



รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์

การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์

APPLICATION OF DEVELOPMENT OF MENTAL HEALTH FOR
PRACTITIONERS THROUGH ONLINE DHAMMA GITA

โดย

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรจารย์ (กิตติเชษฐ สิริวฑฒโก)

พระสุชีศม สีสเตชบุติโย, ดร.

พระวรพนธ์ วรรณโม, ดร.

พระวิระชัย เมตตาทิโร, ดร.

ดร. นฤมล จิวฒนาสุข

ผศ. ดร. วรณิชา วสุรัตน์

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากกองทุนบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๖๖

MCU RS ๘๐๐๑๖๖๐๘/๒๕๖๖

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมคี่ตะออนไลน์

โดย

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรอาจารย์ (กิตติเชษฐ สิริวฑฒโก)

พระสุชีศม สีสเตชบุติโย, ดร.

พระวรพนธ์ วรรณโม, ดร.

พระวิระชัย เมตตาทิโร, ดร.

ดร. นฤมล จิวฒนาสุข

ผศ. ดร. วรณิษ วสุรัตน์

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากกองทุนบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๖๖

MCU RS ๘๐๐๑๖๖๐๘/๒๕๖๖

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Application of Development of Mental Health for Practitioners
Through Online Dhamma Gita

by

Phrakrupalad Sampipatthanathirachan (Kittiched Siriwattago)

Phra Sukheesom Silatechadiyo, Dr.

Phra Woraponte Varadhammo, Dr.

Phra Virachai Mettatheero, Dr.

Dr. Narumol Jiwattanasuk

Asst. Prof. Dr. Voranij Wasurathana

Research Project Funded
By Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2023

MCU RS 80016608/2566

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย	: การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วย ธรรมะคีตะออนไลน์
ผู้วิจัย	: พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรารักษ์ (กิตติเชษฐ สิริวฑฒโก), พระสุชีคม สีลเดชบุติโย, ดร., พระวรพนธ์ วรรณโม, ดร., พระวิระชัย เมตตาริโร, ดร., ดร. นฤมล จิวฒนาสุข, ผศ. ดร. วรณิข วสุรัตน์
ส่วนงาน	: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ปีงบประมาณ	: ๒๕๖๖
ทุนอุดหนุนวิจัย	: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคีตะออนไลน์” มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑. เพื่อศึกษาปัญหาและสภาวะสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ๒. เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคีตะออนไลน์ ๓. เพื่อนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคีตะออนไลน์ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยวิเคราะห์ข้อมูลเนื้อหาและนำเสนอแนวทางการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคม

ผลการวิจัย พบว่า สภาพปัญหาและสภาวะสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคม สรุปได้ว่า การศึกษาภาพรวมของสภาพปัญหาและแนวทางแก้ไขทางด้านสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมได้สะท้อนถึงความสำคัญของการให้ความสนับสนุนและการดูแลเรื่องสุขภาพจิตในกลุ่มนี้ด้วยวิธีที่หลากหลาย เช่น ผ่านการออกกำลังกาย การทำบุญ การพบแพทย์ การปฏิบัติธรรม และการหาความสุขผ่านกิจกรรมต่างๆ ซึ่งเป็นแนวทางที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพจิตของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมนี้ได้ดี

โปรแกรมปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคีตะออนไลน์มีความสำคัญและมีผลกระทบต่อความสุขและคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมอย่างมากมาย โดยช่วยในการเพิ่มความอ่อนโยนของจิตใจและรักษาระดับอารมณ์ และช่วยในการคลายความทุกข์และความกังวลในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและต่อเนื่อง การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ช่วยเพิ่มความสุขและคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะในเรื่องของการเพิ่มสติและสมาธิ และการสร้างจิตใจสงบและความมั่นคงในชีวิตประจำวัน ทำให้มีความสุขอย่างต่อเนื่องและสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์และอารมณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคีตะโดยการเดินจงกรมและจับคู่แผ่เมตตา

ด้วยเพลงธรรมะมีผลดีต่อจิตใจและความสุข เช่น ช่วยเปลี่ยนแปลงจิตใจให้ดีขึ้น ดับความทุกข์ สร้างความเมตตาและมีความสุขต่อเนื่อง และส่งมอบความสุขแก่ผู้อื่นได้ดี

ส่วนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วยธรรมะคีตะออนไลน์ ได้ผลสรุปการวิจัยได้ว่า การปฏิบัติธรรมโดยใช้ธรรมะคีตะออนไลน์มีผลเชิงบวกมากมายในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง เช่นการมีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะจิตภาวะและการลดความทุกข์ไปพร้อมกัน การปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคีตะออนไลน์เป็นเครื่องมือที่สามารถใช้งานได้ตลอดเวลา และช่วยเสริมสร้างพลังงานบวกและความสุขในสังคมอย่างส่วนตัวและร่วมกันได้อย่างมีความสุขและเชื่อมโยงกันมีความสุขและความสงบเรียบร้อยของทุกคนในสังคมเสมอไป การปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคีตะออนไลน์เป็นทางเลือกที่ดีสำหรับคนที่ไม่สามารถไปวัดหรือมีเวลาน้อย และช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมรักษาจิตให้เป็นอย่างดีตลอดเวลาไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนๆ ได้ด้วยความสุขและความสงบใจที่มากขึ้นอย่างต่อเนื่อง

คำสำคัญ: สุขภาพจิต, ผู้ปฏิบัติธรรม, ธรรมะคีตะ

Research Title : Application of Development of Mental Health for Practitioners Through Online Dhamma Gita

Researcher : Phrakrupalad Sampipatthanathirachan (Kittiched Siriwattago),
Phra Sukheesom Silatechadiyo, Dr.,
Phra Woraponte Varadhammo, Dr.,
Phra Virachai Mettatheero, Dr.,
Dr. Narumol Jiwattanasuk,
Asst. Prof. Dr. Voranij Wasurathana

Department : Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Fiscal year : 2023

Research Scholarship Sponsor : Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Abstract

A Research title on “Application of Development of Mental Health for Practitioners in Society through Online Dhamma Gita” has three objectives: 1. to study mental health problem and conditions for Dhamma practitioners. 2. to study the process of developing mental health for the Dhamma practitioners with Dhammagita online, 3. to apply the development of mental health for the Dhamma practitioners with Dhammagita online. This research is documentary research by analyzing the datas and present the way to develop mental health for the practitioners in society.

Research findings have shown that the condition and mental health status of practitioners in society reflect the importance of providing diverse forms of support and care for their mental well-being. This comprehensive study on the issues and solutions regarding the mental health of practitioners in society highlights the significance of providing support and care for their mental health through various means such as exercise, practicing generosity, seeking medical help, engaging in spiritual practices, and finding happiness through various activities. These approaches

are suitable ways to effectively care for the mental health of this group of practitioners in society.

The online meditation practice program with Dhamma teachings is of great importance and has a significant impact on the happiness and quality of life of practitioners. It helps increase mental resilience, maintain emotional stability, and effectively alleviate everyday stress and anxiety. Mindfulness meditation particularly contributes to enhancing happiness and quality of life for practitioners, especially in terms of increasing mindfulness and concentration, and cultivating a calm and stable mind for daily life. This leads to continuous happiness and enables effective adaptation to various situations and emotions. Practicing meditation through walking meditation and pairing it with compassionate chants has positive effects on the mind and happiness. For example, it helps improve mental well-being, alleviate suffering, foster compassion, sustain continuous happiness, and effectively spread happiness to others.

Research on the development of mental health for meditation practitioners in society through online Dhamma practice has yielded overwhelmingly positive results in daily life. Continuous mindfulness, mental clarity, and simultaneous reduction of suffering are among the many benefits observed. Online Dhamma practice serves as an easily accessible tool, fostering individual and collective positive energy and happiness in society. It promotes interconnectedness in the pursuit of happiness and inner peace for everyone. Online Dhamma practice emerges as a viable option for those unable to attend physical centers or with limited time, enabling practitioners to maintain mental well-being regardless of location. Overall, it leads to increased happiness and peace of mind consistently.

Keywords: Mental Health, Dhamma Practitioner, Dhammagita

กิตติกรรมประกาศ

รายงานวิจัยเล่มนี้เกิดขึ้นการได้เห็นถึงปัญหาของผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมทั้งทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต ที่จะเป็นอุปสรรคในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมได้ อีกทั้งยังเล็งเห็นถึงปัญหาในการเข้าใจคำสอนทางพุทธศาสนา จึงได้พยายามศึกษาหาข้อมูลเพื่อเป็นการนำเสนอแนวทางการปฏิบัติธรรมที่เอื้อประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติธรรมให้ได้รับธรรมะอย่างง่ายๆ และมีความสุข ผลการวิจัยจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีแนวปฏิบัติที่น่าสนใจในการเข้าถึงธรรมะด้วยธรรมคิตะออนไลน์ ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตทั้งของผู้ปฏิบัติธรรม ครอบครัวและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งการศึกษาวิเคราะห์ครั้งนี้จะสำเร็จไม่ได้เลย หากปราศจากความเมตตาอนุเคราะห์ข้อมูลจากนักวิชาการ จากกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำ การช่วยเหลือและสนับสนุนจากหลายฝ่าย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้ที่มีเกี่ยวข้องทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณพระครูสมุห์จตุรภัทร อภิวิฑู โฉ ผู้ให้ทุนอุดหนุนการวิจัยในนามบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ คณะกรรมการตรวจสอบผลการวิจัย ซึ่งได้ช่วยเหลือ ชี้แนะ ติดตามสอบถามด้วยความเสียสละและห่วงใยเป็นอย่างมากในการให้คำปรึกษาและแก้ไขตรวจสอบข้อบกพร่องต่างๆ จนสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ และเจ้าหน้าที่จากบัณฑิตวิทยาลัย และคณะพุทธศาสตร์ทุกท่านซึ่งได้ให้คำปรึกษา คำแนะนำ ดูแลอำนวยความสะดวก และช่วยเหลือทุกอย่างเป็นระยะเวลายาวนาน และขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิชาการผลงานวิชาการ ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย สถาบันองค์กร หน่วยงานต่างๆ ที่เมตตาให้ข้อมูลในการค้นคว้าข้อมูลทั้งหมด ซึ่งทำให้ผู้วิจัยเกิดองค์ความรู้และประสบการณ์มากมาย นับว่าเป็นประสบการณ์ที่น่าภาคภูมิใจสำหรับผู้วิจัยเป็นอย่างยิ่ง

ขออนุโมทนาขอบคุณทุกท่านที่คอยช่วยเหลือด้วยความห่วงใย ให้โอกาส และให้การสนับสนุน ผู้วิจัยขอมอบานิสสงส์แห่งคุณงามความดีอันใดที่ได้เกิดจากการวิจัยครั้งนี้เป็นเกียรติเพื่อตอบแทนบูชาคุณแก่ผู้มีอุปการคุณ ญาติมิตร คณาจารย์ ที่เอื้อเพื่อแบ่งปันความรู้ ทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จมาจนถึงวันนี้ สำหรับข้อบกพร่องผิดพลาดใดๆ ที่เกิดขึ้นในการศึกษาหรือทำการวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอนอบรับคำติชมและกราบขออภัยมา ณ โอกาสนี้

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีราจารย์ (กิตติเชษฐ์ สิริวฑฒโก)

๓๐ เมษายน ๒๕๖๗

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญภาพ.....	ช
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ.....	ณ
บทที่ ๑ บทนำ.....	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	๕
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ.....	๖
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย.....	๖
๑.๕ นิยามศัพท์ในการวิจัย.....	๗
๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย.....	๘
๑.๗ กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	๙
๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับ.....	๙
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๑๐
๒.๑ สติปัญญา ๔.....	๑๕
๒.๒ พรหมวิหาร ๔.....	๑๖
๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม.....	๒๗
๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพจิตและการพัฒนาสุขภาพจิต.....	๒๙
๒.๕ แนวคิดเกี่ยวกับธรรมะดะออนไลน์.....	๓๔
๒.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๓๗
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย.....	๕๙
๓.๑ รูปแบบการวิจัย.....	๕๙
๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	๕๙
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	๖๐
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	๖๑
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล.....	๖๑

บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	๖๒
๔.๑ สภาพปัญหาและสภาวะสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคม.....	๖๒
๔.๒ กระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วย ธรรมะออนไลน์.....	๖๕
๔.๓ การพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วยธรรมะ ออนไลน์.....	๗๒
๔.๔ องค์กรความรู้จากการวิจัย.....	๗๔
๔.๕ สรุป.....	๗๖
 บทที่ ๕ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	 ๗๗
๕.๑ สรุปผลการวิจัย.....	๗๗
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย.....	๘๑
๕.๓ ข้อเสนอแนะ.....	๘๔
 บรรณานุกรม.....	 ๘๕
ภาคผนวก.....	๙๑
ภาคผนวก ก หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการ วิจัย.....	๙๒
ภาคผนวก ข ผลการตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถามโดยผู้เชี่ยวชาญ	๙๖
ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย.....	๑๐๓
ภาคผนวก ง หนังสือขอความอนุเคราะห์การสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion).....	๑๒๐
ภาคผนวก จ หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย	๑๒๘
ภาคผนวก ฉ ตารางปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์.....	๑๓๐
ภาคผนวก ช แบบสัมภาษณ์.....	๑๓๒
ภาคผนวก ซ ภาพประกอบในงานวิจัย.....	๑๓๖
ภาคผนวก ฌ แบบสรุปโครงการวิจัย.....	๑๔๕
 ประวัติผู้วิจัย.....	 ๑๕๔

สารบัญภาพ

ภาพที่ ๑.๑ กรอบแนวคิดการวิจัย.....	๙
ภาพที่ ๔.๑ องค์กรความรู้จากการวิจัย.....	๗๔

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

การใช้อักษรย่อ

รายงานวิจัยนี้ อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พ.ศ. ๒๕๓๙ การอ้างอิงใช้ระบบ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๔/๒๒๖. หมายถึง ทีฆนิกาย มหาวรรค ภาษาไทย เล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๑๘๔ หน้า ๒๒๖.

คัมภีร์อรรถกถา อ้างอิงจากอรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๓ การอ้างอิงจะระบุ เล่ม, ภาค/หน้า ที่ไม่จัดเป็นลำดับเล่ม, ภาค จะแจ้งหน้า เช่น ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๓/๑๕๐-๑๕๑. หมายถึง ชุททกนิกาย ธรรมปทัฏฐกถา อรรถกถาพระสูตรตันตปิฎก เล่มที่ ๓ หน้า ๑๕๐-๑๕๑

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

พระสูตรตันตปิฎก

ที.ปา. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.สี. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)

ข. คำย่อชื่อคัมภีร์อรรถกถา

พระสูตรตันตปิฎก

ส.ส.อ. (บาลี)	=	สังยุตตนิกาย	สารตถปปกาสินี	สคาถวคคอกุฏกถาपालิ	(ภาษาบาลี)
ส.ส.อ. (ไทย)	=	สังยุตตนิกาย	สารัตถปปกาสินี	สคาถวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ชุ.ธ.อ. (บาลี)	=	ชุททกนิกาย	ธมมปทอฏฐกถาपालิ		(ภาษาบาลี)
ชุ.ธ.อ. (ไทย)	=	ชุททกนิกาย	ธรรมบทอรรถกถา		(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความสงบสุขและการอยู่ร่วมกันสามารถพัฒนาด้วยการเคารพความแตกต่างระหว่างบุคคล การแก้ไขข้อขัดแย้ง และการสร้างความเข้าใจระหว่างกลุ่มที่แตกต่างกัน การสร้างสังคมที่รวมกันและสามารถอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขเป็นเรื่องที่ยิ่งใหญ่และทุกคนสามารถมีส่วนร่วมในการสร้างสิ่งนี้ขึ้นมาได้

ความสำคัญของความสงบสุขและการอยู่ร่วมกันในสังคมจะเกิดขึ้นได้โดยใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของมนุษย์ ความเชื่อในศาสนาและการปฏิบัติตามคุณธรรมตามหลักของศาสนา จะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมและสร้างความสงบสุขให้แก่ชุมชน ศาสนามีบทบาทสำคัญในการสร้างความเข้าใจและความเห็นใจในผู้คนส่วนรวม เป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างความรักและความสามัคคีในสังคม โดยที่ผู้คนที่มีความเชื่อที่แตกต่างกันสามารถเรียนรู้และเข้าใจเอาใจใส่กันมากขึ้น ศาสนาจะส่งเสริมคุณค่าทางจริยธรรมและธรรมเนียมที่ส่งเสริมความเป็นอยู่ร่วมกันสร้างความสงบสุขขึ้นในสังคม^๑

การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะที่ละเอียดอ่อนและเป็นเครื่องมือหลักเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างสังคมที่สมดุลและมีความสุขที่ดีในยุคปัจจุบันโดยการใช้เทคโนโลยีเข้ามาสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพจิตและชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นของผู้ปฏิบัติธรรมและประชาชนทั่วไป งานวิจัยนี้เล็งเห็นความเป็นมาของปัญหาในการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมโดยมีรายละเอียดดังนี้

^๑ วาสนา พิทักษ์ธรรม และคณะ, “การอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขที่ยั่งยืนในสังคมพหุวัฒนธรรม กรณีศึกษา องค์การบริหารส่วนตำบลกระโด อำเภอยะรัง จังหวัดปัตตานี”, การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ราชธานีวิชาการ ครั้งที่ ๑ “สร้างเสริมสหวิทยาการ ผสมผสานวัฒนธรรมไทย ก้าวอย่างมั่นใจเข้าสู่ AC”, (๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๙): ๑๕๓๔.

