



การศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการเจริญพุทธานุสสติในพระพุทธศาสนา เถรวาทและพระพุทธศาสนามหายาน

A Comparative Study of The Patterns of Recollection of The Buddha in Theravada Buddhism and Mahayana Buddhism

พระพงศ์สิทธิ์ วรธมโม (โพธิ์เพชรเลียบ) Phra Pongsit Voradhammo (Pohpetchleb)

คณะพุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: phrapongsit@buddha-mahametta.com

Received May 22, 2026; Revised June 18, 2026; Accepted: June 30, 2026



บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษารูปแบบการปฏิบัติพุทธานุสสติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท 2) ศึกษารูปแบบการปฏิบัติพุทธานุสสติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายานและ 3) ศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการปฏิบัติพุทธานุสสติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทและฝ่ายมหายาน งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีประชากรและกลุ่มตัวอย่างคือผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 19 ท่าน ซึ่งประกอบด้วยนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา อาจารย์ผู้สอนกรรมฐานและผู้ปฏิบัติกรรมฐาน เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลจากเอกสารแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง และประเด็นการสนทนากลุ่ม วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย การวิเคราะห์เนื้อหาและการนำเสนอผลโดยการเปรียบเทียบประเด็นสำคัญ ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการเจริญพุทธานุสสติในพระพุทธศาสนาเถรวาทมุ่งเน้นการใช้พลังตนเองผ่านการระลึกถึงพระพุทธรูป 9 ประการอย่างเป็นระบบ เพื่อสร้างสติให้ตั้งมั่นและเกิดปัญญาในการขัดเกลาจิตใจ ส่วนตนให้บริสุทธิ์ ในขณะที่พระพุทธศาสนามหายานมุ่งเน้นการใช้พลังอื่นผ่านศรัทธาในมหาปณิธานของพระพุทธเจ้า การสวดพระนามและการสร้างจินตภาพเพื่อปลุกเร้ามหากรุณาจิตและโพธิจิตในการช่วยเหลือสรรพสัตว์ จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบได้นำไปสู่การสังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่ในรูปแบบโมเดลการปฏิบัติพุทธานุสสติเชิงบูรณาการสำหรับวิถีชีวิตร่วมสมัย ที่ผสมผสานจุดเด่นของทั้งสองนิกายเข้าด้วยกันอย่างลงตัว โดยใช้ความเข้มแข็งของสติแบบเถรวาทเป็นฐานรากในการสร้างความมั่นคง

ทางอารมณ์ และใช้ความอ่อนโยนของศรัทธาแบบมหายานเป็นพลังขับเคลื่อนในการเปิดใจกว้างต่อเพื่อนมนุษย์ ซึ่งนำไปสู่หลักการข้างในเข้มแข็ง ข้างนอกอ่อนโยน อันเป็นนวัตกรรมทางจิตที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถยืนหยัดได้อย่างมีสติพร้อมกับมีความรักความเมตตาต่อผู้อื่น

คำสำคัญ: การเจริญพุทธานุสสติ; พระพุทธศาสนาเถรวาท; พระพุทธศาสนามหายาน; วิถีชีวิตร่วมสมัย

Abstract

This research article aimed to 1) study the forms of Buddhānussati meditation practice in Theravada Buddhism, 2) study the forms of Buddhānussati meditation practice in Mahayana Buddhism, and 3) comparatively study the forms of Buddhānussati meditation practice in Theravada and Mahayana Buddhism. This research was qualitative research. The population and sample were 19 key informants, consisting of Buddhist scholars, meditation masters, and meditation practitioners. The tools used for data collection included document recording forms, semi-structured in-depth interview forms, and focus group discussion issues. The data analysis methods were used content analysis and thematic comparison presentation. The research results found that the form of Buddhānussati practice in Theravada Buddhism focused on the use of Self Power through the systematic recollection of the nine virtues of the Buddha to establish mindfulness and generate wisdom for the purification of one's own defilements. Meanwhile, Mahayana Buddhism focused on the use of Other Power through faith in the Great Vows of the Buddha, the recitation of the Buddha's name, and visualization to arouse Great Compassion and Bodhicitta for helping sentient beings. From the comparative analysis, it led to the synthesis of a new body of knowledge in the form of an Integrative Buddhānussati Practice Model for Contemporary Lifestyle that seamlessly blended the strengths of both schools. It utilized the strength of mindfulness from Theravada as a foundation for building emotional stability and the gentleness of faith from Mahayana as a driving force for opening the heart to fellow human beings. This led to the principle of Strong Inside, Gentle Outside, which was a mental innovation that helped practitioners stand firm with mindfulness while possessing love and kindness for others.



Keywords: Buddhānussati Practice; Mahayana Buddhism; Theravada Buddhism; Contemporary Lifestyle

บทนำ

ในยุคปัจจุบันที่สังคมโลกและสังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่ยุคดิจิทัลอย่างเต็มรูปแบบ ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในการดำเนินชีวิตประจำวัน แม้จะนำมาซึ่งความสะดวกสบายแต่ในขณะเดียวกันกลับส่งผลกระทบอย่างรุนแรงต่อสภาวะจิตใจ วิธีชีวิตที่เร่งรีบ การแข่งขันที่สูงขึ้นและความกดดันจากสภาพเศรษฐกิจ ทำให้มนุษย์ต้องเผชิญกับความเครียด ความวิตกกังวล และความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง สภาพสังคมที่เต็มไปด้วยการแข่งขันยังทำให้ความเห็นแก่ตัวเพิ่มสูงขึ้น ในขณะที่ความเมตตาเอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์กลับลดน้อยลง สิ่งเหล่านี้คือวิกฤตการณ์ทางจิตวิญญาณที่กำลังบั่นทอนคุณภาพชีวิตของคนในสังคมร่วมสมัยอย่างลึกซึ้ง ผู้ที่กำลังมีความทุกข์อย่างหนักจึงมักต้องการเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจที่เข้าถึงได้ง่ายและสามารถปลอบประโลมจิตใจให้สงบลงได้อย่างรวดเร็ว

การเจริญพุทธานุสสติหรือการระลึกถึงพระพุทธเจ้าจึงก้าวเข้ามามีบทบาทสำคัญในฐานะกรรมฐานที่สามารถเป็นที่พึ่งทางใจได้อย่างยอดเยี่ยม โดยมีรากฐานคำสอนที่ปรากฏอย่างเด่นชัดจากมหานามสูตรในพระไตรปิฎก ซึ่งระบุว่าเมื่ออริยสาวกระลึกถึงพระตถาคต จิตย่อมไม่ถูกราคะ โทสะ และโมหะครอบงำ จิตจะดำเนินไปตรงและก่อให้เกิดความสงบตั้งมั่น (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 22 ข้อที่ 10 หน้าที่ 421, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) โดยในพระพุทธศาสนาเถรวาทมีหลักการที่มุ่งเน้นการพึ่งพาพลังตนเองผ่านการระลึกถึงพระพุทธคุณ 9 ประการอย่างเป็นระบบ เพื่อสร้างสติให้ตั้งมั่นและเกิดปัญญาในการขัดเกลากิเลสส่วนตนให้บริสุทธิ์ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2564) ในขณะที่พระพุทธศาสนาเถรวาทมีกระบวนการที่ขยายขอบเขตสู่มิติอภิปรัชญาผ่านทฤษฎีไตรภาค โดยมีฐานอ้างอิงจากพระสูตรสำคัญเช่นคัมภีร์สุขาวดีวุทสูต โดยมุ่งเน้นการพึ่งพาพลังอื่นผ่านศรัทธาในมหาปณิธานของพระพุทธเจ้า การสวดพระนาม และการสร้างจินตภาพ เพื่อปลุกเร้ามหากรุณาจิตและโพธิจิตในการช่วยเหลือสรรพสัตว์ให้พ้นจากห้วงทุกข์ไปพร้อมกัน (ประทุม อังกูรโรหิต, 2553)

