

เครื่องประดับสมาธิ: สัญลักษณ์แห่งความปลอดภัยและหนทางสู่ความสงบ*

MEDITATION JEWELRY: SYMBOL OF SAFE SELF AND PATHWAY TO PEACE

ทัศนัฐรชง ศรีกุลกรณณ์*, สุภาวี ศิรินคราภรณ์

Tataroschong Sreekullkorn*, Supavee Sirinkraporn

คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

Decorative Arts, Silpakorn University, Bangkok, Thailand

*Corresponding author E-mail: tataroschong@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายบทบาทของเครื่องประดับในฐานะสื่อกลางที่ช่วยกระตุ้นสติผ่านการสัมผัสและการจดจ่อ พร้อมทั้งเสนอแนวคิดการออกแบบเครื่องประดับสมาธิที่ส่งเสริมความมั่นคงทางใจผ่านการรู้สึกตัวในปัจจุบันขณะและการพัฒนาตนเองในชีวิตประจำวัน การศึกษานำกรอบแนวคิดจากจิตวิทยา ทฤษฎีความผูกพัน ทฤษฎีวัตถุสัมพันธ์ พุทธจิตวิทยา และแนวคิดการออกแบบเพื่อความหมายส่วนบุคคล (Personal Meaning Design) มาวิเคราะห์ร่วมกับการทดลองออกแบบและการใช้ “ภาวนาหัตถกรรม” ผ่านการร้อยลูกปัดและการมัดปมซ้ำ โดยเปิดโอกาสให้ผู้มีส่วนร่วมนำเสนอข้อกำหนดประกอบและความหมายของเครื่องประดับ ตั้งแต่กระบวนการสร้างสรรค์ ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า เครื่องประดับสมาธิที่ผู้มีส่วนร่วมนำเสนอสามารถทำหน้าที่เป็น “วัตถุทางจิต” ที่ช่วยสร้างความรู้สึกลดภัย ลดภาวะใจลอย และกระตุ้นการรับรู้ในมิติของกาย เวทนา จิต และธรรม ตามหลักสติปัฏฐาน 4 ได้อย่างมีนัยสำคัญเชิงประจักษ์ โดยเฉพาะเทคนิคการมัดปมซ้ำ คั่นระหว่างลูกปัด ซึ่งต้องอาศัยสมาธิและการกลับมารู้สึกตัวกับการเคลื่อนไหวของมือและลมหายใจ ลูกปัดที่ทำจากวัสดุธรรมชาติหรือของส่วนตัวที่มีความหมายเฉพาะบุคคลยังส่งเสริมการระลึกถึงความสัมพันธ์ ความเปลี่ยนแปลง และความไม่เที่ยง สอดคล้องกับหลักไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ช่วยให้ผู้สวมมองเห็นชีวิตอย่างเป็นเหตุเป็นผลตามหลักอหังการปัจเจก และอริยสัจ 4 เครื่องประดับจึงมิได้เป็นเพียงวัตถุประดับตกแต่ง หากทำหน้าที่เป็นเครื่องมือภาวนาและการเยียวยาทางจิตวิญญาณ ที่ผู้มีส่วนร่วมสร้างความหมายผ่านประสบการณ์เชิงกาย - ใจ อย่างลึกซึ้ง เสนอกรอบคิดใหม่สำหรับนักออกแบบและผู้ปฏิบัติธรรมในการผสมผสานมิติทางจิตวิญญาณเข้ากับกระบวนการออกแบบและการใช้เครื่องประดับในชีวิตประจำวัน

คำสำคัญ: เครื่องประดับ, สมาธิภาวนา, การพัฒนาจิต, หนทางสู่ความสงบ

Abstract

This academic article aims to elucidate the role of jewelry as a mediating object that stimulates mindfulness through tactile engagement and focused attention, and to propose a design concept for meditation jewelry that enhances inner stability by cultivating present-moment awareness and supporting self-development in daily life. Drawing on theoretical perspectives from psychology, attachment theory, object relations theory, Buddhist psychology, and Personal Meaning Design, the study combines conceptual analysis with design experimentation and the practice of “meditational crafts” through bead-stringing and repeated knotting, allowing users to participate in defining the components and meanings of the jewelry from the outset of the creative process. The findings indicate that meditation jewelry co-created with users can function as a “psychic object” that fosters a sense of safety, reduces absentmindedness, and heightens awareness of body, feeling, mind, and phenomena in accordance with the four foundations of mindfulness, particularly through the technique of repeated knotting between beads, which requires concentration and brings attention back to hand movements and breathing. Beads made from natural materials or personally significant objects further evoke memories of relationships, change, and impermanence, resonating with the three characteristics (anicca, dukkha, anatta), the law of conditionality, and the Four Noble Truths, and thereby encourage a more coherent understanding of life as a web of conditioned processes. Accordingly, jewelry is shown to transcend its decorative function to become an instrument for meditation and spiritual healing, whose significance is co-created through deep embodied engagement of body and mind, offering a new conceptual pathway for designers and practitioners to integrate spiritual dimensions into both the design process and the everyday use of jewelry.

Keywords: Jewelry, Meditation, Mental Development, Pathway to Peace

บทนำ

ในศตวรรษที่ 21 สังคมโลกเผชิญการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและซับซ้อนจากการปฏิวัติเทคโนโลยีสารสนเทศและเทคโนโลยีชีวภาพ (Infotech & Biotech) ซึ่งส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิต โครงสร้างทางเศรษฐกิจ และความสัมพันธ์ทางสังคมของมนุษย์ (Harari, Y. N., 2018) เห็นได้จากข้อตกลง Pact for the Future และ Global Digital Compact ของสหประชาชาติ ซึ่งถูกนำเสนอในระดับนานาชาติ เพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างของโลกยุคดิจิทัล โดยส่งเสริมการพัฒนาอย่างรับผิดชอบของเทคโนโลยี ความร่วมมือดิจิทัล และการคุ้มครองสิทธิมนุษยชนในโลกยุคใหม่ (United Nations, 2024) ซึ่งสะท้อนการเปลี่ยนผ่านจากเศรษฐกิจอุตสาหกรรมเข้าสู่เศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนโดยเทคโนโลยีและข้อมูลอย่างมีจริยธรรม ทั้งมีงานวิจัยจำนวนมากที่ชี้ให้เห็นว่า การเปลี่ยนผ่านดังกล่าวก่อให้เกิดความไม่มั่นคงทางจิตใจ ปัญหาด้านอาชีพ เสรีภาพ และความเท่าเทียม รวมถึงความเปราะบางทางอัตลักษณ์ของปัจเจกบุคคล อันอาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทั้งในระดับโครงสร้างสังคมและสภาวะทางกาย - จิต

