคคลสามารถเข้าใจความจริงของสรรพสิ่งและดำเนินชีวิตด้วยปัญญาอันถูกต้อง หนึ่งในแนวทางปฏิบัติที่ได้รับความนิยมคือวิธี "ยฺบหนอพองหนอ" ซึ่งมีรากฐานมาจากสติปัฏฐาน 4 และได้รับการเผยแพร่โดยพระมหาสยาดอ มหาศีลีย์ แห่งพม่า ก่อนจะถูกนำมาปรับใช้และเผยแพร่ในประเทศไทย (Sayadaw, 1991) บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักการของวิปัสสนาตามแนวทางยฺบหนอพองหนอ พร้อมทั้งวิเคราะห์ผลกระทบของการปฏิบัติต่อสภาวะของผู้ปฏิบัติ โดยอ้างอิงจากงานวิจัยทางพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์ทางจิตวิทยา

### การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางยฺบหนอพองหนอ

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการฝึกสติและสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงสภาวะของสติ สมาธิ และปัญญา อันนำไปสู่การหลุดพ้นจากทุกข์ (Bodhi, 2011) หนึ่งในแนวทางปฏิบัติที่ได้รับความนิยมคือวิธี "ยฺบหนอพองหนอ" ซึ่งเป็นแนวทางที่มีรากฐานมาจากสติปัฏฐาน 4 และได้รับการเผยแพร่โดยพระมหาสยาดอ มหาศีลีย์ แห่งพม่า ก่อนจะถูกนำมาปรับใช้และเผยแพร่ในประเทศไทย (Sayadaw, 1991) บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักการของวิปัสสนาตามแนวทางยฺบหนอพองหนอ พร้อมทั้งวิเคราะห์ผลกระทบของการปฏิบัติต่อสภาวะของผู้ปฏิบัติ โดยอ้างอิงจากงานวิจัยทางพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์ทางจิตวิทยาทางจิตวิทยา

1. สติ (Mindfulness) สติเป็นภาวะของการรับรู้และตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ โดยไม่ปล่อยให้จิตใจฟุ้งซ่านหรือหลงไปกับการคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ การพัฒนาสติในวิปัสสนากรรมฐานเป็นไปตามหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธรรมานุปัสสนา (Analayo, 2003) สติช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเฝ้าสังเกตปรากฏการณ์ทางกายและจิตใจโดยปราศจากอคติ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการพัฒนาสมาธิและปัญญา

2. สมาธิ (Concentration) สมาธิเป็นสภาวะของจิตที่แน่วแน่และมั่นคง ซึ่งเกิดจากการฝึกฝนให้จิตอยู่กับอารมณ์กรรมฐานอย่างต่อเนื่อง ในกระบวนการเจริญวิปัสสนา สมาธิมีบทบาทสำคัญในการสร้างเสถียรภาพของจิต ทำให้สามารถพิจารณาสภาวะธรรมได้อย่างลึกซึ้ง สมาธิที่มั่นคงช่วยให้จิตไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้าภายนอก ซึ่งนำไปสู่ความสงบและการพัฒนาโยนิโสมนสิการ (Gunaratana, 2002)

3. ปัญญา (Wisdom) ปัญญาในพุทธศาสนาเป็นความเข้าใจที่เกิดจากการเห็นแจ้งในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเป็นหลักการพื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนา (Bodhi, 2011) ปัญญาทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจธรรมชาติของสรรพสิ่งว่าไม่มีสิ่งใดคงที่และเป็นตัวตนที่แท้จริง การเจริญปัญญาเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นและเข้าสู่กระบวนการหลุดพ้น

### หลักการของการเจริญวิปัสสนาแนวทางยุบหนอพองหนอ

วิธี "ยุบหนอพองหนอ" เป็นแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เน้นการสังเกตการเคลื่อนไหวของช่องท้อง ขณะหายใจเข้าและออก การปฏิบัตินี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติอยู่กับปัจจุบันและสามารถเห็นกระบวนการของกายและจิตที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ แนวทางปฏิบัติยุบหนอพองหนอเป็นการฝึกให้จิตมีสติอยู่กับ การเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยเฉพาะการเคลื่อนไหวของหน้าท้องเมื่อหายใจเข้าและออก ผู้ปฏิบัติจะกำหนดคำว่า "ยุบหนอ" ขณะท้องยุบ และ "พองหนอ" ขณะท้องพอง เพื่อให้เกิดความรู้ตัวทั่วพร้อม (Anlayo, 2003) วิธีการนี้มีพื้นฐานมาจากหลักสติปัฏฐาน 4 อันประกอบด้วย กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธรรมานุปัสสนา ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของวิปัสสนากรรมฐาน (Gunaratana, 2011) ในส่วนของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Mahasi Sayadaw, 1971) การปฏิบัติเน้นให้ผู้ปฏิบัติตระหนักรู้ถึงปรากฏการณ์ทางกายและจิตที่เกิดขึ้น ณ ขณะปัจจุบัน โดยใช้การภาวนา "ยุบหนอ" ขณะหายใจออก และ "พองหนอ" ขณะหายใจเข้า เพื่อเสริมสร้างความต่อเนื่องของสติและความตั้งมั่นของจิต (Goenka, 2002) ซึ่งเป็นการเจริญสติด้วยการกำหนดอาการพองและยุบของท้องในขณะที่หายใจเข้าและออก เพื่อให้เกิดสติปัฏฐาน 4 อันนำไปสู่ปัญญาเห็นแจ้ง มีวิธีปฏิบัติดังนี้

#### 1. วิธีการปฏิบัติ

- เตรียมตัวก่อนปฏิบัติ
- หาสถานที่สงบ ไม่มีสิ่งรบกวน
- นั่งขัดสมาธิ หรือใช้ท่านั่งที่สบาย วางมือขวาทับมือซ้ายบนตัก
- หลับตาเบา ๆ รักษาความรู้สึกตัว
- การกำหนดลมหายใจเข้าออก

#### 2. นำจิตมาสังเกตกำหนดไว้ที่บริเวณหน้าท้อง

- เมื่อหายใจเข้า สังเกตว่าท้องพองขึ้น กำหนดในใจว่า "พองหนอ"
- เมื่อหายใจออก สังเกตว่าท้องยุบลง กำหนดในใจว่า "ยุบหนอ"
- ทำไปอย่างต่อเนื่อง ไม่เร่งรีบ ปล่อยให้การหายใจเป็นไปตามธรรมชาติ

## 3. รักษาสติและสมาธิ

- หากมีความคิดแทรกเข้ามา ให้กำหนดรู้ว่า "คิดหนอ" แล้วกลับมากำหนดที่พองยุบ
- หากมีอารมณ์ เช่น ฟุ้งซ่าน ตีใจ โกรธ เศร้า ให้กำหนดตามความรู้สึก เช่น "โกรธหนอ" "ฟุ้งซ่านหนอ" แล้วกลับมาที่พองยุบ
- หากรู้สึกปวดเมื่อยนั่งนาน กำหนด "ปวดหนอ" "เมื่อยหนอ" แล้วพิจารณาดูว่าสามารถทนได้หรือไม่

## 4. การเดินจงกรม (ในแนวทางเดียวกัน)

- ขณะเดินให้กำหนดอาการของเท้าที่เคลื่อน เช่น "ยกหนอ" (ขณะยกเท้าขึ้น) "ย่างหนอ" (ขณะก้าวเท้าไปข้างหน้า) "เหยียบหนอ" (ขณะวางเท้าลง)
- เดินอย่างมีสติ รู้ทุกอาการของร่างกาย