บริบทของสังคมไทยในปัจจุบันต้องการการประยุกต์ใช้พุทธานุสสติที่มีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตร่วมสมัย ซึ่งการนำพุทธานุสสติมาบูรณาการกับหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการยกระดับคุณภาพชีวิต โดยพบว่าการใช้พระพุทธคุณเป็นฐานจิตเพื่อกำกับการคิดและการรู้ตัวในทุกสถานการณ์ จะช่วยสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ บังเกิดความสุข ความสงบและความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นรูปธรรม (ณภิตา พุทธรักษา, 2564) แม้จะมีการศึกษาพุทธานุสสติในแต่ละนิกายอยู่ก่อนแล้ว แต่ยังขาดการศึกษาเชิงเปรียบเทียบที่วิเคราะห์และสังเคราะห์

แนวทางของทั้งสองนิกายในบริบทของการประยุกต์ใช้กับวิถีชีวิตร่วมสมัยอย่างเป็นระบบ ดังนั้นการแสวงหารูปแบบการปฏิบัติธรรมที่เข้าถึงได้อย่างง่ายๆ แต่ทรงพลังจึงเป็นความท้าทายสำคัญในการนำเสนอหลักธรรมสู่สังคมยุคปัจจุบัน

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงเห็นความจำเป็นอย่างยิ่งในการศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการเจริญพุทธานุสสติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายาน เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่ในรูปแบบโมเดลการปฏิบัติพุทธานุสสติเชิงบูรณาการสำหรับวิถีชีวิตร่วมสมัยที่ผสานจุดเด่นของทั้งสองนิกายเข้าด้วยกันอย่างลงตัวโดยใช้ความเข้มแข็งของสติแบบเถรวาทเป็นฐานรากในการสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ และใช้ความอ่อนโยนของศรัทธาแบบมหายานเป็นพลังขับเคลื่อนในการเปิดใจกว้างต่อเพื่อนมนุษย์ ซึ่งจะนำไปสู่หลักการข้างในเข้มแข็ง ข้างนอกอ่อนโยน อันเป็นนวัตกรรมทางจิตที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถยืนหยัดได้อย่างมีสติพร้อมกับมีความรักความเมตตาต่อผู้อื่น และเป็นฐานข้อมูลเชิงวิชาการที่เป็นประโยชน์ต่อการสร้างคู่มือดูแลจิตใจในสังคมร่วมสมัยต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษารูปแบบการเจริญพุทธานุสสติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษารูปแบบการเจริญพุทธานุสสติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา มหายาน
3. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการเจริญพุทธานุสสติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายาน

วิธีดำเนินการวิจัย

บทความวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยผสมผสานการศึกษาข้อมูลจากเอกสารและการศึกษาภาคสนาม ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ** ผู้วิจัยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง จำนวนทั้งสิ้น 19 รูปและคน ประกอบด้วย นักวิชาการทางพระพุทธศาสนา จำนวน 5 คน พระวิปัสสนาจารย์ฝ่ายเถรวาท จำนวน 2 รูป พระวิปัสสนาจารย์ฝ่ายมหายาน จำนวน 2 รูป นักปฏิบัติธรรมฝ่ายพระพุทธศาสนาเถรวาท จำนวน 5 คน และนักปฏิบัติธรรมฝ่ายพระพุทธศาสนา มหายาน จำนวน 5 คน

2. **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** ได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลจากเอกสารสำหรับการวิเคราะห์เนื้อหาแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้างและประเด็นการสนทนากลุ่มซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นครอบคลุมประเด็นหลักการ วิธีการ และเป้าหมายเพื่อใช้ระดมความคิดเห็นและตรวจสอบความถูกต้องของรูปแบบการปฏิบัติ

3. **วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล** ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยวิธีสำรวจ สัมภาษณ์ และการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญเพื่อศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับรูปแบบการเจริญพุทธานุสสติใน



พระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายาน และขั้นตอนสุดท้ายคือการจัดสนทนากลุ่มกับผู้เชี่ยวชาญ เพื่อวิพากษ์และยืนยันองค์ความรู้ที่ค้นพบ

4. การวิเคราะห์ข้อมูล ทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ ชั้นทุติยภูมิ และข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกตามกรอบวัตถุประสงค์โดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหาและนำเสนอด้วยการเปรียบเทียบเชิงแนวคิด จากนั้นนำผลจากการสนทนากลุ่มมาสังเคราะห์ร่วมกันเพื่อสร้างเป็นองค์ความรู้ใหม่และนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติพุทธานุสสติที่เหมาะสมกับบริบทสังคมปัจจุบัน

ผลการวิจัย

1. วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 จากการวิเคราะห์ข้อมูลเอกสารคัมภีร์และการสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์และผู้ให้ข้อมูลสำคัญพบว่า รูปแบบการเจริญพุทธานุสสติในพระพุทธศาสนาเถรวาทมีรากฐานสำคัญมาจากหลักกรรมฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรคซึ่งได้จัดหมวดหมู่อนุสสติกรรมฐานหรือการระลึกถึงสิ่งที่ตั้งตามเนื่องๆ ไว้ทั้งหมด 10 ประการ ประกอบด้วย (1) พุทธานุสสติคือการระลึกถึงพระพุทธคุณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า (2) ธัมมานุสสติคือการระลึกถึงคุณของพระธรรม (3) สังฆานุสสติคือการระลึกถึงคุณของพระอริยสงฆ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ (4) สีลานุสสติคือการระลึกถึงความบริสุทธิ์แห่งศีลที่ตนได้รักษา (5) จาคานุสสติคือการระลึกถึงการบริจาคและการเสียสละ (6) เทวตานุสสติคือการระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้ไปเกิดเป็นเทวดา (7) มรณานุสสติคือการระลึกถึงความตายเพื่อกระตุ้นเตือนให้เกิดความไม่ประมาท (8) กายคตาสติคือการระลึกถึงส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อพิจารณาความเป็นของไม่งาม (9) อานาปานสติคือการระลึกและกำหนดลมหายใจเข้าออก และ (10) อุปमानุสสติ คือการระลึกถึงความสงบแห่งพระนิพพานอันเป็นที่ดับทุกข์ทั้งปวง จากอนุสสติทั้ง 10 ประการนี้ พุทธานุสสติได้รับการจัดวางไว้เป็นอันดับแรกสุดอันแสดงให้เห็นถึงความสำคัญอย่างยิ่ง โดยรูปแบบการเจริญพุทธานุสสติในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้นมุ่งเน้นการใช้พลังตนเองเป็นแกนหลัก หลักการนี้คือการพึ่งพาความเพียรพยายามและสติปัญญาของตนเองในการเผาผลาญกิเลสเครื่องเศร้าหมอง ผู้ปฏิบัติจะระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในฐานะบุคคลในประวัติศาสตร์ผู้ทรงเป็นบรมครูสูงสุดและเป็นแบบอย่างอันสมบูรณ์แบบแห่งความบริสุทธิ์ปราศจากกิเลส การปฏิบัติเช่นนี้กระทำผ่านการระลึกถึงพระพุทธคุณ 9 ประการอย่างเป็นระบบตั้งแต่ความเป็นพระอรหันต์ ความเป็นผู้ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เองไปจนถึงความเป็นผู้ตื่นและเบิกบาน การเพ่งพินิจในคุณสมบัติเหล่านี้จะช่วยสร้างศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญาทำให้สติมีความตั้งมั่นและจิตใจเกิดความผ่องใสเบิกบาน ในด้านวิธีการเจริญกรรมฐาน พระพุทธศาสนาเถรวาทมีระเบียบวิธีที่ชัดเจนเพื่อควบคุมสติและจิตใจไม่ให้ซัดส่ายไปในอารมณ์อื่น ผู้ปฏิบัติจะเริ่มต้นด้วยการบริกรรมภาวนาโดยใช้คำสั้นๆ เช่น พุทโธ หรือ อรหัง ซึ่งนิยมนำมาบูรณาการควบคู่กับการกำหนดลมหายใจเข้าออกตามหลักอานาปานสติ นอกจากนี้ยังมีการใช้อุบายวิธีทางนิมิต เช่น การเพ่งพิจารณารูปพระพุทธรูปหรือ