ของมนุษย์ ในบริบทนี้ แนวคิดด้านการพัฒนามนุษย์และสุขภาพองค์กรวมเริ่มให้ความสำคัญกับบทบาทของวัตถุใกล้ตัวในฐานะเครื่องมือสนับสนุนการดำรงชีวิตอย่างมีสติและความหมาย

เครื่องประดับนับเป็นวัตถุที่มนุษย์ใช้มาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ยุคก่อนประวัติศาสตร์ มิได้มีบทบาทเพียงการตกแต่งร่างกายเพื่อความงาม หากยังทำหน้าที่เป็นสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรม สังคม และจิตวิญญาณ ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ความเชื่อ และความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งเหนือธรรมชาติ (Untracht, O., 2011) ด้วยคุณลักษณะที่สัมผัสร่างกายโดยตรงและต่อเนื่อง เครื่องประดับจึงมีศักยภาพเฉพาะตัวในการกระตุ้นการรับรู้ การระลึกได้ และภาวะรู้ตัวของผู้สวมใส่ (Belk, R. W., 1988) งานวิจัยนี้จึงมีคุณค่าในเชิงการขยายบทบาทของเครื่องประดับจากวัตถุแห่งความงาม สู่การเป็นสื่อกลางที่สนับสนุนสุขภาพทางจิตและการดำรงชีวิตอย่างมีสติในสังคมร่วมสมัย

แม้เครื่องประดับจะมีอิทธิพลทางจิตใจ ดังที่กล่าวมา แต่งานออกแบบร่วมสมัยจำนวนมากยังคงเน้นคุณค่าทางสุนทรียะและการบริโภคเป็นหลัก ขาดการบูรณาการมิติทางจิตวิญญาณและการเยียวยาภายใน การศึกษานี้จึงตั้งคำถามถึงความเป็นไปได้ในการออกแบบเครื่องประดับให้ทำหน้าที่เป็น “วัตถุทางจิต” (Psychic Object) ตามกรอบทฤษฎีความผูกพัน (Attachment Theory) และทฤษฎีวัตถุสัมพันธ์ (Object Relations Theory) ซึ่งเชื่อว่าวัตถุที่มีความหมายเฉพาะบุคคลสามารถช่วยบรรเทาความไม่มั่นคงทางอารมณ์ได้ (Bowlby, J., 1969) เมื่อผสมกับแนวคิด Personal Meaning Design ที่มุ่งสร้างประสบการณ์และความหมายเฉพาะบุคคล (Desmet, P. M. A. & Hekkert, P., 2007) รวมถึงงานวิจัยด้านจิตวิทยาและพุทธจิตวิทยาชี้ว่า ความมั่นคงทางจิตใจมิได้เกิดจากสิ่งภายนอก แต่เป็นผลของการเจริญสติและพัฒนาความรู้สึกตัว (Epstein, M., 1995) การภาวนา เช่น การเจริญสติ (สติปัฏฐาน 4) การระลึกได้ถึงกฎไตรลักษณ์ อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความทุกข์) อนัตตา (การเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ) (ศิริลักษณ์ วรรโวย, 2564) และการปล่อยวางอัตตา จะทำให้เครื่องประดับสามารถเปลี่ยนบทบาทจากเครื่องประดับธรรมดาไปเป็น “สื่อกลางแห่งการพัฒนาจิต” ที่มีผลลึกซึ้งต่อผู้ใช้งาน (Flanagan, O., 2008)

จากบริบทและช่องว่างดังกล่าว บทความวิชาการนี้จึงมุ่งอธิบายบทบาทของเครื่องประดับในฐานะสื่อกลางที่ช่วยกระตุ้นสติผ่านการสัมผัสและการจดจ่อ พร้อมทั้งเสนอแนวคิดการออกแบบ “เครื่องประดับสมาธิ” ที่ส่งเสริมความมั่นคงทางใจ ผ่านการมีส่วนร่วมของผู้ใช้ในกระบวนการสร้างสรรค์และการใช้งานในชีวิตประจำวัน การบูรณาการกรอบคิดจากจิตวิทยา พุทธจิตวิทยา และ Personal Meaning Design กับประสบการณ์ภาวนาที่ลดทอน มีเป้าหมายเพื่อพัฒนารอบแนวคิดเชิงออกแบบสำหรับเครื่องประดับร่วมสมัยที่คำนึงถึงมิติทางจิตวิญญาณอย่างเป็นองค์รวม ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ทั้งในเชิงวิชาการ การออกแบบ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ใช้งาน

การค้นคว้าและการเชื่อมโยงข้อมูล

1. ความผันผวนในศตวรรษที่ 21 และคุณค่ามนุษย์ที่ถูกสั่นคลอน

1.1 การเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยี ศตวรรษที่ 21 เติบโตการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่จากเทคโนโลยีสารสนเทศ (Infotech) และเทคโนโลยีชีวภาพ (Biotech) ซึ่งส่งผลต่อโครงสร้างเศรษฐกิจ สังคม และแม้แต่ร่างกายและจิตใจมนุษย์ โดยเฉพาะเทคโนโลยีพลิกผัน (Disruptive Technology) ความก้าวหน้าที่เกิดขึ้นแบบก้าวกระโดดของเทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่เข้ามาทดแทนเทคโนโลยีเดิมอย่างสมบูรณ์แบบ ได้เปลี่ยนวิถีชีวิตอย่างรวดเร็วเกินกว่ามนุษย์จะปรับตัวทัน ทำให้เกิดแรงกดดันใหม่ต่อการดำรงชีวิต (Harari, Y. N., 2018)

