



นวัตกรรมวิปัสสนาบำบัดเพื่อคุณภาพทางสุขภาวะองค์รวม¹

Innovation of Vipassana-Based Therapy (VBT) for Balancing Holistic
Well-being

นันทนัช อัครศักดิ์, Maechee Nunthanat Atsadonsak²

พระธรรมวชิราจารย์, Phra Phradhamvachirajan³

พระธรรมวชิรมุณี วิ., Phradhammavachiramuni Vi.⁴

พันธุ์ทิพย์ รามสูต, Pantyp Rammasoota⁵

E-mail: nunthanat9.mcu@gmail.com

Received: August 26, 2024 Revised: June 22, 2024

Accepted: June 26, 2024

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษานวัตกรรมวิปัสสนาบำบัดเพื่อคุณภาพทางสุขภาวะองค์รวม เป็นการวิจัยเอกสารจากพระไตรปิฎก อรรถกถา หรือจากคัมภีร์อื่นๆ เช่น ฎีกา อนุฎีกา ตลอดจนตำราวิชาการและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลการวิจัยพบว่า นวัตกรรมวิปัสสนาบำบัดเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งสติ ปัญญา รวมทั้งปฏิบัติหลักธรรมอื่นๆ ในพุทธศาสนาเพื่อการเกื้อกูลต่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เช่น หลักการพัฒนาปัญญาในพุทธศาสนาแล้วนำไปเพื่อการเจริญวิปัสสนาปัญญา หลักอายุสธรรมเป็น ความสลับปะทะทั้งปัจจัยภายนอกและภายในที่เกื้อกูลต่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน หลักการให้

¹ บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง “ตัวแบบสมการโครงสร้างพุทธนวัตกรรมโดยใช้วิปัสสนาบำบัดเป็นฐานผ่านดิจิทัลแพลตฟอร์ม”

² นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

³ อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต และหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

⁴ อาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์ สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

⁵ ที่ปรึกษาผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล



คำปรึกษาหรือสอภารมณที่มีครูอาจารย์เป็นกัลยาณมิตรชี้แนะความเข้าใจที่ถูกต้องต่อหลักการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน เป็นต้น ทำให้ทราบว่าหลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนาล้วนมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงแบบองค์รวมและมีความละเอียดอ่อนสุขุมคัมภีรภาพ ซึ่งแตกต่างจากการนำหลักวิธีการฝึกสติที่ปราศจากหลักธรรมทางพุทธศาสนาเพื่อใช้เป็นโปรแกรมบำบัดรักษาโรคทางการแพทย์แบบตะวันตก

นวัตกรรมวิปัสสนาในงานวิจัยนี้นำเสนอรูปแบบการบำบัดทุกข์แบบชั่วคราวและแบบถาวร เป็นไปตามพุทธประสงค์เพื่อความพ้นจากทุกข์เป็นอากาลิโก (ไม่ประกอบด้วยกาล) โดยทำให้เกิดคุณภาพทางสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ ได้แก่ 1) ความสมบูรณ์ทางกายเหมาะสมกับช่วงวัย 2) ความสมบูรณ์ทางจิตมีความบริสุทธิ์ (วิสุทธิ) 3) ความสมบูรณ์ทางสังคมตั้งอยู่ในศีลและระเบียบวินัยเสมือนแคว้นกुरुที่มีความผาสุก เพื่อยังความสลับปะแยแก่การเจริญสติปัฏฐาน 4 และ 4) ความสมบูรณ์ทางปัญญาช่วยยกระดับจิตใจให้ละถอนอวิชชา และเกิดความไพบูลย์ของวิปัสสนาปัญญาสู่ความพ้นทุกข์ (วิมุตติ)

คำสำคัญ: นวัตกรรม, วิปัสสนา, สุขภาวะองค์รวม, การพัฒนาปัญญา

Abstract

This research article aimed to study the innovation of Vipassana-Based Therapy (VBT) for balancing holistic well-being. It was documentary research from Tipiṭaka, Aṭṭhakathā, or others such as Tīkā, Anu-tikā, as well as academic textbooks and relevant research reports.

The results of the research showed that the innovation of VBT was Vipassana Meditation in accordance with the implications of the Four Foundations of Mindfulness as well as other dharma practices in Buddhism to support the development of Vipassana meditation, for example, the principles of wisdom development in Buddhism are all for the insights, the principle of Things Conducive to Long Life which is suitable for both external and internal factors to Vipassana Meditation Development, the principle of the Buddhist Counseling or Satipatthana Meditation Counseling with teachers as good friends to guide understanding that is correct to the practice of Vipassana Meditation, etc. It realized that all Buddhist practices are linked in a holistic way and philosophically sobriety, which differs from general mindfulness practices without Buddhist principles to Western medical therapeutic programs.

The Vipassana innovation in this research presents a temporary and permanent form of suffering treatment according to the Buddha's intention for the release of suffering as Akālika (Timeless). The resulting in a balance of holistic health through Buddhism such as; 1) physical fertility suitable for age; 2) mental completion of purity (Vishuddhi), 3) social completion of precepts and discipline as the Kuru region with the well-being of the comfortable practice with the four foundations



of mindfulness; and 4) intellectual completion helps the mind abandoning from ignorance and leading to the complete Vipassana knowledge which is the suffering's end (Vimutti).

Keywords: innovation, Vipassana, holistic well-being, wisdom development



บทนำ

ระบบชีวิตของมนุษย์มีโอกาสเสี่ยงต่อการสูญเสียคุณภาพจนเกิดภาวะบกพร่องทางสุขภาพ (Well-Being) ซึ่งแม้ว่าความเจริญก้าวหน้าทางการทางแพทย์และนวัตกรรมการรักษาจะแสดงผลให้เห็นผลการมีอายุยืนยาวจากการสำรวจเครื่องชี้วัดภาวะสุขภาพ (Health status indicator) ขององค์การอนามัยโลก (WHO) โดยอายุคาดเฉลี่ย ปรากฏผลการมีอายุยืนสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง พบว่า ค่าเฉลี่ยของอายุคาดเฉลี่ยของประชากรโลก ปี พ.ศ. 2543 มีอายุ 66.79 ปี เมื่อเทียบกับปี พ.ศ. 2562 มีอายุสูงขึ้นถึง 73.31 ปี แต่การสูญเสียปีสุขภาพ หรือช่องว่างทางสุขภาพ ที่มีความบกพร่องในช่วงบั้นปลายชีวิตของมนุษย์ ซึ่งแสดงจากช่องว่างระหว่างอายุคาดเฉลี่ยของการมีสุขภาพดี กับ อายุคาดเฉลี่ย พบว่า ช่วงบั้นปลายอายุของประชากรโลกมีสุขภาพไม่สมบูรณ์ โดยปี พ.ศ. 2543 พบช่องว่างทางสุขภาพจำนวน 8.49 ปี และปี พ.ศ. 2562 พบช่องว่างทางสุขภาพจำนวน 9.61 ปี⁶ บ่งชี้ถึงความก้าวหน้าทางการทางแพทย์และนวัตกรรมเทคโนโลยีที่ทำให้คนอายุยืนด้วยการเปลี่ยนแปลงตัวเลขของอายุที่ยืนยาวขึ้นอย่างต่อเนื่อง แต่ไม่อาจจะทำให้อายุขัยตลอดช่วงวัยมีสุขภาพที่ดี ดังนั้นคนมีอายุยืนยาวมากขึ้นย่อมพบภาระโรคหรือมีสุขภาพบกพร่องสูงขึ้นด้วยเช่นกัน

การบำบัดโดยใช้วิปัสสนากรรมฐานเป็นการฝึกกำหนดสติตามรู้ฐานกาย เวทนา จิต และธรรม พบว่าการมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะส่งผลต่อกลไกการรับรู้ของระบบประสาทและทางสรีรวิทยาที่เปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญาที่ละถอนวิสัยความเห็นผิดและยึดมั่นในกายใจจนกระทั่งนำตนพ้นจากทุกข์⁷ โดยผลวิจัยเชิงประจักษ์จำนวนมากบ่งชี้คุณค่าการเจริญสติเชิงพุทธ นานัปการ อาทิเช่น ช่วยยืดอายุเซลล์ เสริมสร้างสุขภาพและลดระดับความดัน จัดการความเครียด ลดระดับความรุนแรงของอาการซึมเศร้า ช่วยลดระดับความวิตกกังวล เสริมประสิทธิภาพการทำงาน พัฒนา

⁶ World Health Organization, The Global Health Observatory, [online], Available at: [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/life-expectancy-at-birth-\(years\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/life-expectancy-at-birth-(years)) [Accessed Date: 30/5/2022].