## 5. แนวทางปฏิบัติให้เกิดผล

- ฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ – การปฏิบัติต้องทำต่อเนื่องและอดทน แม้จะมีอุปสรรคก็ต้องกำหนดรู้แล้วปล่อยวาง
- รักษาสติในชีวิตประจำวัน – แม้ไม่ได้อยู่ในที่ปฏิบัติธรรม ก็สามารถนำหลัก "ยุบหนอ พองหนอ" มาประยุกต์ใช้กับกิจกรรมต่าง ๆ เช่น เดิน กิน ดื่ม พุด
- ไม่คาดหวังผลลัพธ์ – ปฏิบัติเพื่อการเจริญสติ ไม่ใช่เพื่อให้เกิดความสงบหรือสิ่งพิเศษ
- อาศัยครูบาอาจารย์ – ควรศึกษากับผู้มีประสบการณ์เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง
- ประโยชน์ของการปฏิบัติ
- เจริญสติ – ทำให้มีสติรู้ตัวในทุกขณะ
- พัฒนาปัญญา – เห็นไตรลักษณ์ของสรรพสิ่ง (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา)
- ลดทุกข์ทางใจ – ทำให้ใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน
- เสริมสร้างสมาธิ – มีจิตมั่นคงและรู้เท่าทันอารมณ์

"ยุบหนอ พองหนอ" เป็นการปฏิบัติที่เรียบง่ายแต่ลึกซึ้ง หากปฏิบัติอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ ย่อมก่อให้เกิดปัญญาและความหลุดพ้นจากทุกข์ได้" (Jantawangso, & Panasree, 2024)

## ผลกระทบของการปฏิบัติวิปัสสนาต่อสุขภาวะของผู้ปฏิบัติ

งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์พบว่าการฝึกสมาธิตามแนวทางยุบหนอพองหนอสามารถช่วยลดความเครียดและพัฒนาสมรรถภาพทางจิตใจของผู้ปฏิบัติได้อย่างมีนัยสำคัญ Davidson และ Goleman (2017) พบว่าการฝึกสติช่วยปรับปรุงการทำงานของสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์และความสงบทางจิตใจ นอกจากนี้

Goenka (2002) ยังกล่าวว่า การฝึกวิปัสสนาช่วยให้ผู้ปฏิบัติตระหนักรู้ถึงธรรมชาติของกายและจิต ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญญาและความเข้าใจในไตรลักษณ์ผลกระทบของการปฏิบัติต่อสุขภาพของผู้ปฏิบัติ

1. สุขภาวะทางกาย การฝึกสติและสมาธิผ่านวิปัสสนาสามารถช่วยลดความเครียด ลดความดันโลหิต และปรับสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ (Goyal et al., 2014) นอกจากนี้ การฝึกหายใจอย่างมีสติยังช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันและลดภาวะอักเสบของร่างกาย

2. สุขภาวะทางจิต การเจริญสติสามารถช่วยลดอาการซึมเศร้า วิตกกังวล และเพิ่มความสามารถในการควบคุมอารมณ์ (Kabat-Zinn, 2003) งานวิจัยทางจิตวิทยาพบว่าผู้ที่ฝึกสติมีแนวโน้มที่จะมีระดับความสุขและความพึงพอใจในชีวิตสูงขึ้น

3. สุขภาวะทางสังคม การฝึกสติช่วยเพิ่มความสามารถในการฟังอย่างลึกซึ้ง การตอบสนองต่อผู้อื่นอย่างมีเมตตา และลดความขัดแย้งในการสื่อสาร (Siegel, 2007) ผู้ปฏิบัติที่มีสติสามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและดำเนินชีวิตด้วยความกรุณามากขึ้น

### ข้อท้าทายและแนวทางการเผยแพร่วิปัสสนาในบริบทสมัยใหม่

แม้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวทางอุบาสกจะมีความเหมาะสมต่อสุขภาพของผู้ปฏิบัติ แต่ก็ยังเผชิญกับอุปสรรคในการเผยแพร่ในระดับสากล Kabat-Zinn (1990) เสนอว่าการปรับเปลี่ยนวิธีการสอนให้เข้ากับบริบทของสังคมตะวันตก เช่น การลดองค์ประกอบทางศาสนาและมุ่งเน้นด้านสติและการเจริญสติ (mindfulness) อาจช่วยให้วิปัสสนาเข้าถึงผู้คนได้มากขึ้น

1. อิทธิพลของวัฒนธรรมและศาสนา อิทธิพลของวัฒนธรรมและศาสนาในการยอมรับวิปัสสนา วิปัสสนาเป็นกระบวนการฝึกปฏิบัติทางจิตที่มีรากฐานมาจากพุทธศาสนา โดยเฉพาะในแนวคิดของเถรวาทที่เน้นการเจริญสติและการพิจารณาภาวะธรรมตามความเป็นจริง (Gunaratana, 2011) อย่างไรก็ตาม เมื่อวิปัสสนาได้รับการเผยแพร่ไปสู่บริบทสากล มีการปรับเปลี่ยนและนำไปใช้ในลักษณะที่ไม่จำกัดอยู่เฉพาะในศาสนาพุทธเท่านั้น แต่ยังคงถูกประยุกต์ใช้ในด้านจิตวิทยา สุขภาพ และการพัฒนาตนเองในรูปแบบที่ไม่เกี่ยวข้องกับศาสนา (Kabat-Zinn, 1990) แม้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนาจะสามารถนำไปใช้ในรูปแบบที่เป็นกลางทางศาสนา แต่ในบางวัฒนธรรมและศาสนาอื่น ๆ อาจมองว่าวิปัสสนายังคงเป็นการปฏิบัติที่มีรากฐานทางพุทธศาสนา ทำให้เกิดข้อจำกัดในการยอมรับ (Braun, 2013) ในบริบทของศาสนาคริสต์และอิสลาม บางกลุ่มอาจมองว่าการปฏิบัติวิปัสสนาขัดแย้งกับความเชื่อทางศาสนา เนื่องจากมีแนวคิดเกี่ยวกับสติและการตระหนักรู้ที่อาจแตกต่างจากวิธีการปฏิบัติทางศาสนาของตน (Sharf, 2015) นอกจากนี้ อิทธิพลทางวัฒนธรรมยังส่งผลต่อการตีความและการนำวิปัสสนาไปใช้ ตัวอย่างเช่น ในโลกตะวันตก วิปัสสนามักถูกปรับให้เข้ากับแนวคิดด้านจิตวิทยาและสุขภาพจิต โดยลดทอนองค์ประกอบทางศาสนาออกไป (Wilson, 2014) ในทางกลับกัน ในประเทศที่มีวัฒนธรรมพุทธ วิปัสสนายังคงถูกมองว่าเป็นส่วน