1.2 มนุษย์ผู้ไม่สามารถปรับตัวทัน การผนวกรวมของ Infotech และ Biotech ทำให้คนจำนวนมากไม่สามารถปรับตัวทัน โดยเฉพาะการเข้ามาแทนที่ของปัญญาประดิษฐ์ในงานหลายประเภท เป็นความท้าทายความสามารถในการปรับตัวของมนุษย์มากที่สุด เท่าที่มนุษย์ในสายพันธุ์เราได้เคยเผชิญมา ส่งผลให้เกิดการตงงานของคนหลายพันล้านคนบนโลก วิกฤตอัตลักษณ์ และความรู้สึกถูกทอดทิ้งจากสังคม เนื่องจากไม่สามารถเข้าถึงทรัพยากรและโอกาสที่เท่าเทียมกันได้ (Harari, Y. N., 2018)

1.3 การนิยามคุณค่ามนุษย์ใหม่ ทฤษฎีชีววิทยาแนวใหม่ (Epigenetics) เสนอว่าชีวิตไม่ได้ถูกกำหนดโดยยีนเพียงอย่างเดียว แต่เป็นผลจากปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งสะท้อนว่า “จิตสำนึก” และ “การรับรู้ภาวะปัจจุบัน” ต่างหากที่มีบทบาทต่อการดำรงชีวิต ทำให้เกิดแนวคิดใหม่ในการมองคุณค่าของมนุษย์ว่าไม่ได้ขึ้นอยู่กับอำนาจหรือความรู้แต่เพียงอย่างเดียวหาก คือ การมีจิตใจมั่นคง ยืดหยุ่น และอยู่ร่วมกับสิ่งมีชีวิตอื่นได้อย่างสงบสุข (Ceballos, G. et al., 2015)

2. แนวคิดทางจิตวิทยาและพุทธศาสนาในการพัฒนาใจมนุษย์

2.1 ทฤษฎีความผูกพัน (Attachment Theory) ทฤษฎีนี้อธิบายความผูกพันระหว่างเด็กกับผู้ดูแล แต่สามารถขยายสู่ความผูกพันระหว่างมนุษย์กับวัตถุได้ เช่น

ก) วัตถุที่ให้ความรู้สึกปลอดภัย (Security Objects)

ข) วัตถุที่ทดแทนความสัมพันธ์ที่ขาดหาย

ค) วัตถุในฐานะตัวแทนของ “Self” (Extended Self) (Bowlby, J., 1969)

2.2 ทฤษฎีวัตถุสัมพันธ์ (Object Relations Theory) พัฒนาจาก Attachment Theory โดยเสนอว่า “วัตถุภายใน” หรือความทรงจำและอารมณ์ที่มีต่อวัตถุ มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพและความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ของมนุษย์ ตามหลักการแล้วบุคคลที่สามารถบูรณาการเพื่อให้ได้ประสบการณ์ด้านบวก จะพัฒนาวัตถุภายในได้เป็นอย่างดี และนำไปสู่แนวคิดเชิงบวกในการใช้ชีวิต (Flanagan, O., 2008)

2.3 แนวคิดภววิทยาวัตถุ (Object-Oriented Ontology) เสนอว่าวัตถุมีสถานะในตัวเอง ไม่ใช่เพียงสิ่งที่มนุษย์ให้ความหมาย ความผูกพันกับวัตถุจึงเป็นสิ่งที่มีความหมายต่อการดำรงอยู่ ไม่ใช่เพียงความรู้สึก และยังเป็น การแสดงถึงการที่วัตถุนั้น “มีอยู่อย่างแท้จริง” แนวการศึกษาภววิทยาวัตถุเป็นปรัชญาว่าด้วยความจริงที่อธิบายว่า วัตถุมีส่วนกำหนดสภาพจิตใจของมนุษย์และทำให้มนุษย์ตระหนักถึงการมีตัวตน (Harman, G., 2017)

2.4 คำสอนในพุทธศาสนา และพุทธจิตวิทยา พุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการจัดการความทุกข์ ผ่านกระบวนการรู้เท่าทันและการปฏิบัติภาวนา โดยมีรากฐานอยู่ในหลักอริยสัจ 4 ซึ่งชี้ให้เห็นความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ และแนวทางการดับทุกข์อย่างเป็นระบบ (พระไตรปิฎก เล่ม 4 ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร) ทั้งนี้ การเจริญสติผ่านสติปัฏฐาน 4 ถือเป็นแกนกลางของการฝึกภาวนา เพื่อพัฒนาความรู้ตัวและคลายความยึดมั่นในสภาวะธรรม (พระไตรปิฎก เล่ม 10 มหาสติปัฏฐานสูตร) มีหลักธรรมที่สำคัญ คือ

ก) หลักธรรมเพื่อการพ้นทุกข์

- อริยสัจ 4 ทุกข์ → สมุทัย → นิโรธ → มรรค พุทธศาสนาวางรากฐานการจัดการ

ความทุกข์ไว้ในหลักอริยสัจ 4 ซึ่งเริ่มต้นจากการรู้เท่าทันทุกข์ และนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์อย่างเป็นระบบ (พระไตรปิฎก เล่ม 4 ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร)

- อิทัปปัจจยตา พุทธศาสนานิธิบายธรรมชาติของสรรพสิ่งผ่านหลักอิทัปปัจจยตาว่า สิ่งทั้งหลายล้วนเกิดขึ้นจากเหตุและปัจจัยที่สัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ มิได้ดำรงอยู่อย่างอิสระหรือถาวร (พระไตรปิฎก เล่ม 16 สังยุตตนิกาย นิทานวรรค)

- หลักไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ทำหน้าที่อธิบายความไม่เที่ยง ความเปราะบาง และความว่างจากตัวตนของขั้นทั้งห้า ซึ่งเป็นฐานสำคัญของการปล่อยวางและการดับทุกข์

(ข) หลักการสำคัญในการเจริญมรณสติ

รู้ว่าต้องตาย: ตระหนักว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนต้องเจอ ไม่ว่าใครก็หนีความตายไม่พ้น → พิจารณาความไม่เที่ยงของชีวิต: ชีวิตสั้นนัก อาจอยู่ได้แค่ลมหายใจเข้าออก หรือกินข้าวคำเดียวก็อาจดับได้ → สสำรวจตนเองและเร่งทำดี: หากยังทำชั่วให้ละ ละเว้นความประมาท และเร่งทำความดี กุศลกรรมให้เพิ่มพูน → เตรียมพร้อมทั้งภายในและภายนอก ภายนอกทำหน้าที่และจัดการภารกิจในชีวิตให้เสร็จสิ้นภายในฝึกใจให้ปล่อยวางยอมรับความจริงว่าสิ่งต่าง ๆ ไม่ใช่ของเรา → เจริญปัญญาพิจารณาให้เห็นว่าชีวิตเป็นเพียงสังขาร ที่ประชุมกันขึ้นตั้งอยู่ได้ด้วยเหตุปัจจัย และดับไปเป็นธรรมดา