๑) การเข้าถึงธรรมะออนไลน์ เป็นการเข้าถึงเนื้อหาเกี่ยวกับหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า โดยใช้เครือข่ายออนไลน์ ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเรียนรู้และปฏิบัติธรรมได้ทุกที่ทุกเวลา ไม่จำเป็นต้องไปยังวัดหรือสถานปฏิบัติธรรมเท่านั้น

๒) สังคมออนไลน์ของผู้ปฏิบัติธรรม ชุมชนออนไลน์ของผู้ปฏิบัติธรรมกลายเป็นสถานที่สำคัญสำหรับการสอนและแลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับธรรมะ นอกจากนี้ยังมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เช่น เว็บไซต์สื่อสังคม เฟสบุ๊ก ไลน์ เป็นต้นเป็นเครื่องมือให้เข้าถึงผู้ปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตให้มีความสุขได้ดียิ่งขึ้น

๓) การใช้เทคโนโลยีสื่อสารเพื่อสอนและส่งเสริมสุขภาพจิต การใช้วิดีโอคอร์สออนไลน์ แอปพลิเคชันสำหรับสุขภาพจิต และสื่ออื่น ๆ ในการสอนและส่งเสริมสุขภาพจิตได้รับความนิยมเนื่องจากสามารถเข้าถึงประชากรที่มากมายได้ดี

และยังเล็งเห็นถึงความสำคัญในการทำการวิจัยเรื่องดังกล่าวข้างต้นโดยอธิบายเป็นข้อๆ ได้ดังนี้

๑) เข้าถึงธรรมะได้ง่ายขึ้น การใช้ธรรมะออนไลน์ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเข้าถึงเนื้อหาธรรมและความรู้ต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น ไม่ว่าจะป็นวิดีโอสอนการทำสมาธิ บทเรียนออนไลน์ หรือบทความเรื่องธรรม

๒) ความยืดหยุ่นในการเรียนรู้ การใช้ธรรมะออนไลน์ช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเรียนรู้ได้ตามสะดวกสบายและตามเวลาที่สะดวก ทำให้มีความยืดหยุ่นในการเรียนรู้และปฏิบัติธรรม

๓) สนับสนุนชุมชนออนไลน์ ชุมชนออนไลน์ของผู้ปฏิบัติธรรมช่วยสร้างการสนับสนุนและแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างสมาชิก นอกจากนี้ยังสร้างพื้นที่สำหรับคำปรึกษาและการเปิดเผยปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิต

๔) การเสริมสร้างความตระหนักรู้ ธรรมะออนไลน์ช่วยในการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิต ผู้ปฏิบัติธรรมได้รับความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการรักษาสุขภาพจิตของตนเองและสามารถสนับสนุนสุขภาพจิตของผู้อื่น

๕) การสร้างความร่วมมือระหว่างประชากร การใช้ธรรมะออนไลน์ในการส่งเสริมสุขภาพจิตสามารถสร้างความร่วมมือระหว่างประชากรในการรับมือกับปัญหาสุขภาพจิตที่วุ่นวายและเพิ่มความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหานี้ในสังคมปัจจุบัน

สำหรับหลักธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่จะช่วยเสริมสร้างในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมก็คือ หลักพรหมวิหาร ๔ ซึ่งจึงเป็นหลักการสำคัญในการพัฒนาจิตใจของผู้คนให้มีภูมิคุ้มกันต่อกิเลส ป้องกันจิตใจไม่ให้ไปตามกระแสสังคมในยุคโลกาภิวัตน์ การดำรงชีวิตด้วยยึดหลักพรหมวิหาร ๔ เป็นการปูพื้นฐานทางด้านค่านิยมทางสังคม รวมไปถึงพื้นฐาน

ทางจริยธรรมในทางที่ถูกต้องดีงาม ช่วยสร้างแบบแผนเชิงโครงสร้างทางสังคมอันจะเป็นรากฐานทางวัฒนธรรม ซึ่งจะช่วยพัฒนาปัจเจกชนและสังคมให้รู้จักการปฏิบัติต่อกันในทิศทางที่สร้างสรรค์ และเป็นตัวขับเคลื่อนสังคมสู่ความสงบสุข หลักพรหมวิหาร ๔ จึงเป็นหลักธรรมพื้นฐานของการดำรงชีวิตเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความแตกต่างหลากหลายความคิด เพราะพรหมวิหาร ๔ นั้นเป็นหลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ มีไว้เพื่อกำกับความประพฤติในการปฏิบัติต่อมนุษย์ทั้งหลายโดยชอบ ดังที่กล่าวว่า ”ผู้ดำรงในพรหมวิหาร ย่อมช่วยเหลือมนุษย์สัตว์ทั้งหลายด้วยเมตตา กรุณา และ ย่อมรักษาธรรมไว้ได้ด้วยอุเบกขา ดังนั้น แม้จะมีกรุณาที่จะช่วยเหลือปวงสัตว์แต่ก็ต้องมีอุเบกขาด้วยที่จะมิให้เสียธรรม” ซึ่งหลักพรหมวิหาร ๔ นั้นประกอบไปด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา^๒ กล่าวคือ ๑) **เมตตา** คือ คุณธรรมของมิตร ความเป็นมิตร อยากให้บุคคลเหล่านั้นมีความสุข มีความปรารถนาที่ดีและน้ำใจหวังดีต่อกัน ๒) **กรุณา** มีจิตใจที่อยากจะช่วยเหลือผู้อื่นยามเห็นผู้อื่นมีความทุกข์ พยายามหาทางช่วยเหลือ ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ ๓) **มุทิตา** พลอยยินดี เอาใจช่วย ส่งเสริมสนับสนุน หากผู้อื่นทำความดีก็ส่งเสริมและสนับสนุนให้เขาทำดี มีความสุขสำเร็จยิ่งขึ้นไป ร่วมอนุโมทนายินดีในความสุขของผู้อื่น^๓ ๔) **อุเบกขา** การวางตัวเป็นกลาง ทำทุกอย่างให้อยู่ในดุลยภาพ เป็นธรรมะรักษาขั้นตอนสุดท้ายให้สังคมอยู่ต่อไปได้ กล่าวคือเมื่อใดก็ตามที่การกระทำใดๆ จะส่งผลกระทบต่อ เสียหาย ละเมิด หรือทำลายธรรม คือหลักการ กฎเกณฑ์ กติกา ความจริง ความถูกต้อง ดีงาม ความเป็นธรรม ชอบธรรม ความตรงตามเหตุผล เมื่อนั้นการกระทำเหล่านั้นต้องหยุด เช่น การที่สังคมเสียหลัก โดยเอนเอียงไปในทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างเดียว หรือเอนเอียงไปในทางการรักษาหลักการอย่างเดียว สังคมจึงเสียสมดุลและเกิดผลร้าย หรือ การที่คนหวังพึ่งผู้อื่นจนทำให้ขาดความขวนขวาย ไม่สามารถพึ่งตนเองได้ ตกอยู่ในความประมาท กลายเป็นคนอ่อนแอ เป็นต้น ดังนั้นอุเบกขาจึงช่วยรักษาดุลให้เกิดความพอดีขึ้นในสังคม^๔

การฝึกพัฒนาจิตใจด้วยแนวสติปัญญา ๔ มีประโยชน์ในการพัฒนาความสติและความบริสุทธิ์ นอกจากนี้ยังช่วยให้คุณจะสามารถเรียนรู้และปฏิบัติอย่างมีสติ การฝึกตัวเองในแนวนี้อาจช่วย

^๒ อัง.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๑๙๒/๒๕๒.

^๓ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **ธรรมะกับการทำงาน**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๐), หน้า ๗๓-๗๔.

^๔ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **ธรรมะกับการทำงาน**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๐), หน้า ๗๕-๘๐.

ให้แต่ละคนกลายเป็นคนดีขึ้นและใช้ประโยชน์จากประสบการณ์ของชีวิตอย่างมีสติและช่วยในการพัฒนาสติปัญญา^๕

หลักการและคุณค่าที่สำคัญในการสร้างสังคมที่มีความหลากหลายทางความคิด และแนวทางที่สามารถนำมาสนับสนุนเพื่อปรับปรุงความเข้าใจและความสมานฉันท์ระหว่างคนในสังคม ต้องมีการสนับสนุนยกย่องและความเคารพต่อความแตกต่างของทุกคน ความเท่าเทียมระหว่างหญิงและชาย โดยที่ไม่มีการเลือกแยกตามเพศในการแต่งตั้งตำแหน่ง ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจของสังคม สร้างความเข้าใจต่อประสบการณ์ของคนอื่น ๆ โดยการเปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลและเรียนรู้จากกัน ความสัมพันธ์ที่สร้างขึ้นดีธรรมและความสมานฉันท์ระหว่างผู้คน ให้ทุกคนมีสิทธิ์ในการแสดงความคิดเห็นและสร้างสรรค์ในการตัดสินใจเพื่อส่วนรวม สนับสนุนความสงบและขันติธรรมโดยที่ไม่ยอมรับความรุนแรงหรือการแก่งแย่งระหว่างกลุ่มหรือบุคคลใด ๆ.^๖

ดังนั้น การพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วยธรรมะคือออนไลน์จะเป็นแนวทางการเสริมสร้างสันติสุขในสังคม กล่าวคือ เกิดการเคารพในชีวิต สิทธิเสรีภาพและศักดิ์ศรีของแต่ละบุคคล ไม่มีการแบ่งชนชั้นหรือทัศนคติทางลบแก่กัน รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นบนพื้นฐานความเข้าใจกันที่ว่า ทุกคนเป็นคนดีและต้องการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมด้วยกันทั้งสิ้น ต้องการสร้างความสงบสุขให้เกิดขึ้นในสังคมของตน^๗

การพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วยธรรมะคือออนไลน์เป็นเรื่องที่มีความสำคัญและมีแนวทางการดำเนินการที่สามารถช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมที่อาศัยในสังคมที่เต็มไปด้วยเทคโนโลยีและสื่อสารสัมพันธ์สามารถพัฒนาสุขภาพจิตของพวกเขาได้อย่างเหมาะสม การพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคือออนไลน์เป็นกระบวนการระยะยาวที่ต้องทำงานอย่างต่อเนื่อง ความมุ่งมั่นในการฝึกปฏิบัติธรรมและการใช้เครื่องมือและทรัพยากรที่เหมาะสมจะช่วยให้การพัฒนาสุขภาพจิตในสังคมที่เต็มไปด้วยความวุ่นวาย

^๕ ศุภวรรณ ธนภาพรังสรรค์ และ มาลีวัล เลิศสาครศิริ, “ผลของการใช้รูปแบบการฝึกสมาธิโดยบูรณาการสติปัญญา ๔ กับ เอสเคที ๑ ต่อความสามารถทางสมอง ความตระหนักรู้ในตนเองและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล”, วารสารวิทยาลัยพยาบาลสงขลานครินทร์, ปีที่ ๓๖ ฉบับพิเศษ (กันยายน - ธันวาคม ๒๕๕๙): ๑๔.

^๖ ศศิรัศม์ วีระไวทยะ, “การนำเสนอยุทธศาสตร์การสร้างเครือข่ายความร่วมมือเพื่อเสริมสร้างสันติวัฒนธรรม โดยใช้สถานศึกษาเป็นฐาน”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๔๓.

^๗ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓.

การพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในที่นี่จะมีการใช้เสียงเพลงเข้ามามีส่วนร่วม เพลงจึงนับว่าเป็นเครื่องมือหนึ่งที่สามารถสื่อจิตใจของผู้ฟังให้เกิดสตินำตนเองกลับมาสู่ปัญญาที่จะสงบจิตใจให้รอดพ้นจากความรุนแรงในจิตใจทั้งทางตรงและทางอ้อมได้เป็นอย่างดี เพลงเป็นสื่อสากลที่มนุษย์สามารถเข้าถึงกันโดยไม่มี ความขัดแย้ง ไม่เลือกอายุ เชื้อชาติ และวรรณะ และสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างมนุษย์ถือเป็นยอดศิลปะในการสื่อภาษา เพลงสามารถโน้มน้าวจิตใจของผู้ฟังให้เกิดการรับรู้และมีอิทธิพลต่อความคิดอารมณ์ ความรู้สึกรวมถึงอุดมการณ์ชีวิต ขึ้นอยู่กับว่าเราจะฟังเพลงเป็นเครื่องมือด้านบวกที่จะสร้างความรักความสามัคคี ให้กำลังใจ ทำให้เกิดพลังชีวิตที่สามารถนำพาตนเองให้เข้าถึงสันติสุขได้ด้วยการมีเพลงเป็นสื่อเตือนสติและสร้างพลังใจ^๔ ดังนั้นบทเพลงสามารถให้ข้อคิด และยกระดับจิตใจของผู้ฟังหรือผู้รับสารให้สูงขึ้นได้ ภาษาในบทเพลงจึงเป็นหนึ่งในรูปแบบการสื่อสารที่มนุษย์ใช้ถ่ายทอดออกมา กล่าวได้ว่าการนำบทเพลงที่มีเนื้อหาคำสอนทางพุทธศาสนา มาพัฒนาจิตใจถือเป็นหนึ่งในวิธีการที่จะสามารถสร้างสันติสุขในสังคม เพราะเนื้อหาคำสอนทางพระพุทธศาสนานั้นมีจุดมุ่งหมายล้วนเพื่อการขัดเกลาจิตใจให้บริสุทธิ์ บทเพลงสามารถโน้มน้าวจิตใจของผู้รับสารให้เกิดการรับรู้และมีอิทธิพลต่อ ความคิดอารมณ์ ความรู้สึกรวมถึงอุดมการณ์ชีวิต

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎีตามศาสตร์ร่วมสมัย เพื่อศึกษาหลักพรหมวิหาร ๔ เพื่อการสื่อสารในมุมมองพระพุทธศาสนาเถรวาท และต้องการวิเคราะห์นำเสนอหลักพรหมวิหาร ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ทั้งนี้ด้วยหวังว่าหลักพรหมวิหาร ๔ จะเป็นพื้นฐานสำคัญที่ก่อให้เกิดการดำรงชีวิตที่เป็นแบบอย่าง ช่วยเสริมสร้างให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ท่ามกลางความหลากหลายของสังคมที่มีความคิดและวิถีปฏิบัติที่แตกต่างกัน

๑.๒ วัตถุประสงค์การวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาปัญหาและสภาวะสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม

๑.๒.๒ เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมคีตะออนไลน์

๑.๒.๓ เพื่อนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมคีตะออนไลน์

^๔ รัฐกรณกันต์ ดิษฐอำนาจ, “วิเคราะห์การใช้บทเพลงเพื่อเสริมสร้างสันติสุขในสังคมไทยตามหลักพุทธสันติวิธี”, วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร ปีที่ ๕ ฉบับพิเศษ (พฤษภาคม ๒๕๖๐): ๒๓๙-๒๔๐. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://so03.tci-thaijo.org/index.php/journal-peace/article/download/80095/pdf_22/208639 [๒๒ มีนาคม ๒๕๖๖]

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ เพื่อต้องการทราบว่า หลักการ แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพจิตตามศาสตร์ของนักวิชาการทั้งตะวันออกและตะวันตก รวมถึงมีแนวทางวิธีการในการพัฒนาสุขภาพจิตอย่างไร

๑.๓.๒ เพื่อต้องการทราบว่า กระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคืออะไรมีองค์ประกอบ เงื่อนไข ขั้นตอนวิธีการอย่างไร

๑.๓.๓ เพื่อต้องการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคืออะไรมีองค์ประกอบ เงื่อนไข ขั้นตอน วิธีการอย่างไรบ้าง และสามารถยึดเป็นแนวทางปฏิบัติที่เป็นที่ยอมรับกันในเชิงวิชาการ เพื่อก่อให้เกิดสังคมสงบสุข และเพื่อให้หลักการทางพระพุทธศาสนาเป็นที่ยอมรับกันในเชิงวิชาการได้หรือไม่

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคืออะไรมีองค์ประกอบ เงื่อนไข ขั้นตอน วิธีการอย่างไรบ้าง เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยศึกษาข้อมูลจากเอกสารที่สอดคล้องกับสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคืออะไรมีองค์ประกอบ เงื่อนไข ขั้นตอน วิธีการอย่างไรบ้าง เพื่อเป็นแนวทางการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข มีรายละเอียด ดังนี้

๑.๔.๑ **ขอบเขตด้านเนื้อหา** ขอบเขตในด้านเนื้อหานั้น ผู้วิจัยจะทำการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ดังนี้

๑. ศึกษาวิเคราะห์บริบท แนวคิด หลักการ เทคนิค วิธีการขั้นตอน ในกระบวนการหลักการทางพระพุทธศาสนาเถรวาทที่เกี่ยวข้อง เช่น สติปัญญา ๔ และพรหมวิหาร ๔ เป็นการศึกษา ค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) คือ พระไตรปิฎก

๒. ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) มีอรรถกถา ฎีกา ตลอดจนทั้งเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เกี่ยวกับภาวะสุขภาพจิตจากมุมมองของนักวิชาการ รวมถึงแนวทางพัฒนา การส่งเสริม การนำไปประยุกต์ใช้ เสนอเป็นแนวทางให้สอดคล้องกับบริบทสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคืออะไรมีองค์ประกอบ เงื่อนไข ขั้นตอน วิธีการอย่างไรบ้าง เพื่อให้การดำเนินชีวิตของสังคมเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ มีความมั่นคง และมีความสุข โดยทั้งนี้จะศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ตลอดจนหนังสือ ตำรา เอกสารวิชาการ และงานวิจัยต่างๆ ที่นักปราชญ์และนักวิชาการทั้งหลายได้อธิบายไว้

๓. วิเคราะห์ ประมวล ความหมาย ลักษณะของกระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคืออะไรมีองค์ประกอบ เงื่อนไข ขั้นตอน วิธีการอย่างไรบ้าง จนถึงหลักการที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุน และหลักการปฏิบัติธรรม