หนึ่งของการปฏิบัติธรรมและการเจริญปัญญา (Gethin, 1998) ดังนั้น แม้ว่าวิปัสสนาจะมีศักยภาพในการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาวะในระดับสากล แต่อิทธิพลของวัฒนธรรมและศาสนายังคงเป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดรูปแบบการยอมรับและการนำไปใช้ในแต่ละบริบท (McMahan, 2008) 4.2 ความแตกต่างของแนวคิดตะวันตกและตะวันออก ในสังคมตะวันตก การฝึกสมาธิและสติส่วนใหญ่มุ่งเน้นไปที่ประโยชน์ทางจิตวิทยาและสุขภาพจิต ขณะที่แนวทางแบบดั้งเดิมเน้นการพัฒนาไปสู่ปัญญาและการหลุดพ้นจากทุกข์ การเชื่อมโยงสองแนวคิดนี้เข้าด้วยกันเป็นเรื่องท้าทาย การปรับตัวของรูปแบบการสอนจากการศึกษารูปแบบการสอนวิปัสสนาของสำนักปฏิบัติธรรมวัดใหญ่ชัยมงคล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา (พระใบฎีกาณรงค์ ฤทธิ์ ญาณวุฑฒโฒ, 2021) พบว่าการสอนเน้นตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ พิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม โดยใช้การบริการ “ยุบหนอ พองหนอ” อย่างไรก็ตาม รูปแบบนี้อาจไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของชาวตะวันตกที่มักต้องการการปฏิบัติที่กระชับและเข้ากับกิจวัตรประจำวันได้ง่าย การปรับตัวของรูปแบบการสอนวิปัสสนาให้เข้ากับวิถีชีวิตและความต้องการของผู้เรียนในแต่ละพื้นที่และวัฒนธรรมเป็นเรื่องที่สำคัญ จากการศึกษาของพระใบฎีกาณรงค์ ฤทธิ์ ญาณวุฑฒโฒ (2021) พบว่า การสอนเน้นการฝึกฝนตามหลักสติปัฏฐาน 4 ซึ่งประกอบด้วยพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม โดยใช้การบริการ “ยุบหนอ พองหนอ” เพื่อเสริมสร้างความตั้งมั่นในสติและสมาธิในแต่ละขณะของการปฏิบัติ อย่างไรก็ตาม รูปแบบการสอนนี้อาจจะไม่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของชาวตะวันตกที่มักมีความต้องการการฝึกปฏิบัติที่กระชับ และสามารถปรับให้เข้ากับกิจวัตรประจำวันได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะในกรณีที่มีเวลาจำกัดหรือมีความคาดหวังในการปฏิบัติที่สามารถบูรณาการกับกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ทันที จากการศึกษาของพระใบฎีกาณรงค์ ฤทธิ์ ญาณวุฑฒโฒ (2021) ยังชี้ให้เห็นว่า การปรับรูปแบบการสอนวิปัสสนาสำหรับผู้เรียนชาวตะวันตกอาจต้องเน้นการใช้เทคนิคที่สามารถประยุกต์ได้ง่ายในชีวิตประจำวัน เช่น การฝึกสมาธิระหว่างการทำกิจกรรมต่างๆ หรือการฝึกสติในขณะที่ทำงาน ซึ่งต่างจากการฝึกปฏิบัติในลักษณะการนั่งสมาธิยาวๆ ที่มักจะถูกเน้นในรูปแบบการสอนแบบดั้งเดิมของวิปัสสนาในวัดไทย

2. แนวทางในการเผยแพร่วิปัสสนาในบริบทสมัยใหม่ การปรับรูปแบบการสอนให้ยืดหยุ่นและเข้าถึงง่าย การใช้เทคโนโลยี เช่น แอปพลิเคชันมือถือ คอร์สออนไลน์ และแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดีย เพื่อให้ผู้คนสามารถเข้าถึงการฝึกปฏิบัติได้ง่ายขึ้น การนำเสนอวิปัสสนาในรูปแบบที่เน้นการพัฒนาสุขภาวะ เช่น การลดความเครียด การเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน และการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ การเผยแพร่วิปัสสนาในบริบทสมัยใหม่สามารถทำได้โดยการปรับรูปแบบการสอนให้ยืดหยุ่นและเข้าถึงง่ายขึ้น โดยเฉพาะการใช้เทคโนโลยีที่ช่วยให้การฝึกปฏิบัติวิปัสสนาสามารถเข้าถึงได้ง่ายและสะดวกในชีวิตประจำวัน ตัวอย่างหนึ่งที่สำคัญคือการใช้แอปพลิเคชันมือถือ คอร์สออนไลน์ และแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียต่างๆ ซึ่งทำให้ผู้คนสามารถเรียนรู้และฝึกฝนวิปัสสนาได้ในเวลาที่สะดวกและจากสถานที่ต่าง ๆ เช่น คอร์สออนไลน์ที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถทำตามบทเรียนและฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเองในทุกที่ทุกเวลา การนำเสนอวิปัสสนาในรูปแบบที่เน้นการพัฒนาสุขภาวะก็เป็นอีกหนึ่งแนวทางที่สำคัญ เช่น

การใช้วิปัสสนาในการลดความเครียด การเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน และการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ตัวอย่างเช่น การฝึกสติสามารถช่วยลดความเครียดและส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ทั้งนี้ การนำเสนอดังกล่าวช่วยให้วิปัสสนาเป็นที่ยอมรับและใช้งานในบริบทที่หลากหลายมากขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องผูกติดกับความเชื่อทางศาสนา ในแง่ที่เป็นทางการการลดองค์ประกอบทางศาสนาเพื่อให้เข้ากับสังคมสมัยใหม่ งานวิจัยของ Kabat-Zinn (1990) แสดงให้เห็นว่าการลดบริบททางศาสนาและเน้นการฝึกสติ (mindfulness) ทำให้วิปัสสนาได้รับความนิยมมากขึ้น ในตะวันตก ตัวอย่างเช่น โครงการ MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ซึ่งพัฒนาโดย Kabat-Zinn ได้รับการยอมรับในวงการแพทย์และจิตวิทยา การลดองค์ประกอบทางศาสนาที่เกี่ยวข้องกับวิปัสสนาเพื่อให้เข้ากับสังคมสมัยใหม่ก็เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้วิปัสสนาสามารถแทรกซึมเข้าไปในวงการต่างๆ ได้มากขึ้น เช่น งานวิจัยของ Kabat-Zinn (1990) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการลดบริบททางศาสนาและมุ่งเน้นไปที่การฝึกสติ (mindfulness) ทำให้วิปัสสนาได้รับความนิยมมากขึ้นในตะวันตก โดยเฉพาะในวงการแพทย์และจิตวิทยา โครงการ MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ที่พัฒนาโดย Kabat-Zinn ได้รับการยอมรับและมีการนำไปใช้ในกระบวนการบำบัดผู้ป่วยหลายประเภท

3. การบูรณาการวิปัสสนาเข้ากับศาสตร์สมัยใหม่ จากงานวิจัยของพระธรรมวชิรมณี (บุญชิต ญาณส่วโร, 2024) พบว่าการเรียนการสอนวิปัสสนาในระดับอุดมศึกษามีการบูรณาการหลักการสติปัญญา 4 กับศาสตร์สมัยใหม่ เช่น จิตวิทยาและประสาทวิทยา ซึ่งช่วยเพิ่มความน่าเชื่อถือและความเข้าใจในเชิงวิทยาศาสตร์การบูรณาการวิปัสสนากับศาสตร์สมัยใหม่ถือเป็นแนวทางที่สำคัญในการทำให้วิปัสสนามีความทันสมัยและสามารถเข้าถึงผู้คนในวงกว้างมากขึ้น โดยเฉพาะการนำหลักการสติปัญญา 4 มาประยุกต์ใช้ในด้านจิตวิทยาและประสาทวิทยา งานวิจัยของพระธรรมวชิรมณี (บุญชิต ญาณส่วโร, 2024) พบว่า การเรียนการสอนวิปัสสนาในระดับอุดมศึกษาสามารถนำหลักการสติปัญญา 4 มาเชื่อมโยงกับหลักการทางจิตวิทยาและประสาทวิทยาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งช่วยเพิ่มความน่าเชื่อถือและทำให้วิปัสสนาได้รับการยอมรับในแง่ของความเข้าใจในเชิงวิทยาศาสตร์ การเชื่อมโยงวิปัสสนากับจิตวิทยาช่วยให้เห็นภาพที่ชัดเจนมากขึ้นเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม เช่น การฝึกสติสามารถช่วยควบคุมความเครียดและเพิ่มความรู้สึกเป็นสุขในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้ การทำงานร่วมกับประสาทวิทยาก็ช่วยให้เข้าใจการทำงานของสมองในขณะที่ฝึกสติหรือวิปัสสนาได้ดีขึ้น ซึ่งการศึกษานี้ได้ยืนยันถึงความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นระหว่างการฝึกปฏิบัติทางวิปัสสนากับกระบวนการทางสมองและจิตใจ การบูรณาการวิปัสสนากับศาสตร์สมัยใหม่ทำให้วิปัสสนาไม่เพียงแต่เป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิตใจตามแนวทางพุทธศาสนาเท่านั้น แต่ยังสามารถเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์ในด้านการแพทย์และการบำบัดทางจิตใจ ซึ่งช่วยให้วิปัสสนากลายเป็นวิธีการที่มีความหลากหลายและใช้ประโยชน์ได้ในหลายด้าน