(ค) หลักความไม่ประมาท คือ การไม่ขาดสติ มีสติสัมปชัญญะ ในการดำเนินชีวิตและการกระทำทุกอย่างทั้งทางกาย วาจา ใจ

พุทธจิตวิทยาเสนอว่า ความมั่นคงในจิตใจไม่ได้มาจากสิ่งภายนอก แต่เกิดจากการฝึกจิตตนเองเพื่อรับมือกับความผันผวนของโลก (เริงชัย หมื่นชนะ, 2561)

แม้แนวคิดข้างต้นจะมุ่งอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ แต่สามารถขยายไปสู่ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับวัตถุ โดยเฉพาะเครื่องประดับ ซึ่งทำหน้าที่เป็นตัวกลางแห่งความมั่นคงทางจิตใจ และเป็น “Transitional Object” ที่ช่วยเยียวยา ปลอดภัย และกระตุ้นการเจริญสติในชีวิตประจำวัน

3. เครื่องประดับและ ความสัมพันธ์กับมนุษย์

3.1 ความสำคัญของเครื่องประดับที่เชื่อมโยงกับหลักธรรม เครื่องประดับมีความหมายมากกว่าเครื่องตกแต่งร่างกาย หากเป็นวัตถุที่สะท้อนความเชื่อ อัตลักษณ์ และความมั่นคงทางจิตใจของมนุษย์ (Untracht, O., 2011) เครื่องประดับทำหน้าที่สื่อสารทั้งในระดับปัจเจกและสังคม โดยมนุษย์เป็นผู้กำหนดความหมาย ขณะเดียวกันวัตถุเองก็สามารถมีอิทธิพลต่อผู้ใช้โดยไม่รู้ตัว ทั้งชักจูง กระตุ้นเร้า ชี้นำ แม้กระทั่งบงการมนุษย์ผู้สวมมันอย่างเงียบเชียบให้ต้องดำเนินตามวัตถุประสงค์ที่มันเป็นอยู่โดยที่มนุษย์ก็อาจจะไม่รู้ตัว วิเคราะห์เครื่องประดับที่อยู่ในฐานะวัตถุแห่งการภาวนา 4 กลุ่มหลัก ดังนี้

3.1.1 เครื่องประดับแห่งความสูญเสีย ใช้ระลึกถึงผู้จากไป กระตุ้นสำนึกในความไม่เที่ยง เช่น เครื่องประดับจากวัสดุส่วนตัวของผู้ล่วงลับ (Wildgoose, J., 2018) ความไม่ถาวรของวัตถุที่แสดงออกถึงกฎไตรลักษณ์ ทุกข์ที่เกิดจากความตายพลัดพราก ความไม่แน่นอนของชีวิต

3.1.2 เครื่องประดับจากร่างกายมนุษย์ เช่น เส้นผม กระจก หรืออัฐิ ทำหน้าที่เป็นสื่อกลางเชิงอารมณ์ระหว่างผู้ที่ยังมีชีวิตกับผู้จากไป (Lutz, D., 2015) หรือใช้ระลึกถึงความทรงจำที่ผ่านมา ดังเช่นภาพที่ 2 สร้อยความคิดถึงเลข 7 เป็นจี้ จากพินน้ำนมของลูกสาวที่หลุดตอนอายุ 7 ขวบ ซึ่งเป็นวัสดุล้ำค่าที่เก็บประสบการณ์

เฉพาะบุคคลระหว่างแม่และลูก แสดงศักยภาพในฐานะเครื่องระลึกถึง วัสดุจากมนุษย์มีอิทธิพลต่อผู้เป็นเจ้าของ อย่างมีนัยสำคัญ สื่อถึงการรู้สภาวะจิต ระลึกถึงความผูกพัน (จิตตานุปัสสนา) ในหลักสติปัฏฐาน 4

3.1.3 เครื่องประดับในพิธีกรรมศรัทธา เครื่องราง วัดถุมงคลที่เชื่อมโยงกับความเชื่อ ตำนาน หรืออภินิหาร ที่แสดงถึงหลักอิทัปปัจจยตาว่า “สรรพสิ่งมิได้ดำรงอยู่อย่างโดดเดี่ยว แต่เกิดจากเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์กัน” สะท้อนถึงรูปแบบความสัมพันธ์ของคนในสังคมที่มีวัฒนธรรมร่วมกัน

3.1.4 เครื่องประดับในฐานะการปฏิบัติสมาธิร่วมสมัย กระบวนการผลิตเครื่องประดับ โดยช่างฝีมือสะท้อนภาวะสมาธิผ่านการทำซ้ำและความประณีต ที่เปรียบได้กับการภาวนาหรือสวดมนต์ เมื่อเกิดการเคลื่อนไหวมือในการผลิตเครื่องประดับ ทำหน้าที่ในการช่วยให้เกิดการระลึกกาย (กายานุปัสสนา) หรือการรับรู้ สุข - ทุกข์ - เฉย ที่ถูกกระตุ้นผ่านการสัมผัสวัตถุที่ใช้ผลิต (เวทนานุปัสสนา) ในหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นต้น ซึ่งการภาวนาร่วมกับการสร้างสรรค์การร้อยลูกปัด (ภาวนาหัตถกรรม) ด้วยการมัดปมสองครั้ง ช่วยให้ผู้ภาวนารู้สึกตัวเมื่อใจลอย จิตฟุ้งซ่านได้ว่องไวขึ้น ไม่หลงนาน



ภาพที่ 1 ภาพแสดงการบันทึกการรู้สึกตัวผ่านการภาวนาหัตถกรรม



ภาพที่ 2 สร้อยความคิดถึงเลข 7

3.2 บทบาทของเครื่องประดับเชิงจิตวิทยาและจิตวิญญาณ เครื่องประดับบางประเภทสามารถทำหน้าที่เป็น เครื่องมือบำบัดและส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจ โดยสอดคล้องกับแนวคิดจิตวิทยาและพุทธจิตวิทยา ดังนี้