ด้วยธรรมคีตะออนไลน์ ตามที่ปรากฏในหลักคำสอนของพุทธศาสนา รวมไปถึง เป้าหมายและผลลัพธ์ที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ในด้านต่างๆ โดยศึกษาจากหลักฐานข้อมูลในพระไตรปิฎก พร้อมทั้งในคัมภีร์ อรรถกถา หนังสือ ตำรา เอกสาร และงานเขียนต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง และแนวความคิดการปฏิบัติธรรมด้วยธรรมคีตะออนไลน์ เพื่อเป็นแนวทางการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ราบรื่น มีการที่มุ่งเน้น การศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติ เพื่อให้เกิดแนวทางการปฏิบัติธรรมด้วยธรรมคีตะออนไลน์เพื่อเสริมสร้างสังคมแห่งการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านระยะเวลา

ระยะเวลาในการศึกษา ๑ ปี ๖ เดือน นับแต่ ๑ มกราคม ๒๕๖๗ – ๑ มิถุนายน ๒๕๖๘

๑.๕ นิยามศัพท์ในการวิจัย

๑.๕.๑ สุขภาพจิต หมายถึง สภาพประสิทธิของจิตใจหรือสภาพของความสมดุลระหว่าง อารมณ์และสติปัญญาของบุคคล สุขภาพจิตสำคัญในการรับมือกับความเครียดและปัญหาทางจิตใจ และมีความสำคัญในการนำไปสู่ความสุขและความเรียบง่ายในชีวิตประจำวันของบุคคล

๑.๕.๒ ผู้ปฏิบัติธรรม หมายถึง บุคคลที่มีการปฏิบัติธรรมะอย่างตั้งใจ ทำให้ธรรมะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน และมุ่งเน้นการพัฒนาทางจิตใจเพื่อให้ไปสู่ความรู้และสติปัญญาที่สร้างคุณค่าในชีวิตของตนเองและผู้อื่น

๑.๕.๓ ธรรมคีตะ หมายถึง การนำบทเพลงที่มีเนื้อหาคำสอนทางพุทธศาสนามาใช้ในการปฏิบัติธรรม เพื่อใช้เนื้อหาเป็นสื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจคุณค่าในคำสอนซึ่งเน้นในการพัฒนาความสงบสุขและประสบการณ์ความสุขในชีวิต

๑.๕.๔ ธรรมะคีตะออนไลน์ หมายถึง การเรียนรู้และศึกษาธรรมะ (Dharma) จากเนื้อหาของบทเพลงธรรมะ ผ่านระบบอินเทอร์เน็ต เป็นวิธีที่ผู้คนสามารถเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับธรรมะ การสอนธรรมะ หรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับธรรมะผ่านเครือข่ายออนไลน์

๑.๕.๕ สังคม หมายถึง สังคมที่มีความหลากหลายทางรูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวัน คนมาจากวัฒนธรรมและพื้นที่ที่แตกต่างกันอาจมีวิถีชีวิตและความเชื่อทางศาสนาที่แตกต่างกัน และมีโอกาสที่จะมีประสบการณ์การสังคร่วมกัน ซึ่งอาจประกอบไปด้วยการแบ่งปันความรู้ ประสบการณ์ และความเข้าใจเกี่ยวกับวัฒนธรรมและความแตกต่างทางวัฒนธรรมระหว่างกลุ่มคนที่แตกต่างกัน

๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยศึกษาข้อมูลจากเอกสารที่สอดคล้องกับพฤติกรรมสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์เพื่อเป็นแนวทางการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ การสำรวจเอกสาร (Documentary Research) แนวคิดทฤษฎีหลัก การกในพระพุทธศาสนา ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาโดยจะทำการศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร บริบทแนวคิด หลักการ เทคนิค วิธีการขั้นตอนในการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ตามหลักการทางพระพุทธศาสนาเถรวาทที่เกี่ยวข้อง เช่น สติปัฏฐาน ๔ และพรหมวิหาร ๔ เป็นการศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) ทั้งที่เป็นปฐมภูมิ (Primary Sources) คือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ และอรรถกถา และจากเอกสารทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ งานวิจัย ตำราวิชาการ และเอกสารคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับหลักพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์

ขั้นตอนที่ ๒ การสำรวจเอกสาร (Documentary Research) แนวคิดทฤษฎี หลักการเชิงสังคมพหุวัฒนธรรม เป็นการศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ทั้งเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากมุมมองของนักวิชาการตะวันตก ตะวันออกร่วมสมัย รวมถึงแนวทางการอบรม พัฒนา การส่งเสริม สุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม

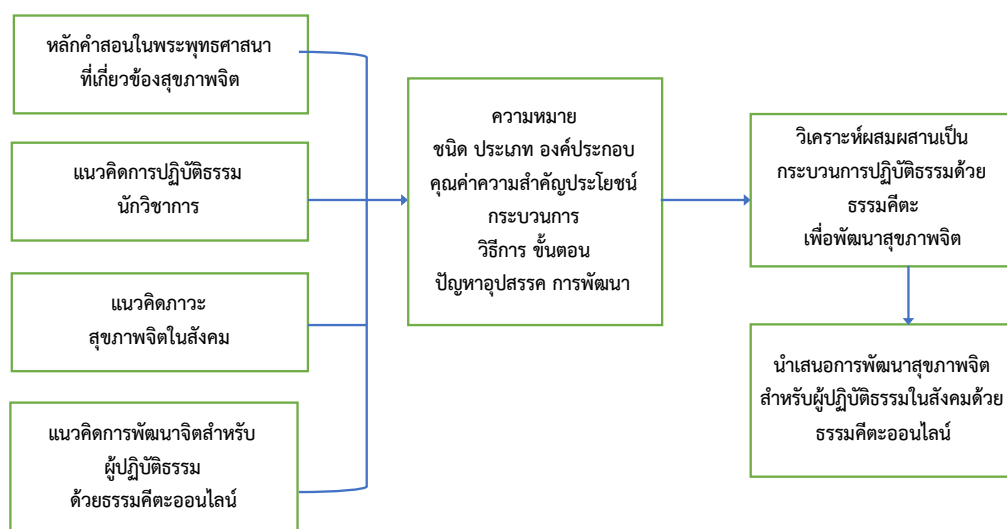
ขั้นตอนที่ ๓ ศึกษาภาวะสุขภาพจิต ศึกษาบริบททางสังคมหรือบุคคลที่มีความแตกต่างกันด้านความคิด วิธีการดำเนินชีวิต หลักการความเคารพให้เกียรติ การยอมรับในความแตกต่างกัน การรับฟังอย่างตั้งใจ การให้ความสำคัญต่อบุคคลคนอื่น ข้อควรปฏิบัติต่อกันอย่างไร

ขั้นตอนที่ ๔ ประมวลวิเคราะห์ ศึกษาวิเคราะห์ความหมาย ลักษณะและกระบวนการของการปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ จนถึงหลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามที่ปรากฏในหลักคำสอนของพุทธศาสนา และบูรณาการผสมผสานหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา และแนวคิดเชิงสังคมที่แตกต่างกัน เพื่อเป็นแนวทางการอยู่ร่วมกันท่ามกลางสังคมที่มีความแตกต่างกัน มีการที่มุ่งเน้นการศึกษาการสื่อสารระหว่างบุคคลที่ทำให้เกิดความสงบสุข การนำหลักการแนวคิดแบบตะวันตก มาผสมผสานกับแนวพุทธคือ เพื่อให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิต เพื่อเสริมสร้างสังคมแห่งการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข

ขั้นตอนที่ ๕ การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิต นำเสนอผสมผสานการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ โดยการจัดหมวดหมู่ แบ่งประเภท เปรียบเทียบ วิเคราะห์

สังเคราะห์ กล่าวคือ อธิบาย ดีความ นำข้อมูลที่ได้มากำหนดเป็นกรอบออกแบบเพื่อสร้างกระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์

๑.๗ กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ ๑.๑ กรอบแนวคิดการวิจัย

๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ได้ทราบว่า หลักการ แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับสังคมตามศาสตร์ของนักวิชาการทั้งตะวันออกและตะวันตก รวมถึงมีแนวทางวิธีการ ขั้นตอนปฏิบัติอย่างไร

๑.๘.๒ ทำให้ได้ทราบว่า กระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์เป็นอย่างไร มีองค์ประกอบ เงื่อนไข ขั้นตอนวิธีการอย่างไร

๑.๘.๓ ทำให้ได้ทราบว่า การพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ สามารถนำเสนอเป็นแนวทาง วิธี ขั้นตอน ปฏิบัติเพื่อสังคมและจะสามารถยึดเป็นแนวทางปฏิบัติที่เป็นที่ยอมรับกันในเชิงวิชาการได้ เพื่อก่อให้เกิดสังคมสงบสุข และเพื่อให้หลักการทางพระพุทธศาสนาเป็นที่ยอมรับกันในเชิงวิชาการได้

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคิตะออนไลน์” ได้มีการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยมีเนื้อหาแบ่งเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

๒.๑ สติปัฏฐาน ๔

๒.๒ พรหมวิหาร ๔

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม

๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพจิตและการพัฒนาสุขภาพจิต

๒.๕ แนวคิดเกี่ยวกับธรรมะคิตะออนไลน์

๒.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๑ สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐานเป็นมรรควิถีการปฏิบัติที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในพระพุทธศาสนา การปฏิบัติสติปัฏฐานเป็นทางสายที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติพัฒนาปัญญาและสามารถพิจารณาสภาพต่างๆ ในปัจจุบันได้อย่างต่อเนื่อง โดยไม่ติดขัดจากความคิดหรืออารมณ์ เป็นการเดินทางที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจถึงความเป็นจริงและธรรมชาติของความทุกข์ และเป็นทางสู่การบรรลุถึงฐานะของพระนิพพานในพระพุทธศาสนา^๑

๒.๑.๑ ความหมายของสติปัฏฐาน

“สติ” ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Mindfulness หมายถึง การจำได้ นึกได้ การระลึกรู้ หรือระลึกได้ การตั้งจิตให้เกาะเกี่ยวไว้กับกิจหรือไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง การจำการกระทำหรือคำพูดแม้ผ่าน

^๑ พระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ (ประมวน พานิช), “การศึกษาวิเคราะห์พุทธญาณวิทยาในสติปัฏฐาน ๔”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๓), หน้า ๕๒.

ไปนานได้ (กรรณิการ์ นลราชสุวัจน, ๒๕๕๒) โดยที่ Kabat-Zinn (๑๙๙๐) กล่าวว่าสติเป็นการตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะอย่างมีเป้าหมายโดยไม่มีการตัดสินใดๆ ในเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น สอดคล้องกับ สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์ (๒๕๖๒) ที่ศึกษาว่า เป็นการระลึกรู้ อยู่กับปัจจุบันขณะโดยไม่ตีความใดๆ ดำรงอยู่ซึ่งความตั้งมั่น ไม่เลือนลอยและไม่ประมาท และคำอธิบายของ ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ (๒๕๖๐) ที่ว่า สติเป็นความรู้สึกตัวขณะที่คิด พูดและกระทำการใดๆ ในปัจจุบันขณะ โดยไม่ประมาทและพลั้งเผลอ สามารถยับยั้งตัวเองได้ที่จะไม่ให้นึกคิด พูดและกระทำการตามความเคยชิน หรือนิสัยเดิมๆ หรือกระทำไปตามอารมณ์หุนหันพลันแล่น^๒

สติมีผลที่ปรากฏอยู่ ๒ ลักษณะ คือ ๑) การเผชิญหน้า (confrontation) เป็นการเผชิญหน้าต่อหน้ากับสถานการณ์หรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ และ ๒) การป้องกัน (protection) เป็นการป้องกันไม่ให้กิเลส หรือสิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมอง ที่ผ่านเข้ามาทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เมื่อมีสติคอยควบคุม สิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความชั่วก็ไม่สามารถผ่านเข้ามาได้ เป็นความระลึกรู้ สิ่งเร้าและอารมณ์ต่างๆ รวมทั้งเฝ้าสังเกตพฤติกรรมทางกาย คำพูดและจิตใจที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองต่อสิ่งที่มาเร้า นั้น เป็นการระลึกรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างจดจ่อและต่อเนื่อง ในขณะปัจจุบัน (จำลอง ดิษยวณิช และ พรหมเพรา ดิษยวณิช, ๒๕๕๗) และมุ่งความสนใจไปยังสิ่งที่อยู่ตรงหน้าอย่างมีเป้าหมายมากกว่าปล่อยให้จิตลื่นไหลไปเรื่อยๆ ใส่ใจและรับรู้อยู่กับปัจจุบันเท่านั้น ไม่เกาะเกี่ยวความคิดในอดีตและอนาคต และเกิดการยอมรับโดยไม่มีการตัดสินใดๆ ไม่ว่าจะด้วยความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์พอใจหรือไม่พอใจ เรื่องดีหรือชั่ว เพียงแค่ตระหนักรู้อยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นเท่านั้นและเฝ้าสังเกตจนกว่าจะหายไป (Naik, ๒๐๐๓)^๓

วิธีการฝึกสมาธิแบ่งเป็น ๒ ประเภทคือ ๑. การฝึกสมาธิแบบจดจ่อ (Concentrative Meditation) เป็นการฝึกนำจิตไปจดจ่อหรือสนใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งนานๆ และต่อเนื่อง โดยอาจจะใช้คำบริกรรมหรือวลีเป็นการท่องในใจซ้ำๆ การเพ่งมองวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง การนึกภาพในใจหรือการสร้างภาพนิมิตให้ปรากฏขึ้นในใจหรือการให้ปริศนาธรรมเพื่อนำไปขบคิดพิจารณา ซึ่งผลที่ได้จากการฝึกสมาธิรูปแบบนี้จะทำให้สภาวะทางร่างกายและจิตใจเกิดความสงบผ่อนคลาย มีจิตใจที่ตั้งมั่นและจิตก็จะมีพลังงานที่จะนำไปใช้ในการพิจารณาสิ่งต่างๆ ให้เกิดปัญญาซึ่งถือเป็นเป้าหมายของการฝึกสมาธิในรูปแบบนี้ ๒. การฝึกสมาธิแบบเจริญสติ (Mindfulness Meditation) เป็นการฝึกสติแบบตาม

^๒ มนตรี หลินภู, “รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์, (สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๖๓), หน้า ๖๖.

^๓ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๗.

เผ้าดูความคิด ความรู้สึกในแต่ละปัจจุบันขณะโดยไม่มีการปรุงแต่งหรือตัดสินความถูกต้องของอาการที่ปรากฏนั้น เพียงแค่เผ้าสังเกตการเกิด การเปลี่ยนแปลงหรือการดับลงของอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดในแต่ละขณะตามความเป็นจริง ถือเป็น การฝึกสติในรูปแบบวิปัสสนาซึ่งมีเป้าหมายเพื่อให้เกิดการรู้แจ้งผลที่ได้จากการฝึกสมาธิในรูปแบบนี้คือ การรู้เห็นตามความเป็นจริงเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดที่ผุดขึ้นมาในใจและเผ้าสังเกตด้วยความใส่ใจ มีสภาวะทางใจที่เป็นกลางอยู่ในทุกขณะ การฝึกสมาธิแบบเจริญสติจะต้องเริ่มต้นด้วยการฝึกสมาธิแบบจตจ่อก่อนเพื่อให้จิตที่ตั้งมั่นแล้วจึงนำมาใช้ตามดูอารมณ์ความคิดที่เกิดขึ้น^๔

คำว่า “สติปัฏฐาน” ที่ประกอบด้วย “สติ” และ “ปัฏฐาน” โดยที่ สติหมายถึง การระลึกนึกรู้ได้ในปัจจุบันโดยไม่พลั้งเผลอ โดยไม่ต้องมีการพยายามหรือเกิดความพลั้งเผลอในขณะนั้น สติคือการรับรู้สภาวะปัจจุบันของตนเองได้โดยตรง โดยไม่มีความพลั้งเผลอหรืออารมณ์กิดขวางใดๆ และปัฏฐาน หมายถึง ที่ตั้งของสติหรือที่สติกำหนดรู้หรือตระหนักรู้ ซึ่งจะเชื่อมโยงกับอารมณ์ของสติ เช่น กาย เวทนา จิต ธรรม และสภาวะธรรมทางกาย ดังนั้น สติปัฏฐานนี้เป็นสติแบบวิปัสสนา ซึ่งหมายถึง การใช้สติและปัญญาในการตระหนักรู้สภาพแวดล้อมและตนเองตามความเป็นจริง ซึ่งรวมถึง กาย เวทนา จิต ธรรม และสภาวะธรรมทางกาย มุ่งเน้นให้จิตเกิดความสงบตั้งมั่นและเกิดปัญญาเห็นความเป็นจริงในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งล้วนมีความเปลี่ยนแปลงและแปรปรวนตามธรรมชาติอยู่ตลอดเวลา การประยุกต์ใช้สติปัฏฐานนี้ในหลายๆ ด้านของชีวิตจะช่วยให้มนุษย์เข้าใจและตระหนักรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงและความทรงจำของสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีสติและมีปัญญาในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงนั้นๆ (สุภีร์ ทุมทอง, ๒๕๕๒; สุรวุฒน์ เสรีวิวัฒนา, ๒๕๕๕)^๕

“สติปัฏฐาน” หมายถึง ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติหรือการตื่นรู้และการตั้งสติในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ติดขัดจากอารมณ์หรือความคิด ภายใต้ทฤษฎีของพระพุทธศาสนา, สติปัฏฐานประกอบไปด้วยอารมณ์ของสติทั้งห้าองค์คือ กาย, เวทนา, จิต, และธรรม ความหมายของคำว่า “สติปัฏฐาน” คือ การนำเอาศัพท์มาผสมกันระหว่างคำว่า “สติ” และ “ปัฏฐาน” ซึ่งคำนี้ให้ความหมายว่า ในพระไตรปิฎกได้ให้ความหมายของสติว่าเป็นความตื่นรู้ ความระลึก ความไม่หลงลืม ส่วน “ปัฏฐาน” มีนัยว่าสภาวะธรรมทั้งหลาย รวมถึงอารมณ์ของสติ กาย เวทนา จิต และธรรม ดังนั้น “สติปัฏฐาน” จึงมีความหมายว่า การตระหนักรู้และการตั้งสติในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ถูกผัน

^๔ มนตรี หลินภู, “รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์, (สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๖๓), หน้า ๗๐.