4. การเน้นประโยชน์ทางปฏิบัติในชีวิตประจำวัน การสอนวิปัสสนาในรูปแบบที่เหมาะสมกับการใช้ชีวิต เช่น การฝึกสติขณะทำงาน การเดินจงกรมในสวนสาธารณะ หรือการฝึกสติในกิจกรรมประจำวันการเน้นประโยชน์ทาง

ปฏิบัติของวิปัสสนาในชีวิตประจำวันเป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยให้ผู้ฝึกปฏิบัติสามารถนำหลักการทางวิปัสสนาไปใช้ได้เป็นอย่างดีและเป็นรูปธรรมและสามารถเห็นผลในชีวิตจริง ตัวอย่างหนึ่งของการสอนวิปัสสนาที่เหมาะสมกับการใช้ชีวิตประจำวันคือการฝึกสติขณะทำงาน ซึ่งผู้ฝึกสามารถนำหลักการของการฝึกสติไปประยุกต์ใช้ในระหว่างการทำงาน เช่น การหายใจลึกๆ และรู้สึกถึงอารมณ์และความคิดของตัวเองในขณะที่ทำงาน เพื่อเพิ่มความตั้งใจและลดความเครียดที่อาจเกิดขึ้นในขณะที่ทำงาน นอกจากนี้ การเดินจงกรมในสวนสาธารณะก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยฝึกสติและความตระหนักรู้ในทุกอย่างก้าว โดยการเน้นการมีสติในการเดินและสัมผัสกับธรรมชาติรอบตัว ซึ่งช่วยให้ผู้ฝึกมีความสงบในใจและมีสมาธิในการทำกิจกรรม การฝึกสติในกิจกรรมประจำวัน เช่น การทำอาหาร การทำความสะอาด หรือการพูดคุยกับผู้อื่น ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถทำให้วิปัสสนากลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันได้ โดยการให้ความสำคัญกับการมีสติในทุกการกระทำ ทำให้ผู้ฝึกมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ การนำวิปัสสนามาใช้ในกิจกรรมเหล่านี้จึงทำให้ผู้ฝึกสามารถพัฒนาและนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นได้อย่างยั่งยืน การฝึกวิปัสสนาในรูปแบบที่เหมาะสมกับชีวิตประจำวันไม่ได้จำกัดแค่การฝึกในสภาพแวดล้อมที่สงบหรือเฉพาะกิจกรรมในห้องปฏิบัติเท่านั้น แต่ยังสามารถนำไปปรับใช้ในทุกสถานการณ์ของชีวิต เพื่อส่งเสริมการมีสติและเพิ่มความสุขในชีวิตประจำวัน

สรุป การเผยแพร่วิปัสสนาในยุคสมัยใหม่ต้องเผชิญกับความท้าทายทั้งในด้านวัฒนธรรม ความเข้าใจผิด และความแตกต่างของแนวคิดระหว่างตะวันออกและตะวันตก อย่างไรก็ตาม ด้วยการปรับรูปแบบการสอนให้ยืดหยุ่น ลดองค์ประกอบทางศาสนา บูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่ และเน้นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน วิปัสสนาสามารถเข้าถึงและเป็นประโยชน์ต่อผู้คนได้มากขึ้นในระดับสากล

## สรุป

การเจริญวิปัสสนาตามแนวทาง "ยุบหนอ พองหนอ" เป็นกระบวนการฝึกฝนสติ สมาธิ และปัญญา ตามหลักสติปัฏฐาน 4 ซึ่งนำไปสู่การตระหนักรู้ในกระบวนการทางกายและจิตใจอย่างลึกซึ้ง สติปัฏฐานนี้ประกอบด้วย การเจริญสติในกาย เวทนา จิต และธรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เพื่อนำไปสู่การปล่อยวางและหลุดพ้นจากทุกข์ แนวทางปฏิบัตินี้มีทั้งในรูปแบบการนั่งสมาธิและการเดินจงกรม โดยเน้นการใช้คำว่า "ยุบหนอ" และ "พองหนอ" เพื่อพัฒนาความตั้งมั่นของจิต การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางยุบหนอพองหนอเป็นแนวทางการฝึกสมาธิที่มีประสิทธิภาพและได้รับการสนับสนุนทั้งจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาและงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ ผลของการปฏิบัติช่วยเสริมสร้างสติ ปัญญา และสุขภาวะทางจิตใจ อย่างไรก็ตาม ความท้าทายในการเผยแพร่วิปัสสนาในบริบทสมัยใหม่ยังคงเป็นประเด็นสำคัญที่ต้องพิจารณา เพื่อให้แนวทางนี้สามารถเข้าถึงและเป็นประโยชน์ต่อสังคมในวงกว้างมากขึ้น

### ข้อเสนอแนะ

1. การฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ: ควรมีการฝึกวิปัสสนาต่อเนื่องเพื่อเสริมสร้างสติ สมาธิ และปัญญาอย่างเป็นระบบ เพื่อช่วยลดความเครียดและพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์
2. การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน: แม้ไม่ได้อยู่ในที่ปฏิบัติธรรม ก็สามารถนำหลักการ "ยุบหนอ พองหนอ" ไปใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น เดิน กิน พูด หรือทำงาน เพื่อพัฒนาสติในทุกขณะ
3. การใช้เทคโนโลยี: การเผยแพร่แนวทางวิปัสสนาผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์และแอปพลิเคชันมือถือสามารถช่วยให้ผู้คนเข้าถึงการฝึกปฏิบัติได้ง่ายขึ้นในยุคดิจิทัล
4. การศึกษาและการสนับสนุนจากครูบาอาจารย์: ควรศึกษากับผู้มีประสบการณ์เพื่อเข้าใจหลักการปฏิบัติอย่างถูกต้อง

### องค์ความรู้จากการศึกษา(Body of Knowledge)

1. สติ (Mindfulness): การรับรู้และตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะเป็นพื้นฐานของการเจริญสมาธิและปัญญา
  2. สมาธิ (Concentration): ความสามารถในการทำให้จิตแน่วแน่และมั่นคง ซึ่งจำเป็นสำหรับการเจริญปัญญา
  3. ปัญญา (Wisdom): ความเข้าใจในไตรลักษณ์ที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติปล่อยวางจากการยึดมั่นในสิ่งที่ไม่เที่ยง
  4. หลักการปฏิบัติยุบหนอพองหนอ: การฝึกสังเกตการเคลื่อนไหวของช่องท้องในขณะที่หายใจเข้าออก เพื่อเพิ่มความรู้ตัวทั่วพร้อมและเสริมสร้างสติและสมาธิ
  5. ผลกระทบต่อสุขภาวะ: การฝึกวิปัสสนาส่งผลดีต่อสุขภาพทั้งทางกาย จิต และสังคม โดยช่วยลดความเครียด พัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับผู้อื่น
- การฝึกฝนวิปัสสนาตามแนวทาง "ยุบหนอ พองหนอ" ไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติพัฒนาสติและสมาธิ แต่ยังสามารถส่งผลต่อสุขภาวะทั้งทางร่างกายและจิตใจ ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีชีวิตที่มีความสุขและปราศจากทุกข์มากขึ้น