⁷ จ้าลอง ดิษยวาณิช และ พริ้มเพรา ดิษยวาณิช, “จิตบำบัดเชิงพลศาสตร์ที่อิงสติเป็นฐาน”, วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, ฉบับที่ 3, (กรกฎาคม-กันยายน 2557): 179-194.



ทักษะการแก้ปัญหา เพิ่มระดับความพึงพอใจต่อชีวิต ช่วยเผชิญหน้าต่อความเจ็บปวด⁸ เป็นต้น ฉะนั้น วิปัสสนาบำบัดจึงมีรากฐานการภาวนาจึงนับเป็นวิธีการขับเคลื่อนการพัฒนาทุนมนุษย์ (Human Capital) ที่เกิดความยั่งยืนด้วยมูลค่าอรรถประโยชน์สูงสุด ซึ่งมีความสอดคล้องต่อการพัฒนาที่ยั่งยืนขององค์การสหประชาชาติที่กำหนดว่าเป้าหมายทั้ง 17 ข้อไม่แยกจากกัน แต่มีการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน⁹

ด้วยเหตุดังกล่าวมาแล้วข้างต้น บทความวิจัยนี้นำเสนอ “นวัตกรรมวิปัสสนาบำบัดเพื่อคุณภาพทางสุขภาวะองค์กร” ขึ้นเพื่อศึกษารูปแบบนวัตกรรมวิปัสสนาบำบัดและใช้นำร่องสู่การวิจัยและพัฒนาพุทธนวัตกรรมเพื่อการบำบัดสุขภาวะองค์กรเชิงพุทธ โดยมีเป้าหมายตามพุทธประสงค์ คือ บรมสุขแห่งนิพพาน (ปัญญาารู้แจ้งจริงถึงขั้นทำให้จิตหลุดพ้นเป็นอิสระ) เป็นที่ตั้งสอดคล้องกับการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals : SDGs)¹⁰ ของมวลมนุษยชาติ

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษานวัตกรรมวิปัสสนาบำบัดเพื่อคุณภาพทางสุขภาวะองค์กร

วิธีการวิจัย

การดำเนินการวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเอกสาร (Documentary Research) มีลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าและเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากเอกสารปฐมภูมิ (Primary Source) ข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500 พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และอรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
2. ศึกษาค้นคว้าและเก็บรวบรวมข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) จากคัมภีร์อื่นๆ เช่น วิสุทธิมรรค เป็นต้น รวมทั้งตำรา หนังสือ งานวิจัย บทความ และเอกสารที่เกี่ยวข้อง
3. นำข้อมูลทั้งหมดมาศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ และเขียนงานวิจัยตามวัตถุประสงค์ โดยปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิและปรับปรุงแก้ไขเพื่อความถูกต้อง

⁸ Hilton, L.R., Hempel, S.S., and et al., “Mindfulness Meditation for Chronic Pain: Systematic Review and Meta-analysis”, *Annals of Behavioral Medicine*, Vol. 51, (Sep 2016): 199–213.

⁹ พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), *ศาสนากับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs)*, (กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), 2562), หน้า 12–34.

¹⁰ นพวรรณ มาดาร์ตัน, “การวิเคราะห์ตัวชี้วัดเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) เพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงานด้านสาธารณสุขในระดับพื้นที่”, *วารสารวิจัยและพัฒนาด้านสุขภาพ*, ฉบับที่ 1 (มกราคม–มิถุนายน 2562): 35–44.



นวัตกรรมวิปัสสนาบำบัดเพื่อคุณภาพทางสุขภาพของสังคม

นวัตกรรมวิปัสสนาบำบัดเพื่อคุณภาพทางสุขภาพของสังคมแสดงให้เห็นถึงการนำแนวทางการปฏิบัติบนฐานปริยัติ (Praxis) แบบองค์รวมที่ไม่สามารถแยกส่วนกัน เพราะความมหัศจรรย์ของธรรมคือ



การเห็นแจ้งธรรมหนึ่งย่อมเข้าถึงธรรมทั้งปวงเพื่องสู่เป้าหมายเดียวกัน คือ ความสันติสุข (พระนิพพาน) อันยอดในพระพุทธศาสนา คำสอนทางพระพุทธศาสนามีความสุขุมคัมภีรภาพยากต่อการมีปัญญาเข้าถึงอย่างแตกฉาน ฉะนั้น การรับรู้ถึงแก่นธรรมตามพุทธประสงค์อย่างแท้จริงด้วยการศึกษาค้นคว้าและปฏิบัติวิปัสสนาธรรมเป็นไปด้วยความถูกต้องตรงต่อแนวทางแห่งมรรควิธีจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะปริยัติเป็นเหตุให้ปฏิบัติเป็นผล และเมื่อปฏิบัติเป็นเหตุให้เกิดปฏิเวธเป็นผล ไรต์แมป (Roadmap) หรือ แผนที่ทางพุทธศาสนาของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับ การเข้าใจหลักธรรมและการปฏิบัติที่ถูกต้องจึงให้ผลเชิงประจักษ์ (ปฏิเวธ) ตลอดสาย เมื่อนวัตกรรมสามารถตรวจสอบความเที่ยงตรงของข้อมูลเนื้อหาและอธิบายแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องเชื่อมโยงกับผลการปฏิบัติเชิงประจักษ์อย่างเป็นระบบ ย่อมทำให้การบันทึกข้อมูลขนาดใหญ่ลงบนแพลตฟอร์มทางพระพุทธศาสนามีประสิทธิภาพเชื่อมต่อกับองค์ความรู้ของแพลตฟอร์มอื่นๆ เช่น แพลตฟอร์มแพทย์ทางไกล (Telehealth)¹¹ เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนารฐานข้อมูลทางพุทธศาสนาอย่างเป็นระบบจะสามารถนำไปวิจัยและพัฒนาพุทธนวัตกรรมในรูปแบบต่างๆ ได้ เช่น อุปกรณ์ Muse ที่ติดตัวเพื่อตรวจวัดและมอนิเตอร์คลื่นไฟฟ้าสมองแสดงผลของการเจริญสติบนแอป Mind Meditation พร้อมทั้งแนะนำวิธีการเจริญสติให้เหมาะกับอาการของแต่ละบุคคลอย่างเป็นขั้นตอน (ภาพที่ 1)¹² "มินดาร์" (Mindar) นักบวชโพธิสัตว์เป็นหุ่นยนต์ทางเลือกที่ทำให้เข้าถึงศาสนาพุทธ (ภาพที่ 2)¹³ การออกแบบหุ่นยนต์สาธยายพระไตรปิฎกแบบดั้งเดิมพร้อมแปลอธิบายความหมาย (ภาพที่ 3)¹⁴ เป็นต้น

¹¹ บุรพา พันธสวัสต์ และคณะ, “นวัตกรรมการดูแลผู้สูงอายุผ่านระบบบริการทางไกล”, **วารสารสภาการพยาบาล**, ฉบับพิเศษ (มกราคม-มีนาคม 2554): 6.

¹² Nunthanat Atsadsak. et al. “Pāḷi Tipiṭaka AI Robotics for Reciting to Mankind Healing”, **Journal of Positive School Psychology**, Vol. 6 No. 3 (2022): 2962–2974.

¹³ BBC News, **God and robots: Will AI transform religion?**, [online] Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=JE85PTDXARM> [Accessed Date: 21/6/2022].

¹⁴ Nunthanat Atsadsak. et al. “Pāḷi Tipiṭaka AI Robotics for Reciting to Mankind Healing”. **Journal of Positive School Psychology**, Vol. 6 No. 3 (2022): 2962–2974.