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๒.

ตัวจากอารมณ์หรือความคิด, เพื่อให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง และนำไปสู่ความเข้าใจถึงธรรมชาติของความทุกข์และทางออกจากความทุกข์ การปฏิบัติสติปัฏฐานยังเป็นทางสู่การบรรลุถึงจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา, คือการเข้าถึงพระนิพพานในพระพุทธศาสนา^๖

“สติปัฏฐาน” มีความหมายตามที่ได้รับอภิปรายไว้ดังนี้ ๑) ที่ตั้งของสติ หมายถึง ตำแหน่งหรือที่ตั้งที่สติมีอยู่ ซึ่งรวมถึงกองรูป, เวทนา, จิต, และสภาวะธรรม ซึ่งเป็นส่วนประกอบของการระลึกตัวเอง ๒) สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึง สภาวะที่สติอยู่ในการตั้งมั่น, ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์และการรับรู้ต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ ทำให้สามารถล่วงความยินดีและรับรู้ที่มีคุณภาพได้อย่างมีความตั้งใจ และ ๓) สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือ “สติที่ตั้งไว้มั่น” หมายถึง การระลึกตัวเองอย่างมั่นคงและมีเจตนา, ซึ่งเป็นการรับรู้อย่างตั้งใจและมีความตั้งใจ ดังนั้น “สติปัฏฐาน” เป็นความรู้ที่มีตัวตนตั้งไว้ในสถานะของการระลึกรู้และควบคุมอารมณ์ เพื่อให้สามารถเข้าใจและตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีสติและมีความตั้งใจ^๗

“สติปัฏฐาน” คือการรวมระหว่างการระลึกและการตั้งสติ เพื่อช่วยในการตระหนักรู้และพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ในปัจจุบันอย่างมีความเป็นจริง โดยไม่ถูกควบคุมโดยความยินดี-ยินร้าย และกิเลสต่าง ๆ ซึ่งส่งผลให้เกิดการเข้าใจและมองเห็นเหตุผลต่าง ๆ ในชีวิตอย่างชัดเจน นอกจากนี้ “สติปัฏฐาน” เป็นคำผสมระหว่าง “สติ” ที่หมายถึงความระลึกได้, นึกได้, ความไม่เผลอ, การกุมใจไว้กับกิจ (อันเป็นปัจจุบัน) และ “ปัฏฐาน” ที่แปลว่าเข้าไปตั้งไว้ ซึ่งหมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ, การปรากฏของสติ, และการตั้งสติกำหนดพิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง นอกจากนี้ยังรวมถึงการมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามสภาวะของมัน โดยไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดี-ยินร้าย ซึ่งทำให้มองเห็นเพียงตามอำนาจกิเลส ในสรุป, “สติปัฏฐาน” การรวมระหว่างความระลึกและการตั้งสติเพื่อเข้าใจและมองเห็นเหตุผลในชีวิตอย่างชัดเจนและไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสต่าง ๆ และความยินดี-ยินร้าย ในปัจจุบันมี ๔ อย่างคือ^๘

^๖ พระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ (ประมวน ปานิช), “การศึกษาวิเคราะห์พุทธญาณวิทยาในสติปัฏฐาน ๔”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๓), หน้า ๕๓.

^๗ พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๔-๒๕.

^๘ พระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ (ประมวน ปานิช), “การศึกษาวิเคราะห์พุทธญาณวิทยาในสติปัฏฐาน ๔”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาปรัชญา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๓), หน้า ๕๔.

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีการพิจารณาเห็นภายในในมิตินภายในและภายนอกตนเอง การพิจารณาเห็นภายในภายใน คือ ความตระหนักรู้และพิจารณาสติปัฏฐานในมิตินภายในของการรับรู้ความรู้สึกและสัมผัสภายในตัวกาย เพื่อเข้าใจและมีการรับรู้เกี่ยวกับสภาพภายในตนเอง เช่น การตระหนักรู้เมื่อร่างกายมีความเครียดหรืออ่อนคลาย การพิจารณาเห็นภายในภายนอก คือ การสังเกตรูปร่าง, การเคลื่อนไหว, และสีผิว: การสังเกตและพิจารณาลักษณะทางกายภายนอก เช่น การสังเกตการเคลื่อนไหวของร่างกายหรือสีผิว เพื่อเข้าใจและมีการรับรู้เกี่ยวกับสภาพภายนอกตนเอง และมีการพิจารณาเห็นภายในภายในทั้งภายในและภายนอก เพื่อความเข้าใจทั้งภายในและภายนอก การผสมผสานการรับรู้ทั้งภายในและภายนอกเนื่อง เพื่อให้ได้ทั้งความเข้าใจเกี่ยวกับสภาพภายในและภายนอกตนเอง นั่นคือมีความเพียร สัมปชัญญะ และสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัส โดยที่ความเพียรเป็นการมีความรู้สึกของมีจริงและมีความเข้าใจต่อตนเอง สัมปชัญญะเป็นการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกและสถานะทางจิตใจของตนเองและผู้อื่น สติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเป็นการควบคุมอารมณ์และการมองโลกในแง่บวก ผลลัพธ์ของการกายานุปัสสนาสติปัฏฐานคือการมีการรับรู้ที่มีความเป็นจริงทั้งภายในและภายนอกตนเอง, การมีความเข้าใจต่อตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้น, และการพัฒนาความเป็นไปที่มีสติและมีสมดุลในโลก^๙

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีการพิจารณาเห็นเวทนาในมิตินภายในและภายนอกตนเอง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายใน หมายถึงการตระหนักรู้ถึงความสงบและความสมดุลของจิตใจ การรับรู้และพิจารณาสติปัฏฐานในมิตินภายในของเวทนาภายในตัวตน เช่น การตระหนักรู้ถึงความสงบและความสมดุลของจิตใจที่เกิดขึ้นในการทำเวทนา พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ เช่น การสังเกตเวทนาของสิ่งต่าง ๆ ในสภาพแวดล้อม การสังเกตและพิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้นนอกจากตนเอง, เช่น การรับรู้เวทนาของธรรมชาติหรือการกระทำของผู้อื่น พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ เพื่อความเข้าใจทั้งภายในและภายนอก: การผสมผสานการรับรู้ทั้งภายในและภายนอกตนเอง, เพื่อให้ได้ทั้งความเข้าใจเกี่ยวกับเวทนาที่เกิดขึ้นในตนเองและในสภาพแวดล้อม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก ผลคือการมีสภาพจิตที่สงบและไม่ถูกรบกวนคลุมโดยอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของตนเอง การมีการรับรู้ที่มีความเป็นจริงทั้งภายในและภายนอกตนเอง และการพัฒนาความเป็นไปที่มีสติและมีสมดุลในโลก^{๑๐}

^๙ พระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ (ประมวน พาณิช), “การศึกษาวิเคราะห์พุทธญาณวิทยาในสติปัฏฐาน ๔”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาปรัชญา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๓), หน้า ๕๔.

^{๑๐} อ่างแล้ว.

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในเนื่อง ๆ อยู่ เช่น การตระหนักรู้ถึงความสงบและความเจริญของจิตใจที่เกิดขึ้นในการทำจิตตานุปัสสนา และการที่มีการรับรู้ถึงความเชื่อมั่นภายในตนเอง พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ เช่น การสังเกตพฤติกรรมและอารมณ์ที่แสดงออกภายนอก ซึ่งสะท้อนถึงสถานะจิตที่เป็นอยู่ขณะนั้น พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ ซึ่งเป็นการมองเห็นความต่อเนื่องและประสานงานของจิตในทั้งสองมิติการมีความเพียรและสัมปชัญญะทำให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งต่อจิตทั้งในและนอกตน เข้าใจถึงแง่มุมต่าง ๆ ของสถานะจิต ไม่ว่าจะเป็นความสุขหรือความทุกข์ทั้งในภาพรวมและรายละเอียด การมีสติทำให้เห็นความเป็นจริงที่แท้จริงและทำให้สามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างทันท่วงทีการกำจัดอภิมมาและโทมนัสเสียทำให้สามารถดำเนินชีวิตในโลกได้อย่างมีความสุขและสงบเสงทรว่าง เช่น การรับมือกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอและการทำตัวต่อสถานการณ์ที่ท้าทาย ทั้งนี้ทั้งนั้น การรับรู้เกี่ยวกับจิตทั้งภายในและภายนอกตนเป็นกระบวนการที่ค่อนข้างซับซ้อนและนำไปสู่การเข้าใจต่อความหลากหลายของประสบการณ์และมุมมองในชีวิต^{๑๑}

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในเนื่อง ๆ อยู่ ผ่านการตระหนักรู้ถึงความเป็นธรรมและความดีที่ซ่อนอยู่ภายในตนเอง การนำคุณค่าทางธรรมและคุณธรรมจากใจมาเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองและสร้างสรรค์ชีวิตที่มีความเป็นธรรมอย่างสมบูรณ์ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ ผ่านการสังเกตและรับรู้คุณค่าทางธรรมของสิ่งต่าง ๆ ในโลก การเข้าใจถึงแนวทางการกระทำที่เป็นธรรมและสร้างสรรค์ความดีที่มีผลต่อทั้งบุคคลและสังคม เพื่อเป็นแรงบันดาลใจในการพัฒนาทางที่ถูกต้องและสร้างสรรค์ทั้งในตัวเองและที่รอบข้าง การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ ผ่านความเพียรและสัมปชัญญะที่เข้าใจและรับรู้ถึงธรรมทั้งในแง่มุมส่วนตัวและภาพรวม การมีสติในการตัดสินใจและกระทำตามค่านิยมที่เป็นธรรมเพื่อสร้างสรรค์สังคมที่มีความยุติธรรมและเท่าเทียม^{๑๒}

สติปัฏฐาน ๔ ที่ตั้งของสติการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือดังนี้ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาภายในให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงกายและไม่ใช้สัตว์บุคคลตัวตนของเราหรือเครื่องมือของเรา ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแค่เวทนาและไม่ใช้สัตว์บุคคลตัวตนของเราหรือ

^{๑๑} พระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ (ประมวน พานิช), “การศึกษาวิเคราะห์พุทธญาณวิทยาในสติปัฏฐาน ๔”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาปรัชญา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๓), หน้า ๕๔.

^{๑๒} อ่างแล้ว.

เครื่องมือของเรา ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแค่จิตและไม่ใช้สัตว์บุคคลตัวตนของเราหรือเครื่องมือของเรา ๔) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแค่ธรรมและไม่ใช้สัตว์บุคคลตัวตนของเราหรือเครื่องมือของเรา ดังนั้น, สติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ช่วยให้เข้าใจและตระหนักถึงความจริงของสิ่งต่าง ๆ ในมิติต่าง ๆ ของทางกาย, เวทนา, จิต, และธรรม โดยที่ไม่ต้องสับสนกับความเป็นจริงของตัวตนเราหรือสิ่งที่เราเป็นเจ้าของ^{๑๓}

สติปัฏฐาน ๔ คือหลักการสำคัญในศาสนาพุทธศาสนา ที่สอนให้ผู้ศึกษาในทางของการพัฒนาปัญญาและการเข้าถึงสภาวะวิปัสสนาธรรม โดยการปฏิบัติสติ (Mindfulness) หรือการมีสติที่ตั้งสติตัวตนในปัจจุบันอย่างมีความตั้งใจ ประกอบด้วย ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากาย เพื่อให้เห็นความลำบากและความสัมพันธ์ของกายต่างๆ ในทุก ๆ ส่วน และเข้าใจถึงลำดับขั้นของกาย ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา (Feeling) เพื่อเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างการสัมผัสและความสุข หรือความทุกข์ ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิต (Mind) เพื่อเข้าใจถึงความลำบากและความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในจิต ๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรม (Dhamma) เพื่อเข้าใจถึงความจริงและความทุกข์ ตลอดจนเข้าใจถึงความไม่ถูกต้องในความรู้สึกและทำตัว การปฏิบัติสติปัฏฐานทั้ง ๔ ชนิดนี้จะช่วยให้ผู้ศึกษาเข้าถึงสภาวะวิปัสสนาธรรมและเพิ่มปัญญาในการเข้าใจความจริงของชีวิต การทำสติปัฏฐานช่วยในการเรียนรู้และพัฒนาปัญญาให้กับผู้ที่ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานนี้^{๑๔}

นอกจากนี้ การตระหนักรู้จิตหรือจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานคือการมีสติและตั้งใจในการพิจารณาความคิดและอารมณ์ของตนเอง โดยไม่ตัดสินค่าเป็นที่ระลึกถึงสภาพจิตของตนเอง มันเกี่ยวข้องกับการพุ่งความสนใจไปยังการนึกคิดและจินตนาการโดยไม่ตัดสินว่าดี-ชั่ว, ถูก-ผิด, ชอบ-ไม่ชอบ, ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (๒๕๖๐) กล่าวว่า เป็นความรู้ตัวในสิ่งที่คิด ไม่หลงลืม ไม่เลินเล่อ พลั้งเผลอ ไม่ประมาท สามารถยับยั้งชั่งใจตัวเองได้ ป้องกันไม่ให้คิดหรือทำตามความเคยชินหรือนิสัยเดิมๆ กรมสุขภาพจิต (๒๕๖๔) กล่าวว่า หากมีความคิดใดๆ เกิดขึ้น ให้เพียงแต่รู้ตัวไม่คิดตาม ระวังอย่าไปสั่งให้ตนเองหยุดคิดหรือว่าวุ่นใจกับความคิด เพียงแค่มีสติเฝ้าดูปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิต

^{๑๓} ลำภู เปรมจิตร, สบายใจสำหรับผู้สูงวัยตามหลักพระพุทธศาสนา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [https:// firstojs.com/index.php/jpa/article/download/1014/583/](https://firstojs.com/index.php/jpa/article/download/1014/583/) [๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖]

^{๑๔} พระครูศรีปริยัติคุณาภรณ์ และคณะ, “การบูรณาการหลักสติปัฏฐาน ๔ กับการพัฒนาการเรียนการสอน ในศตวรรษที่ ๒๑ ของอาจารย์และนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย”, วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี, ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๒): ๔๒.

ตนเอง นั่นคือ ฝ้าสังเกตุด้วยการตระหนักรู้ให้ชัดเจนอย่างมีสติ จดจ่อเกี่ยวกับภาวะจิตที่มีหรือไม่มี ลักษณะอาการต่างๆ เช่น มีความคิดที่ติดใจ, ยินดี, มีความรักใคร่, มีความต้องการทางเพศ, มีความคิดที่ขัดเคือง, ฝ้าสังเกตุถึงความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์และความคิด เป็นต้น สรุปลแล้ว, การตระหนักรู้จิตหรือจิตตามุขสนาสติปัญญา เป็นการมีสติและตั้งใจในการพิจารณาความคิดและอารมณ์ของตนเอง โดยไม่ตัดสินค่าเป็นที่ระลึกลงถึงสภาพจิตของตนเอง และสามารถยับยั้งการตัดสินตัวเองได้ เพื่อสร้างความสงบและความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตตนเองโดยไม่มีความหลงเชื่อตามความคิดเดิม การพัฒนาความตระหนักรู้จิตนี้สามารถช่วยให้มีการสังเกตและเข้าใจสภาพจิตของตนเองได้อย่างลึกซึ้งและมีปัญญาในการจัดการกับความคิดและอารมณ์อย่างมีสติและมีประสิทธิภาพ^{๑๕}

หนังสือ “มหาสติปัญญาสูตรแปล” โดยสุภีร์ ทุมทอง (๒๕๕๕) ได้กล่าวเน้นถึงเรื่อง การตามดูจิตตามุขสนา เป็นกระบวนการที่ช่วยให้บรรยากาศจิตของบุคคลเข้าสู่สถานะที่มีสมาธิและความตื่นตัว. การตามดูจิตนี้เกี่ยวข้องกับการรับรู้และสังเกตจิตในมุมมองต่าง ๆ ทั้งจากภาพหลายมุมมอง และการทำความเข้าใจถึงลักษณะต่าง ๆ ของจิต การตามดูจิตตามุขสนามีลักษณะที่แตกต่างกันไปหลายมุมมอง กล่าวคือ ๑) การรับรู้สภาพของจิต การตามดูจิตช่วยในการรับรู้สภาพของจิตที่เปลี่ยนไปตามสถานการณ์ และการตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ๒) การสังเกตคุณลักษณะของจิต การตามดูจิตช่วยในการสังเกตคุณลักษณะของจิต เช่น การรับรู้ถึงความสงบ, ความมั่นคง, หรือความเครียด ๓) การเตรียมจิตให้สงบ การตามดูจิตช่วยในการเตรียมจิตให้สงบ ผ่านการรับรู้และการพิจารณาถึงคุณลักษณะต่าง ๆ ของจิต ๔) การตามดูจิตในมุมมองต่าง ๆ ช่วยในการเข้าใจลึกซึ้งเกี่ยวกับจิต ทำให้เรามีทักษะในการดูจิตจากมุมมองต่าง ๆ ๕) การทำความเข้าใจถึงความ เป็นธรรมชาติ การตามดูจิตช่วยในการทำความเข้าใจถึงความ เป็นธรรมชาติในแต่ละสถานการณ์ ซึ่งส่งผลให้เรามีการมองเห็นและรับรู้ถึงความจริงที่แท้จริงของจิต ดังนี้ การตามดูจิตตามุขสนาจึงเป็นเทคนิคที่มีประโยชน์ในการพัฒนาความสมาธิ, ความตื่นตัว, และความเข้าใจถึงจิตของตนเองและผู้อื่น^{๑๖}

๒.๑.๒ ความสำคัญของสติปัญญา

สติปัญญา ๔ เป็นหลักการสำคัญในพุทธศาสนาที่มีความสำคัญมากในการพัฒนาความตระหนักรู้และปัญญาในปฏิบัติธรรมของผู้ศึกษา. สติปัญญา ๔ ประกอบไปด้วยพระธรรมที่สำคัญที่

^{๑๕} มนตรี หลินภู, “รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์, (สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๖๓), หน้า ๗๘.