## เอกสารอ้างอิง

- บุญชิต ญาณส่วโร. (2024). การบูรณาการวิปัสสนากับศาสตร์สมัยใหม่: การประยุกต์ใช้สติปัฏฐาน 4 ในจิตวิทยาและประสาทวิทยา. มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- Analayo, B. (2003). *Satipatthana: The direct path to realization*. Windhorse Publications.
- Bodhi, B. (2011). *The noble eightfold path: Way to the end of suffering*. Buddhist Publication Society.
- Bodhi, B. (2011). *In the Buddha's words: An anthology of discourses from the Pali Canon*. Wisdom Publications.
- Davidson, R. J., & Goleman, D. (2017). *Altered traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body*. Avery.
- Goenka, S. N. (2002). *The art of living: Vipassana meditation as taught by S. N. Goenka*. Pariyatti.
- Goenka, S. N. (2002). *The art of living: Vipassana meditation*. Pariyatti Publishing.
- Gunaratana, H. (2011). *Mindfulness in plain English*. Wisdom Publications.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte Press.
- Mahasi Sayadaw. (1971). *Practical insight meditation: Basic and progressive stages*. Buddhist Publication Society.
- Nyanaponika, T. (1992). *The heart of Buddhist meditation: The Buddha's way of mindfulness*. Buddhist Publication Society.
- Sayadaw, M. (1991). *Practical insight meditation: Basic and progressive stages*. Buddhist Publication Society.
- Sayadaw, U. P. (1991). *The work of this moment*. Shambhala Publications.
- Jantawangso (Thongon), P. S., & Panasree, S. (2024). Practice meditation for 7 days and you will definitely get results. *Academic MCU Buriram Journal*, 9(3), 508–517. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/ambj/article/view/277403>



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)

### Root Text of the Discipline: Vinaya Mula Sutra

รากฐานของพระวินัย: พระวินัยมูลสูตร

#### Author & Corresponding Author\*

1. Phramaha Bunrit Itthipuyho\*

พระมหาบุญฤทธิ์ อธิธิปุณโณ

#### Affiliation:

1. Mahachulalonglornrajavidyalaya University, Thailand.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Email: Bunrit.itthipuyho@gmail.com

#### Article history:

Received: 15/01/2024, Revised: 10/02/2024,

Accepted: 28/03/2024, Available online: 01/04/2024

#### How to Cite:

Itthipuyho, P. B. (2024). Root Text of the Discipline: Vinaya Mula Sutra. *Buddho Journal*, 3(2), 44-52.

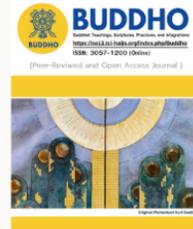


# BUDDHO

Buddhist Teachings, Scriptures, Practices, and Integrations

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

ISSN: 3057-1200 (Online)



Academic Review Articles

## Root Text of the Discipline: Vinaya Mula Sutra Phramaha Bunrit Itthipuyho\*

รากฐานของพระวินัย: พระวินัยมูลสูตร

พระมหาบุญฤทธิ์ อธิธิปุลโย\*

### Abstract

The Vinaya Mula Sutra, often referred to as the foundational scripture of the Vinaya Pitaka in Theravada Buddhism, provides a comprehensive framework for the ethical and moral conduct of Buddhist monastics. This root text offers profound insights into the early establishment of monastic rules, disciplinary practices, and the spiritual community's governance. Rooted in the teachings of the Buddha, the Vinaya Mula Sutra plays a critical role in shaping the conduct, education, and community life of monks and nuns, ensuring the preservation of the Dhamma and the well-being of the Sangha. This paper explores the key themes and teachings found within the Vinaya Mula Sutra, examining its significance in maintaining discipline, its interpretation in the Theravada tradition, and its continued relevance in contemporary Buddhist monastic life.

**Keywords:** Root Text of the Discipline, Vinaya Mula Sutra

### บทคัดย่อ

พระไตรปิฎกวินัย มูลสูตร ซึ่งมักจะถูกเรียกว่าเป็นคัมภีร์พื้นฐานของวินัยปิฎกในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นแหล่งข้อมูลที่ทำให้กรอบทางที่ครอบคลุมเกี่ยวกับการประพฤติปฏิบัติทางจริยธรรมและศีลธรรมของภิกษุสงฆ์ คัมภีร์นี้มีบทบาทสำคัญในการกำหนดกฎระเบียบของคณะสงฆ์ การปฏิบัติทางวินัย และการปกครองของชุมชนสงฆ์ในยุคแรก ซึ่งเป็นการถ่ายทอดจากคำสอนของพระพุทธเจ้า พระไตรปิฎกวินัยมูลสูตรมีบทบาทสำคัญในการกำหนดการประพฤติปฏิบัติ การศึกษา และการดำเนินชีวิตในชุมชนของภิกษุและภิกษุณี โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อรักษาความถูกต้องของพระธรรมและความผาสุกของสงฆ์ การวิจัยนี้จะสำรวจหัวข้อหลักและคำสอนที่พบใน

พระไตรปิฎกวินัย มूलสูตร วิเคราะห์ความสำคัญของมันในการรักษาวินัย การตีความในประเพณีเถรวาท และความเกี่ยวข้องในชีวิตสมัยยุคปัจจุบัน