3.2.1 เครื่องประดับในฐานะ Security Objects เป็นวัตถุที่มอบความรู้สึกปลอดภัย เช่น เครื่องประดับแห่งความสูญเสียที่กระตุ้นความทรงจำในด้านบวก อำนาจให้เกิด “วัตถุภายใน” ที่ช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ (Attachment Theory) (Phillips, C., 2000)



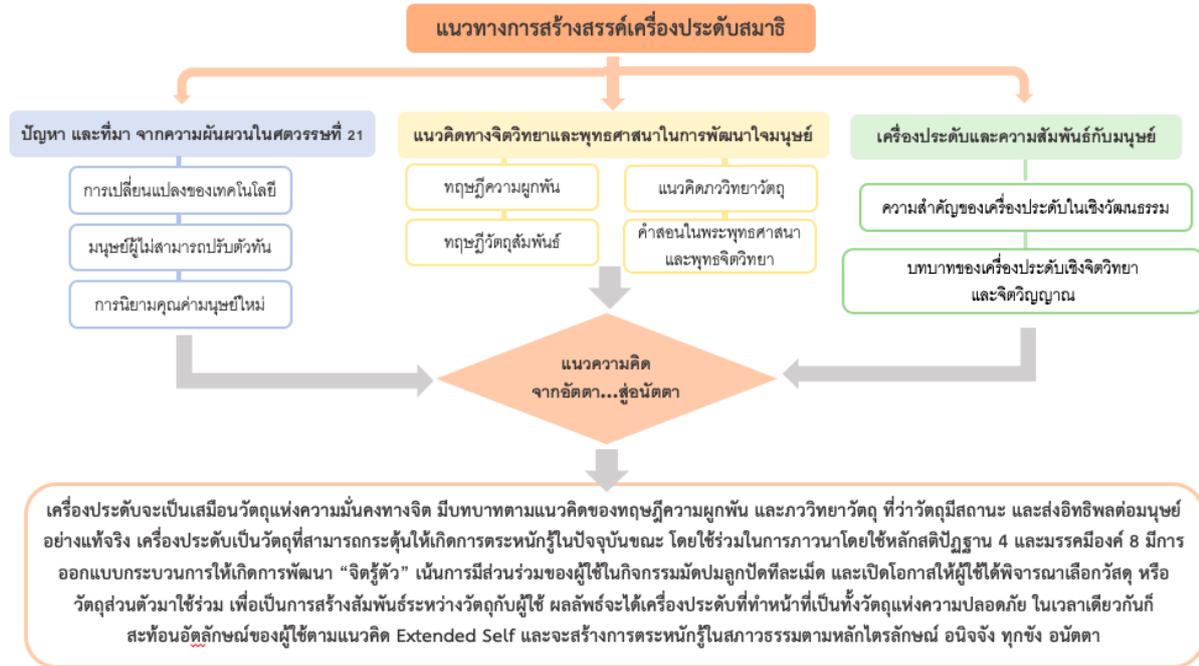
ภาพที่ 3 แหวนไว้อาลัยทำจากเส้นผมของผู้ที่จากไป

3.2.2 เครื่องประดับทดแทนความสัมพันธ์ เครื่องประดับจากชิ้นส่วนมนุษย์ ทำหน้าที่เสมือนวัตถุภายใน (Object Relations Theory) ที่ปลอบประโลมจิตใจ เติมเต็มความสัมพันธ์ที่ขาดหาย ด้วยคุณค่าทางอารมณ์และจิตวิญญาณ (Solway, R. et al., 2016)

3.2.3 เครื่องประดับในฐานะ Extended Self ตามแนวคิดทฤษฎีวิชาวัตถุ (Object-Oriented Ontology) เครื่องประดับสะท้อนอัตลักษณ์ของผู้สวมใส่ ทั้งตัวตนที่แท้จริง ตัวตนทางสังคม และอุดมคติ โดยมีบทบาทเป็นวัตถุที่ “กักเก็บพลังงาน” และเชื่อมโยงจิตวิญญาณ (Belk, R. W., 1988)

3.2.4 สายประคำกับการภาวนาในพุทธศาสนาสายประคำในศาสนาต่าง ๆ เช่น พุทธ คริสต์ อิสลาม ทำหน้าที่กระตุ้นสติและความรู้ตัวระหว่างการสวดภาวนา หรือทำสมาธิ นอกจากใช้งานในพิธีกรรม ยังสามารถสวมใส่เป็นเครื่องประดับเพื่อเตือนใจในชีวิตประจำวันด้วยวัสดุที่มีความหมายทางจักรวาลวิทยาและสุนทรียศาสตร์

จึงเห็นได้ว่า เครื่องประดับมิใช่เพียงวัตถุประดับกาย หากเป็นสื่อกลางของความทรงจำ ความเชื่อ และความมั่นคงทางจิตใจ ทั้งในมิติสังคม วัฒนธรรมและจิตวิญญาณ รวมทั้งเป็นเครื่องมือในการภาวนา เพื่อพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ โดยเฉพาะในโลกยุคใหม่ที่มนุษย์เผชิญความโดดเดี่ยว การเชื่อมโยงกับวัตถุประเภทนี้อาจช่วยเติมเต็มช่องว่างภายในจิตใจได้อย่างมีความหมาย



ภาพที่ 4 กรอบแนวคิดในการสร้างเครื่องประดับสมาธิ

4. แนวความคิดและกระบวนการออกแบบ จากอดีตสู่นัดดา

4.1 การบูรณาการจิตวิทยาและคำสอนในพุทธศาสนา เครื่องประดับในฐานะ “วัตถุแห่งความมั่นคงทางจิต” มีบทบาทตามแนวคิดหลักจากการเจริญสติผ่านสติปัญญา 4 และหลักกรรมในพระพุทธศาสนา คือ หลักอิทัปปัจจยตา และหลักไตรลักษณ์ และมีแนวคิดรองตามทฤษฎีความผูกพัน (Attachment Theory) และภววิทยาวัตถุ (Object-Oriented Ontology) ซึ่งมองว่า วัตถุมี “สถานะ” และ “การมีอยู่” ที่ส่งอิทธิพลต่อมนุษย์อย่างแท้จริง ไม่ใช่เพียงสิ่งที่มนุษย์ให้ความหมายเท่านั้น เครื่องประดับจึงกลายเป็นวัตถุที่สามารถกระตุ้นให้เกิดการตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ และสะท้อนสภาวะธรรมตามหลักไตรลักษณ์ - อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