^{๑๖} สุภีร์ ทุมทอง, มหาสติปัญญาสูตรแปล, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๔๒-๔๔.

ทุกคนควรศึกษาและปฏิบัติตามเพื่อเป็นการเจริญพัฒนาทั้งจิตและทั้งตน พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “พราหมณ์ เพราะสติปัฏฐาน ๔ ประการ ที่บุคคลไม่เจริญ ไม่ทำให้มาก แล้ว พระสัทธรรมจึงดำรงอยู่ได้ไม่นานในเมื่อตถาคตปรินิพพานแล้วและเพราะสติปัฏฐาน ๔ ประการ ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว พระสัทธรรมจึงดำรงอยู่ได้นานในเมื่อตถาคตปรินิพพานแล้วพระผู้มีพระภาคเจ้า” นั้นหมายถึง ความเจริญขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ ที่ประกอบไปด้วยความเพียร ความสัมปชัญญะ ความสติ และการกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก ในปฐมวรรคตสูตร ๑๐ พระอนุรุทธเถระกล่าวถึงสติปัฏฐาน ๔ โดยบอกว่า ผู้พลาดสติปัฏฐาน ๔ ประการ ชื่อว่าพลาดอริยมรรคที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์ ผู้ปรารถนาสติปัฏฐาน ๔ ประการ ก็ชื่อว่าปรารถนาอริยมรรค ผู้ปรารถนาสติปัฏฐาน ๔ คือ ผู้พิจารณารู้เห็นธรรมอันเป็นเหตุเกิด ธรรมอันเป็นเหตุดับในกาย เวทนา จิตและธรรม มีความเพียร มีสติ สัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ดังนั้น, สติปัฏฐาน ๔ เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาปัจจัยทางจิตของบุคคล ซึ่งจะช่วยให้พึงสติต่อความจริงของชีวิต และเป็นธรรมที่เป็นพื้นฐานของการรับรู้และทำความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ ในโลก การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ จะช่วยให้ชีวิตมีความสุขและมีความหมายมากขึ้นตามปรัชญาของพุทธศาสนา^{๑๗}

การเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้วิธีการพัฒนาตนตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นกระบวนการที่สำคัญในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่ต้องเผชิญกับโลกที่เต็มไปด้วยความน่าพอใจและไม่น่าพอใจ. การทำตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีผลที่สำคัญต่อการพัฒนาปัจจัยทางจิตของบุคคล, ซึ่งจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่บวกต่อชีวิต การเจริญสติปัฏฐานมี ๔ ขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาปัจจัยทางจิตของบุคคล

๑) พิจารณาเห็นกายในกาย (Kayanupassana): เป็นการตระหนักรู้และพิจารณาเกี่ยวกับกาย โดยส่วนใหญ่จะเน้นที่การตระหนักรู้การหายใจ. การฝึกนี้ช่วยให้มีสติและการเชื่อมต่อกับร่างกาย

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา (Vedananupassana) เป็นการตระหนักรู้และพิจารณาเกี่ยวกับความรู้สึก หรือทั้งความพอใจและความไม่พอใจ. การฝึกนี้ช่วยให้มีความสำรวจและเข้าใจต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้น

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิต (Cittanupassana) เป็นการตระหนักรู้และพิจารณาเกี่ยวกับจิต ความคิด และสมาธิ. การฝึกนี้ช่วยให้มีการควบคุมและจัดการกับความคิดและจิตใจ

^{๑๗} พระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ (ประมวน ปานิช), “การศึกษาวิเคราะห์พุทธญาณวิทยาในสติปัฏฐาน ๔”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๓), หน้า ๕๔-๕๕.

๔) พิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายในธรรม (Dhammanupassana) เป็นการตระหนักรู้ และพิจารณาเกี่ยวกับธรรม, หรือความจริงที่ปรากฏในปัจจุบัน. การฝึกนี้ช่วยให้มีการตระหนักรู้ต่อ ความเป็นจริงและความเชื่อมโยงที่สอดคล้องกับธรรมชาติของสิ่งที่เกิดขึ้น

ในการฝึกตนตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นี้ มีการเน้นที่การตระหนักรู้และพิจารณาในทุก ๆ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับกาย, เวทนา, จิต, และธรรม การฝึกตนนี้จะช่วยให้มีความสำรวจ, ความเข้าใจ, และการพัฒนาปัจจัยทางจิตที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต^{๑๘}

สติปัฏฐาน ๔ กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต การนำวิธีการบริหารจิตและเจริญปัญญาไปใช้ ในการพัฒนาการเรียนรู้, คุณภาพชีวิต, และสังคมมีผลที่สำคัญต่อการพัฒนาทั้งบุคลิกภาพและสังคม ดังนั้น, การบริหารจิตและเจริญปัญญาที่มีความสำคัญที่สูงต่อบุคคลและสังคม, มีผลดีหลายด้านดังนี้²

๔ การเรียนรู้ การฝึกบริหารจิตและเจริญปัญญาช่วยในการพัฒนาสมาธิและความจำที่ แม่นยำและการมีสติและการตระหนักรู้ช่วยให้เรียนรู้ได้รวดเร็วและมีความเข้าใจที่ลึกซึ้งมากขึ้น

๒) คุณภาพชีวิต การเจริญปัญญาทำให้บุคคลมีลักษณะมีพลัง, สงบ, และแจ่มใส การมี สมาธิช่วยให้คนสามารถอยู่สุขในปัจจุบันและเป็นสุขในทุกมิติของชีวิต และ การพัฒนาญาณทัศน์ทำให้บุคคลมีความเข้าใจลึกซึ้งและมีมุมมองที่กว้างขวางต่อโลก

๓) สังคม การเป็นคนที่มีศีลและบริหารจิตทำให้มีการดำรงความสามารถในการ ให้บริการและอยู่ร่วมกับคนในสังคม การมีสมาธิช่วยให้มีสุขภาพจิตสมบูรณ์และสามารถดำรงตนอยู่ใน สังคมได้อย่างเป็นสุข และการมีปัญญาทำให้เป็นทรัพยากรบุคคลที่ทรงคุณค่าและมีส่วนร่วมในการ พัฒนาประเทศ

การบริหารจิตและเจริญปัญญาที่ดีจะเป็นแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ชีวิตที่มีความ หมายและมีคุณค่า การฝึกตนในทางนี้ไม่เพียงเพิ่มความรู้, แต่ยังเน้นที่การพัฒนาทักษะทางจิตใจ และศักยภาพที่แท้จริง นอกจากนี้, ผลกระทบที่ดีที่มาจากการบริหารจิตและเจริญปัญญาสามารถแผ่ ขยายไปสู่สังคมโดยรอบ, ทำให้มีสังคมที่แข็งแกร่งและยั่งยืน^{๑๙}

^{๑๘} เกริก พิสัยพันธ์, “สติปัฏฐาน ๔ กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต”, วารสาร มจร อุบลราชธานี, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๕): ๔๑๕-๔๑๖.

^{๑๙} เกริก พิสัยพันธ์, “สติปัฏฐาน ๔ กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต”: ๔๒๐-๔๒๑.

๒.๒ พรหมวิหาร ๔

๒.๒.๑ หลักพรหมวิหาร ๔ ในพระพุทธศาสนา

คำว่า “พรหม” แปลว่า ผู้เจริญด้วยคุณ หรือเลิศความดีประเสริฐสุด เป็นเทพในพรหมโลกที่ไม่เกี่ยวข้องกับด้ายกาม มี ๒ ประการคือ รูปพรหมที่มี ๑๖ ชั้น และอรูปพรหมที่มี ๔ ชั้น หรือผู้ที่ประดิษฐ์ด้วยคุณธรรม ๔ ประการ ได้แก่เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา คำว่า “วิหาร” แปลว่า นำอิริยาบถไปเป็นพิเศษ หมายความว่า การเปลี่ยนแปลงอิริยาบถหรือสถานะการอยู่ โดยมักใช้ในที่ที่ประกอบด้วยการเดินทาง การนั่ง การนอน หรือการอาศัยอยู่ในที่นั้น คำนี้ยังมีความหมายเพิ่มเติมเช่น “สถานที่พักผ่อนหย่อนใจ” หรือ “ที่อยู่ ที่อาศัย” และมักใช้ในบริบทของการประชุมหรือที่ประกอบด้วยคนที่มีคุณธรรม ทำให้มีความหมายว่า “สถานที่ประชุมของภิกษุ” หรือ “สถานที่ที่มีความศักดิ์สิทธิ์” หรือ “ที่ที่ศีลธรรมตั้งอยู่”^{๒๐}

สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฒมหาเถระ) หรือที่รู้จักกันด้วยนาม “สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก” ได้อธิบายความหมายของ “พรหมวิหาร” ว่าเป็นคุณธรรมที่เหมาะสมสำหรับเป็นที่อยู่ของจิตใจที่เป็นจิตประเสริฐหรือผู้ใจที่มีคุณค่าและสูงสุด มีลักษณะความดีและความสุขเป็นส่วนประกอบของมัน คือที่ที่จิตใจที่เติบโตและเจริญรุ่งเรืองจะพบความสุขและความดีในทุก ๆ มิตรภาพและสถานการณ์ของชีวิต พรหมวิหารเป็นธรรมที่เราควรนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ได้รับความสุขและความสำเร็จในทุกมิตรภาพและการทำงานของเรา^{๒๑}

พระพุทธเจ้าได้สอนให้ภิกษุในธรรมวินัยให้ยึดถือ ๔ องค์กรหลัก หรือ ๔ ปรัชญาที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาจิตใจและเป็นแนวทางสู่ความมุ่งหวังที่สูงสุด โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑) เมตตา (Metta) ความรักที่แสนจริงใจและไม่มีเงื่อนไข อารมณ์กรรมฐานเน้นให้พัฒนาความเมตตาต่อทุกสิ่งมีชีวิต เพื่อแก้ปัญหาโทสะจริณและสร้างสุขภาพจิตที่ดี

๒) กรุณา (Karuna) ความเมตตาและกรุณาเป็นคู่หูกัน กรุณาคือความเมตตาที่เน้นที่การช่วยเหลือแก้ปัญหาทุกข์ทรมานของสัตว์ ทั้งนี้สร้างพยาบาลที่เข้มแข็งและน้ำใจต่อทุกสถานการณ์

๓) มุทิตา (Mudita) ความยินดีอารมณ์กรรมฐาน เป็นการประคับประคองอารมณ์เพื่อแก้ปัญหาอิจฉาและริษยา พร้อมทั้งสร้างความเข้าใจและเสริมสร้างสังคมที่เต็มไปด้วยความรัก

^{๒๐} พระนิพนธ์ ฐานวโร (คำภาสี), “ศึกษาพรหมวิหาร ๔ ในฐานะการเจริญภาวนาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๕), หน้า ๔๓.

^{๒๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒.

๔) อุเบกขา (Upekkha) การใช้สติในการพิจารณาเพื่อให้เกิดการดูสภาพ และเรียงเรียงความเข้าใจในทุกสถานการณ์ ช่วยลดความทุกข์ทรมานและสร้างสภาวะสงบเรียบร้อยในจิตใจ

การยึดถือ ๔ ประชานี้เป็นพื้นฐานของการฝึกธรรมและสร้างพัฒนาการจิตใจในทางที่เป็นสิริมงคลและสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ตลอดเวลาและทุกสถานการณ์^{๒๒}

“พรหมวิหาร” คือคุณธรรมที่บุคคลควรปฏิบัติต่อกันตลอดทั้งชีวิต ตั้งแต่การปฏิบัติต่อตนเอง, ผู้อื่น, สัตว์, และธรรมชาติ. ในพิธีกรรมพุทธศาสนา, บุคคลที่มีหน้าที่ในการนำธรรมสู่ผู้ใหญ่นอกจาก ปู่-ย่า, ตา-ยาย, พ่อ-แม่, ครู, อุปัชฌาย์, อาจารย์, และผู้ใหญ่คณะที่มีหน้าที่ในการดูแล, สั่งสอน, ชี้แนะ, และบริการบุตรหลาน, มิตรบริวาร, และผู้น้อย. บทบาทนี้ทำให้ผู้ที่ได้รับการอบรมรู้สึกสำนึกในบุญคุณที่มีต่อตน, พระพุทธเจ้า, และผู้อื่น, จนทำให้ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมและการพึ่งพาต่อกันเติบโตขึ้นไป...^{๒๓}

องค์ธรรมในพรหมวิหาร ๔ ประการคือ เมตตา, กรุณา, มุทิตา, และอุเบกขา เป็นหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงใช้การเจริญพรหมวิหาร ๔ นี้นำมาตอบปัญหาของเสฏฐมานพและการทวามานพได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ^{๒๔}

พรหมวิหาร ๔ คือ ธรรมประจำใจของผู้ประเสริฐหรือผู้มีจิตยิ่งใหญ่กว้างขวางดุจพรหม โดยมีคุณลักษณะดังนี้

๑) เมตตา (ความรัก) คือ ความปรารถนาดีและความรักที่มีไมตรี มีความต้องการช่วยเหลือให้ทุกคนประสบประโยชน์และความสุขในชีวิต เป็นการแสดงความรักที่ไม่มีเงื่อนไขและกรุณา

๒) กรุณา (ความสงสาร) คือ ความปรารถนาที่อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ใจ, ปลดปล่อยความระอา, บำบัดความยากลำบากของคนและสัตว์ทั้งปวง

^{๒๒} พระนิพนธ์ ฐานวโร (คำภาสี), “ศึกษาพรหมวิหาร ๔ ในฐานะการเจริญภาวนาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๕), หน้า ๔๒.

^{๒๓} อิศารัตน์ เสรีขจรจารุ, “แนวทางการพัฒนาการบริหารงานบุคคล ตามหลักพรหมวิหาร ๔ โรงเรียนโคราชวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๔), หน้า ๒๘.

^{๒๔} ที.สี. (ไทย) ๙/๕๑๘-๕๕๙/๒๓๐-๒๔๗ อ้างใน อิศารัตน์ เสรีขจรจารุ, “แนวทางการพัฒนาการบริหารงานบุคคล ตามหลักพรหมวิหาร ๔ โรงเรียนโคราชวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา”, หน้า ๒๕.

๓) มุทิตา (ความเบิกบานพลอยยินดี) คือ ความรู้สึกเบิกบานและยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข และเมื่อเห็นเขาประสบความสำเร็จ มีใจแช่มชื่นและพลอยยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น

๔) อุเบกขา (ความมีใจเป็นกลาง) คือ การมองตามความเป็นจริง โดยวางจิตเรียบ, สม่าเสมอ, มั่นคง, เทียงตรงดุจตราขึง มองเห็นการที่บุคคลจะได้รับผลดีหรือชั่วสมควรแก่เหตุที่ตน, ประกอบพร้อมที่จะวินิจฉัย, วางตน, และปฏิบัติไปตามความเที่ยงธรรม^{๒๕}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้ความหมายของพรหมวิหาร ๔ ไว้ใน “พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม” ว่า พรหมวิหาร ๔ คือ ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐบริสุทธิ์ ธรรมที่ต้องมีเป็นหลักใจและกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจดและปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ ประกอบด้วย

๑) เมตตา (ความรัก) คือ ความรักที่มุ่งเพื่อปรารถนาดี และปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข ผู้บริหารควรมีความรักและความปรารถนาต่อผู้ใต้บังคับบัญชาด้วยการให้คำแนะนำ, สั่งสอน, และอบรมในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการทำงานและความประพฤติ

๒) กรุณา (ความสงสาร) คือ ความปราณี และปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ผู้บริหารควรมีความกรุณาต่อผู้ใต้บังคับบัญชาด้วยการให้ความช่วยเหลือ, แบ่งปันน้ำใจ, หรือสงเคราะห์

๓) มุทิตา (ความยินดี) คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข, มีความเจริญก้าวหน้า ผู้บริหารควรสนับสนุนและแสดงความยินดีเมื่อผู้ใต้บังคับบัญชามีความสุขหรือเจริญก้าวหน้า

๔) อุเบกขา (ความวางเฉย) คือ การวางใจเป็นกลาง และการช่วยเหลือให้พ้นทุกข์/มีความสุข ผู้บริหารควรมีความปรารถนาดีต่อผู้ใต้บังคับบัญชาด้วยการช่วยเหลือในลักษณะที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมด้วยความยุติธรรม^{๒๖}

พระธรรมกิตติวงศ์ได้ให้ความหมายของพรหมวิหารธรรมว่า พรหมวิหารธรรมหมายถึงบุคคลที่มีคุณธรรมครบถ้วนบริบูรณ์เท่านั้น มี ๔ ประการคือ

๑) เมตตา (ความจริงใจ, ความรัก, ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น) แสดงถึงความจริงใจและความรักที่มุ่งเพื่อปรารถนาดีต่อผู้อื่น ไม่มีเล่ห์เหลี่ยมและแสดงออกผ่านทั้งลักษณะหน้าตาที่ยิ้มแย้มแจ่มใสและฟังดูจากการกระทำที่มุ่งหวังให้ผู้อื่นมีดี

^{๒๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๑๘๔/๒๒๖; ที ปา.(ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๓๒ อ้างใน อิศารัตน์ เสรีขจรจารุ, “แนวทางการพัฒนาการบริหารงานบุคคล ตามหลักพรหมวิหาร ๔ โรงเรียนโคราชวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา”, หน้า ๒๙.