**คำสำคัญ:** รากฐานของพระวินัย, พระวินัยมूलสูตร

## บทนำ

วินัยมूलสูตร ซึ่งเป็นต้นฉบับหลักของ วินัย เป็นหนึ่งในพระสูตรที่เก่าแก่และสำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งวางรากฐานสำหรับมาตรฐานทางจริยธรรมและศีลธรรมที่กำหนดพฤติกรรมของพระภิกษุและพระภิกษุณี โดยให้แนวทางที่สำคัญเกี่ยวกับระเบียบวินัยของภิกษุสงฆ์ การดำเนินชีวิตร่วมในสังฆมณฑล และการปฏิบัติทางจิตวิญญาณที่เกี่ยวข้องกับการสละตัวตน พระสูตรนี้เป็นรากฐานที่สร้างขึ้นสำหรับ วินัยปิฎก ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของพระไตรปิฎก (Gethin, 1998; Rahula, 1974) วินัยมूलสูตร เป็นสิ่งจำเป็นไม่เพียงแต่สำหรับการทำความเข้าใจการปฏิบัติของสงฆ์ในสมัยต้นพุทธกาล แต่ยังมีบทบาทสำคัญในการรับประกันการสืบทอดคำสอนของพระพุทธเจ้าผ่านชุมชนสงฆ์ที่มีระเบียบวินัย (Horner, 1990) วินัยมूलสูตร เสนอกฎระเบียบที่ซับซ้อนซึ่งครอบคลุมหลายด้านของชีวิตสงฆ์ เช่น ขั้นตอนการบวช ความสัมพันธ์ภายในสงฆ์ และระเบียบข้อบังคับในการปฏิบัติตัวของพระภิกษุและพระภิกษุณี มันเน้นความสำคัญของ ศีล (จริยธรรม), สมาธิ (การเจริญสมาธิ), และ ปัญญา (ความรู้แจ้ง) ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของทางพระพุทธศาสนาและบทบาทของสงฆ์ในการรักษาความบริสุทธิ์ของพระธรรม (Keown, 2000; Sujato, 2008) ผ่านแนวทางเหล่านี้ วินัย จึงรับประกันว่าชุมชนสงฆ์จะยังคงมุ่งมั่นไปในทางแห่งการหลุดพ้น พร้อมทั้งส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาทางจิตวิญญาณ (McDermott, 2013) ในพระพุทธศาสนาเถรวาท วินัย ไม่ได้ถูกมองเพียงแค่เป็นชุดกฎระเบียบ แต่ยังเป็นส่วนสำคัญของการฝึกฝนทางจิตวิญญาณที่สนับสนุนการแสวงหาความตรัสรู้ (Thanissaro Bhikkhu, 1994) การปฏิบัติและคำสอนใน วินัยมूलสูตร เป็นรากฐานในการบ่มเพาะระเบียบวินัยทางจริยธรรม สติ และปัญญา ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการบรรลุเป้าหมายของนิพพาน บทนำนี้ให้ภาพรวมเกี่ยวกับคำสอนหลักของ วินัยมूलสูตร และการวางบริบทความสำคัญของมันในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยการสำรวจภูมิหลังทางประวัติศาสตร์และการวิเคราะห์ผลกระทบของมัน บทความนี้มุ่งเน้นการแสดงให้เห็นว่า วินัยมूलสูตร ยังคงมีบทบาทในการกำหนดกรอบจริยธรรมและวัฒนธรรมสงฆ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทในปัจจุบัน (Bodhi, 2012; Schober, 2007)

### วินัยมุลสูตรและบทบาทสำคัญในการปฏิบัติของสงฆ์ในสมัยต้นพุทธกาล

วินัยมุลสูตร หรือที่เรียกกันว่า "ต้นฉบับของวินัย" เป็นพระสูตรที่สำคัญและมีบทบาทอย่างมากในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพราะเป็นรากฐานของการกำหนดระเบียบวินัยในการปฏิบัติของสงฆ์และภิกษุณี ซึ่งช่วยกำหนดพฤติกรรมและวิถีทางการดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนาในลักษณะของการสละตน การฝึกฝนจิตใจ และการอยู่ร่วมกันในชุมชนสงฆ์ที่มีการปฏิบัติแบบเข้มงวด (Gethin, 1998; Rahula, 1974) ในสมัยต้นพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติระเบียบและข้อบังคับต่างๆ เพื่อให้สงฆ์สามารถดำเนินชีวิตในเส้นทางแห่งการหลุดพ้นได้อย่างเป็นระเบียบและศีลธรรม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรักษาความบริสุทธิ์ของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และสร้างชุมชนสงฆ์ที่มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Horner, 1990) วินัยมุลสูตร จึงมีบทบาทสำคัญในการรับประกันการสืบทอดคำสอนของพระพุทธเจ้าไปยังรุ่นต่อไป ผ่านการรักษาระเบียบวินัยที่เข้มงวดซึ่งสงฆ์ทุกคนต้องปฏิบัติตาม โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สงฆ์สามารถใช้ชีวิตในรูปแบบที่ไม่ขัดขวางการเจริญก้าวหน้าทางจิตวิญญาณ และทำให้เกิดความสมดุลในชีวิตทางโลกและทางธรรม (McDermott, 2013) ข้อบังคับและกฎเกณฑ์ในวินัยมุลสูตร ไม่เพียงแต่เกี่ยวกับการปฏิบัติภายนอก เช่น การอยู่ร่วมในสังคมาสงฆ์ การบวช และการรักษาความสะอาด แต่ยังเน้นไปที่การพัฒนาคุณธรรมที่สำคัญในตัวเอง โดยเฉพาะการฝึกฝนในเรื่อง ศีล (จริยธรรม) สมาธิ (การตั้งจิต) และ ปัญญา (ความรู้แจ้ง) ซึ่งเป็นหลักสำคัญของการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา (Keown, 2000; Sujato, 2008) ข้อบังคับเหล่านี้ทำหน้าที่เป็นกรอบการดำเนินชีวิตของสงฆ์ ซึ่งมีผลในการรักษาความบริสุทธิ์ทางจิตใจและป้องกันการเกิดความเสื่อมเสียในทางจิตวิญญาณ (Bodhi, 2012) ในแง่นี้ วินัยมุลสูตร ไม่เพียงแต่เป็นกฎระเบียบสำหรับการอยู่ร่วมกันในสังคมาสงฆ์ แต่ยังเป็นการบ่งชี้ถึงความสำคัญของการพัฒนาจิตใจและการประพฤติปฏิบัติในทางที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการรักษาคำสอนของพระพุทธเจ้าผ่านการดำเนินชีวิตที่มีระเบียบวินัยในแต่ละวัน (Schober, 2007) นอกจากนี้ยังแสดงถึงความสามารถในการสืบทอดคำสอนที่ไม่เปลี่ยนแปลงจากรุ่นสู่รุ่น เพื่อให้สงฆ์ในแต่ละยุคยังคงรักษาแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาเอาไว้ได้อย่างมั่นคง



ภาพที่ 1 Burmese Pāli manuscript

(Source: Wellcome Collection gallery, 2018-03-27)

### การวิเคราะห์เกี่ยวกับวินัยมูลสูตรในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในการกำหนดระเบียบวินัยของสงฆ์และภิกษุณีในพระพุทธศาสนาเถรวาท พระสูตรนี้เป็นรากฐานที่ทำให้การปฏิบัติของสงฆ์มีระเบียบและมีหลักการที่ชัดเจนในการดำเนินชีวิตตามแนวทางของพระพุทธศาสนา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ชุมชนสงฆ์สามารถรักษาศีลธรรม ความเป็นระเบียบ และการฝึกฝนจิตใจในเส้นทางของการหลุดพ้นจากทุกข์ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน (Gethin, 1998; Rahula, 1974)

1. รากฐานของการกำหนดระเบียบวินัย ในพระพุทธศาสนาเถรวาท วินัยมูลสูตร เป็นต้นฉบับหลักที่กำหนดระเบียบวินัยสำหรับสงฆ์ ซึ่งไม่เพียงแต่เป็นชุดของกฎข้อบังคับที่เกี่ยวกับการปฏิบัติทางกายและวาจา แต่ยังมี

บทบาทในการสร้างแนวทางที่สงฆ์จะต้องปฏิบัติตามเพื่อให้สามารถรักษาความบริสุทธิ์ทางจิตใจ และป้องกันไม่ให้เกิดการเสื่อมเสียทางจิตวิญญาณ (Horner, 1990) ข้อบังคับเหล่านี้ได้แก่ การบวช การอยู่ร่วมกันในสงฆ์ การรักษาศีลข้อปฏิบัติ และข้อกำหนดที่เกี่ยวกับการปฏิบัติทางจิต เช่น การเจริญสมาธิและการปฏิบัติภาวนา ซึ่งเป็นการฝึกฝนให้สงฆ์มีความสงบและมีสติในการดำเนินชีวิต