สฤๅปเจดีย์เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวและเป็นสื่อ๑นำทางจิตให้รวมเป็นหนึ่ง การปฏิบัติเหล่านี้ทำหน้าที่เป็นสมถกรรมฐานที่ทรงพลานภาพในการสกัดกั้นนิร๑ณหรือกิเลสเครื่องกั้นความดีทั้ง 5 ประการ รูปแบบของเถรวาทจะไม่หยุดอยู่เพียงแค่ความสงบสุขชั่วคราวแต่จะน้อมนำสภาวะจิตนั้นไปสู่การพิจารณาสภาวะธรรมตามความเป็นจริงเพื่อเจริญวิปัสสนาญาณ ผู้ปฏิบัติจะใช้จิตที่ผ่องใสเป็นบาทฐานในการวิเคราะห์รูปนามและสังขารทั้งหลายให้เห็นประจักษ์ในกฎแห่งไตรลักษณ์คือพิจารณาเห็นความเกิดดับ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์และความเป็นอนัตตา การเปลี่ยนผ่านจากการเพ่งพุท๑ธลักษณะภายนอกเข้าสู่การตระหนักรู้สัจธรรมภายในนี้เป็นกระบวนการขัดเกลากิเลสส่วนตนให้บริสุทธิ์เพื่อถอนความยึดมั่นถือมั่นและทำลายอัต๑ตาดัวตนโดยมีเป้าหมายสูงสุดคือความหลุดพ้นจากการเวียนว่๑ยตายเกิดในวัฏสงสารและบรรลุความเป็นพระอรหันต์เฉพาะตนได้อย่างสมบูรณ์แบบตามเจตนารมณ์ดั้งเดิมของพระพุทธศาสนาเถรวาท

2. วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 จากการวิเคราะห์ข้อมูลเอกสารคัมภีร์และการสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พบว่าพบว่๑รูปแบบการเจริญพุท๑ธานุสสติในพระพุทธศาสนามหายานมีกระบวนการที่ลุ่มลึกและได้ขยายขอบเขตจากมิติจริยธรรมเชิงประวัติศาสตร์ไปสู่มิติทางอภิปร๑ษญาอย่างชัดเจนโดยมีรากฐานความเชื่อเรื่องสภาวะที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าผ่านทฤษฎีไตรกายซึ่งประกอบด้วยธรรมกายอันเป็นสภาวะธรรมบริสุทธิ์ไร้รูป สัมโม๑คกายอันเป็นกายทิพย์ที่ทรงรัศมีรุ่งเรืองสถิตอยู่ในพุท๑ธเกษตร และนิรมาณกายอันเป็นรูปกายที่เนรมิตลงมาเกิดเป็นมนุษย์เพื่อสั่งสอนเวไนยสัตว์ ทฤษฎีนี้เอื้อให้ผู้ปฏิบัติสามารถระลึกถึงและเชื่อมโยงจิตกับพุท๑ธานุภาพได้ตลอดเวลาเสมือนว่๑พระพุทธองค์ยังทรงดำรงพระชนม์ชีพอยู่ นอกจากนี้ยังมีความเชื่อพื้นฐานว่๑สรรพสัตว์ทั้งหลายล้วนมีพุท๑ธภาวะหรือธรรมชาติแห่งการตรัสรู้แฝงเร้นอยู่ภายในจิตใจตั้งแต่ต้น ตามหลักการที่ว่๑จิตนี้คือพุท๑ธะ การระลึกถึงพระพุทธเจ้าภายนอกจึงเป็นกุศโลบายเพื่อทำลายกำแพงความแบ่งแยกและกระตุ้นการตื่นรู้ของพุท๑ธภาวะภายในตนเองให้ปรากฏขึ้น หลักการสำคัญที่ขับเคลื่อนการเจริญพุท๑ธานุสสติในวิถีมหายานคือแนวคิดเรื่องการพึ่งพาพลังอื่นซึ่งหมายถึงอำนาจแห่งพระปณิธานของพระพุทธเจ้าโดยมีความเชื่อว่าถ้าพึ่งความเพียรพยายามของมนุษย์ปุถุชนอาจไม่เพียงพอต่อการข้ามพ้นวัฏสงสารอันยาวนานได้จึงจำเป็นต้องอาศัยพลังบารมีของพระพุทธเจ้าที่ได้ตั้งมหาปณิธานไว้ว่๑จะช่วยรื้อถอนสัตว์โลกให้พ้นทุกข์ การเจริญพุท๑ธานุสสติในบริบทนี้จึงมุ่งเน้นการใช้พลังอื่นผ่านศรัทธาอันบริสุทธิ์ในมหาปณิธานของพระอมิตา๑พุทธเจ้าเพื่อปลุกเร้ามหากรุณาจิตและโพธิจิตในการช่วยเหลือสรรพสัตว์เป็นการเปลี่ยนการปฏิบัติจากการสวดอ้อนวอนเพื่อประโยชน์ส่วนตนมาเป็นการแผ่ขยายความรักและความปรารถนาดีไปยังสรรพชีวิตทั่วทั้งจักรวาล ในด้านวิธีการปฏิบัตินั้นพระพุทธศาสนามหายานเน้นการใช้สื่อ๑นำทางจิตที่วิจิตรบรรจงและยึดหยุ่นเพื่อให้เหมาะสมกับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติวิธีการที่แพร่หลายที่สุดคือการสวดสาธยายพระนามหรือการบริกรรมคำว่๑ นโม อมิ๑ตาทายะอย่างต่อเนื่องในทุกอิริยาบถซึ่งถือเป็นการบูชาทางวาจาและใจไปพร้อมกัน นอกจากนี้ยังมีการใช้



กระแสเสียงภาวนาประกอบกับเครื่องดนตรี เช่น เสียงระฆังหรือเครื่องเคาะไม้ เพื่อกำหนดจังหวะและสร้างคลื่นความถี่ที่ช่วยดึงดูดจิตให้เข้าสู่ความสงบและเชื่อมโยงกับมหาปณิธานได้อย่างแน่วแน่สำหรับผู้ที่มีอินทรีย์แก่กล้าจะใช้เทคนิคการสร้างจินตภาพพุทธเกษตรสุขาวดีโดยน้อมจิตระลึกถึงภาพลักษณ์ของพระพุทธเจ้าอย่างละเอียดลออตั้งแต่มหาปฐกสัมพันธะสามสิบสองประการ อนุพยัญชนะแปดสิบประการไปจนถึงความวิจิตรตระการตาของดินแดนบริสุทธิ์ การเพ่งพินิจนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปลี่ยนพื้นที่ภายในใจจากอกุศลนิมิตให้กลายเป็นความสว่างไสวศักดิ์สิทธิ์และหลอมรวมจิตเข้ากับพุทธานุภาพรวมไปถึงการนำพุทธานุสสติมาผสมผสานกับการตั้งมหาปณิธานสี่ประการ ได้แก่ การละกิเลสให้หมดสิ้น การศึกษาธรรมให้เจนจบ การโปรดสรรพสัตว์ให้พ้นทุกข์และการบรรลุพุทธภูมิควบคู่ไปกับการบำเพ็ญบารมีเพื่อสร้างการกระทำที่เป็นรูปธรรม เป้าหมายหลักของการเจริญพุทธานุสสติในพระพุทธรูปนามหายานไม่ได้จำกัดอยู่เพียงความหลุดพ้นส่วนบุคคล แต่เป็นการมุ่งหวังที่จะไปอุบัติในดินแดนบริสุทธิ์หรือพุทธเกษตรสุขาวดีเพื่อใช้เป็นสถานที่อันเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติธรรมให้ก้าวหน้าและปราศจากความทุกข์ทางโลก การไปเกิดในดินแดนแห่งนี้ถือเป็นเพียงจุดเริ่มต้นของการบำเพ็ญบารมีเพื่อก้าวเข้าสู่ความเป็นพระโพธิสัตว์ ผู้ปฏิบัติจะตั้งมหาปณิธานเพื่อการตรัสรู้และกลับมาอุทิศช่วยมวลมนุษยชาติให้พ้นทุกข์ไปพร้อมกัน อุดมคติสูงสุดนี้สะท้อนถึงความเสียสละและความรักอันไร้เงื่อนไขโดยพระโพธิสัตว์จะไม่ยอมเข้าสู่นิพพานจนกว่าจะช่วยเหลือสัตว์โลกให้หมดสิ้นจากความทุกข์ การเจริญพุทธานุสสติในหายานจึงเป็นวิถีทางแห่งการตื่นรู้เพื่อสร้างประโยชน์สุขสากลและเข้าถึงสภาวะแห่งความว่างอย่างแท้จริง

3. วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่าจากการศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการเจริญพุทธานุสสติกรรมฐานระหว่างพระพุทธรูปนามหายานและพระพุทธรูปนามหายาน ทั้งสองนิยามมีจุดร่วมที่สำคัญประการหนึ่งคือการอาศัยพุทธคุณหรือคุณงามความดีขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นเครื่องร้อยเรียงใจเพื่อดึงจิตที่ซัดส่ายให้กลับมาจดจ่อและสร้างความสงบระงับจากนิเวศธรรมเครื่องกั้นความดี ทว่าเมื่อพิจารณาในด้านทิศทางของการดำเนินจิตและเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติแล้วกลับพบความแตกต่างที่เด่นชัดตามกระบวนทัศน์ทางปรัชญาและอุดมคติของแต่ละสายธรรมโดยรูปแบบของพระพุทธรูปนามหายานนั้น มีทิศทางที่มุ่งเน้นความเป็นปัจเจกบุคคลเป็นเบื้องต้น กล่าวคือให้ความสำคัญกับการใช้วิถีแห่งการพึ่งพาพลังของตนเองผ่านความเพียรพยายามในการฝึกสติและสมาธิ เพื่อนำไปสู่การขัดเกลาจิตใจตนเองให้สะอาดบริสุทธิ์ การเจริญพุทธานุสสติในแนวทางนี้จึงมุ่งหวังให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาหยั่งรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง สามารถทำลายอาสวกิเลสและความยึดมั่นถือมั่นในอัตตาตัวตน เพื่อบรรลุความหลุดพ้นเฉพาะตนอย่างเด็ดขาด ในทางตรงกันข้ามรูปแบบของพระพุทธรูปนามหายานมีทิศทางที่มุ่งเน้นมิติทางสังคมและการอุทิศตนเพื่อมวลมนุษยชาติโดยอาศัยศรัทธาและการพึ่งพาพลังอื่นจากมหาปณิธานของพระพุทธเจ้าเป็นพลังขับเคลื่อนสำคัญ การระลึกถึงพระพุทธองค์ในแนวทางหายานจึงมีเป้าหมายเพื่อปลูกเร้าโพธิจิตและมหากรุณาสากล

มุ่งหวังที่จะช่วยลดช่วยสรรพสัตว์ทั้งหลายให้ก้าวล่วงพ้นจากความทุกข์ไปพร้อมกันโดยไม่ทอดทิ้งผู้ใดไว้เบื้องหลัง จากความแตกต่างอันเป็นเอกลักษณ์ของทั้งสองนิภาษนี้ ผู้วิจัยได้นำไปสู่การสังเคราะห์และต่อยอดเป็นองค์ความรู้ใหม่ได้แก่โมเดลการปฏิบัติพุทธานุสสติเชิงบูรณาการสำหรับวิถีชีวิตร่วมสมัยซึ่งก้าวข้ามข้อจำกัดของรูปแบบและพิธีกรรม โมเดลนี้เป็นการผสมผสานจุดเด่นของทั้งสองสายธรรมเข้าด้วยกันอย่างลงตัวโดยนำเอาความเข้มแข็งของสติปัญญาและระเบียบวินัยทางจิตแบบเถรวาทมาเป็นฐานรากที่มั่นคงในการสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ควบคู่ไปกับการนำเอาความอ่อนโยนของศรัทธาและความเมตตากรุณาแบบมหายานมาเป็นพลังขับเคลื่อนในการเปิดใจให้กว้างขวางและเกื้อกูลต่อเพื่อนมนุษย์ การบูรณาการดังกล่าวได้ก่อให้เกิดนวัตกรรมทางจิตที่สำคัญตามหลักการที่เรียกว่า ข้างในเข้มแข็ง ข้างนอกอ่อนโยน ซึ่งเปรียบเสมือนวัคซีนทางใจสำหรับผู้คนในยุคดิจิทัล ความเข้มแข็งภายในจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีสติที่รู้เท่าทันอารมณ์สามารถยืนหยัดรับมือกับปัญหาและความกดดันในชีวิตประจำวันได้อย่างเด็ดขาดและมีเหตุผลโดยไม่นำอารมณ์มาเป็นเครื่องตัดสินใจหรือหวั่นไหวไปตามกระแสคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น ในขณะเดียวกันความอ่อนโยนภายนอกจะช่วยสลายกำแพงแห่งความเห็นแก่ตัวและการแก่งแย่งแข่งขัน ทำให้ผู้ปฏิบัติมีท่าทีที่นุ่มนวล มีความเห็นอกเห็นใจและมีความรักความเมตตาต่อผู้อื่นอย่างสมคูล การประยุกต์ใช้หลักการนี้จึงเป็นศิลปะแห่งการใช้ชีวิตที่สอนให้มนุษย์รู้จักเผชิญหน้ากับความทุกข์อย่างมีสติพร้อมกับมอบความเมตตาให้กับเพื่อนร่วมงานหรือบุคคลรอบข้าง นวัตกรรมนี้จึงเป็นวิธีการดูแลจิตใจที่สมบูรณ์แบบ ช่วยให้มนุษย์ร่วมสมัยสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข แก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์สุขให้เกิดขึ้นในสังคมได้อย่างยั่งยืน โดยเป็นการยืนหยัดอยู่ได้ด้วยตนเองอย่างมั่นคงแต่ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง และการเปรียบเทียบในด้านต่างๆ สามารถแจกแจงในรูปของตารางได้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบแนวคิดของการเจริญพุทธานุสสติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายาน

หัวข้อเปรียบเทียบ	พระพุทธศาสนาเถรวาท	พระพุทธศานามหายาน
นิยามและสถานะของพระพุทธเจ้า	ทรงเป็นบุคคลในประวัติศาสตร์ ครูผู้สอนทางพันธุกรรม และแบบอย่างแห่งความบริสุทธิ์	ทรงเป็นสภาวะสมบูรณ์ที่เป็นนิรันดร์ แผ่ซ่านอยู่ทุกหนแห่ง (ธรรมกาย) และปรากฏในพุทธเกษตร
ฐานคิดเชิงอภิปราย	มุ่งเน้นการระลึกถึงพระพุทธรูป 9 ประการ (นพคุณ) เพื่อสร้างศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญา	มุ่งเน้นทฤษฎีตรีกาย และการเข้าถึงสัจธรรมสูงสุดที่ยิ่งใหญ่กว่าเพียงบุคคลในประวัติศาสตร์
ความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับ	ทรงเป็นแบบอย่างภายนอก เพื่อสร้างพุทธภาวะ (ความสะอาด สว่าง สงบ)	มีแนวคิดสำคัญว่า จิตนี้คือพุทธะ เพื่อทำลายกำแพงทวิลักษณ์



พุทธะ	ให้เกิดขึ้นในจิตตนเอง	ระหว่างผู้ปฏิบัติกับพระพุทธรูป
เป้าหมายและแรงขับเคลื่อนทางจิต	เป็นสัพพัตถกกรรมฐานเพื่อสร้างขวัญกำลังใจ ขจัดความกลัว และมุ่งสู่การพ้นทุกข์เฉพาะตน	ผูกติดกับโพธิจิตและมหาปณิธานที่จะช่วยให้สรรพสัตว์พ้นทุกข์ไปพร้อมกัน
ระดับของสมาธิและปัญญา	มักจำกัดอยู่ที่ระดับอุปจารสมาธิ เพราะความลุ่มลึกของพระคุณทำให้จิตไม่ตั้งสู่ฌานชั้นสูง	มุ่งสู่สภาวะสุญญตา (ความว่าง) ที่หลอมรวมจิตเข้ากับพุทธภาวะสากล
ลักษณะของศรัทธา	ศรัทธาในฐานะปัญญาเพื่อการขัดเกลาจริยธรรมและการทำลายอวิชชาในตนเอง	ศรัทธาในฐานะพลังแห่งมหากุณาเพื่อการเชื่อมโยงกับปณิธานของพระพุทธเจ้า
วัฒนธรรมร่วมทางจิตวิญญาณ (มุมมองต่อพุทธภาวะ)	เป็นเป้าหมายสูงสุดที่ต้องลงมือขัดเกลาและสร้างสรรค์ให้บังเกิดขึ้นด้วยความเพียรพยายามเฉพาะบุคคล	เป็นธรรมชาติเดิมแท้ที่แฝงเร้นอยู่ในสรรพสัตว์ มุ่งแกะทေးอวิชชาเพื่อปลุกพุทธภาวะที่หลับใหลให้ตื่นรู้ขึ้นมา