^{๒๖} อิศารัตน์ เสรีขจรจารุ, “แนวทางการพัฒนาการบริหารงานบุคคล ตามหลักพรหมวิหาร ๔ โรงเรียนโคราชวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา”, หน้า ๓๑.

๒) กรุณา (ความสงสาร, ความเห็นอกเห็นใจต่อเพื่อนมนุษย์ร่วมโลก) แสดงถึงความสงสารและความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่นในทุกสถานการณ์ และทำการเข้าช่วยเหลือเพื่อจะให้เจ็จน

๓) มุทิตา (ความชื่นชมยินดี) แสดงถึงความชื่นชมและความยินดีในความสำเร็จสมหวังของผู้อื่น และไม่แสดงความอิจฉาหรือริษยาต่อผู้ที่ประสบความสำเร็จ

๔) อุเบกขา (ความวางเฉย) แสดงถึงความวางเฉยในกรณีที่ไม่สามารถช่วยเหลือได้ และไม่หັบถมซ้ำเติม และเมื่อผู้อื่นผิดพลาดหรือได้รับความวิบัติ ไม่แสดงออกอาการสมน้ำหน้า^{๒๗}

โดยสรุป คำว่า “พรหมวิหาร” มีความหมายว่า สถานที่หรือพื้นที่ที่มีคุณธรรมและเป็นสถานที่ของพระพุทธศาสนา ที่มักจะนำไปใช้ในการฝึกกรรม และเป็นที่น่าเสนอธรรมจากพระพุทธเจ้าไปยังประชาชน พรหมวิหารเป็นสถานที่ที่ศิษย์ธรรมะได้เรียนรู้และฝึกฝนธรรมะ นอกจากนี้ยังเป็นสถานที่ที่มีความศักดิ์สิทธิ์และนับถือได้ในความเคารพของประชาชนต่อพระพุทธศาสนา ความหมายของ “พรหมวิหาร” ที่ถูกกล่าวถึงในบทความนี้ เน้นไปที่ความหมายของคุณธรรมและธรรมะที่ควรปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในสี่ปรัชญาหลัก ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ซึ่งเป็นคุณธรรมที่พระพุทธเจ้าได้สอนให้ศิษย์ธรรมะปฏิบัติและยึดถือ เพื่อพัฒนาจิตใจและเป็นแนวทางสู่ความมุ่งหวังที่สูงที่สุดในชีวิต ในท้ายที่สุด เนื้อหาจากแหล่งข้อมูลที่ได้ค้นคว้ามายืนยันว่าพรหมวิหารแท้จริงเป็นคุณธรรมและธรรมะที่มนุษย์ควรปฏิบัติต่อกันในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ได้รับความสุขและความสำเร็จที่แท้จริง

๒.๒.๒ หลักพรหมวิหาร ๔ กับการพัฒนาสุขภาพจิต

หลักธรรมพรหมวิหาร ๔ เป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญในการครองคน เพราะหลักธรรมเหล่านี้เปรียบเสมือนหลักธรรมประจำตัวของพุทธศาสนิกชนที่ดี จำง่าย และหากทำได้อย่างสม่ำเสมอ ก็จะส่งผลดีกับชีวิต หลักธรรมพรหมวิหาร ๔ ประกอบด้วย ๔ ประการ ได้แก่ เมตตา หมายถึง ความรักที่มีต่อบุคคลอื่นอย่างจริงใจ พรารณาให้ผู้อื่นมีความสุข กรุณา หมายถึง ความสงสารและเห็นใจพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น มุทิตา หมายถึง การพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีหรือประสบความสำเร็จสมหวัง อุเบกขา หมายถึง การวางเฉยหรือปล่อยวางในสิ่งที่สุดท้ายจะช่วยได้^{๒๘}

^{๒๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑.

^{๒๘} นวรัตน์ ไชยมภู และรพีพรรณ สุวรรณรัฐโชติ, “วิถีครองคน: พรหมวิหาร ๔ สำหรับผู้บริหารการศึกษาในศตวรรษที่ ๒๑”, วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๐): ๑๐๖.

หลักพรหมวิหาร ๔ เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้สำหรับการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและสันติสุข ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา^{๒๙}

๑) เมตตา หมายถึง ความรักความปรารถนาดีอยากให้ผู้อื่นมีความสุข ปราศจากความทุกข์

๒) กรุณา หมายถึง ความสงสารเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ปรารถนาช่วยขจัดความทุกข์ของผู้อื่น

๓) มุทิตา หมายถึง ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี มีสุข

๔) อุเบกขา หมายถึง การวางเฉยเป็นกลาง ไม่ลำเอียง ยินดียินร้ายต่อผู้อื่น ไม่ยึดมั่นถือมั่น

หลักพรหมวิหาร ๔ กับการพัฒนาสุขภาพจิต หลักพรหมวิหาร ๔ สามารถนำมาใช้พัฒนาสุขภาพจิตได้ดังนี้

๑) ช่วยให้จิตใจสงบ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นธรรมที่ส่งเสริมให้เกิดความรัก ความเมตตา ความกรุณา ความยินดี และการวางเฉยเป็นกลางต่อผู้อื่น เมื่อเราปฏิบัติธรรมเหล่านี้จิตใจของเราก็จะสงบ ปราศจากความทุกข์ ความกังวล

๒) ช่วยให้จิตใจที่เข้มแข็ง เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นธรรมที่ช่วยให้เรามีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เมื่อเราเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เราก็จะเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น และสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ เมื่อเราช่วยเหลือผู้อื่นได้ เราก็จะรู้สึกภาคภูมิใจ และจิตใจของเราก็จะเข้มแข็งขึ้น

๓) ช่วยให้มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นธรรมที่ส่งเสริมให้เกิดความรัก ความผูกพัน ความสามัคคี และความเข้าใจที่ดีต่อกัน เมื่อเราปฏิบัติธรรมเหล่านี้ เราก็จะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น^{๓๐}

ตัวอย่างการนำหลักพรหมวิหาร ๔ มาใช้พัฒนาสุขภาพจิต

๑) เมตตา สามารถฝึกเมตตาได้ด้วยการเจริญเมตตาภาวนา กล่าวคือ นั่งสมาธิแล้วนึกถึงผู้อื่นที่เราปรารถนาดีให้เขามีความสุข ปราศจากความทุกข์ เช่น พ่อแม่ พี่น้อง ลูกหลาน เพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้าน เป็นต้น เราสามารถแผ่เมตตาออกไปให้กว้างไกลยิ่งขึ้น โดยนึกถึงสรรพสัตว์ทั้งหลายทั่วจักรวาล

^{๒๙} อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๙๒/๒๕๒.

^{๓๐} พระครูปลัดไพฑูริย์ เมธิโก (มหาบุญ), “พรหมวิหาร : ธรรมแนวทางการแก้ไขความขัดแย้งของสังคมไทย”, วารสารมหาวิทยาลัยราชชนกศรีนครินทร์ สาขามนุษย์ศาสตร์และสังคมศาสตร์ ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๗) : ๕๙-๖๐.

๒) กรุณา สามารถฝึกกรุณาได้ด้วยการช่วยเหลือผู้อื่นตามกำลังความสามารถ เช่น บริจาคเงิน สิ่งของ กำลังกาย กำลังใจ หรือช่วยเหลือผู้อื่นในด้านต่างๆ เช่น สอนหนังสือ ดูแลผู้สูงอายุ เป็นต้น

๓) มุกิตา เราสามารถฝึกมุกิตาได้ด้วยการชื่นชมยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี มีสุข เช่น ชื่นชมยินดีเมื่อเพื่อนร่วมงานประสบความสำเร็จ ชื่นชมยินดีเมื่อลูกหลานประสบความสำเร็จ เป็นต้น

๔) อุเบกขา เราสามารถฝึกอุเบกขาได้ด้วยการพิจารณาความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาของสรรพสิ่ง เช่น พิจารณาว่าสรรพสิ่งล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่เที่ยงแท้แน่นอน พิจารณาว่าสรรพสิ่งล้วนมีความทุกข์แฝงอยู่ พิจารณาว่าสรรพสิ่งล้วนไม่มีตัวตนแท้จริง เป็นต้น

การเจริญปฏิบัติธรรมตามหลักพรหมวิหาร ๔ อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ จะช่วยให้เรามีจิตใจที่สงบ เข้มแข็ง มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และสามารถพัฒนาสุขภาพจิตของเราให้ดีขึ้นได้ถ้วน

๓๑

การสร้างความสุขทางใจตามแนวคิดการคิดบวก หมายถึง การสร้างความคิดที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข โดยการมองโลกในแง่ดี มองหาแง่บวกในทุกสถานการณ์ ยอมรับความเป็นจริง และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม แนวคิดนี้เสนอวิธีการสร้างความสุข ๒ ประการ ดังนี้

๑) การสร้างความรู้สึที่ดี ๆ ให้เกิดขึ้น และมีประสบการณ์ใหม่ ๆ กับกิจกรรมที่สร้างความเพลิดเพลิน การสร้างความเพลิดเพลินให้กับตัวเอง สามารถทำได้โดยการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ชื่นชอบ ไม่ว่าจะเป็นการใช้เวลาว่างอยู่กับครอบครัว เพื่อนฝูง สัตว์เลี้ยง การทำกิจกรรมทางศิลปะ กีฬา หรือการท่องเที่ยว เป็นต้น การได้ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ จะช่วยให้เรารู้สึกมีความสุข ผ่อนคลาย และลดความเครียดลงได้

๒) การมีมุมมองด้านบวกกับบุคคลหรือสถานการณ์การเปลี่ยนแปลง การมองโลกในแง่ดี จะช่วยให้เรามองเห็นโอกาสและศักยภาพในตัวเองและคนอื่น ๆ มากขึ้น ทำให้เรามีความหวังและกำลังใจในการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ การมองโลกในแง่ดี สามารถทำได้โดยการฝึกฝนความคิดเชิงบวก เช่น การฝึกฝนคิดถึงสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน การฝึกฝนคิดถึงสิ่งที่เราสามารถทำได้ แทนที่จะคิดถึงสิ่งที่เราทำไม่ได้ เป็นต้น

การคิดบวก นอกจากจะช่วยให้เรามีความสุขแล้ว ยังส่งผลดีต่อสุขภาพกายและใจของเราอีกด้วย ช่วยให้เราสุขภาพจิตที่แข็งแรง ลดความเครียด เพิ่มภูมิคุ้มกัน และช่วยให้เราประสบ

ความสำเร็จในชีวิตได้มากขึ้น อย่างไรก็ตาม การคิดบวกมากเกินไป อาจทำให้เรามองข้ามปัญหาที่แท้จริงได้ ดังนั้นจึงควรฝึกคิดบวกอย่างมีสติ รู้จักยอมรับความเป็นจริง และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม^{๓๒}

ฉันทนา รวงผึ้ง ได้ทำการศึกษาในเรื่อง “การสร้างความสุขอย่างยั่งยืนเชิงพุทธบูรณาการ”^{๓๓} โดยกล่าวถึงตัวอย่างวิธีการสร้างความสุขทางใจตามแนวคิดการคิดบวก เช่น เริ่มต้นวันใหม่ด้วยการคิดถึงสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้น แทนที่จะคิดถึงเรื่องแย่ ๆ ขึ้นชมตัวเองและคนอื่น ๆ เป็นประจำ มองหาแง่บวกในทุกสถานการณ์ ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ ฝึกฝนสมาธิและสติ หากเราฝึกฝนการคิดบวกอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้เรามีความสุขมากขึ้น และมีชีวิตที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และศึกษาถึงการสร้างความสุขทางสังคมตามหลักพรหมวิหาร หมายถึง การส่งเสริมให้สังคมมีความรัก ความเมตตา กรุณา และความเอื้ออาทรต่อกัน โดยยึดหลักธรรม ๔ ประการ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา มีรายละเอียดดังนี้

๑) เมตตา หมายถึง ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ สามารถทำได้โดยการแสดงออกถึงความเมตตา เช่น การช่วยเหลือผู้อื่นยามเดือดร้อน การบริจาคทาน การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นต้น

๒) กรุณา หมายถึง ความปรารถนาช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ สามารถทำได้โดยให้ความช่วยเหลืออย่างจริงใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน เช่น การช่วยเหลือผู้ประสบภัย การช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส เป็นต้น

๓) มุทิตา หมายถึง ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี ปรารถนาเห็นผู้อื่นมีความสุข สามารถทำได้โดยชื่นชมยินดีเมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จ ยินดีเมื่อผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ เป็นต้น

๔) อุเบกขา หมายถึง ความวางใจเป็นกลาง ไม่ลำเอียง ไม่ยึดติดกับอารมณ์ต่างๆ ไม่ยินดียินร้าย สามารถทำได้โดยการฝึกฝนจิตใจให้สงบเยือกเย็น ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ

หลักพรหมวิหารเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาการขาดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีความสุขร่วมกันในสังคมได้ เนื่องจากหลักพรหมวิหารมุ่งเน้นการสร้างความรัก ความเมตตา กรุณา และความเอื้ออาทรต่อกัน ซึ่งหากคนในสังคมมีหลักธรรมเหล่านี้อยู่ในจิตใจ ก็จะส่งผลให้สังคมมีความสุขสงบสุข ปราศจากความขัดแย้งและความรุนแรง ตัวอย่างการนำหลักพรหมวิหารมาสร้างความสุขทางสังคม เช่น การสร้างสังคมแห่งการให้และการแบ่งปัน โดยส่งเสริมให้ประชาชนรู้จักช่วยเหลือผู้อื่นยาม

^{๓๒} ฉันทนา รวงผึ้ง, “การสร้างความสุขอย่างยั่งยืนเชิงพุทธบูรณาการ”, วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๓ (กันยายน - ธันวาคม ๒๕๖๓): ๗.

^{๓๓} ฉันทนา รวงผึ้ง, “การสร้างความสุขอย่างยั่งยืนเชิงพุทธบูรณาการ”, : ๙-๑๐.

เดือดร้อน บริจาคทาน และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน การสร้างสังคมแห่งการเอื้ออาทร โดยส่งเสริมให้ประชาชนมีจิตอาสาช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสและผู้ทีประสบภัยพิบัติ การสร้างสังคมแห่งสันติสุข โดยส่งเสริมให้ประชาชนรู้จักอดกลั้น ไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ไข้ปัญหา นอกจากนี้ การสร้างความสุขทางสังคมตามหลักพรหมวิหารยังต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วนในสังคม ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน ร่วมกันส่งเสริมและปลูกฝังหลักธรรมเหล่านี้ให้กับคนในสังคม เพื่อให้ทุกคนสามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและสันติสุข

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม

๒.๓.๑ ความหมายของการปฏิบัติธรรม

คำว่า “การปฏิบัติธรรม” เป็นคำสมาสทีมาจากศัพท์ ๒ ศัพท์ ซึ่งจากไวยากรณ์ของภาษาบาลี ที่นำ เข้าคำว่า ปฏิบัติ ที่แปลว่า “การถึง” “การถึงเฉพาะ” “การดำเนิน” “การทำ” “การปฏิบัติ” “ความปฏิบัติ” “ข้อปฏิบัติ” และ “ความประพฤติกั้กับคำว่า ธมม ที่แปลว่า “ธรรม” “ธรรมะ” “ธรรมชาติ” และ “กฎของธรรมชาติ” มารวมเข้าด้วยกัน^{๓๔}

“กรรมฐาน” แปลว่า “ที่ตั้งแห่งการงาน” หรือ มีนัยตรงกับ ซึ่งมักใช้ควบคู่กับคำว่า “ภาวนา” “ภาวนา” เป็นคำที่หมายถึงการปฏิบัติธรรมหรือการฝึกอบรมจิตใจและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา “กรรมฐาน” หรือ “ภาวนา” ในพระพุทธศาสนามี ๒ ประการคือ ๑) สมถกรรมฐาน หรือ สมถภาวนาเป็นการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ หรือการฝึกสมาธิ และ ๒) วิปัสสนากรรมฐาน หรือ วิปัสสนาภาวนาเป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง หรือการเจริญปัญญา ทั้ง ๒ ประการรวมอยู่ในหลักไตรสิกขา คือ (๑) สीलสิกขา, (๒) จิตตสิกขาหรือสมาธิสิกขา (สมถกรรมฐาน), และ (๓) ปัญญาสิกขาหรือวิปัสสนากรรมฐาน. ความหมายของทั้งสองประการนี้เน้นการฝึกอบรมทางจิตใจและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา^{๓๕}

^{๓๔} ป. หลงสมบุรณ์, พันตรี, **พจนานุกรม มคอ-ไทย**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๖๘.

^{๓๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔ /๒๕๖, ๓๕๒/๓๖๙, อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๒/๗๖, ๑๗๓/๑๒๗, ๒๓๑/๑๓๗ อังโน พระเทพวัชรบัณฑิต, “สติปัญญา ๔ กั้กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.mcu.ac.th/article/detail/35391> [๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖].