2. ความสำคัญของการรักษาระเบียบวินัยในชุมชนสงฆ์ วินัยมูลสูตร มีบทบาทสำคัญในการรักษาความเป็นระเบียบในชุมชนสงฆ์ ซึ่งช่วยให้สงฆ์ดำเนินชีวิตได้อย่างสมบูรณ์แบบและกลมกลืนกันในสังคมสงฆ์ การรักษาระเบียบวินัยนี้เป็นการส่งเสริมให้สงฆ์แต่ละรูปมุ่งมั่นในการปฏิบัติธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (McDermott, 2013) เพราะการฝึกปฏิบัติตามข้อกำหนดที่ระบุไว้ใน วินัยมูลสูตร ทำให้สงฆ์สามารถรักษาศีลและสมาธิได้ในระดับที่เหมาะสม ซึ่งส่งผลให้การปฏิบัติธรรมในชุมชนสงฆ์เป็นไปอย่างถูกต้องและมีประสิทธิผล

3. การส่งเสริมความศรัทธาและการสืบทอดคำสอนของพระพุทธเจ้า อีกประเด็นที่สำคัญคือบทบาทของวินัยมูลสูตร ในการรับประกันการสืบทอดคำสอนของพระพุทธเจ้าผ่านชุมชนสงฆ์ที่มีระเบียบวินัย การปฏิบัติตามวินัยที่กำหนดในพระสูตรนี้ช่วยให้คำสอนของพระพุทธเจ้าสามารถคงอยู่ได้โดยไม่ถูกบิดเบือนหรือสูญหายไปจากการปฏิบัติของสงฆ์และภิกษุณี (Bodhi, 2012) ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งในการสร้างสรรค์ชุมชนสงฆ์ที่มีความเชื่อมั่นในคำสอนและสามารถถ่ายทอดต่อไปยังรุ่นต่อ ๆ ไปได้อย่างมั่นคง

4. การเชื่อมโยงวินัยกับการพัฒนาจิตใจ วินัยมูลสูตร ไม่เพียงแต่เป็นเครื่องมือในการควบคุมพฤติกรรมภายนอกเท่านั้น แต่ยังเป็นเครื่องมือในการฝึกฝนจิตใจในเชิงลึก โดยเน้นการฝึกฝน ศีล, สมาธิ, และ ปัญญา ซึ่งเป็นแกนหลักของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา (Keown, 2000; Sujato, 2008) การปฏิบัติตามข้อบังคับในวินัยมูลสูตรช่วยให้สงฆ์ฝึกฝนตัวเองให้มีความสำนึกในจิตใจที่บริสุทธิ์ และส่งผลให้สามารถก้าวไปในเส้นทางแห่งการหลุดพ้นจากทุกข์

5. ความท้าทายในยุคปัจจุบัน แม้ว่า วินัยมูลสูตร จะมีบทบาทสำคัญในการรักษาความบริสุทธิ์และความเป็นระเบียบในชุมชนสงฆ์ แต่มันก็ต้องเผชิญกับความท้าทายในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะในแง่ของการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ เช่น ความแตกต่างทางสังคมและเทคโนโลยี (Schober, 2007) การคงไว้ซึ่งระเบียบวินัยนี้จึงเป็นการท้าทายที่ต้องมีการปรับตัวให้เหมาะสมกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป

### การวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติที่สำคัญในวินัยมูลสูตร

วินัยมูลสูตร หรือที่รู้จักกันในชื่อ "ต้นฉบับของวินัย" เป็นพระสูตรที่มีบทบาทสำคัญในพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งกำหนดหลักการและระเบียบการปฏิบัติที่สงฆ์และภิกษุณีในชุมชนสงฆ์ต้องปฏิบัติตาม เพื่อให้การดำเนินชีวิตในเส้นทางธรรมตามพระพุทธศาสนาเป็นไปอย่างมีระเบียบและมีจริยธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการ

รักษาศีล สมาธิ และปัญญา แนวทางการปฏิบัติที่สำคัญใน วินัยมูลสูตร จึงมุ่งเน้นที่การฝึกฝนทางกาย วาจา และจิตใจของผู้ปฏิบัติให้มีความบริสุทธิ์และสามารถบรรลุเป้าหมายทางจิตวิญญาณที่สูงขึ้น

1. การรักษาศีล (Sila) การรักษาศีลเป็นหลักการพื้นฐานของการปฏิบัติในวินัยมูลสูตร โดยกำหนดให้สงฆ์และภิกษุณีปฏิบัติตามข้อบังคับต่างๆ ที่เกี่ยวกับการรักษาความสะอาด การพูดจาและการกระทำที่ไม่ทำให้เกิดความเสื่อมเสียต่อคำสอนของพระพุทธเจ้า การรักษาศีลไม่เพียงแต่ปฏิบัติตามกฎที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมภายนอก แต่ยังเกี่ยวข้องกับการพัฒนาใจให้มีความสงบและไม่ถูกดึงดูดไปในสิ่งที่ทำให้เกิดกิเลส (Keown, 2000) ศีลมีบทบาทสำคัญในการควบคุมความประพฤติของสงฆ์และการปฏิบัติทางจิตให้เป็นไปตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้

2. การฝึกสมาธิ (Samadhi) การฝึกสมาธิเป็นอีกหนึ่งแนวทางการปฏิบัติที่สำคัญในวินัยมูลสูตร ซึ่งมุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจให้มีความสงบและมั่นคง การฝึกสมาธิทำให้สงฆ์สามารถตั้งจิตอยู่ในภาวะที่มีสติ สมาธิเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้สงฆ์สามารถควบคุมจิตใจและลดความฟุ้งซ่าน โดยการเจริญสมาธิเป็นพื้นฐานที่สำคัญสำหรับการปฏิบัติในสภาวะที่สูงขึ้น (McDermott, 2013) การพัฒนาสมาธิในวินัยมูลสูตรจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการเข้าถึงความรู้ที่ลึกซึ้งและการบรรลุจิตใจที่บริสุทธิ์

3. การพัฒนาปัญญา (Panna) ในวินัยมูลสูตร การพัฒนาปัญญาถือเป็นจุดมุ่งหมายหลักของการปฏิบัติ พระสูตรนี้ให้ความสำคัญกับการเจริญปัญญาโดยการพิจารณาและเข้าใจในหลักธรรมของพระพุทธศาสนา รวมถึงการพัฒนาความเข้าใจในอริยสัจสี่และความรู้ในธรรมชาติของทุกข์ (Sujato, 2008) ปัญญาเป็นสิ่งที่นำไปสู่การหลุดพ้นจากการยึดมั่นในอัตตาและกิเลสต่างๆ ซึ่งการเจริญปัญญาในวินัยมูลสูตรจึงมีเป้าหมายสูงสุดคือการเข้าถึงความหลุดพ้นจากทุกข์

4. การมีชีวิตร่วมกันในสังคัมสงฆ์ การมีชีวิตร่วมกันในสังคัมสงฆ์เป็นอีกหนึ่งแนวทางสำคัญที่ถูกกำหนดไว้ในวินัยมูลสูตร โดยสงฆ์ต้องดำเนินชีวิตในลักษณะที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในชุมชนสงฆ์ การทำงานร่วมกัน การช่วยเหลือกัน และการรักษาความสงบเรียบร้อยภายในสังคัมสงฆ์เป็นหลักการที่สำคัญในการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเจริญธรรม (Schober, 2007) การมีชีวิตร่วมกันในสังคัมสงฆ์ยังช่วยเสริมสร้างความมั่นคงและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในชุมชน ซึ่งการรักษาระเบียบวินัยนี้มีผลให้การปฏิบัติธรรมของสงฆ์เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