รูปภาพที่ 1 แอป Mind Meditation และ อุปกรณ์ Muse



รูปภาพที่ 2 "มินดาร์" (Mindar) นักบวชโพธิสัตว์โรบอต์ในศาสนาพุทธ¹⁵



รูปภาพที่ 3 แบบจำลองหุ่นยนต์สาธยายพระไตรปิฎกเพื่อการบำบัดมวลมนุษยชาติ

นวัตกรรมวิปัสสนาบำบัดเพื่อคุณภาพทางสุขภาพของสังคม มีองค์ประกอบ 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) วิปัสสนาบำบัด เป็นตัวแปรต้น 2) ดิจิตอลแพลตฟอร์ม เป็นตัวแปรส่งผ่าน และ 3) นวัตกรรมวิปัสสนาบำบัด เป็นตัวแปรตาม ดังนี้

1) วิปัสสนาบำบัด (Vipassana Meditation Therapy) เป็นต้นแปรต้นที่นำเสนอการบำบัดฟื้นฟูสุขภาพโดยใช้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งสติปัฏฐาน 4 ในพระพุทธศาสนา¹⁶ สามารถใช้ในการแพทย์ทางเลือก ประเภทยาการแพทย์แบบองค์รวมด้วยการดูแลรักษาตนเอง (Self-help measure)¹⁷ สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าทรงชี้แนะให้วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาเป็นวิธีระงับและบรรเทาทุกข์ทุกขเวทนาที่

¹⁵ ปิปปิ ไทย, พุทธศาสนา : หุ่นยนต์นักบวชที่วัดโคโคไคจิ มิติใหม่ของการเข้าวัดฟังธรรมในเกียวโต, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.bbc.com/thai/international-49344782> [21 มิถุนายน 2565].

¹⁶ ที.ม. (ไทย) 10/373/301.

¹⁷ แพทย์พงษ์ วรพงษ์พิเชษฐ, พุทธธรรมบำบัด, (กรุงเทพฯ: บจก.สุขุมวิทมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง, 2550), หน้า 29-31.



เจ็บปวดในขณะที่เกิดอาการเจ็บป่วยด้วยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หากว่าเป็นพระอริยบุคคลจะดับทุกเวทนาอาการเจ็บป่วยได้ 2 วิธี คือ การเจริญวิปัสสนาและการเข้านิโรธสมาบัติ ส่วนปุถุชนอาศัยการปฏิบัติวิปัสสนาเท่านั้น เมื่อผู้ใดพิสูจน์ด้วยการปฏิบัติถูกต้องทฤษฎีทางพระพุทธศาสนานี้ย่อมเห็นแจ้งประจักษ์ผลแก่ตนเอง ไม่กำจัดเพศ ร้ายและศาสนาใด เพราะเมื่อได้ผู้ถึงพร้อมด้วยการปฏิบัติ ผู้นั้นย่อมบรรลุธรรมได้ทันที สมดังพุทธพจน์ที่ว่า *สุวากขาโต ภคเวดา ธมโม* (พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดีแล้ว) *สนทสิญฺญโก* (อันผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง) *อกาลสิโก* (ไม่ประกอบด้วยความกาล) *เอหิปสฺสิโก* (ควรเรียกให้มาพิสูจน์) *โอบนยโก* (ควรน้อมเข้ามาไว้ในใจ) *ปจฺจุตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญญูหิ* (อันวิญญูชนพึงรู้ได้เฉพาะตน)¹⁸ ฉะนั้น การบำบัดด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เกิดจากผลขององค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ (Healing as a Result of the Enlightenment Factors) ถือเป็นการแก้ไขให้ตรงตามเหตุปัจจัยของความเจ็บป่วยและส่งเสริมสุขภาพขององค์กร¹⁹ เพราะผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีหรือการใช้กำลังสมาธิจะระงับทุกขเวทนา บรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกาย และยังส่งผลทำให้ระบบอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายปรับสภาพสมดุล ผลิตฮอร์โมนในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ รวมทั้งการทำงานของระบบประสาทและระบบการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น²⁰

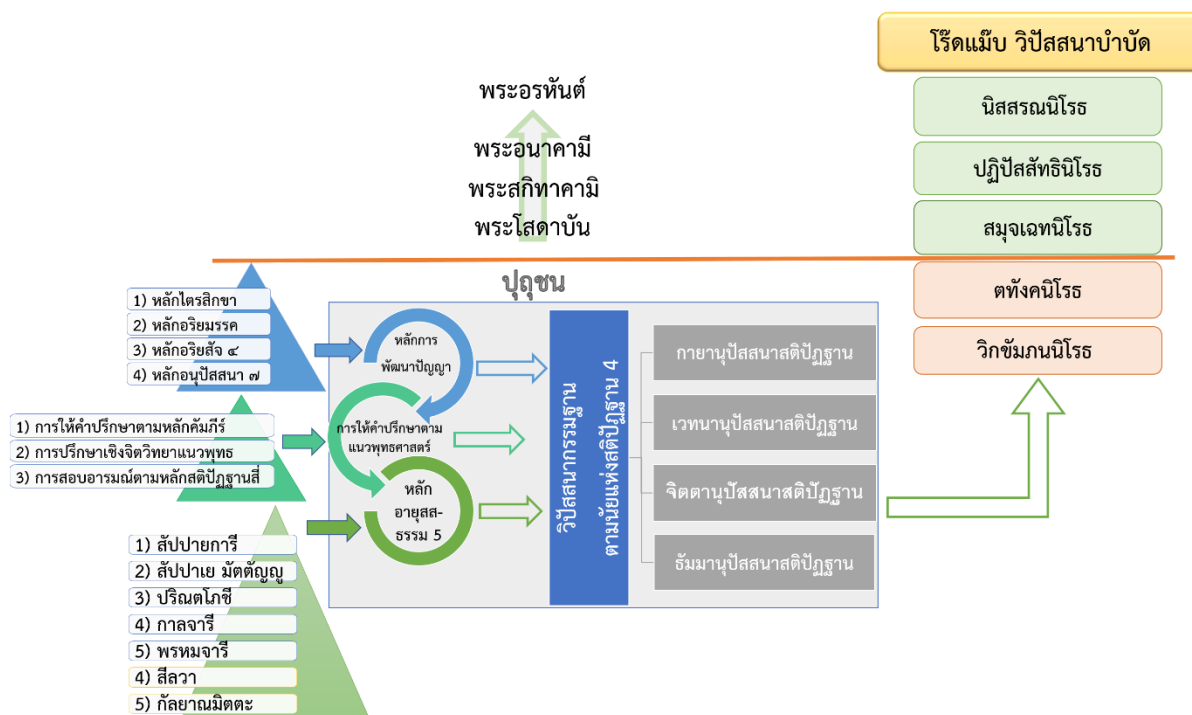
วิปัสสนาบำบัด เป็นรูปแบบการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งสติปัฏฐาน 4 เป็นฐานเชื่อมโยงกับปฏิบัติหลักธรรมอื่นๆ ในพุทธศาสนาที่เกื้อกูลต่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งปรากฏในหลักสูตรการปฏิบัติตามสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยทั่วไป งานวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษาวิจัยเพื่อนำเสนอให้เห็นถึงระบบการเชื่อมโยงทั้งหลักธรรมและหลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนาเป็นแบบองค์รวม เพราะในระหว่างการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานย่อมต้องอาศัยครูอาจารย์เป็นกัลยาณมิตรให้คำปรึกษาเพื่อปรับความเข้าใจที่ถูกต้องตรงต่อหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีการจัดสรรความสัปปายะทั้งปัจจัยภายนอกและภายในหลักอายุสธรรม 5 ที่เกื้อกูลต่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน หลักการพัฒนาปัญญาในพุทธศาสนาล้วนเป็นไปเพื่อการเจริญวิปัสสนาปัญญา เป็นต้น เนื่องจากหลักพุทธธรรมและหลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนาล้วนมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงแบบองค์รวมและมีภาวะประนีตลุ่มลึกยากที่จะเข้าใจ ซึ่งแตกต่างจากการนำหลักวิธีการฝึกสติที่ปราศจากหลักธรรมทางพุทธศาสนาแบบตะวันตกเพื่อใช้เป็นโปรแกรมบำบัดรักษาโรคทางการแพทย์ แบบ Invention เช่น โปรแกรมของการเจริญสติบำบัดความเครียด

¹⁸ ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) 12/74/65-66.

¹⁹ The Venerable Mahāsi Sayādaw, *Dhamma Therapy Revisited Cases of Healing through Vipassanā Meditation*, Translated by Aggacitta Bhikkhu, 2nd reprint, (Malaysia: Perpustakaan Negara, 1997), P. 6-40.