ดังนั้นความหมายเชิงลึกของคำว่า การปฏิบัติธรรม จึงควรขยายความคำว่า “การปฏิบัติ” และคำว่า “ธรรม” โดย การปฏิบัติมีหมายถึงความประพฤติหรือการกระทำ^{๓๖} ซึ่งการกระทำทางกาย ทางวาจา และทางใจ เพื่อจิตใจที่มีความสุข สงบ อย่างไรก็ตามการทำ พุท หรือ คิดถึงธรรมะต้อง กำกับด้วยการปฏิบัติตามหลักของ กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ดังนี้

๑) การกระทำทางกาย หมายถึง การยืน เดิน นั่ง นอนอย่างมีสติ ด้วยการขยับเคลื่อนไหวช้าๆ สูดอิระสิกรู้ทุกอริยาบพ

๒) การกระทำทางวาจา หมายถึง การพูด ภาวนา และบริกรรม ตรงกับธรรมในใจ ปัจจุบัน

๓) การกระทำทางใจ หมายถึง รู้สภาวะธรรมอย่างเป็นระบบ และ การใช้จิตใจไปใส่ใจ

ส่วนในแง่มุมทางพระพุทธศาสนา

ธรรมคือหน้าที่ตามกฎของธรรมชาติ และผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามหน้าที่ตามธรรมชาติ ชีวิต คือ ร่างกายและ จิตใจล้วนแต่เป็นธรรมชาติ เพราะฉะนั้นธรรมะกับชีวิตเป็นสิ่งที่สามารถทำให้เข้ากันได้ด้วย การปฏิบัติ ตามหลักความถูกต้องคือ อริยอัฏฐังคิกมรรค อย่างเพียงพอ การเติมธรรมะลงในชีวิตเป็นการเติมสิ่ง ที่ยังขาดให้เต็มด้วยสิ่งที่ประเสริฐ ถูกต้องและเพียงพอต่อความเป็นมนุษย์ จึงจะถือว่าเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ เป็นการมุ่ง หมายถึงจะดึงหรือชักหรือลากโลกนี้ออกมาเสียจากอำนาจของวัตถุนิยม^{๓๗}

ในขณะที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า ธรรมะคือความ เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ หรือหลักความเป็นจริงที่มีอยู่โดยธรรมดา ไม่ขึ้นอยู่กับการอุปบัติของพระศาสดา เป็นไปตาม กฎของปฏิจจสมุปบาทว่าด้วยสิ่งทั้งหลายอาศัยกันตามเหตุปัจจัยของธรรมชาติ^{๓๘}

ดังนั้น เมื่อพิจารณาความหมายของคำว่า “การปฏิบัติธรรม” จากคำว่า “การปฏิบัติ” และ “ธรรม” ในมุมมองของปราชญ์ทางพุทธศาสนา อย่าง พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ซึ่ง

^{๓๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๓๓-๑๓๔.

^{๓๗} พุทธทาสภิกขุ, ปณิธาน ๓ ประการของพุทธทาสภิกขุ, (กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๕๙), หน้า ๑๓๙-๑๔๑.

^{๓๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), พิมพ์ครั้งที่ ๓๑, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๙), หน้า ๒๕.

กล่าวถึงว่า “การปฏิบัติธรรม” หมายถึง การนำเอาธรรมะมาใช้ในการดำเนินชีวิตให้เป็นไปอย่างถูกต้อง^{๓๙}

ดังนั้น ความหมายของ “การปฏิบัติธรรม” ยังมีทั้งสองประการ คือ

๑. การปฏิบัติธรรมในแง่กว้าง หมายถึง การนำเอาธรรมมาปฏิบัติให้เป็นประโยชน์ต่อชีวิต

๒. การปฏิบัติธรรมในแง่แคบ หมายถึง การปลีกตัวไปทำกรรมฐานหรือบำเพ็ญสมาธิ ด้วยวิธีเจริญจิตภาวนา เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องการปฏิบัติธรรมมากขึ้นซึ่งเป็นกระบวนการใน การพัฒนาจิตใจและชีวิตให้มีสติปัญญา จนนำไปสู่ความพ้นทุกข์ ตามแนวการปฏิบัติธรรมที่สติและปัญญาเป็น ไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสม และสามารถนำไปสู่การหมดปัญหาหรือดับทุกข์ระดับได้

๒.๓.๒ ประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม

“การปฏิบัติกรรมฐาน” หมายถึงการฝึกอบรมจิตใจและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา โดยมีเป้าหมายหลักคือการสร้างสมาธิ เพื่อเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงต่อไป เช่น ประสิทธิภาพของบุคคล หรือความสามารถในการต่อสู้กับอานิสงส์หรือผลกระทบจากสภาพแวดล้อม กรรมฐานหรือภาวนาในพระพุทธศาสนามีวิธีการปฏิบัติหลายแบบ แต่มีเป้าหมายร่วมกันคือการสร้างสมาธิ และมุ่งเพื่อเป้าหมายต่างๆ ได้แก่

๑) มีอิทธิบาทธรรม ๔ อย่าง คือ ฉันทะ: พอใจทำสิ่งดีงาม วิริยะ: เพียรทำสิ่งดีงาม จิตตะ: เอาใจใส่ต่อสิ่งดีงาม วิมังสา: ไตร่ตรองพิจารณาสิ่งดีงาม ผู้มีคุณธรรมเหล่านี้ทำงานในทางที่ดีและประสบความสำเร็จ

๒) มีปัญญาในระดับสัมปยุตธรรม: เป็นคุณลักษณะสำคัญที่ช่วยให้จิตนิ่งมีสมาธิ, สร้างความเข้มแข็ง, และรู้เหตุผล

๓) มีคุณภาพของจิต, สุขภาพ, และสมรรถภาพ คือ จิตมีคุณภาพ: มีจิตใจที่ทนทานต่อแรงกระทบจากสภาพแวดล้อมที่เป็นอิฏฐารมณและอนิฏฐารมณ

^{๓๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง**. พิมพ์ครั้งที่ ๘๖. (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด. ๒๕๕๕): หน้า ๓.

การปฏิบัติกรรมฐานทำให้มนุษย์มีทักษะทางจิตใจและปัญญาที่สำคัญ ที่ส่งผลให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถแก้ไขทุกข์ทรมานและความทุกข์ใจในชีวิตได้ดีขึ้น

๔๐

อานิสงส์แห่งการปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน การปฏิบัติกรรมฐานมีบทบาทสำคัญในการเตรียมจิตใจให้อยู่ในสภาพพร้อมและเป็นการทำให้มีการปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ ดังนั้น, ผลกระทบจากการปฏิบัติกรรมฐานสามารถสรุปได้ดังนี้ ๑) ช่วยทำให้จิตใจอ่อนคลายและสงบ การทำกรรมฐานช่วยให้จิตใจมีสมาธิและผ่อนคลายจากความกังวลและความเครียด. นิสสัยการปฏิบัติธรรมช่วยในการหยุดยั้งความกลัวและมีความสงบในจิต ๒) เป็นเครื่องประสิทธิภาพในการทำงานและเรียนรู้ จิตที่มีสมาธิมั่นคงจะทำให้การทำงาน, การเรียนรู้, และกิจกรรมทุกอย่างเป็นไปด้วยประสิทธิภาพ การมีจิตสมาธิช่วยในการทำให้คิดรอบคอบและให้ผลลัพธ์ที่ดี ๓) ช่วยเสริมสุขภาพทั้งกายและจิต มีความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสมาธิจิต การมีจิตที่เป็นสมาธิและมีความสงบสุขช่วยสร้างสภาพบำบัดที่ดีและช่วยในการหายเร็วขึ้น และ ๔) ช่วยแก้ไขโรค จิตที่เป็นสมาธิและแข็งแรงสามารถช่วยในการปรับปรุงสภาพจิตและร่างกาย, ทำให้มีประสิทธิภาพในการทำลายเซลล์มะเร็งและบำบัดจากโรคต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ดังนั้น การปฏิบัติกรรมฐานจึงมีประโยชน์มากมายทั้งทางจิตและทางกาย โดยช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีและส่งเสริมการดำรงชีวิตที่มีคุณภาพ^{๔๐}

การปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนาถือเป็นแนวทางสำหรับการเข้าถึงธรรมะที่ผู้ปฏิบัติจะได้เข้าใจถึงวิธีการ หลักการ กระบวนการ ขั้นตอนของการปฏิบัติ นำไปสู่การพัฒนาตนเองและการดับทุกข์อันเป็นประโยชน์ ที่มีลักษณะสอดคล้องและเป็นไปในมิติที่หลากหลาย ดังนี้

๑. ประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมในด้านการพัฒนาตนเอง

การปฏิบัติธรรมคือแนวทางที่มีประโยชน์ช่วยพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ โดยเริ่มต้นจากสิ่งที่สำคัญ ที่สุด คือการเข้าใจและพัฒนาตนเอง โดยคำว่า “ตน” นั้น เป็นสิ่งที่เฉพาะสำคัญว่าเราเป็นบุคคล อันประกอบ ด้วย กาย วาจา และจิตใจ การปฏิบัติธรรมจะเป็นตัวแปรผลักดันให้เกิดการพัฒนาโดยการพัฒนาทางด้าน กายภาพ หรือ กายภาวนา ด้วยการมีสติและความตั้งใจในการตระหนักรับรู้สิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นภายในและนอก ตัวเราตลอดเวลา เช่น การไต่ยีน ฐัฐรชาติ สุตตมกลิน และกาย

^{๔๐} พระเทพวัชรบัณฑิต, สติปัฏฐาน ๔ กกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.mcu.ac.th/article/detail/35391> [๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖].

^{๔๑} พระเทพวัชรบัณฑิต, สติปัฏฐาน ๔ กกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.mcu.ac.th/article/detail/35391> [๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖].

สัมผัส เป็นต้น ซึ่งเป็นกระบวนการที่เสริมสร้าง ความตระหนักรู้ถึงความ สัมพันธ์กับสิ่งที่แต่ละบุคคล พบเจอได้ในชีวิตประจำวัน^{๔๒}

นอกเหนือจากนั้นการปฏิบัติธรรมยังช่วยให้พัฒนาจริยธรรม โดยเราสามารถเรียนรู้ตนเอง ได้ดีขึ้น จึงนำไปสู่คุณธรรม ที่มีความรับผิดชอบและการเคารพตนเองและผู้อื่น ทำให้สามารถปฏิบัติ ตามหลักศีลธรรม ของสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้อง จึงก่อเกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อตนเองและ ผู้อื่น นอกจากนี้การตระหนักรู้ และการรับรู้ต่อความหลากหลายของสังคม การเคารพความแตกต่าง และการสร้างความเข้าใจร่วมกัน เป็นสิ่งที่ สำคัญในการสร้างสังคมที่มีสันติภาพ เมื่อมีการปฏิบัติธรรม โดยกำหนดสติระลึกรู้ถึงอารมณ์และความคิดที่ เกิดขึ้นกับ จิตใจ ไม่ว่าจะป็นอารมณ์ความรู้สึกเชิง บวก เช่น สนุกสนาน สบายสดชื่น อารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ เช่น ราคะ โทสะ โมหะ ได้ตามความเป็น จจริง การปฏิบัติธรรมจะช่วยส่งเสริมให้มีความมั่นคงของใจและเจริญ งอกงามทางอารมณ์^{๔๓}

ส่วนในด้านสติปัญญา การปฏิบัติธรรมนำไปสู่การเจริญสติปัญญาช่วยให้เราเรียนรู้ถึง สภาพ การดำรงอยู่ทางกาย เวทนา จิตใจ และ ธรรม จึงก่อเกิดการมีสติปัญญาช่วยในการเพิ่มความรู้ เรื่องทักษะ การคิด การแก้ไข ปัญหา และการเข้าใจสิ่ง ต่างๆ ตามความเป็นจริง ด้วยการปฏิบัติธรรม ในทางต่างๆ ช่วยให้ บุคคลสามารถพัฒนา ตนเองในทุกด้าน ไม่ว่าจะ เป็นกายภาพ ศีลธรรม จิตใจ หรือสติปัญญา นอกจากนี้ การพัฒนาตนเองยังสามารถนำไปสู่ความรู้เรื่อง ตนเอง ความเข้าใจที่ดีขึ้น เกี่ยวกับคุณค่าและศักยภาพที่ แท้จริงของตนเอง ทั้งในทางพฤติกรรม ร่างกาย ความคิดอารมณ์ และ ทักษะทางสังคมยังสามารถทำให้การใช้ ชีวิตเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพทำให้สามารถ ตอบสนองกับ สถานการณ์ทุกอย่าง อย่างมีสติ อีสระและมีความสุข^{๔๔}

๒. ประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมในด้านการฟื้นฟูสุขภาพและการหลุดพ้น

เป้าหมายสูงสุดแห่งการ ปฏิบัติธรรมหรือจุดหมายในพระพุทธศาสนาคือการพัฒนาตนเอง ไปสู่ระดับความสมบูรณ์แบบ ซึ่งคือความ บริสุทธิ์ของสัตว์เป็นหนึ่งในผลที่มีจากการปฏิบัติธรรม ฝึกชู้ ทั้งหลาย และสัตว์ทั้งหลายได้รับประโยชน์จาก การลงมือปฏิบัติด้วยความสม่ำเสมอและอดทน เช่น เมื่อจิตใจเศร้าหมอง สัตว์ก็รู้สึกเศร้าหมองด้วย และเมื่อ จิตใจผ่องแผ้ว สัตว์ก็รู้สึกผ่องแผ้วด้วย ซึ่งเป็น

^{๔๒} พุทธวจนะ, **สารบัญญปฏิบัติธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๑), หน้า ๕๖.

^{๔๓} หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช, **ธรรมะเพื่อความพ้นทุกข์**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.dhamma.com/patipad-dhamma> [๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๖].

^{๔๔} แหล่งเดียวกัน.

การยืนยันถึงความผ่องแผ้วของจิตใจที่ไม่สามารถเข้าใจด้วย ความเต็มที เพื่อลวงโลกะปริเทวะคือ ความคร่ำครวญ ความรำไรรำพัน

การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานช่วยให้จิตที่มีความเศร้าโศกครอบครองไม่สามารถคิดนึกถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ได้ เมื่อจิตสงบ ปราศจากความปรุงแต่งทั้งดีและร้าย การปฏิบัติธรรมนำไปสู่บรรลุลูกความถูกต้องที่แท้จริง อันคือความรู้ถึงความจริงของธรรมชาติ การเข้าใจว่ามีเพียงสิ่งที่รู้ในจิตใจเท่านั้น ไม่มีสัตว์ บุคคล หรือ ตัวตน และมีเพียงธรรมชาติที่ถูกรู้กับธรรมชาติที่รู้อยู่ จึงพ้นจากทุกข้ออย่างสิ้นเชิงและตลอดไป

ดังนั้นประโยชน์การปฏิบัติธรรมในด้านการพัฒนาตนเองไม่เพียงแต่เป็นกระบวนการภายนอกที่ สามารถเห็นได้ชัดเจน แต่ยังเป็นการสร้างพื้นฐานที่แข็งแรงในทุกมิติของชีวิต เพื่อให้สามารถเจริญเติบโตไปสู่ ความสำเร็จและความสุขในชีวิตทั้งหมดและผู้ที่ปฏิบัติธรรมจะสามารถยกระดับคุณภาพชีวิตในทุกด้าน ทั้งใน เรื่องของสุขภาพทางร่างกายและทางจิตใจรวมและมิตรภาพกับสังคม ทำให้มีความสุขและมีคุณค่าในชีวิต อย่างแท้จริง การปฏิบัติธรรมยังช่วยให้ผู้ที่ฝึกธรรมเข้าใจถึงความเชื่อมโยงระหว่างทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต การรับรู้และความเข้าใจนี้ทำให้สามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ซับซ้อนทำให้ มีสติในการตัดสินใจ และสามารถ เติบโตและพัฒนาตนเองไปสู่ทางที่ดีที่สุด

๒.๓.๓ การปฏิบัติธรรมกับการพัฒนาภาวะสุขภาพจิต

ภาวะสุขภาพจิตมีนิยามความหมายถึง องค์ประกอบ โดยรวมของแง่มุมทางอารมณ์ ความรู้สึก และจิตใจของบุคคลนั้นๆไว้ด้วยกันโดยที่สามารถปรับ เปลี่ยนสถานะไปตามเวลาและสถานที่ตามเหตุและ ปัจจัยที่เข้ามากระทบ ซึ่งจะยังต่อการตอบสนองต่อวิธีการคิด รู้สึก และพฤติกรรม โดยภาวะสุขภาพจิตยัง เกี่ยวข้องกับความสามารถในการจัดการกับความเครียด การรับมือปัญหาเฉพาะหน้า และความสามารถใน การตัดสินใจโดยตรง ในชีวิตประจำวันหรือแม้กระทั่งการทำงาน^{๔๕}

ซึ่งการพัฒนาภาวะสุขภาพจิตมีความสำคัญเพราะการที่ภาวะสุขภาพจิตได้ฝึกฝนและเรียนรู้จนมีความทนทานและสามารถอยู่สภาวะความทุกข์ในใจที่ทนอยู่ได้ยากอย่างไม่ดีนั้น เพราะการรู้จักตนและ เข้าใจ ตนอย่างแท้จริง และรวมไปถึงการที่ภาวะสุขภาพจิตในชีวิตสามารถที่จะมีความเต็มเปี่ยมไปด้วยความสุขได้โดย ไม่ยากจนเกินไป โดยภาวะสุขภาพจิตที่ดี ในนิยามมีหมายถึง

^{๔๕} ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, สุขภาพจิตเบื้องต้น [Basic Mental Health], (กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตการพิมพ์, ๒๕๓๐), หน้า ๑๒.