5. การปฏิบัติตามวินัยเพื่อการสืบทอดคำสอน สดุดท้าย การปฏิบัติตามวินัยใน วินัยมูลสูตร ยังมีบทบาทสำคัญในการสืบทอดคำสอนของพระพุทธเจ้าจากรุ่นสู่รุ่น การรักษาระเบียบวินัยในชุมชนสงฆ์ช่วยให้การปฏิบัติธรรมสามารถถ่ายทอดไปยังรุ่นต่อไปได้โดยไม่ผิดเพี้ยน จากการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่ชัดเจน สงฆ์จึงสามารถรักษาคำสอนของพระพุทธเจ้าและเป็นตัวอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตตามแนวทางพุทธธรรม (Bodhi, 2012)

สรุป การปฏิบัติใน วินัยมูลสูตร เป็นการกำหนดกรอบที่สำคัญสำหรับการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเน้นการฝึกฝนทั้งทางกาย วาจา และจิตใจเพื่อให้สงฆ์สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างบริสุทธิ์และเป็นไปตามคำสอนของ

พระพุทธเจ้า การปฏิบัติตามแนวทางเหล่านี้ช่วยให้สงฆ์สามารถรักษาความสงบภายในใจและสร้างสังคมสงฆ์ที่มีความสมดุลและเป็นไปตามวิถีทางแห่งการหลุดพ้นจากทุกข์

## สรุป

วินัยมูลสูตรเป็นพระสูตรสำคัญในพระพุทธศาสนาเถรวาทที่กำหนดระเบียบวินัยสำหรับพระภิกษุและภิกษุณีในชุมชนสงฆ์ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อธำรงไว้ซึ่งความบริสุทธิ์ทั้งทางกาย วาจา และใจ อันเป็นรากฐานของการดำเนินชีวิตในเพศบรรพชิต เนื้อหาในวินัยมูลสูตรมุ่งเน้นการวางกรอบแห่งความประพฤติที่สอดคล้องกับหลักศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นไตรสิกขาอันเป็นหัวใจของการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ มิใช่เพียงเพื่อควบคุมพฤติกรรมภายนอกให้เป็นระเบียบเรียบร้อยเท่านั้น หากยังมุ่งพัฒนาคุณภาพภายในของจิตใจให้มีความสำรวม รมัถระวัง และมีสติรู้เท่าทันตนเองอยู่เสมอ ในมิติทางสังคม วินัยมูลสูตรทำหน้าที่เป็นกลไกสำคัญในการสร้างเอกภาพและความสามัคคีในหมู่สงฆ์ เพราะการอยู่ร่วมกันของหมู่คณะย่อมต้องอาศัยกติกาที่ชัดเจนและเป็นที่ยอมรับร่วมกัน การบัญญัติสิกขาบทต่าง ๆ จึงเป็นไปเพื่อป้องกันความขัดแย้ง สร้างความไว้วางใจ และรักษาภาพลักษณ์อันน่าเลื่อมใสของพระสงฆ์ในสายตาสาธารณชน นอกจากนี้ วินัยยังมีบทบาทในการกำกับความสัมพันธ์ระหว่างสงฆ์กับคฤหัสถ์ ทำให้การพึ่งพาอาศัยกันเป็นไปอย่างเหมาะสมและตั้งอยู่บนพื้นฐานของธรรม ในมิติทางจิตวิญญาณ วินัยมูลสูตรถือเป็นฐานรากของการบำเพ็ญสมาธิและปัญญา เพราะเมื่อกายและวาจาได้รับการสำรวมด้วยศีลแล้ว จิตย่อมมีความสงบตั้งมั่น และสามารถเจริญวิปัสสนาเพื่อเห็นตามความเป็นจริงของสังขารทั้งหลาย อันจะนำไปสู่ความคลายกำหนัดและการหลุดพ้นจากทุกข์ตามแนวทางแห่งอริยมรรค ดังนั้น วินัยจึงมิใช่เพียงกฎหมายของสงฆ์ หากแต่เป็นกระบวนการฝึกตนอย่างเป็นระบบที่เชื่อมโยงการดำรงอยู่ของสถาบันสงฆ์เข้ากับเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ นิพพาน

กล่าวโดยสรุป วินัยมูลสูตรมีความสำคัญทั้งในเชิงโครงสร้างของสถาบันสงฆ์และในเชิงปฏิบัติธรรมของปัจเจกบุคคล เป็นหลักประกันแห่งความมั่นคง ความบริสุทธิ์ และความต่อเนื่องของพระธรรมวินัย ทำให้พระพุทธศาสนาเถรวาทสามารถสืบทอดคำสอนของพระพุทธเจ้าได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนตลอดกาล

## ข้อเสนอแนะ

การรักษาวินัยมูลสูตรในชุมชนสงฆ์ในยุคปัจจุบันควรมีการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง เช่น การใช้เทคโนโลยีใหม่ ๆ และการรับมือกับความแตกต่างทางสังคม การปรับปรุงและการให้ความสำคัญกับการศึกษาหลักการของวินัยมูลสูตรให้แก่สงฆ์ในยุคใหม่จะช่วยให้การปฏิบัติธรรมเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับความท้าทายในสังคมปัจจุบัน

### องค์ความรู้จากการศึกษา

วินัยมุลสูตรเป็นรากฐานสำคัญที่กำหนดหลักการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาโดยเน้นการฝึกฝนทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ การรักษาศีล การฝึกสมาธิ และการพัฒนาปัญญาคือหลักการสำคัญที่ช่วยให้สงฆ์ดำเนินชีวิตในเส้นทางธรรมที่มีระเบียบวินัย การดำเนินชีวิตร่วมกันในชุมชนสงฆ์ที่มีความสงบเรียบร้อยเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ทำให้การปฏิบัติธรรมมีประสิทธิภาพและสามารถรักษาคำสอนของพระพุทธเจ้าได้อย่างมั่นคง การปฏิบัติตามวินัยมุลสูตรช่วยให้สงฆ์สามารถบรรลุการหลุดพ้นจากทุกข์และถ่ายทอดคำสอนของพระพุทธเจ้าให้คงอยู่ในชุมชนสงฆ์ต่อไป

### เอกสารอ้างอิง

- Bodhi, B. (2012). *The numerical discourses of the Buddha: A translation of the Anguttara Nikaya*. Wisdom Publications.
- Gethin, R. (1998). *The foundation of Buddhism*. Oxford University Press.
- Horner, I. B. (1990). *The book of the discipline (Vinaya Pitaka), Volume 1*. Pali Text Society.
- Keown, D. (2000). *Buddhist ethics: A very short introduction*. Oxford University Press.
- McDermott, J. (2013). The Vinaya in Theravada Buddhism: Origins and structure. *Journal of Buddhist Ethics*, 20, 1-28.
- Rahula, W. (1974). *What the Buddha taught*. Grove Press.
- Schober, J. (2007). Vinaya and its application in contemporary Theravada Buddhism. In H. Prebish & J. Tanaka (Eds.), *Buddhism in the modern world* (pp. 117-132). Oxford University Press.
- Sujato, B. (2008). *A history of the early Buddhist schools*. Bhikkhu Sujato Publications.
- Thanissaro Bhikkhu. (1994). *The Buddhist monastic code: A guide for beginners*. Access to Insight. Wellcome Collection gallery, 2018-03-27) [https://wellcomeimages.org/index\\_plus/image/L0067947.html](https://wellcomeimages.org/index_plus/image/L0067947.html)



# BUDDHO

Buddhist Teachings, Scriptures, Practices, and Integrations

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

ISSN: 3057-1200 (Online)

เจ้าของวารสาร

โครงการวารสารพุทธโฆ กองงานพัฒนาวารสารวิชาการทางพระพุทธศาสนา  
288 วัดจินดิติวหาร แขวงทรายกองดิน เขตคลองสามวา กรุงเทพมหานคร 10510

โทร. +66 646946539

Email: buddhist.inn.man@gmail.com

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