²⁰ พุสดี โตสวัสดิ์, “การบำบัดรักษาโรคด้วยวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน”, *วารสารปรัชญาปริทรรศน์*, (ฉบับที่ 2 กรกฎาคม-ธันวาคม 2562): 15-16.

(Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR)²¹ เป็นต้น วิปัสสนาบำบัด ในงานวิจัยนี้ ประกอบด้วย 4 หมวดธรรม ได้แก่ 1.1) การพัฒนาปัญญา 1.2) การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ 1.3) หลักอายุสธรรม 5 และ 1.4) วิปัสสนาตามนัยแห่งสติปัฏฐาน 4 เป็นตัวแปรส่งผ่านไปสู่ผลการปฏิบัติเชิงประจักษ์ (ตาม ภาพที่ 4) แสดงอธิบายโดยสังเขป ดังนี้



ภาพที่ 4 โรดแม็บแห่งวิปัสสนาบำบัด (Roadmap of Vipassana Base Therapy – VBT)

1.1) **การพัฒนาปัญญา (Wisdom development)** เป็นการปฏิบัติเพื่อพัฒนาปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนาและมีเป้าหมายเพื่อการดับทุกข์ ซึ่งการดับทุกข์มี 2 ระดับ คือ 1) การดับทุกข์แบบชั่วคราวที่มีความไม่แน่นอน ยังกลับมาทุกข์ซ้ำและยังไม่มีภูมิคุ้มกันต่อทุกข์ ประกอบด้วย ตัทธกนิโรธ (การดับทุกข์เฉพาะหน้า) และ วิชฌมกนิโรธ (การดับทุกข์ด้วยการข่มไว้) และ 2) การดับทุกข์แบบถาวรที่แน่นอนเป็นประกันแล้วตั้งแต่โสดาปัตติมรรคขึ้นไปโดยลำดับจนถึงอรหัตมรรคที่ดับสิ้นทุกข์อย่างไม่มีย้อนคืนกลับ ประกอบด้วย สมุจเฉทนิโรธ (การดับกิเลสแบบตัดรากถอนโคนด้วยโลกุตตรมรรค) ปฏิบัติสัทธินิโรธ (การดับด้วยสงบระงับอาศัยโลกุตตรมรรคดับกิเลสเด็ดขาดและบรรลุลोकุตตรผล) และ นิสสรณนิโรธ (การดับสลดออกจากกิเลสถึงอมตธาตุ คือ นิพพาน) อย่างไรก็ตาม การพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนามีหลายอุบายวิธีการเพื่อความไม่ประมาทแห่งความพ้นทุกข์ งานวิจัยศึกษาการพัฒนาปัญญาที่

²¹ Kabat-Zinn J, et al. "Influence of a mindfulness-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patient with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB), and photochemotherapy (PUVA)", *Psychosom.Med*, vol. 60 (1998): 625-632.



สอดคล้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยส่วนใหญ่ เพื่อนำเสนอให้เห็นความสำคัญของปัญญาที่มีเฉพาะพุทธศาสนาที่นำไปสู่ความทุกข์ ได้แก่

(1) **การพัฒนาปัญญาตามหลักไตรสิกขา** (Trisikkha wisdom development) เป็นการพัฒนาปัญญาด้วยอาศัยเหตุปัจจัยของการชำระศีล (ศีลวิสุทธิ) เป็นการฝึกในด้านพฤติกรรม เพื่อเป็นพื้นฐานดำเนินไปสู่ฝึกในด้านจิต (จิตวิสุทธิ) ที่เป็นสมาธิให้บริสุทธิ์ โดยสมาธิอาจมีหลายระดับ ซึ่งส่วนใหญ่ใช้เจริญสมถะเพื่อให้จิตมีสมาธิที่แน่วแน่พ้นจากนิวรณ์ได้โดยง่ายแล้วจึงค่อยยกจิตขึ้นวิปัสสนาภายหลัง จึงจะอาศัยวิปัสสนาญาณเข้าถึงโลกุตระปัญญารู้แจ้งสภาวะธรรมทั้งปวงโดยลำดับจนล่วงพ้นจากความทุกข์²²

(2) **การพัฒนาปัญญาตามหลักอริยมรรค** (Ariyamagga wisdom development) เป็นการพัฒนาปัญญาด้วยการเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 ประกอบด้วย สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และ สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) นำไปสู่การพัฒนาญาณปัญญาโดยลำดับ อันจะทำให้ความเห็นถูกต้องต่อสัมมาทิฏฐิ สามารถละสังโยชน์ทั้งหลาย และมีจิตหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้อย่างถาวร²³

(3) **การพัฒนาปัญญาตามหลักอริยสัจ 4** (Four Noble truth wisdom development) เป็นการพัฒนาปัญญาด้วยการพิจารณากำหนดรู้จากผลที่ปรากฏสืบสาวกลับคืนไปหาเหตุที่ทำให้เกิดผลนั้น โดยปรากฏทุกข์เป็นผลคู่กับสมุทัยเป็นเหตุ และนิโรธเป็นผลคู่กับมรรคเป็นเหตุ ทำให้พึงทราบว่สรรพสิ่งล้วนเกิดจากเหตุเสมอ โดยรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่ทุกข์สมุทัย นี่ทุกข์นิโรธ และ นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา²⁴ ทุกหมวดยึดโยงแบบองค์รวม โดยกิจในอริยสัจ ๔ จัดเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักัมมานุสสนาสติปัญญา (สัจจบรรพ)²⁵

(4) **การพัฒนาปัญญาตามหลักอนุปัสสนา 7** (Anupassana wisdom development) เป็นการพัฒนาปัญญาด้วยการพิจารณาเห็นตามหลักอนุปัสสนา 7 ประการ ซึ่งล้วนเป็นอารมณ์วิปัสสนาที่ใช้พิจารณาโดยลำดับ ซึ่งหลักอนุปัสสนา 7 ประกอบด้วย อนิจจานุปัสสนา (ความไม่เที่ยง) ทุกขานุปัสสนา (ความเป็นทุกข์) อนัตตานุปัสสนา (ความไม่มีตัวตน) นิพพิทานุปัสสนา (ความเบื่อหน่าย) วิจารณ์านุปัสสนา

²² อญ.ติฎ. (ไทย) 20/91/319.

²³ คูรายละเอียดยใน ที.ม. (บาลี) 10/290/186-187, ที.ม. (ไทย) 10/290/224-225.

²⁴ ที.ม. (ไทย) 10/386/324, ส.ม. (ไทย) 19/211/143.

²⁵ ส.น. (ไทย) 16/73/159.



(ความคล้ายกำหนด) นิโรธานุปัสนา (ความดับสูญ) และ ปฏิณิสต์คานูปัสนา (ความสลະคืน)²⁶ โดยแต่ละชั้นมีความสอดคล้องกับสภาวะลำดับญาณ 16 โดยลำดับเช่นกัน²⁷

1.2) การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ (Buddhist Scripture on Counseling) เป็นการให้คำปรึกษาตามหลักทฤษฎีของพระพุทธศาสนาเพื่อชี้แนะปรับความเห็นให้เป็นสัมมาทิฐิ หรือปรับอินทรีย์ให้เกิดการเจริญภาวนาให้เกิดปัญญาโดยลำดับผ่านการเทศนา หรือสนทนาธรรม (ธรรมสากัจฉา) ถือเป็นกระบวนการดั้งเดิม นับตั้งแต่พระพุทธเจ้าทรงประกาศฐานะกัลยาณมิตรผู้ประเสริฐ ด้วยการแสดงธรรมแก้ปัญหาคัดค้านกระทั่งท่านอัญญาโกณฑัญญะเกิดธรรมจักขุบรรลุธรรมเป็นคนแรก²⁸ ซึ่งแม้ว่าเวลาอาจผ่านไปกว่า 2,600 ปีแล้ว วิทยาการเรียนรู้การบำบัดช่วยเหลือผู้อื่นด้วยการเป็นกัลยาณมิตรจะแตกต่างกัน แต่งานวิจัยนี้ศึกษาวิจัยเฉพาะการบำบัดตามหลักพระพุทธศาสนาเท่านั้น ได้แก่