4.2 กระบวนการออกแบบเครื่องประดับสมาธิ แนวคิดการออกแบบเครื่องประดับสมาธิในการศึกษานี้ ตั้งอยู่บนฐานของ “การภาวนา” โดยเน้นการพิจารณาความตาย (การเจริญมรณสติ) การฝึกความเจียม และการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง โดยอิงคำสอนกาลามสูตรที่เน้นการใช้ปัญญาไตร่ตรองเป็นหลัก ไม่ยึดมั่นต่อความเชื่ออย่างมกมาย การภาวนาในพุทธศาสนาโดยเฉพาะ “สติปัญญา” และ “มรรคมีองค์ 8” คือ กรอบแนวทางที่ถูกหลอมรวมเข้ากับกระบวนการออกแบบให้เกิดการพัฒนา “จิตรู้ตัว” ผ่านเครื่องประดับที่มีความหมายเชิงจิตวิญญาณ (พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ ศิริรัตน์), 2562) ผลลัพธ์ที่ได้ คือ ผู้สร้างสรรค์ที่อยู่ในสังคมที่มีความผันผวนในปัจจุบัน ได้มีความสงบใจจากงานหัตถกรรมภาวนา มีสติรับรู้ถึงปัจจุบันขณะ และได้ผลิตเป็นสร้อยลูกประคำที่สะท้อนอัตลักษณ์ผู้สร้างสรรค์

4.3 รูปแบบสายประคำและการมีส่วนร่วมในการภาวนา แทนที่จะเน้นเพียงชิ้นงานสำเร็จรูป การออกแบบในการศึกษานี้เน้นผลลัพธ์จาก “การมีส่วนร่วมของผู้ใช้” ผ่านกิจกรรมมัดปมลูกปัดทีละเม็ดเป็นสายประคำส่วนบุคคล ซึ่งเป็นกระบวนการทำสมาธิในตัวเอง กล่องอุปกรณ์สร้างสายประคำด้วยตนเอง (Rosary Kit)

แบบแยกชิ้นเปิดโอกาสให้ผู้ผู้ใช้ ได้พิจารณาเลือกวัสดุหรือวัสดุส่วนตัวมาประกอบ เป็นการสร้างสัมพันธ์ระหว่างวัตถุกับผู้ปฏิบัติ ได้ผลผลิตเป็นเครื่องประดับที่ทำหน้าที่เป็นทั้งวัตถุแห่งความปลอดภัย และในเวลาเดียวกันก็สะท้อนอัตลักษณ์ของผู้ใช้ตามแนวคิด Extended Self (Belk, R. W., 1988)

ตารางที่ 1 ตารางเปรียบเทียบระดับการมัดปมและภาวะรู้สึกตัว

จำนวนปม	กระบวนการ	การรู้สึกตัว	ภาพปมบนเครื่องประดับ
ปมเดียว	เลื่อนลูกปัด ถ่างด้าย สอดลูกปัดมัดปม	จดจ่อช่วงสอดและมัด เกิดภาวะสงบ ใจลอยบ้าง	
สองปม	ทำขั้นตอนข้างต้นซ้ำอีกครั้งเพื่อมัดปม ให้ทับปมเดิมเป็นปมที่สอง	จดจ่อเพิ่ม เห็นเวทนา - ปล่อยวาง - กลับมาจดจ่อ เกิดสติรู้ตัวเป็นช่วง ๆ	
สามปม	ทำขั้นตอนข้างต้นซ้ำอีกครั้งเพื่อมัดปม ให้ทับปมเดิมเป็นปมที่สอง และทำขั้นตอนมัดปมซ้ำอีกทับปมเดิมเป็นปมที่สาม	จดจ่อเพิ่ม เห็นเวทนา - ปล่อยวาง - กลับมาจดจ่อ เกิดสติรู้ตัวเป็นช่วง ๆ เกิดสมาธิจดจ่อเป็นกำลังมากกว่า การมัดปมเดียว และสองปม	

4.4 วัสดุและรูปทรงที่สะท้อนสัจธรรม วัสดุที่เลือกใช้ เช่น ไม้ หิน ดินเผา หรือวัสดุธรรมชาติอื่น ๆ มีนัยถึง “ความไม่เที่ยง” และ “การกลับคืนสู่ธรรมชาติ” ตามหลักอนิจจัง รูปทรงลูกปัดเน้นความเรียบง่าย เช่น กลม แห้ง เหลี่ยม หรือรูปทรงธรรมชาติ เพื่อสื่อถึง “ความว่าง” (สุญญตา) เป็นผลผลิตที่ได้ในฐานะสายประคำส่วนบุคคล และผลลัพธ์ที่ได้ คือ การส่งเสริมให้เกิดการฝึกสติในทุกสัมผัสผ่านการทำซ้ำ ๆ การออกแบบในลักษณะนี้จึงสามารถเรียกได้ว่าเป็น “เครื่องประดับที่มองไม่เห็น” (Unadorned Adornment) ซึ่งมุ่งเน้นการภาวนา มากกว่าความงามเชิงสุนทรียศาสตร์

ตารางที่ 2 ตารางแสดงการรับรู้ และการแสดงค่าในแนวคิด/ทฤษฎีทางจิตวิทยาของวัสดุ

วัสดุ	ความรู้สึก การรับรู้	การแสดงค่า ในกรอบแนวคิด/ทฤษฎี
วัสดุธรรมชาติที่มีความเชื่อทางจักรวาลวิทยา อาทิ อัญมณี หินสี	พื้นผิวเรียบ ความสงบ ตามรู้กาย ใจ อารมณ์ พื้นผิวขรุขระ สะกิดใจ รู้สึกตัว กลับมาอยู่กับ ปัจจุบันขณะ	วัตถุตัวแทนของความปลอดภัย Security Objects ตามทฤษฎี Embodiment + Buddhist Psychology
ไม้มีค่าตามความเชื่อ อาทิ ไม้กฤษณา ไม้พญาจิว้า ไม้ขนุน ไม้แก่นจันทร์ ไม้พะยุง	พื้นผิวเรียบ ความสงบ ตามรู้กาย ใจ อารมณ์ พื้นผิวขรุขระ สะกิดใจ รู้สึกตัว กลับมาอยู่กับ ปัจจุบันขณะ	วัตถุทดแทนความสัมพันธ์ ตามทฤษฎี Existential Reflection และ Attachment Theory
วัสดุจากมนุษย์ อาทิ เส้นผม ฟัน กระดูก อัญมณี	ระลึกถึง สำนึกความตาย	Security Objects ตามทฤษฎี Theory Object Relations Theory