จากตารางเปรียบเทียบแนวคิดของการเจริญพุทธธานุสสติข้างต้น สามารถวิเคราะห์ให้เห็นถึงความแตกต่างและจุดร่วมที่สำคัญได้อย่างชัดเจน โดยพบว่ารูปแบบการปฏิบัติในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้นมุ่งเน้นการระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในฐานะบุคคลทางประวัติศาสตร์ผู้ทรงเป็นบรมครูและเป็นแม่แบบแห่งความบริสุทธิ์ ซึ่งมุ่งเน้นการพึ่งพาความเพียรและสติปัญญาของตนเองเพื่อทำลายกิเลสอาสวะให้หมดสิ้นไป ในขณะที่พระพุทธรูปศาสนamahayana ได้ขยายขอบเขตของการเจริญพุทธธานุสสติให้กว้างลงสมมติบัญญัติไปสู่มิติทางอภิปรายอย่างลึกซึ้งผ่านทฤษฎีไตรกาย โดยมีมุมมองว่าพุทธะมิใช่เพียงบุคคล แต่คือสภาวะแห่งสัจธรรมสากลที่เป็นนิรันดร์และแผ่ซ่านอยู่ทุกหนแห่งในจักรวาล อย่างไรก็ตามแม้จะมีจุดเริ่มต้นและกระบวนการที่ต่างกัน แต่ทั้งสองแนวทางกลับมีจุดร่วมที่สำคัญยิ่งในทางปฏิบัติ นั่นคือการอาศัยพระพุทธรูปเป็นเครื่องมือร้อยเรียงจิตใจให้เกิดความสงบระงับและตั้งมั่น การยึดเหนี่ยวนี้ทำหน้าที่สกัดกั้นนิรณธรรมอันเป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมองมิให้เข้ามาครอบงำจิตใจ พร้อมทั้งช่วยแปรเปลี่ยนและยกระดับคุณภาพของธาตุรู้ภายในให้มีความสว่างไสว สะอาด และเต็มเปี่ยมไปด้วยปัญญาและความตื่นรู้ในพุทธภาวะอย่างสมบูรณ์

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบวิธีการเจริญพุทธธานุสสติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายาน

หัวข้อเปรียบเทียบ	พระพุทธศาสนาเถรวาท	พระพุทธศาสนา มหายาน
บทบริกรรม	สวดพุทธานุสสติ 9 ประการ หรือคำสั้นๆ	สวดพระนามพระพุทธเจ้า

	เช่น พุทโธ, อรหัง	(เนียนผอ) หรือมนตราและบทคาถา
การใช้มนต์	ระลึกถึงรูปนิมิตพระพุทธรูปหรือสถูปเจดีย์เพื่อความสงบ	จินตภาพที่ละเอียดสูง เช่น รัศมีและพุทธเกษตร
เทคนิคสมาธิ	ประสานบทบริกรรมกับลมหายใจ และเลือกบทให้ถูกกับจริต	ใช้เสียงระฆัง/เครื่องเคาะประกอบ และการสวดสภาวะพุทธะ
บริบทการฝึก	เน้นความสงบในห้องกรรมฐานเพื่อยกระดับสู่การวิปัสสนา	เน้นการภาวนาในจริยวัตรประจำวันเพื่อบ่มเพาะเมตตาและโพธิจิต
วิวัฒนาการและนวัตกรรมร่วมสมัย	พัฒนาจากการเพ่งพระพุทธรูปในอดีตสู่การประยุกต์ใช้สื่อปัญญาประดิษฐ์สร้างภาพพุทธนิมิตที่งดงามสมจริง เพื่อเป็นอารมณ์กรรมฐานดึงดูดใจให้ตั้งมั่นควบคู่กับการบริกรรม	พัฒนาจากการใช้ภาพจิตรกรรมในอดีตสู่การประยุกต์ใช้สื่อปัญญาประดิษฐ์สร้างจินตภาพพุทธเกษตรเสมือนจริงและกระแสเสียงดนตรีภาวนา เพื่อโอบอุ้มจิตใจและกระตุ้นศรัทธา

จากตารางเปรียบเทียบวิธีการเจริญพุทธธานุสสติข้างต้น สามารถวิเคราะห์ให้เห็นถึงกุศโลบายอันแยบคายที่ถูกออกแบบมาเพื่อร้อยเรียงจิตใจของผู้ปฏิบัติให้เข้าถึงพุทธภาวะ โดยอาศัยเทคนิคที่สอดคล้องกับจริตนิสัยและอุดมคติของแต่ละสายธรรมอย่างชัดเจน รูปแบบของพระพุทธรูปศาสนาเถรวาทนั้นมุ่งเน้นความเรียบง่ายในเชิงวิเคราะห์ โดยใช้สติเป็นเครื่องกำกับคำบริกรรมเพื่อระลึกถึงพระพุทธรูปประธานเข้ากับจังหวะของลมหายใจเข้าออก การปฏิบัตินี้ทำหน้าที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจเพื่อสกัดกั้นนิวรณ์และสร้างความตั้งมั่นเฉพาะตนให้เกิดขึ้นภายในอย่างเป็นลำดับขั้นตอน ในขณะที่รูปแบบของพระพุทธรูปศาสนาพุทธมหายานมีความโดดเด่นในการใช้สื่อทางจิตที่มีความวิจิตรบรรจง ทั้งการสร้างจินตภาพพุทธเกษตรอันรุ่งโรจน์และการบริกรรมสวดสาธยายพระนามเนียนผออย่างต่อเนื่องเพื่อหลอมรวมจิตใจของผู้ปฏิบัติเข้ากับมหาปณิธานและกระแสแห่งมหากรุณาสากลของพระพุทธรองค์

ในมุมมองของผู้วิจัยมีความเห็นพ้องว่า หากนำจุดเด่นของกระบวนการปฏิบัติจากทั้งสองนิกายมาบูรณาการเข้าด้วยกันอย่างลงตัว จะช่วยยกระดับกระบวนการเข้าถึงความศรัทธาในองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้มีความประณีตและลุ่มลึกมากยิ่งขึ้น การผสมผสานความเข้มแข็งเด็ดเดี่ยวของสติปัญญาเพื่อสร้างฐานจิตที่มั่นคงตามวิถีเถรวาท ควบคู่ไปกับการใช้ความเมตตาและพลังศรัทธาเพื่อเปิดใจกว้างต่อเพื่อนมนุษย์ตามวิถีมหายาน จะช่วยส่งเสริมให้สภาวะแห่งความเลื่อมใสของผู้ปฏิบัติมีความมั่นคงและดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่อง นวัตกรรมทางจิตที่บูรณาการความเข้มแข็งภายในและความอ่อนโยนภายนอกนี้ จึงสอดคล้องกับวิถีการพัฒนาคุณภาพจิตใจในการรับมือกับความเครียดและความกดดันของมวลมนุษย์ในสังคมร่วมสมัยได้อย่างสมบูรณ์แบบและยั่งยืน ดังตารางที่ 3



ตารางที่ 3 เปรียบเทียบการปฏิบัติของการเจริญพุทธานุสสติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายาน

หัวข้อเปรียบเทียบ	พระพุทธศาสนาเถรวาท	พระพุทธศาสนาหมหายาน
ลำดับการขัดเกลา	มุ่งขัดเกลาตนเองให้บริสุทธิ์เพื่อเป็นที่พึ่งและแบบอย่างที่ดีแก่ผู้อื่น	มุ่งสร้าง "โพธิจิต" เพื่ออุทิศช่วยสรรพสัตว์ให้พ้นทุกข์ไปพร้อมกันตามมหาปณิธาน
บริบทการฝึกฝน	เน้นระเบียบวินัยในสถานที่สงบหรือห้องกรรมฐานเพื่อสร้างสมาธิที่เป็นระบบ	เน้นการบูรณาการเข้ากับจริยวัตรประจำวันและการช่วยเหลือเกื้อกูลสังคม
จุดเน้นทางปัญญา	ใช้สติพิจารณาไตรลักษณ์ (ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน) ของนามรูป	ตระหนักรู้ในพุทธภาวะสากลที่แผ่เร้นและเข้าถึงความว่าง (สัจญตา)
วิธีการดำเนินจิต	เดินตามรอยเท้าพระศาสดาเพื่อการทำลายอาสวกิเลสส่วนบุคคล	สวมสภาวะพุทธะผ่านการแผ่เมตตาเพื่อสันติสุขของมวลมหาชน

จากตารางเปรียบเทียบมิติของการปฏิบัติพุทธานุสสติข้างต้น สามารถวิเคราะห์ให้เห็นถึงวิถีจริยาและทิศทางของการดำเนินจิตที่แตกต่างกันอย่างชัดเจนตามอุดมคติของแต่ละสายธรรม รูปแบบการปฏิบัติในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้นมุ่งเน้นการขัดเกลาตนเองอย่างเป็นระบบ โดยอาศัยความเพียรพยายามและระเบียบวินัยเพื่อทำลายอาสวกิเลสส่วนบุคคลให้บริสุทธิ์หมดจดเป็นเบื้องต้น ในขณะที่รูปแบบการปฏิบัติในพระพุทธศาสนาหมหายานมุ่งเน้นการแผ่ขยายมหากรุณาและโพธิจิตไปสู่มหาชน โดยอาศัยความเสียสละเพื่ออุทิศช่วยสรรพสัตว์ให้ล่วงพ้นจากความทุกข์ไปพร้อมกัน ภายใต้ทิศทางที่แตกต่างกันนี้ ทั้งสองนิกายกลับมีจุดร่วมทางวัฒนธรรมจิตวิญญาณที่สำคัญยิ่ง นั่นคือการอาศัยพุทธคุณเป็นฐานรองรับและเป็นกุศโลบายในการยกระดับจิตใจเพื่อนำไปสู่การเห็นแจ้งสัจธรรมตามความเป็นจริง

ในมุมมองของผู้วิจัยมีความเห็นพ้องว่า การมุ่งขัดเกลาตนเองให้สะอาดบริสุทธิ์จนสามารถยืนหยัดเป็นที่พึ่งอันมั่นคงให้กับตนเองได้ก่อนตามวิถีเถรวาทนั้น ถือเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะความเข้มแข็งและสติปัญญาที่เกิดขึ้นภายในจิตใจจะช่วยเสริมสร้างพลังใจที่บริสุทธิ์และปราศจากความยึดติดในการออกไปช่วยเหลือผู้อื่น ความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจนี้ยังเป็นปัจจัยเกื้อหนุนที่ทรงพลานุภาพช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถน้อมนำจิตเข้าถึงมหาปณิธานแห่งโพธิจิตและการแผ่เมตตาตามวิถีมหายานได้อย่างลุ่มลึกและง่ายดายยิ่งขึ้น การบูรณาการวิถีปฏิบัติทั้งสองแนวทางเข้าด้วยกันอย่างลงตัวนี้ ย่อมนำไปสู่การบำเพ็ญประโยชน์สุขแก่สรรพสัตว์ได้อย่างยั่งยืน สอดคล้องกับแนวทางพระพุทธศาสนาเชิงบูรณาการที่ช่วยใ้มนุษย์ในสังคมปัจจุบันสามารถยืนหยัดได้อย่างเข้มแข็งพร้อมกับมีความอ่อนโยนต่อเพื่อนมนุษย์อย่างสมบูรณ์แบบ ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงภายในที่เกิดขึ้นจากการเจริญพุทธธานุสสติกรรมฐาน
ในพระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายาน

หัวข้อเปรียบเทียบ	พระพุทธศาสนาเถรวาท	พระพุทธศาสนาเมฆายาน
ฐานความสงบ	สงบนิ่ง มั่นคง และมีระเบียบจากการระงับนิรวรณ	สงบแบบแผ่วชาน โปรงเบา และอ่อนใจจากพลังศรัทธา
สภาวะทางอารมณ์	เกิดปิติและปัสสัทธิ จิตใจสะอาดเหมือนน้ำที่ตกตะกอน	เกิดความหวังอันเต็มเปี่ยมและแรงบันดาลใจในการสร้างบารมี
มิติจริยธรรม	เกิดหิริโอตตปปะและความเกรงใจต่อความบริสุทธิ์ของพุทธคุณ	เกิดมหากรุณาสากลที่สัมผัสความทุกข์ของผู้อื่นเหมือนตนเอง
การตระหนักรู้	ตื่นรู้ในสัจธรรมแห่งไตรลักษณ์เพื่อสลายอุปาทานในตัวตน	ตื่นรู้ในพุทธภาวะสากลและการอุทิศตนเพื่อมวลมนุษย

จากตารางเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงภายในที่เกิดขึ้นจากการเจริญพุทธธานุสสติข้างต้นสามารถวิเคราะห์ให้เห็นถึงคุณภาพของจิตที่ได้รับการพัฒนาให้มีความประณีตและลุ่มลึกขึ้นในมิติที่แตกต่างกันตามอุดมคติและกระบวนทัศน์ของแต่ละสายธรรมอย่างชัดเจน รูปแบบการปฏิบัติในฝ่ายพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้นมุ่งเน้นการขจัดนิรวรณธรรมซึ่งส่งผลให้ผู้ปฏิบัติสามารถสัมผัสได้ถึงความสงบนิ่งและมั่นคงของสมาธิ เกิดสภาวะแห่งปิติและปัสสัทธิที่ทำให้จิตใจสะอาดผ่องใสประดุจน้ำที่ตกตะกอน การตื่นรู้ของสติสัมปชัญญะนี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เข้ามากระทบและสามารถลดละทิวิฆมาณะความยึดมั่นถือมั่นในตนเองลงได้อย่างเด็ดขาด ในขณะที่รูปแบบการปฏิบัติในฝ่ายพระพุทธศาสนาเมฆายานมีความโดดเด่นในด้านการสร้างสภาวะความโปรงเบาของจิตใจและการเกิดพลังแห่งความหวังอันเต็มเปี่ยม การบ่มเพาะมหากรุณาสากลที่แผ่ขยายไปสู่สรรพสัตว์ช่วยสลายกำแพงแห่งอัตตาตัวตนได้อย่างทรงพลานุภาพทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถรับรู้ถึงความทุกข์ของผู้อื่นเสมือนเป็นความทุกข์ของตนเองและมีแรงบันดาลใจในการสร้างบารมี

ในมุมมองของผู้วิจัยมีความเห็นพ้องว่า การเปลี่ยนแปลงภายในที่เกิดขึ้นจากทั้งสองนิกายล้วนเป็นปัจจัยเกื้อหนุนสำคัญที่นำไปสู่การดำเนินชีวิตที่มีความสุขสงบและเกิดความสมดุลทางจิตใจอย่างยั่งยืน สภาวะความสงบนิ่งและมั่นคงที่เกิดจากปิติและปัสสัทธิในวิถีพระพุทธศาสนาเถรวาทจะทำหน้าที่เป็นเสาหลักที่ช่วยหล่อหลอมจิตใจของผู้ปฏิบัติให้มีความเข้มแข็งและแน่วแนในการเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ในขณะที่เดียวกันศรัทธาอันเปี่ยมล้นด้วยมหากรุณาตามวิถีพระพุทธศาสนาเมฆายานจะทำหน้าที่ขัดเกลาจิตใจให้มีความอ่อนโยนและเกิดความเสียสละ พร้อมทั้งจะอุทิศตนเพื่ออุทิศช่วยเหลือผู้อื่นให้ล่วงพ้นจากความทุกข์ยากด้วยน้ำใจอันบริสุทธิ์โดยปราศจากความคาดหวังในผลตอบแทนใดๆ การบูรณาการคุณลักษณะข้างในเข้มแข็งและข้างนอกอ่อนโยนนี้อาจถือเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจและการดำเนินชีวิตที่สมบูรณ์แบบ



อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า รูปแบบการเจริญพุทธานุสสติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทมุ่งเน้นการใช้พลังตนเองผ่านการระลึกถึงพระพุทธรูป 9 ประการอย่างเป็นระบบเพื่อสร้างสติให้ตั้งมั่นและเกิดปัญญาในการขัดเกลากิเลสส่วนตนให้บริสุทธิ์โดยใช้การบริการมภูวนาคำว่าพุทโธหรืออหังควบคู่กับการกำหนดลมหายใจเพื่อเข้าสู่อุปัชฌายาและใช้สมาธินั้นเป็นฐานต่อยอดไปสู่การพิจารณาภูมิกแห่งไตรลักษณ์ ทั้งนี้เพราะพระพุทธศาสนาเถรวาทมีหลักการพื้นฐานที่เน้นการพึ่งพาตนเองในการเพียรเพิกกิเลสโดยมองว่าศรัทธาเป็นเพียงจุดเริ่มต้นที่ต้องมีปัญญากำกับการระลึกถึงพระพุทธรูปเข้าจึงเป็นการนำพระพุทธรูปมาเป็นแม่แบบในการตรวจสอบและขัดเกลาจิตใจตนเองให้เกิดความรู้แจ้ง สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาสมโภช สีมามาก และธานี สุวรรณประทีป ที่ศึกษาการเจริญพุทธานุสสติเพื่อเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาซึ่งพบว่าการเจริญพุทธานุสสติทำให้จิตสงบตั้งมั่นเป็นอุปัชฌายา นิเวศสงบลงและเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญาตระหนักรู้สภาวธรรมตามความเป็นจริงจนสามารถประหารกิเลสได้ (พระมหาสมโภช สีมามาก และธานี สุวรรณประทีป, 2567) และสอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่าพุทธานุสสติมีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตโดยทำหน้าที่เป็นฐานจิตที่ช่วยกำกับการคิดและการรู้ตัวในทุกสถานการณ์ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความตื่นรู้และความมั่นคงในใจ (ณัฏฐา พุทธรักษา, 2564)

2. ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า รูปแบบการเจริญพุทธานุสสติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทมุ่งเน้นการใช้พลังอื่นผ่านศรัทธาในมหาปณิธานของพระพุทธรูป การสวดสาธยายพระนามและการสร้างจินตภาพพุทธเกษตรอันวิจิตรบรรจงเพื่อปลุกเร้ามหากรุณาจิตและโพธิจิตในการช่วยเหลือสรรพสัตว์ ทั้งนี้เพราะพระพุทธศาสนาเถรวาทมีรากฐานทางอภิธานตามทฤษฎีไตรสิกขาและหลักการที่เชื่อว่าสรรพสัตว์ล้วนมีพุทธภาวะแฝงเร้นอยู่ภายใน การพึ่งพาพลังอื่นหรือมหาปณิธานจึงเป็นกุศโลบายสำคัญในการสลายกำแพงอัตตาตัวตนและเปิดรับพลังแห่งมหากรุณาเพื่อนำพาสรรพสัตว์ให้ก้าวพ้นวัฏสงสารไปพร้อมกัน สอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาแนวคิดเรื่องการหลุดพ้นด้วยความรักดีในคัมภีร์สุชาตวิสุทธิสูตรซึ่งพบว่าการใช้ศรัทธาเป็นตัวนำและพึ่งอำนาจภายนอกจากมหาปณิธานของพระอมิตายพุทธเจ้าเป็นมรรควิธีที่ช่วยให้สรรพสัตว์หลุดพ้นจากความทุกข์ได้แม้ยังไม่สามารถพึ่งพาปัญญาตนเองได้เต็มที่ (พระมหาสุรศักดิ์ สุรบุญ, 2564) และสอดคล้องกับงานวิจัยที่ชี้ให้เห็นว่าแนวคิดพุทธภาวะในพุทธปรัชญามหายานถือเป็นธรรมชาติเดิมแท้ที่บริสุทธิ์และเสมอภาคของสรรพสัตว์ทุกคน การเจริญพุทธานุสสติจึงเป็นการปลุกพุทธภาวะที่หลับใหลให้ตื่นรู้ขึ้นมา (พระกฤตกร จุฑาเกียรติ, 2562)

3. ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า จากการเปรียบเทียบรูปแบบการเจริญพุทธานุสสติกรรมฐานทั้งสองนิกายมีจุดร่วมในการใช้พุทธรูปเป็นเครื่องร้อยเรียงใจเพื่อสร้างความสงบระงับแต่มีความต่างในด้านทิศทางของจิตโดยเถรวาทเน้นการดับกิเลสเฉพาะตนส่วนมหายานเน้นการอุทิศ

ตนเพื่อมวลมนุษย ซึ่งผลการเปรียบเทียบนำไปสู่การสังเคราะห์โมเดลพุทธานุสสติเชิงบูรณาการสำหรับวิถีชีวิตร่วมสมัยที่ผสานความเข้มแข็งของสติแบบเถรวาทและความอ่อนโยนของศรัทธาแบบมหายานเข้าด้วยกัน ทั้งนี้เพราะแม้ทั้งสองนิกายจะมีกระบวนการที่ต่างกันตามบริบททางวัฒนธรรมและปรัชญาแต่ก็ลงเอยในความต่างที่ต่างกันมีวัฒนธรรมร่วมทางจิตวิญญาณที่มุ่งเข้าถึงพุทธภาวะและเป้าหมายสูงสุดแห่งการดับทุกข์เช่นเดียวกัน สอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายานซึ่งพบว่าแม้รูปแบบและข้อวัตรปฏิบัติจะมีการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับภูมิประเทศและวิถีชีวิต แต่ทั้งสองนิกายต่างก็มาจากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและมีหลักธรรมที่คล้ายคลึงกันในการสอนให้หลุดพ้นจากความทุกข์ (พระสุชุม สุขวพณโก และคณะ, 2564) และสอดคล้องกับงานวิจัยที่เปรียบเทียบพระโพธิสัตว์ในปรัชญาเถรวาทและมหายานที่พบว่าแม้จะมีความต่างในวิธีอธิบายแต่ล้วนมุ่งไปสู่เป้าหมายเดียวกันคือการบำเพ็ญกุศล ส่งเสริมความดีและช่วยให้สัตว์โลกหลุดพ้นจากทุกข์ตามแนวทางพุทธธรรม (อนุสิทธิ์ ต้นโพธิ์, 2564)

องค์ความรู้ใหม่

ผู้วิจัยขอนำเสนอองค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 โมเดล พุทธานุสสติเชิงบูรณาการเพื่อวิถีชีวิตร่วมสมัย

จากภาพอธิบายได้ว่า องค์ความรู้ใหม่ที่ได้รับจากการศึกษาวิจัยสามารถสังเคราะห์ออกมาเป็น โมเดลพุทธานุสสติเชิงบูรณาการเพื่อวิถีชีวิตร่วมสมัย ซึ่งก้าวข้ามข้อจำกัดของสถานที่และพิธีกรรม โดยมีองค์ประกอบและมิติที่สำคัญดังนี้



1. มิติแห่งการบูรณาการ: พลังภายในและสมดุลทางอารมณ์ เป็นการสังเคราะห์โครงสร้างที่ผสาน พลังตนเองและพลังอื่นเข้าด้วยกันโดยเชื่อมโยงสติและวินัยของพระพุทธศาสนาเถรวาทเข้ากับพลังศรัทธาและความเมตตาของพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายานเพื่อลดความตึงเครียดในการปฏิบัติ สิ่งนี้นำไปสู่นวัตกรรมทางจิตภาพที่เรียกว่า ความเข้มแข็งภายในที่มาพร้อมความอ่อนโยนภายนอกโดยความเข้มแข็งภายในเกิดจากการใช้พระพุทธรูปสร้างสมาธิที่ตั้งมั่นแบบเถรวาทควบคู่กับความอ่อนโยนภายนอกที่ใช้โพธิจิตสลายกำแพงอัตตาตัวตนแบบมหายาน การบูรณาการนี้จึงทำหน้าที่เป็นสะพานเชื่อมทางจิตวิญญาณที่เปลี่ยนเป้าหมายจากการพ้นทุกข์ส่วนตัวไปสู่มหากรุณาสากลเพื่อช่วยเหลือสังคมในยุคดิจิทัล