(1) การให้คำปรึกษาตามหลักคัมภีร์ (Buddhist Scripture on Counseling) เป็นการให้คำปรึกษาตามหลักคำสอนของพุทธเจ้าหรืออัมมสากัจฉา ซึ่งเป็นการวิเคราะห์แยกแยะหลักธรรม และสนทนาบอกความเป็นไปแห่งจิตของตน²⁹ โดยถ่ายทอดจากเรื่องตัวอย่างเรื่องราวในสมัยพุทธกาลในเหตุการณ์ต่างๆ ที่มีการแสดงธรรมถามตอบบนพื้นฐานสัมมาทิฐิ (ความเห็นถูก)

(2) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Psychology Counseling) เป็นการให้คำปรึกษาที่อาศัยหลักพุทธธรรมเป็นพื้นฐานในการให้คำปรึกษาร่วมกับหลักจิตวิทยาศาสตร์ตะวันตก หลักพุทธธรรมที่นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแนวพุทธเลือกใช้แนะนำ เช่น หลักอริยสัจ 4 กัลยาณมิตร 7 หลักอิทัปปัจจยตา หลักกรรม เป็นต้น³⁰

(3) การสอบอารมณ์ตามหลักสติปัฏฐานสี่ (Four Satipatthana Meditation Counseling) เป็นการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนาตามนัยแห่งสติปัฏฐานสี่ โดยอาศัยความรู้และ

²⁶ ชุ.ป. (ไทย) 31/36/596, ช.ป.อ. (ไทย) 69/2/827.

²⁷ เพชรชินทร์ พรหมดล, และพระมหาชิต จานชิตโต, “ศึกษาการสอนและการสอบอารมณ์กรรมฐานการปฏิบัติสุทธวิปัสสนา ตามหลักบันได 7 ขั้น ของพระภาวนาพิศาลเมธี วิ.”, วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์, ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม-สิงหาคม 2564): 155-160.

²⁸ วิ.ม. (ไทย) 4/13-17/20-25, ส.ม. (ไทย) 19/1081/592-596, ชุ.ป. (ไทย) 31/30/488-489.

²⁹ ม.ม.อ. (บาลี) 2/452/254, ม.ม.อ. (ไทย) 2/452/246., พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์ พรินต์ติ้ง จำกัด), 2547, หน้า 959.

³⁰ โสริช โพธิ์แก้ว, “การประยุกต์อริยสัจ 4 ของพระพุทธศาสนากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และจิตวิทยา รักษา”, รายงานวิจัย, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2553), หน้า 28-30., นววรรณ พูนวสุพลนัตร์ และคณะ, “การวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้และกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา”, รายงานวิจัย, (คณะมนุษยศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560), หน้า 194.



ประสบการณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ เพื่อปรับอินทรีย์และส่งเสริมการปฏิบัติธรรม 5 ด้วยกระบวนการของวิสุทธิ 7 โดยลำดับ³¹

2) ดิจิตอลแพลตฟอร์ม เป็นเทคโนโลยีที่ใช้เป็นตัวแปรส่งผ่านไปสู่ผลการปฏิบัติเชิงประจักษ์ เพื่อใช้นำร่องสร้างนวัตกรรมวิปัสสนาบำบัด ดิจิตอลแพลตฟอร์มเป็นการทำงานที่อาศัยระบบการทำงานระหว่างบุคลากร (Peopleware) อุปกรณ์เครื่องมือ (Hardware) และซอฟต์แวร์ (Software) เพื่อตรวจวัดและวิเคราะห์หมอนิเตอร์ติดตามผลการปฏิบัติวิปัสสนาบำบัดจากการเชื่อมโยงแพลตฟอร์มการตรวจวัดหลายประเภทพร้อมกันสามารถดึงข้อมูลที่เชื่อมโยงกันมาจากหลายแพลตฟอร์ม พร้อมทั้งวิเคราะห์ค่าเชื่อมโยงกับฐานข้อมูลขนาดใหญ่จากพระไตรปิฎก เอกสารตำราต่างๆ จำนวนมากอย่างเป็นระบบ และนำเสนอเทคนิคการปฏิบัติโดยระบบผู้เชี่ยวชาญอย่างทั่วถึงครอบคลุมพื้นที่อย่างไร้พรมแดน จึงถือเป็นการท้าทายต่อการพัฒนาอย่างยั่งยืนที่มีมนุษย์เป็นพลังขับเคลื่อนที่สำคัญเพื่อยกระดับมาตรฐานการฟื้นฟูสุขภาพองค์รวมตามแนวพุทธอย่างเป็นระบบแบบเรียลไทม์ ได้แก่

2.1) ระบบการสมัครเชื่อมต่อประวัติพื้นฐาน (System of History Base Connection) เป็นระบบบันทึกประวัติของผู้เข้าอบรม ทั้งข้อมูลประวัติพื้นฐานทั่วไป ประวัติระหว่างการทำสมาธิปฏิบัติ โดยจัดระบบเก็บข้อมูลขนาดใหญ่ (Big Data) เพื่อลดภาระงานการรับสมัครใหม่เมื่อเข้าอบรม และมีการเชื่อมโยงฐานข้อมูลกลางจากบัตรประชาชนเพื่อใช้รักษาความปลอดภัยระหว่างผู้เข้าปฏิบัติร่วมกันโดยเทคโนโลยีคลาวด์ ระบบจะเชื่อมต่อการแพทย์ทางไกลหรือโทรเวชเพื่อรองรับการวินิจฉัยและจำแนกระดับกลุ่มเสี่ยงผ่านมอริเตอร์จากแพทย์และผู้เชี่ยวชาญ และมีระบบป้องกันความปลอดภัยของการรักษาข้อมูลไม่เผยแพร่ต่อสาธารณะตามที่กฎหมายกำหนดอย่างเคร่งครัด

2.2) ระบบวิเคราะห์การปฏิบัติรายบุคคล (System of Individual Practice Analysis) เป็นระบบวิเคราะห์ขั้นสูงด้วยอัลกอริทึมเชื่อมต่อข้อมูลประวัติผู้เข้ารับการบำบัดที่ซับซ้อนอย่างเป็นระบบ เพื่อการวิเคราะห์รูปแบบการฝึกอบรมและระยะเวลาที่เหมาะสมกับผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนาบำบัดตามพฤติกรรม หรือ จริต³² แต่ละรายบุคคล รวมทั้งจำลองแนวทางปรับปรุงสุขภาพองค์รวมตามความสลับ

³¹ ส.ม. (ไทย) 19/2/3., ภัททันตะ อาสภมหาเถระ, **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนววิปัสสนาวงศ์พระอรหันตะ**, พิมพ์ครั้งที่ 2, (เชียงใหม่: บริษัท กลางเวียงการพิมพ์ จำกัด, 2544), หน้า 143., พระภาวนาวิสุทธิคุณ, **คู่มือวิปัสสนาจารย์ สภาธรรมของผู้ปฏิบัติ**, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, 2534), หน้า 84-86., พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **คู่มือการสอบอารมณ์กรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546), หน้า 46-51.

³² ช.ม. (ไทย) 29/191/542-544, พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ 10, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, 2554), หน้า 127., พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ 34, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน, 2559), หน้า 262., พระมหาภูริช หน่อทิโส, อธิวิสุทธิ หน่อมี และอนันต์ กระสังข์, “จริต 6 ทฤษฎี



ยะทั้งภายนอกของสิ่งแวดล้อม อาหาร อากาศ และบุคคลที่เกี่ยวข้อง เนื่องจากตัวชี้วัดทางสรีรวิทยาบางประเภทแสดงการเปลี่ยนแปลงของจิตอุปนิสัยของผู้ฝึกปฏิบัติ เช่น ยืน³³ เป็นต้น จากการสอบอารมณ์ที่เชื่อมโยงบันทึกเข้าสู่แพลตฟอร์มเดียวกัน นอกจากนี้ระบบจะใช้ข้อมูลวิเคราะห์เพื่อออกแบบการอธิบายขั้นตอนดำเนินงานของเครือข่ายผู้เชี่ยวชาญผ่านผังงาน (Flowchart) ส่งผลต่อการลดความสับสนในงานที่ซ้ำซ้อนกัน ซึ่งเอื้อต่อการค้นหาสาเหตุและวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.3) ระบบการจดจำประเมินผลด้วยปัญญาประดิษฐ์ (System of Artificial Intelligence)