ตารางที่ 2 ตารางแสดงการรับรู้ และการแสดงค่าในแนวคิด/ทฤษฎีทางจิตวิทยาของวัสดุ (ต่อ)

วัสดุ	ความรู้สึก การรับรู้	การแสดงค่า ในกรอบแนวคิด/ทฤษฎี
วัสดุที่ผ่านพิธีกรรม ความเชื่อ หรือเกี่ยวกับศาสนา อาทิ เครื่องราง พระเครื่อง ตะกรุด ลูกแก้ว ลูกประคำ	ส่งเสริมให้เกิดพลังใจ สร้างความสงบ ตามร่างกาย ใจ อารมณ์	วัตถุตัวแทนความแท้จริง ตามทฤษฎี Object Relations Theory Buddhist Psychology
วัสดุที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์ผู้ใช้ อาทิ จดหมาย ของเล่น ของใช้ส่วนตัว	ระลึกถึง สำนึกความตาย สะกิดใจ ภาวะทบทวน	Security Objects หรือ Transitional object ตามทฤษฎี Attachment Theory, Object-oriented ontology
วัสดุที่มนุษย์สังเคราะห์ขึ้น อาทิ แก้ว เซรามิกซ์ พลาสติก	พื้นผิวเรียบ ความสงบ ตามร่างกาย ใจ อารมณ์ พื้นผิวขรุขระ สะกิดใจ รู้สึกตัว กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ	แสดงตัวตนผ่านวัตถุ Extended Self ตามทฤษฎี Attachment Theory, Object Relations Theory

4.5 จำนวนและการเรียงวัตถุที่สอดคล้องกับการปฏิบัติธรรม จำนวนลูกปัดสามารถอ้างอิงตามคติความเชื่อของศาสนา เช่น 108 เม็ด (พุทธ) 49 เม็ด (คาทอลิก) หรือ 25 เม็ด (อิสลาม) แต่การออกแบบนี้เปิดโอกาสให้ผู้ใช้เลือกจำนวนเองตามระยะเวลาภาวนา เช่น เริ่มจาก 5 นาที และเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เทคนิคการมัดปมสองถึงสี่ปมต่อเม็ดเป็นการฝึกจิตอย่างมีจังหวะ โดยผู้ภาวนาอาจสร้างลวดลายเฉพาะบนสายประคำเพื่อสะท้อนรูปแบบการปฏิบัติของตนเอง การออกแบบเช่นนี้เน้นให้เครื่องประดับทำหน้าที่เป็น เครื่องมือภาวนา มากกว่าการตกแต่ง สื่อถึงความงามที่ปรากฏภายในผู้สวมซึ่งผ่านการฝึกจิตใจอย่างต่อเนื่อง



ภาพที่ 5 แผนผังแนวความคิดและกระบวนการออกแบบ จากอัตรานัตตา

อนึ่ง การออกแบบเครื่องประดับสมาธิในการศึกษานี้สะท้อนการเคลื่อนจาก “อิตตา” สู่ “อนัตตา” โดยใช้หลักพุทธธรรม จิตวิทยา และหัตถกรรมอย่างบูรณาการ ไม่เพียงแต่ให้ความหมายใหม่แก่เครื่องประดับ แต่ยังสร้างเครื่องมือที่มีพลังในการพัฒนาจิตอย่างแท้จริง