2. โมเดลการภาวนา 3 ระดับ เป็นกระบวนการนำการปฏิบัติมาปรับใช้ในสังคมร่วมสมัย ประกอบด้วย 1) ระดับฐานและระดับขยาย เริ่มต้นจากการสร้างสติผ่านลมหายใจหรือคำบริกรรมตามแนวทางเถรวาทเพื่อเป็นรากฐานที่มั่นคงจากนั้นจึงน้อมใจเข้าสู่มหาปณิธานเพื่อผู้อื่นตามแนวทางมหายาน 2) ระดับบูรณาการ คือการดำรงจิตให้อยู่ในพุทธภาวะขณะทำงานหรือใช้ชีวิตประจำวันทำให้พุทธานุสสติไม่แยกออกจากการดำเนินชีวิตในโลกวิสัยแต่ทำหน้าที่เป็นเครื่องกำกับการคิดและการรู้ตัวในทุกสถานการณ์ 3) นวัตกรรมทางจิตเพื่อสังคม ผลลัพธ์ที่ได้จากการบูรณาการนี้ถือเป็นการปฏิบัติที่เป็นคำตอบต่อวิกฤตความเหลื่อมล้ำโดยเป็นโอกาสที่เปิดให้ผู้ปฏิบัติสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ด้วย ความเมตตาอันบริสุทธิ์และปราศจากความคาดหวังใดๆ

บทสรุป

การเจริญพุทธานุสสติในพระพุทธศาสนาเถรวาทมุ่งเน้นการพึ่งพาพลังตนเองผ่านการระลึกถึงพระพุทธรูปเพื่อสร้างสติให้ตั้งมั่นและเกิดปัญญาในการขัดเกลากิเลสส่วนบุคคล ขณะที่พระพุทธศาสนาฝ่ายมหายานมุ่งเน้นการพึ่งพาพลังอื่นผ่านศรัทธาในมหาปณิธานของพระพุทธเจ้าเพื่อปลูกเรือนหาคุณจิตและโพธิจิตในการช่วยเหลือสรรพสัตว์ จากผลการศึกษาได้นำไปสู่การสังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่คือโมเดลพุทธานุสสติเชิงบูรณาการเพื่อวิถีชีวิตร่วมสมัยที่ผสมผสานความเข้มแข็งของสติแบบเถรวาทเป็นฐานรากในการสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และความอ่อนโยนของศรัทธาแบบมหายานเป็นพลังขับเคลื่อนในการเปิดใจกว้างต่อเพื่อนมนุษย์ เกิดเป็นนวัตกรรมทางจิตตามหลัก การช่างในเข้มแข็งช่างนอกอ่อนโยน อันเป็นวิธีการดูแลจิตใจที่สมบูรณ์และยั่งยืนซึ่งช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถก้าวข้ามความเครียดและยับยั้งชั่งใจรับมือกับปัญหาได้อย่างมีสติพร้อมกับมีความรักความเมตตาต่อผู้อื่นในสังคมยุคปัจจุบัน

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ควรบรรจุหลักพุทธานุสสติในหลักสูตรสถานศึกษา เพื่อใช้เป็นเครื่องมือพัฒนาคุณภาพชีวิตและสร้างพื้นฐานจิตใจที่เข้มแข็งให้แก่เยาวชนไทยอย่างเป็นระบบ
2. สถาบันส่งเสริมพัฒนานวัตกรรมการปฏิบัติเชิงบูรณาการ เพื่อตอบสนองความหลากหลายทางจิตของผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
3. หน่วยงานภาครัฐหรือองค์กรเอกชนที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต ควรพิจารณานำโมเดลการภาวนาเชิงบูรณาการไปประยุกต์ใช้เป็นนโยบายจัดสวัสดิการหรือโปรแกรมพัฒนาบุคลากร เพื่อช่วยเยียวยาความเครียด สร้างสมดุลทางอารมณ์ และเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจในการทำงานท่ามกลางสังคมยุคดิจิทัล

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ผู้ปฏิบัติควรบูรณาการสติแบบพระพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อสร้างฐานจิตที่มั่นคงประสานกับมหากรุณาแบบมหายานในการช่วยเหลือสังคม เพื่อให้การดำเนินชีวิตเปี่ยมด้วยความตื่นรู้และเสียสละสลายอัตตาตัวตนได้อย่างยั่งยืนในโลกปัจจุบัน
2. วิปัสสนาจารย์ควรออกแบบหลักสูตรที่หลากหลาย โดยใช้จินตภาพมหายานสร้างศรัทธาประสานกับการวิเคราะห์พุทธคุณแบบพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกวิธีที่ตรงกับจิตในการพัฒนาคุณภาพจิตใจและสร้างสันติสุขท่ามกลางสังคมสมัยใหม่อย่างมีประสิทธิภาพ
3. พุทธศาสนิกชนทั่วไปควรนำแนวคิดความเข้มแข็งภายในที่มาพร้อมความอ่อนโยนภายนอกไปประยุกต์ใช้เป็นศิลปะในการทำงานและการสื่อสาร โดยใช้สติปัญญาแบบพระพุทธศาสนาเถรวาทในการจัดการกับปัญหาอย่างเด็ดขาดมีเหตุผล ควบคู่กับการใช้มหากรุณาแบบมหายานในการปฏิบัติต่อเพื่อนร่วมงานอย่างนุ่มนวล เพื่อลดความขัดแย้งและไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรวิจัยเชิงทดลองเกี่ยวกับผลของพุทธานุสสติเชิงบูรณาการ ต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและลดความเครียดในกลุ่มคนวัยทำงานอย่างเป็นรูปธรรม
2. ควรศึกษาเปรียบเทียบผลของการเจริญพุทธานุสสติในกลุ่มวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน เพื่อสร้างมาตรฐานการฝึกจิตที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตสมัยใหม่
3. ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนานวัตกรรมการสื่อดิจิทัลหรือแพลตฟอร์มออนไลน์ ที่นำเสนอรูปแบบการเจริญพุทธานุสสติเชิงบูรณาการ เพื่อเป็นเครื่องมือจูงใจให้กลุ่มเยาวชนและคนรุ่นใหม่สามารถเข้าถึงการฝึกฝนสมาธิและการเจริญโพธิจิตในวิถีชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นรูปธรรม



เอกสารอ้างอิง

- ณัฏฐา พุทธรักษา. (2564). โมเดลสมการโครงสร้างพุทธานุสสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ประทุม อังกูโรหิต. (2553). พระมหาประธานาธิบดีของพระโพธิสัตว์: ข้อโต้แย้งทางปรัชญา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระกฤตกร จุฑาเกียรติ. (2562). พุทธภาวะในพระคัมภีร์มหายานและความเข้าใจของคณะสงฆ์จีนนิกายแห่งประเทศไทย เพื่อพัฒนามนุษย์และสังคม. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระมหาสมโภช สีหามากสุข และธานี สุวรรณประทีป. (2567). ศึกษาการเจริญพุทธานุสสติเพื่อเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา. วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย, 6(6): 1513-1520.
- พระมหาสุรศักดิ์ สุรบุญ. (2564). แนวคิดเรื่องการหลุดพ้นด้วยภักติ (พุทธภักติ) ในคัมภีร์สุขาตติยสูตร: ศึกษาเปรียบเทียบกับแนวคิดเรื่องการหลุดพ้นในพระพุทธศาสนาเถรวาท. วารสารปรัชญาปริทรรศน์, 25(1): 1-20.
- พระสุขุม สุขวฑฒโก และคณะ. (2564). ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพุทธศาสนาเถรวาทและมหายาน. วารสารนวมัญเฑาะพหุพุทธศาสตรปริทรรศน์, 8(1): 123-130.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2564). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 43). กรุงเทพมหานคร: วัดญาณเวศกวัน.
- อนุสิทธิ์ ดันโพธิ์. (2564). “การศึกษาวิเคราะห์พระโพธิสัตว์ในปรัชญาเถรวาทและมหายาน”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