เป็นระบบติดตามวิเคราะห์ลักษณะธรรมชาติ ความคิด และพฤติกรรมของผู้เข้าปฏิบัติ โดยแปลผลผ่านความก้าวหน้าของลำดับญาณ (แบบการสอบอารมณ์) ร่วมกับการพัฒนาสุขภาพองค์รวม (แบบวัดสุขภาพองค์รวม) กระบวยอดกับการให้ข้อมูลย้อนกลับทางชีวภาพ (Biofeedback) พร้อมทั้งติดตามแจ้งเตือนให้คำแนะนำหลักการปฏิบัติที่เชื่อมโยงกลับคืนสู่รากฐานพุทธธรรมแบบองค์รวม การบันทึกข้อมูลประสบการณ์สอบอารมณ์ยิ่งสั่งสมข้อมูลอย่างต่อเนื่องจะยิ่งเกิดร่องรอยการวิเคราะห์เกิดความเที่ยงตรงและแม่นยำยิ่งขึ้น ทำให้เกิดความก้าวหน้าทางการปฏิบัติผ่านการบันทึกเทคนิคการสอนและสอบอารมณ์ในตำราวิชาครูอย่างเป็นระบบเชื่อมโยงกลับสู่รากฐานพระไตรปิฎก อันจะช่วยลดโอกาสการเกิดความคลาดเคลื่อนจากพระไตรปิฎกและต่ออายุพระพุทธศาสนาสืบต่อไป

3) **นวัตกรรมวิปัสสนาบำบัด** เป็นตัวแปรตามที่นำเสนอผลการชี้วัดปฏิบัติ นวัตกรรมวิปัสสนาบำบัดอยู่ในขั้นรวบรวมความคิด (Ideate) เพื่อนำร่องสร้างนวัตกรรมวิปัสสนาบำบัดต่อไป โดยใช้หลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา (ปฏิบัติธรรม) ที่มีฐานรากสืบทอดมาจากมรดกธรรมของพระพุทธเจ้าผ่านคัมภีร์พระไตรปิฎก (ปริยัติธรรม) เพื่อรักษาความบริสุทธิ์แห่งพระพุทธพจน์ไว้ท่ามกลางยุคสังคมดิจิทัลที่เปลี่ยนผ่านอย่างก้าวกระโดด ซึ่งการเตรียมรากฐานของเนื้อหาอย่างถูกต้องในระบบดิจิทัลแพลตฟอร์ม อันจะทำให้การทำมุขปาฐะ (ถ้อยคำที่จำมาจากปาก) มาสู่ยุคการจดบันทึกในรูปแบบต่างๆ เช่น ใบบาน เป็นต้น ทั้งเป็นการเพิ่มช่องทางการจดบันทึกลงสู่ข้อมูลขนาดใหญ่มหาศาล (Big Data) ของแต่ละสำนักปฏิบัติธรรมบนเทคโนโลยีคลาวด์ (Cloud Technology) เพื่อรองรับการสอบอารมณ์และบริการบุคคลและสังคมให้เข้าถึงการเรียนรู้ในมาตรฐานบริการภายในระบบตรวจสอบ (Real-Time Audit) เช่น แพลตฟอร์มนวัตกรรมวิปัสสนากรรมฐานตั้งแต่การเริ่มต้นจนถึงเทคนิคและกระบวนการบรรลุดูธรรมเพื่อการพ้นทุกข์³⁴ เป็นต้น และติดตามบนฐานข้อมูลทางพระพุทธศาสนากระทบกับแพลตฟอร์มการตรวจวัดทางสุขภาพ

การประสานงานของพระพุทธเจ้า”, **วารสารสมาคมศิษย์เก่า มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**, ปีที่ 6 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2561): 30-36.

³³ Black, DS. Christodoulou, G. and Cole, S. “Mindfulness meditation and gene expression: a hypothesis-generating framework”, **Psychology**, Vol. 28 (11 Jul 2019): 302-306.

³⁴ Nunthanat Atsadonsak, Phramaha Somchai Kittipañño, et al., “Vipassana Innovation from Beginning to Practicing Technics and Enlightenment Process for Suffering Releasing”, **International Journal of Psychosocial Rehabilitation**, Vol. 24 No. 4 (2020): 2681-2689.



และไบโอฟิตแบคด้วยปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence)³⁵ เพื่อแสดงมอนิเตอร์รายงานสถาบัน วิปัสสนาธุระ (Vipassana Dhura Hub) และการแพทย์ทางไกล (Telemedicine) ในการติดตามช่วยเหลือให้ผู้ ปฏิบัติธรรมได้พัฒนาสุขภาพขององค์รวมให้เกิดดุลยภาพจนถึงความสุขสูงสุด (ปฏิวะธธรรม) จนกระทั่ง สามารถพึ่งพาตนเองอย่างบริบูรณ์ สอดคล้องกับแนวคิดที่ว่าหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาช่วยยกระดับ ฐานะมนุษย์ให้เป็นปัจจัยตัวกระทำผ่านการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์องค์รวมทั้งมนุษย์ สังคม ธรรมชาติ และเทคโนโลยีให้เกิดการขับเคลื่อนระบบการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs)³⁶ นวัตกรรมวิปัสสนาบำบัดตรวจวัด ข้อมูลการปฏิบัติบนแพลตฟอร์ม ประกอบด้วย 3 ประเภท ได้แก่

1.1) แบบการสอบอารมณ์ (Buddhist Counseling Report) ใช้บันทึกและตรวจวัด ความก้าวหน้าของสภาวะปัญญาญาณเบื้องต้นด้วยการสังเกตและสอบถามผลที่เกิดจากการอบรม วิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งสติปัฏฐานสี่ ซึ่งวิปัสสนาปัญญาเกิดความก้าวหน้าผ่านตัวชี้วัดการเข้าใจต่อ หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ถูกต้องตามสภาวะธรรม³⁷ และสภาวะญาณ³⁸ งานวิจัยนี้ใช้แบบบันทึกการสอบ อารมณ์ (Rising and Falling Insight Meditation Interview Record)³⁹

1.2) แบบวัดสุขภาพขององค์รวม เป็นแบบวัดสุขภาพที่แสดงสภาวะสมบูรณ์ทั้ง 4 มิติ คือ กาย จิต สังคม และปัญญา เพื่อเชื่อมข้อมูลร่วมกับแพลตฟอร์มการให้ข้อมูลย้อนกลับทางชีวภาพในระหว่าง การฝึกปฏิบัติ โดยขอบเขตการศึกษาวิจัยนี้เป็นการติดตามวิเคราะห์โดยปัญญาประดิษฐ์ ซึ่งงานวิจัยนี้ใช้ แบบสอบถามและแบบวัดความสุขเชิงพุทธ⁴⁰ ตั้งต้นการพัฒนาบนแพลตฟอร์ม

³⁵ ปริญา สวณัตย์, Artificial Intelligence with Machine Learning, AI สร้างด้วยแมชชีนเลิร์นนิ่ง Python Edition, (นนทบุรี: บริษัท ไอทีซี พรีเมียร์ จำกัด, 2562), หน้า 242–243.

³⁶ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development), พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, 2551), หน้า 242.

³⁷ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช,ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด, (กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง 2548), หน้า 986.

³⁸ พระโสภณมหาเถร (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาธุระ หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์), จำรูญ ธรรมดา แปล, พิมพ์ครั้งที่ 3, (นครปฐม: สาสะพิมพ์การ 2562), หน้า 520.

³⁹ พระมหาวิชัย ยติชโย (ฤทธิ์วิรุฬห์), “แบบการสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556), หน้า 151–156.

⁴⁰ พระมหาบุญเลิศ อินุทปัญโญ และคณะ, “การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการ Bio Feedback”, รายงานวิจัย, (คณะสังคมศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560), หน้า 165.