ภาพที่ 6 ภาพสร้อยประดับ (กำ) กีบใจ #2



ภาพที่ 7 ภาพสร้อยลูกปัด (จ) จู บัน #2

สรุป

การศึกษานี้นำเสนอแนวคิดและแนวทางการออกแบบเครื่องประดับสมาธิในฐานะ “วัตถุแห่งจิตวิญญาณ” ที่มีศักยภาพในการกระตุ้นสติ การระลึกได้ และการเยียวยาสภาวะจิตใจของมนุษย์ท่ามกลางความผันผวนทางเทคโนโลยี เศรษฐกิจ และสังคมร่วมสมัย โดยผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าเครื่องประดับมีได้ทำหน้าที่เพียงวัตถุตกแต่งร่างกาย หากแต่สามารถพัฒนาเป็นเครื่องมือภาวนา (Meditative Tool) ที่ส่งผลต่อการรับรู้ทางจิตใจอย่างลึกซึ้งเมื่อได้รับการออกแบบให้เอื้อต่อการมีส่วนร่วมของผู้ใช้ทั้งในมิติการสัมผัสทางกายและความหมายเชิงสัญลักษณ์ ผู้ภาวนาที่ไม่ใช้เครื่องประดับมักใช้การดูกาย จิต ธรรม ตามความถนัด มีภาวะฟุ้งซ่านและหลงคิดเป็นระยะเวลานาน โดยเฉพาะในผู้เริ่มต้นภาวนา ไม่มีวัตถุที่ช่วยเตือนให้ภาวนาได้อย่างสม่ำเสมอ นำไปสู่ความสงบเพียงเป็นระยะและความเบื่อหน่ายเมื่อการปฏิบัติขาดความต่อเนื่อง ส่วนผู้ใช้เครื่องประดับสมาธิเป็นสื่อกลางในการภาวนากลับมีหลักยึดเหนี่ยวในฐานะภาวนาผ่านการใช้นิ้วสัมผัสเครื่องประดับ ทำให้รู้สึกตัวเมื่อใจฟุ้งซ่านได้ถี่ขึ้นและกลับมาสู่ปัจจุบันขณะได้รวดเร็วกว่า อีกทั้งการผลิตจากวัสดุที่มีความหมายส่วนบุคคลและการสวมติดตัวอย่างต่อเนื่องยังช่วยกระตุ้นให้เกิดความกระตือรือร้นในการภาวนา ทำให้เกิดความสงบในระยะเวลาที่ยาวกว่าและจดจ่ออยู่กับงานที่มีกำลังทำอยู่ เป็นเสมือนการพักผ่อนจิตใจที่ทำให้ใจมีกำลังมากขึ้น จากผลการศึกษาดังกล่าว สามารถนำกรอบคิดเรื่องเครื่องประดับสมาธิและภาวนาที่ดัดแปลงไปประยุกต์ใช้ในงานออกแบบเครื่องประดับและสาขาใกล้เคียง โดยเฉพาะการสร้างกระบวนการออกแบบที่เปิดโอกาสให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องวัสดุ วิธีการร้อย การมัดปม และรูปแบบการใช้งานเพื่อก่อรูป “วัตถุทางจิต” ที่สอดคล้องกับประสบการณ์ชีวิตและความเชื่อของแต่ละบุคคล ในบริบทการปฏิบัติธรรมและงานด้านการศึกษา เครื่องประดับสมาธิสามารถใช้เป็นสื่อประกอบการฝึกสติ ช่วยให้ผู้เรียนตระหนักรู้การเคลื่อนไหวของกาย ลมหายใจ และอารมณ์ ผ่านการสัมผัสวัตถุอย่างต่อเนื่อง ทำให้การภาวนาเชื่อมโยงกับชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น ในเชิงวิชาการ งานศึกษาในอนาคตอาจออกแบบงานวิจัยเปรียบเทียบประสบการณ์ระหว่างการทำสมาธิภาวนาโดยไม่ใช้อุปกรณ์กับการใช้เครื่องประดับสมาธิเป็นสื่อกลาง เพื่อทำความเข้าใจบทบาทของวัตถุทางกายภาพต่อการพัฒนาจิตอย่างลึกซึ้ง รวมถึงการสำรวจผู้ใช้หลากหลายวัย เพศ ภูมิหลังความเชื่อ และบริบทวัฒนธรรม เพื่อวิเคราะห์ว่าองค์ประกอบของเครื่องประดับสมาธิ เช่น วัสดุ รูปทรง หรือพิธีกรรมการสร้าง ส่งผลต่อการรับรู้ความปลอดภัย ความผูกพัน และภาวะสงบอย่างไร ตลอดจนการเปรียบเทียบกับสื่อภาวนาอื่น เช่น ลูกประคำ เครื่องราง หรือวัตถุมงคล เพื่อขยายความเข้าใจบทบาทของวัตถุเชิงจิตวิญญาณในบริบทพุทธศาสนาและวัฒนธรรมไทย การเลือกใช้วัสดุที่มีความหมายส่วนบุคคล รวมถึงการมีส่วนร่วมของผู้ใช้ในกระบวนการสร้างส่งเสริมให้เครื่องประดับทำหน้าที่เป็น “วัตถุภายใน” (Internal Object) ที่เชื่อมโยงความทรงจำ ความผูกพัน และอัตลักษณ์ของผู้ใช้ ส่งผลให้การภาวนามีความต่อเนื่องและเกิดความสงบทางจิตใจได้ชัดเจนยิ่งขึ้นเมื่อเทียบกับการทำสมาธิโดยไม่ใช้เครื่องประดับ และสะท้อนว่าเครื่องประดับสมาธิสามารถทำหน้าที่เป็นสื่อกลางแห่งการเปลี่ยนแปลงภายใน โดยบูรณาการองค์ความรู้จากพุทธจิตวิทยา ทฤษฎีวัตถุสัมพันธ์ ทฤษฎีความผูกพัน และแนวคิดการออกแบบเพื่อความหมายได้อย่างเป็นระบบ ช่วยเสริมสร้างองค์ความรู้ด้านการออกแบบเครื่องประดับเชิงจิตวิญญาณ และยืนยันบทบาทของการออกแบบในฐานะกระบวนการสร้างคุณค่าทางจิตใจและความหมายภายในของมนุษย์ในศตวรรษที่ 21

เอกสารอ้างอิง

- พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ ศิริรัตน์). (2562). การพัฒนามนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา. วารสารพุทธอาเซียนศึกษา, 4(2), 1-17.
- เริงชัย หมั่นชนะ. (2561). ระบบและทฤษฎีพุทธจิตวิทยา. วารสารมหาจุฬาริชาการ, 2(1), 63-78.
- ศิริลักษณ์ วรไวย. (2564). ศึกษาการส่งเสริมสุขภาพจิตของคนไทยด้วยหลักไตรลักษณ์. วารสารสังคมศาสตร์ปัญญาพัฒนา, 3(2), 25-34.
- Belk, R. W. (1988). Possessions and the Extended Self. *Journal of Consumer Research*, 15(2), 139-168.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, Vol. I: Attachment*. New York: Basic Books.
- Ceballos, G. et al. (2015). Accelerated modern human-induced species losses: Entering the sixth mass extinction. *Science advances*, 1(5), e1400253. <https://doi.org/10.1126/sciadv.1400253>.
- Desmet, P. M. A. & Hekkert, P. (2007). Framework of Product Experience. *International Journal of Design*, 1(1), 57-66.
- Epstein, M. (1995). *Thoughts Without a Thinker: Psychotherapy from a Buddhist Perspective*. New York: Basic Books.
- Flanagan, O. (2008). *The Really Hard Problem: Meaning in a Material World*. New York: MIT Press.
- Harari, Y. N. (2018). *21 Lessons for the 21st Century*. New York: Random House.
- Harman, G. (2017). *Object Oriented Ontology: A New Theory of Everything*. London: Pelican Books.
- Lutz, D. (2015). The Dead Still Among Us: Victorian Secular Relics, Hair Jewelry, And Death Culture. *Victorian Literature and Culture*, 39(1), 127-142.
- Phillips, C. (2000). *Jewels and Jewellery*. London: V&A Museum.
- Solway, R. et al. (2016). Material objects and psychological theory: A conceptual literature review. *Arts & Health*, 8(1), 82-101.
- United Nations. (2024). *Pact for the Future, Global Digital Compact and Declaration on Future Generations*. Retrieved January 10, 2026, from <https://www.un.org/pact-for-the-future/en/global-digital-compact>
- Untracht, O. (2011). *Jewelry Concepts and Technology*. New York: Doubleday.
- Wildgoose, J. (2018). Beyond All Price: Victorian Hair Jewelry, Commemoration & Story- Telling. *Fashion Theory*, 22(6), 699-726.