1.3) การให้ข้อมูลย้อนกลับทางชีวภาพ (Biofeedback) เป็นเครื่องมือตรวจวัดทางสรีรวิทยา โดยหมวดใหญ่กำหนดได้ 7 ช่องทาง⁴¹ เช่น เครื่องตรวจวัดคลื่นสมองไฟฟ้า (EEG) เป็นต้น ซึ่งอดีตเครื่องมืออาจวัดได้ช่องทางเดียวเพื่อตรวจวัดประเภทตัวชี้วัดนั้น แต่เนื่องด้วยวิทยาการในปัจจุบันที่เจริญก้าวหน้าด้วยปัญญาประดิษฐ์ ทำให้การวิเคราะห์ตัวชี้วัดหนึ่งสามารถเชื่อมโยงฐานข้อมูลขนาดใหญ่รายงานผลเชื่อมโยงทั่วทั้งร่างกาย⁴² หรือเครื่องมือตรวจไบโอฟีแบคบางประเภทไม่จำเป็นต้องสัมผัสหรือเจาะฝังร่างกายเหมือนเช่นเดิม โดยผู้เจริญสติและสมาธิสามารถตรวจวัดทางสรีรวิทยาทั้งทางไฟฟ้า ทางเคมี และทางกล

องค์ความรู้จากการวิจัย

นวัตกรรมวิปัสสนาบำบัดเพื่อดูแลสุขภาพทางสุขภาวะองค์รวมเป็นการออกแบบเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา โดยการรวบรวมฐานข้อมูลจากตัวแปรอิสระ (ปริยัติและปฏิบัติ) เชื่อมโยงความสัมพันธ์ไปสู่ผลเชิงประจักษ์ (ปฏิเวธ) โดยใช้กระบวนการจดจำบันทึก วิเคราะห์ และนำเสนออย่างเป็นระบบ เพื่อย้อนกลับมาพัฒนาข้อมูลสำคัญให้ขยายฐานส่งต่อให้ผู้ใช้งานและองค์กรทุกภาคส่วนเกิดอรรถประโยชน์สูงสุดภายใต้แวนสองธรรมเดียวกัน พร้อมทั้งช่วยยกระดับการปฏิบัติทางพุทธศาสนาให้เป็นแพทย์ทางเลือกที่ช่วยฟื้นฟูสุขภาวะองค์รวมด้วยการพึ่งพาตนเอง และนำหนทางการเป็นอยู่ของมนุษย์ (Human Being) ท่ามกลางสังคมยุคดิจิทัลไปสู่สังคมจริยชนที่ยั่งยืนอย่างแท้จริง

อภิปรายผล

การศึกษาวิจัยนวัตกรรมวิปัสสนาบำบัดเพื่อดูแลสุขภาพทางสุขภาวะองค์รวม ทำให้ทราบความแตกต่างของรูปแบบการเจริญสติในพุทธศาสนาที่ปฏิบัติแบบองค์รวมไม่แยกส่วนปริยัติออกจากวิธีการปฏิบัติ และความดับทุกข์นั้นต้องอาศัยวิปัสสนาปัญญาที่เกิดจากการแจ้งในพระสัทธรรม ไม่อาจจะปรากฏผลบริบูรณ์ตามพุทธประสงค์ได้กับการเจริญสติแบบตะวันตกที่ปราศจากการชี้แนะพุทธธรรมบำบัดร่วมด้วย เพราะการหายจากอาการเจ็บป่วยทางกายและจิตใจ อาจกลับมาใหม่ได้ตลอดเวลา เว้นแต่เกิดโลกุตตรปัญญาขึ้นเท่านั้นที่จะเข้าไปละถอนดับสิ้นความทุกข์และนำไปสู่การมีสุขภาพทางสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ ทั้งนี้ การวิจัยนี้เกิดมุมมองสะท้อนความแตกต่างของระหว่างสุขภาวะที่นิยามโดยทั่วไปกับ สุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ ในประเด็นของสุขภาวะทางร่างกายมีความสอดคล้องกันเรื่องความปลอดภัยจากโรคภัยเจ็บป่วยทางกาย แต่สุขภาวะอีก 3 ประเภทในพระพุทธศาสนา มีความแตกต่างกับสุขภาวะ

⁴¹ สานุ มหัทธนาตุล และคณะ, “แบบจำลองแนวคิดของการพัฒนาเชิงวิมิตติเพื่อการเข้าถึงความสุขด้วยกระบวนการการตอบสนองทางชีวภาพ (ไบโอฟีแบค)”, *ธรรมธารา วารสารวิชาการทางพระพุทธศาสนา*, ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 (2563): 8–21.

⁴² สำนักข่าวไทย TNAMCOT, *นวัตกรรม AI จีน ปฏิวัติวงการสุขภาพ*, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=oSscJksXeNU> [22 กันยายน 2565].



โดยทั่วไป คือ 1) สุขภาวะทางจิตในพุทธศาสนาเกิดจากความสมบูรณ์ทางจิตที่ปราศจากกิเลสครอบงำที่ทำให้เกิดความทุกข์และมีความบริสุทธิ์ (วิสุทธิ) 2) สุขภาวะทางสังคมในพุทธศาสนาเกิดจากสังคมมีอยู่ร่วมกันความสันติสุข เพราะความมีศีลและระเบียบวินัยเสมือนแคว้นกุรุในสมัยพุทธกาลที่มีความสลับปะเหมาะแก่การเจริญสติปัฏฐาน 4 เพื่อเจริญปัญญาเป็นสังคมแห่งอริยะ และ 3) สุขภาวะทางปัญญาในพุทธศาสนาเป็นการพัฒนาปัญญาเพื่อความรู้แจ้งตามความจริง โดยปัญญารู้รูปนามหรือขั้น 5 ล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา (วิปัสสนาปัญญา) ปัญญารู้ว่ากรรมเป็นสมบัติของตน (กัมมสกตาปัญญา) และปัญญารู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจ 4 (โลกุตตรปัญญา) เมื่อปัญญาเกิดรู้แจ้งย่อมทำให้จิตละถอนจากอวิชชา และนำตนพ้นจากทุกข์ได้อย่างถาวร แต่นักวิชาการบางกลุ่มกำหนดให้สุขภาวะทางปัญญากับสุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นสิ่งเดียวกัน ในขณะที่ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ถูกตีความการนำไปใช้ทางตะวันตกและทางตะวันออกที่แตกต่างกันออกไป แนวคิดตะวันตกกำหนดให้เป็นความสามารถกลมกลืนกับผู้อื่น กับธรรมชาติ กับพระเจ้าหรือสิ่งเหนือธรรมชาติอย่างสมดุล ส่วนแนวคิดตะวันออกกำหนดให้เป็นสภาวะจิตใจที่สุข สงบ สะอาด รู้อต้นและเบิกบาน ลดละการถือตัวตนเป็นความสุขอันประณีต และเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดสุขภาพทางกายและใจที่ดีอย่างถาวร แนวคิดตะวันออกจึงมีการกำหนดความรวมคล้อยกับพุทธศาสนา⁴³ แต่บางกลุ่มเห็นว่าสุขภาวะทางปัญญาในพระพุทธศาสนาไม่สอดคล้องกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณเพราะสภาพการรู้ธรรมที่ต่างกัน⁴⁴

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้

- 1) ควรนำนวัตกรรมวิปัสสนาบำบัดนำร่องขยายฐานการเผยแผ่ด้วยวิธีแบบพุทธธรรมแบบองค์รวมเชื่อมโยงแนวทางการปฏิบัติธรรมอย่างเป็นระบบ เพื่อการเข้าถึงข้อมูลการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธให้เกิดคุณภาพอย่างกว้างขวางในทุกช่วงวัยอย่างมีประสิทธิภาพ
- 2) ควรนำนวัตกรรมวิปัสสนาบำบัดนำร่องแพลตฟอร์มทางพระพุทธศาสนาเชื่อมโยงการทำงานร่วมกับแพลตฟอร์มขององค์กรต่างๆ เพื่อการช่วยเหลือและพัฒนาสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธได้อย่างยั่งยืน
- 3) ควรนำนวัตกรรมวิปัสสนาบำบัดนำร่องการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งสติปัฏฐานสู่การยกระดับให้เป็นการรักษาทางเลือกแบบพึ่งพาตนเอง เพื่อสร้างความสมดุลแก่ระบบสุขภาวะองค์รวมตลอดจนบำบัดทุกข์ให้แก่มวลมนุษยชาติ

⁴³ พินณา แสงสาคร, อรพินทร์ ชูชม และพรณี บุญประกอบ, “การสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณในบริบทของสังคมไทย”, *วารสารพุทธปริทัศน์*, ปีที่ 18 (ฉบับที่ 1 มกราคม 2555): 86-92.

⁴⁴ พระสังฆมณฑลสังฆราช, *พระธรรมปิฎก*, ปริเฉทที่ 1-2-6, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ทิพย์วิสุทธิ, 2553), หน้า 131.



4) ควรมานำวัฒนธรรมวิปัสสนาบำบัดนำร่องการสร้างแพลตฟอร์มวิปัสสนาธุระฮับ (Vipassana Dhura Hub) เชื่อมโยงระบบแพลตฟอร์มการเผยแผ่ของสำนักสาขาเครือข่าย เพื่อสนับสนุนการสอนปฏิบัติธรรมให้เป็นระบบและเกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) หน่วยงานหรือองค์กรสถาบันทางพุทธศาสนา ภาครัฐ และภาคเอกชน ควรนำเสนอการไรต์แม็บหลักพุทธธรรมเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้องอย่างเป็นระบบ อันจะช่วยยกระดับรูปแบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เกิดความกว้างขวางแก่บุคคลทั่วไปและส่งเสริมการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดคุณภาพทางสุขภาวะองค์กรรวมเชิงพุทธ

2) สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยควรเป็นศูนย์กลาง (Vipassana Dhura Hub) เชื่อมโยงระบบการส่งเสริมและเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนาตามนัยแห่งสติปัญญาอันล้ำระหว่างสำนักสาขาและภาคีเครือข่ายโดยใช้ฐานข้อมูลพระไตรปิฎกในระบบมาตรฐานแพลตฟอร์มเดียวกันเพื่อการยกระดับคุณภาพการสอนปริยัติและสอภารมณกรรมฐานเป็นวิชาครูอย่างเป็นระบบ

เอกสารอ้างอิง

จำลอง ดิษยวาทิน และ พรหมเพรา ดิษยวาทิน. “จิตบำบัดเชิงพลศาสตร์ที่อิงสติเป็นฐาน”, **วารสารสมาคม**

จิตแพทย์แห่งประเทศไทย. ฉบับที่ 3 (กรกฎาคม-กันยายน 2557): 179-194.

นพวรรณ มาดาร์ตัน. “การวิเคราะห์ตัวชี้วัดเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) เพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงานด้านสาธารณสุขในระดับพื้นที่. **วารสารวิจัยและพัฒนาด้านสุขภาพ**. ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2562): 35-44.

นวลวรรณ พูนวสุพลฉัตร และคณะ. “การวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้และกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา”. **รายงานวิจัย**. คณะมนุษยศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560.

นันท์ชนก วงษ์สมุทร. **สติบำบัด : ทางเลือกใหม่รักษาโรคซึมเศร้า**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.bbc.com/thai/40115831> [11 พฤษภาคม 2564].

ปิยชี ไทย. **พุทธศาสนา : หุ่นยนต์นักบวชที่วัดโคโคไฉ มิติใหม่ของการเข้าวัดฟังธรรมในเกียวก**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.bbc.com/thai/international-49344782> [21 มิถุนายน 2565].

บุรพา พันธุ์สวัสดิ์ และคณะ. “นวัตกรรมการดูแลผู้สูงอายุผ่านระบบบริการทางไกล”. **วารสารสภากาชาด**. ฉบับพิเศษ (มกราคม-มีนาคม 2554): 6.

ปริญญา สงวนลัศตย์. **Artificial Intelligence with Machine Learning, AI สร้างด้วยแมชชีนเลิร์นนิ่ง Python Edition**. นนทบุรี: บริษัท ไอดีซี พรีเมียร์ จำกัด, 2562.



ผุสดี โตสวัสดิ์. “การบำบัดรักษาโรคด้วยวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน”. **วารสารปรัชญาปริทรรศน์**. (ฉบับที่ 2 กรกฎาคม-ธันวาคม 2562): 15-16.

พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, 2554.

พระมหาสมปอง มุทิตโต. **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, 2547.

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). **ศาสนากับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs)**. กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), 2562.

พระภาวนาวิสุทธิคุณ. **คู่มือวิปัสสนาจารย์ สภาธรรมของผู้ปฏิบัติ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, 2534.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ภาณสิทฺธิ). **คู่มือการสอบอารมณ์กรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช, ราชบัณฑิต). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด**. กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง 2548.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 34. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธัมม, 2559.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, 2551.

พระโสภณมหาเถร (มหาสิสยาตอ). **วิปัสสนาธุระ หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์)**. จำรูญธรรมดา แปล. พิมพ์ครั้งที่ 3. นครปฐม: สาละพิมพ์การ 2562.

พระมหาวิชัย ยติชโย (ฤทธิ์วิรุฬห์). “แบบการสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบ”. **วิทยานิพนธ์ปริญาพุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556.

พระมหาบุญเลิศ อินฺทปญฺโญ และคณะ. “การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการ Bio Feedback”. **รายงานวิจัย**. คณะสังคมศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560.

พระมหาภูริช หนฺตวโร, ธิติวุฒิ หนฺนมี และอนุวัต กระสังข์. “จริต 6 ทฤษฎีการประสานงานของพระพุทธเจ้า”. **วารสารสมาคมศิษย์เก่า มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. ปีที่ 6 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2561): 30-36.

พระสัทธัมมโชติกะ ธมฺมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ 1-2-6**. กรุงเทพมหานคร: หจก. ทิพย์วิสุทธิ. 2553.

พระอาจารย์ชมเย สยาดอ. **เห็นถูกเป็นสุขได้ อยู่อย่างมีสุขตามพุทธวิถี**. พิมพ์ครั้งที่ 3. ม.ป.พ. 2560.



พินณา แสงสาคร, อรพินทร์ ชูชม และพรณี บุญประกอบ. “การสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณในบริบทของสังคมไทย”. **วารสารพุทธปริทรรศน์**. ปีที่ 18 (ฉบับที่ 1 มกราคม 2555): 86–92.

เพชรชรินทร์ พรณาดล, และพระมหาชิต จานชิตโต. “ศึกษาการสอนและการสอบอารมณ์กรรมฐานการปฏิบัติสุทธวิปัสสนา ตามหลักบันได 7 ขั้น ของพระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ.”. **วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์**. ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม–สิงหาคม 2564): 155–160.

แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ. **พุทธธรรมบำบัด**. กรุงเทพฯ: บจก. สุขุมวิทมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง, 2562.

ภัททันตะ อาสภมหาเถระ. **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนววิปัสสนาวงศ์พระอรหันตะ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่: บริษัท กลางเวียงการพิมพ์ จำกัด, 2543.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553.

Nunthanat Atsadonsak. et al. “Pāli Tipiṭaka AI Robotics for Reciting to Mankind Healing”. **Journal of Positive School Psychology**. Vol. 6 No. 3 (2022): 2962–2974.

Nunthanat Atsadonsak, Phramaha Somchai Kittipaño, et al. “Vipassana Innovation from Beginning to Practicing Technics and Enlightenment Process for Suffering Releasing”. **International Journal of Psychosocial Rehabilitation**. Vol. 24 No. 4 (2020): 2681–2689.

Phra Taweepong Inwongsakul and Sampathkumar. “Impact of Vipassana Meditation on Life Satisfaction”. **The International Journal of Indian Psychology**. Vol. 2 No. 3 (Jun 2015): 150–155.

Pradhan Seema and Ajithkumar V.V. “A study of the effect of Vipassana meditation on Psychological Well Being of employees and impact of demographic factors on meditation outcome”. **International Journal of Public Sector Performance Management**. Vol. 5 No. 3–4 (16 July 2019): 481–499.

Pradhan, S. and Kumar, A. “Vipassana Meditation: an effective practice for positive changes in Employees”. **Skyline Business Journal**. 13 (1) (2017): 45–59.

Sampaio, C.V., Lima, M.G. and Ladeia, A.M. “Meditation, Health and Scientific Investigations: Review of the Literature”. **Journal of Religion and Health**. Vol. 56 (Apr 2017): 411–427.



World Health Organization. **The Global Health Observatory.** [online]. Available at: [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/life-expectancy-at-birth-\(years\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/life-expectancy-at-birth-(years)) [Accessed Date: 30/5/2022].

Yang, CC. Barrós-Loscertales. A., Li, M. et.al. “Alterations in Brain Structure and Amplitude of Low-frequency after 8 weeks of Mindfulness Meditation Training in Meditation-Naïve Subjects”. **Sci Rep** 9. (2019): 10977