สภาพที่เป็นสุขและมีความสมบูรณ์พร้อมที่จิตใจ ซึ่ง ทำให้สามารถปรับตัวให้อยู่รอดและเข้ากับสภาพแวดล้อม บุคคล และสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งลักษณะ ภาวะสุขภาพจิตที่ดีประกอบด้วย ภาวะสุขภาพจิตที่มั่นคง ไม่มีอาการเจ็บป่วยทางจิตใจ และมีการรู้ตัวที่ถูกต้อง ต่อสภาพที่เป็นจริง ซึ่งการพัฒนาภาวะสุขภาพจิต คือการที่ภาวะสุขภาพจิตได้ฝึกฝนและเรียนรู้จนมีความทน ทาน และสามารถอยู่สภาวะความทุกข์ในใจที่ทนอยู่ได้ยากอย่างไม่ดิ้นรน เพราะการรู้จักตนและเข้าใจตนอย่างแท้จริง และรวมไปถึงการที่ภาวะสุขภาพจิตในชีวิตสามารถที่จะมีความเต็มเปี่ยมไปด้วยความสุขได้ โดยไม่ยาก จนเกินไป^{๔๖}

ส่วนในการปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาภาวะสุขภาพจิตในทางพระพุทธศาสนาใช้หลักไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาชีวิต การปฏิบัติธรรมนี้มุ่งหวังที่จะทำให้ บุคคลมีชีวิตอยู่ อย่างสงบสุขในปัจจุบันและสร้างสรรค์สังคมที่สงบสุขในอนาคตตามหลักการนี้ยังมุ่งเน้นการ บรรลุมรรค ผลนิพพาน และการตัดกิเลส การทำวิปัสสนากรรมฐานสามารถ เชื่อมโยงกับความเข้าใจของการ ตระหนักและรู้เห็นสิ่งต่าง ๆ ในโลกซึ่งสอดคล้องกับคำนิยามของภาวะสุขภาพจิตที่ดี โดยมีงานวิจัยต่างทั้ง ใน ประเทศและต่างประเทศที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติธรรมกับการพัฒนาภาวะสุขภาพจิต

ศาสตราจารย์จอน คาบัท-ซินน์ อายุรแพทย์อยู่ที่ แผนกเวชศาสตร์ป้องกันและพฤติกรรมบำบัด ศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ สหรัฐอเมริกา และยังเป็นผู้เชี่ยวชาญในการเจริญสติทางการแพทย์ ได้ วิจัยวิธีการเจริญสติด้วยการหายใจ พบว่าการปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติเป็นวิธีที่ง่าย และยังช่วยแก้ไขความทุกข์ ได้ รวมทั้งปัญหาเรื่องภาวะสุขภาพจิตและโรคร้ายต่างๆ โดยเริ่มการวิจัยจากการตั้งคลินิกขึ้นที่ โรงพยาบาล เพื่อให้ บริการผู้ป่วยที่มีสภาวะทางจิตที่มีความเครียด ความกังวล และอาการซึมเศร้า โดยพบว่า ได้ผลดี และสามารถแก้ปัญหาคความเครียดรวมถึงความซึมเศร้าได้ หลังจากนั้นจึงได้ตั้งหลักสูตรการฝึกระยะ ๘ สัปดาห์ สำหรับฝึก นักศึกษา แพทย์ และอาจารย์แพทย์ของมหาวิทยาลัยนั้นๆ ที่มีชื่อโปรแกรมว่า บำบัด ความเครียดด้วยการเจริญสติ (Mindfulness- Based Stress Reduction Program หรือ MBSR Program) โดยพบว่า เป็นวิธี

^{๔๖} วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์, **จิตวิทยาการปรับตัว** [Psychology of Adjustment], พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๔๕), หน้า ๗๒.

ที่ช่วยแก้ปัญหา ความเครียดในการทำงานได้ดี ทำให้ แพทย์มีจิตใจโอบอ้อมอารีมากขึ้น รับฟังปัญหาของคนที่ได้ดีขึ้นและเข้าใจจิตใจของผู้อื่นมากขึ้น^{๔๗}

จากงานวิจัยในประเทศไทย การฝึกสมาธิปฏิบัติธรรมของเยาวชนอายุ ๑๕-๒๕ ปี จำนวน ๑๓๖ คนในภาคฤดูร้อน ประจำปี พ.ศ. ๒๕๒๗ ณ ศูนย์พุทธจักรปฏิบัติธรรม จังหวัดปทุมธานี ได้บทสรุปดังต่อไปนี้^{๔๘}

โดยใช้แบบทดสอบวัดอารมณ์เศร้า Center for Epidemiology Studies-Depression Scale (CES-D) ซึ่งประกอบด้วย ๒๐ คำถามที่เกี่ยวข้องกับระดับอารมณ์เศร้าในมุมมองของความรู้สึก ความคิด พฤติกรรม และอาการทางกาย โดยมีคำถามที่เป็นเชิงลบ ๑๖ ข้อ และคำถามที่เป็นเชิงบวก ๔ ข้อ หากคะแนนที่เกิน ๑๖ เป็น จุดที่แสดงให้ทราบว่ามีการมีอารมณ์เศร้า ผู้ฝึกสมาธิเป็นผู้ตอบแบบสอบถามก่อนและ หลังการอบรมฝึกสมาธิเพื่อ เปรียบ เทียบสภาพอารมณ์ ผลการวิจัยได้ค่าเฉลี่ยของคะแนน CES-D ลดลง อย่างมีนัยสำคัญหลังการอบรมฝึกสมาธิ จำนวนธรรมทายาทที่คะแนน CES-D ต่ำกว่า ๑๖ เพิ่มขึ้น จาก ๘๑ คนเป็น ๑๐๖ คน และธรรมทายาท ๕๒ คน คะแนน สูงกว่า ๑๖ ลด เหลือ ๒๐ คน แสดงว่าการอบรม ธรรมทายาทโดยการฝึกสมาธิและปฏิบัติธรรมเป็น กำหนดเวลา ๑ เดือน ช่วยลดอารมณ์ทุกข์ใจได้จริงมีผล ให้สุขภาพจิตหรือความรู้สึกต่อชีวิตโดยทั่วไปดีขึ้น และเป็นที่น่าสังเกตว่าธรรมทายาทที่ก่อนการฝึกสมาธิมี คะแนน CES-D สูงกว่า ๑๖ มีจำนวนสูงถึง ๕๒ คน (ร้อยละ ๓๘.๔๒) บ่งชี้ว่า เยาวชนที่มาร่วมโครงการมี การเปลี่ยนแปลงของคะแนน CES-D โดย พบว่า การนั่งสมาธิทำให้คะแนน CES-D ลดลงอย่างมีความสัมพันธ์ กับพื้นฐานอารมณ์ของผู้ฝึก นั่นคือ ผู้ที่ไม่สบายใจมีอารมณ์เศร้า การฝึกสมาธิ จะให้ผลดีขึ้นกว่าครั้งหนึ่ง ตรง ข้ามในกลุ่มผู้ที่มีจิตใจ สบายไร้กังวลจะมีเพียงบางคนที่คะแนนกลับสูงมากกว่า ๑๖ จึงสรุปได้ว่าการฝึกสมาธิจะ ช่วยลด อารมณ์ทุกข์ใจไปได้ในคนส่วนใหญ่^{๔๙}

^{๔๗} โจน คาแบค ซิน (Jon Kabat Zinn), “การเจริญสติบำบัดโรคความเครียดW, [ออนไลน์], แหล่งที่มา:<https://www.masterclass.com/classes/jon-kabat-zinn-teaches-mindfulness-and-meditation> [๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๖]

^{๔๘} ดวงใจ กสานติกุล, จิระภา สุทธิพันธ์, พวงสร้อย วรกุล, “ผลของการฝึกสมาธิต่อสุขภาพจิต โดยการ วัดเปรียบเทียบระดับอารมณ์เศร้า”, วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย ปีที่ ๓๑ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม- ธันวาคม ๒๕๒๙): ๑๗๗-๑๙๐.

^{๔๙} อ้างแล้ว.

๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพจิตและการพัฒนาสุขภาพจิต

๒.๔.๑ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพจิต

ความหมายของสุขภาพจิต องค์การอนามัยโลกให้นิยามของสุขภาพจิตว่าเป็น สภาวะที่บุคคล สามารถรับมือกับความเครียดในชีวิต และตระหนักถึงความสามารถของตัวเอง ในการเรียนรู้ และ ทำงานให้ได้ดี และมีส่วนร่วมช่วยเหลือชุมชน^{๕๐}

จากหนังสือคู่มือดูแลตัวเองเพื่อสุขภาพดีมีความสุข สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย ได้ระบุว่า นิยามของคำว่าสุขภาพขององค์การอนามัยโลกได้เน้นความสำคัญของ สุขภาพจิตว่า “สุขภาพจิต คือ ความ พึงพอใจของทั้งสถานะ ของร่างกาย จิตใจและสังคม ไม่ใช่ แค่การปราศจาก โรคหรือความอ่อนแอ”^{๕๑} และการตระหนักรู้ตนเอง คือ การประยุกต์ใช้ความรู้ด้านสุขภาพที่มีต่อ สุขภาพของตนเอง อาจหมายรวม ถึงการประเมินสุขภาพด้วยตนเองหรือจากผลการตรวจวางแผนการ ดูแลและปรับวิถีชีวิตของตนเองอย่างมี เป้าหมายที่ชัดเจน^{๕๒}

องค์การอนามัยโลกได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการตระหนักรู้ตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบ หนึ่งของความรู้ด้านสุขภาพ และเป็นทักษะที่จำเป็นต่อสุขภาพที่ดีตลอดช่วงชีวิตว่า “การ ตระหนัก รู้เรื่องปัจจัยเสี่ยงของสุขภาพจะส่งเสริมให้บุคคล เปลี่ยนพฤติกรรมซึ่งอาจนำไปสู่การลด ปัจจัยเสี่ยงเหล่านั้น”^{๕๓} สอดคล้องกับบทความด้านพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับสุขภาพจิต นิยามไว้ว่า

สุขภาพจิตคือมีสุขภาพจิตหมายถึงความสามารถของบุคคลที่ปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับ สังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น และดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสมดุลอย่าง

^{๕๐} World Health Organization, **Mental Health**, [Online], source: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> [1 November 2023].

^{๕๑} คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, **คู่มือการดูแลตัวเองเพื่อสุขภาพดีมีความสุข**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๖๒), หน้า ๓.

^{๕๒} อ่างแล้ว.

^{๕๓} World Health Organization, **Mental Health**, [Online], source: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> [1 November 2023].

สุขสบาย รวมทั้งสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลง โดยไม่มีข้อขัดแย้งในจิตใจ และไม่จำกัดเฉพาะการปราศจากอาการของโรคประสาทและโรคจิตเท่านั้น^{๕๔}

สมรรถภาพจิตใจ หมายถึงสภาวะที่จิตใจแสดงออกมาเป็นบวกและแข็งแรง มีความยืดหยุ่นในการตอบสนองต่อความท้าทายและการเปลี่ยนแปลงในชีวิต สามารถปรับตัวได้เหมาะสมกับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมที่ตนเองเผชิญหน้า ความสามารถในการสอบถามและเข้าใจมุมมองต่าง ๆ ยอมรับความหลากหลาย และมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว ทั้งนี้สมรรถภาพทางจิตใจยังช่วยให้คุณจะสามารถปรับตัวและตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสภาพจิตใจเป็นอย่างมาก^{๕๕}

ส่งผลให้หลายสถาบัน หลายหน่วยงานทั้งในประเทศและต่างประเทศได้มีการ ค้นคว้าหาวิธี การที่จะพัฒนาสุขภาพจิต เช่น กรมบริการสุขภาพวิสคอนซิน ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ให้นิยามและความ สำคัญของสุขภาพ โดยระบุว่า สุขภาพจิตประกอบด้วยอารมณ์ จิตใจ และ สังคมที่ดี ซึ่งจะส่งผลต่อความคิด ความรู้สึกและการกระทำของเรา นอกจากนี้ยังช่วยกำหนดวิถีที่ เราจัดการกับความเครียด ความสัมพันธ์กับ ผู้อื่น และตัดสินใจเลือกต่างๆ สุขภาพจิตจึงมีความ สำคัญในทุกช่วงของชีวิต ตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่นจนถึง วัยผู้ใหญ่^{๕๖}

๒.๔.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพจิต

องค์การอนามัยโลก (WHO) โดย Christina Lengfelder ผู้เชี่ยวชาญ ด้าน การวิจัย ระบุว่าผู้คนทั่วโลกอย่างน้อย ๘๐๐,๐๐๐ คนฆ่าตัวตายในแต่ละปี โดยฆ่าตัวตายหนึ่งครั้ง ทุกๆ ๔๐ วินาที การฆ่าตัว ตายเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับสองในกลุ่มคนอายุ ๑๕-๒๙ ปี และมี การพยายามฆ่าตัวตายทุก ครั้งทุกปี และได้มีการศึกษาเคสตัวอย่าง และได้ข้อสรุปว่าปัญหาสุขภาพ จิต จำกัด เสรีภาพของมนุษย์ภายใน องค์กร แม้ว่าจะมีเงื่อนไขภายนอกที่เอื้ออำนวย เช่น อายุขัยที่สูง หรือการ

^{๕๔} อรุณ มิ่งประเสริฐ, “การศึกษาสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต”, วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ปีที่ ๔๐ ฉบับที่ ๒ (๒๕๕๗): ๒๑๔.

^{๕๕} เสฎฐพงษ์ น้ำเลี้ยงขัน, “โปรแกรมส่งเสริมสมรรถภาพทางจิตใจโดยใช้การสนับสนุนทางสังคมและเครือข่ายสังคมสำหรับนิสิตนักศึกษาปริญญาบัณฑิต”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและพลศึกษา, (คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๖๔), หน้า ๑๔.

^{๕๖} Mental Health: Healthy Living, Wisconsin Department of Health Services, [Online], source: <https://www.dhs.wisconsin.gov/mh/phlmhindex.htm> [1 October 2023].

เข้าถึงการศึกษาและงาน นอกจากนี้ ยังบ่อนทำลายคุณภาพการพัฒนามนุษย์อีกด้วย ดังนั้นสุขภาพจิตจึงเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของการพัฒนา มนุษย์ทั่วโลกประมาณครึ่งพันล้านคนได้รับ การวินิจฉัยว่าเป็นโรคสุขภาพจิตอย่างใดอย่างหนึ่ง การส่งเสริม สุขภาพจิตผ่านนโยบายสาธารณะจึงกลายเป็นเรื่องเร่งด่วน^{๕๗}

การมีสุขภาพจิตที่ดี ได้มีการศึกษาค้นคว้าวิจัย ทั้งในประเทศและต่างประเทศโดยในประเทศไทย การพัฒนาสุขภาพจิตได้มีการวิจัยโดยมีการตีพิมพ์ในวารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ระบุว่า งานวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบล บ้านปรือ อำเภอ กระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ มีผลการวิจัยพบว่า หลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของ ผู้สูงอายุ ใช้หลักภาวนา ๔ คือ

๑) กายภาวนา เป็นการบริหารกาย ด้วยการเดินออกกำลังกาย กวาดลานบ้าน และรดน้ำผักสวนครัว ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันที่ดี

๒) สีสภาวนา การฝึกอบรมตนเองให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนผู้อื่นยื่นมือช่วยเหลือ เกื้อกูล ซึ่งกันและกัน พึงพาอาศัยหยิบยื่นน้ำใจไมตรีต่อเพื่อนบ้านด้วยความเต็มใจ

๓) สมานภาวนา การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย มีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส มีจิตใจที่ดีมีสุขภาพ จิตที่แจ่มใส และ

๔) ปัญญาภาวนา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลก และ สังคมปัจจุบัน^{๕๘}

กระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือนั้น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ร่วมจัดกิจกรรมในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนากับทางวัด เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาส ผ่อนคลาย และมีส่วนร่วมในกิจกรรมบ่อย ๆ เช่นการออกกำลังกาย การนวดผ่อนคลาย

^{๕๗} Christina Lengfelder, “Mental health: A fundamental component of human development”, [Online], source: <https://hdr.undp.org/content/mental-health-fundamental-component-human-development> [1 October 2023].

^{๕๘} พระครูวินัยธรอำนาจ พลปณฺโญ, (สวัสดี), “รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักธรรม: กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์”, วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๑): ๘๑-๘๔.

คล้าย การร้องเพลง และ การพ้อนรำ จนสังเกตเห็นว่ามีกรยิ้มแย้มแจ่มใส มีความสนุกสนาน เพลิดเพลินกับเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน^{๕๙}

โดยสรุปคือ การนำหลักพุทธธรรมมาใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ได้แสดงว่า การรู้จักและนำหลักธรรมชาตินี้มาใช้ในชีวิตประจำวันสามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและความสุขของผู้คนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ตำบลห้วยราช อำเภห้วยราช จังหวัดบุรีรัมย์

ผลการวิจัยพบว่า หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ คือ

- ๑) พรหมวิหาร ๔ หมายถึง ธรรมสำหรับยึดเหนี่ยวจิตใจและหลักดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ
- ๒) ขรรวาสธรรม ๔ หมายถึง ธรรมสำหรับสร้างความสามัคคีเพื่อให้สังคมสงบสุข
- ๓) โลกธรรม ๘ หมายถึง สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วไม่เที่ยงถาวร

หลักพุทธธรรมเหล่านี้ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้เพื่อดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขปัญหาสุขภาพจิตพบว่าผู้สูงอายุมีอาการเครียด หงุดหงิด ท้อใจ เพราะเป็นภาระของลูกหลาน และมีโรคประจำตัว ปัญหาด้านจิตใจ ส่วนหนึ่งมีผลมาจากปัญหาด้านร่างกาย ส่วนแนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุคือการประยุกต์หลัก ธรรมกับการดำเนินชีวิต ได้แก่ พรหมวิหาร ๔ ด้วยการแสดงความเมตตา กรุณา ต่อกันและไม่เบียดเบียนกัน ทางกาย ใจและวาจา ขรรวาสธรรม ๔ ด้วยการแสดงความซื่อตรง ต่อคู่ชีวิตตนและผู้อื่น และ โลกธรรม ๘ ด้วยการพิจารณาว่าสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นและเสื่อมเป็นธรรมดา และพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น^{๖๐}

สุขภาพจิตสารสำคัญในสมอง (เซโรโทนิน) ทั่วโลกได้มีการศึกษาเกี่ยวกับการหลั่งของสารที่ชื่อว่า เซโรโทนิน ซึ่งจะหลั่งสารเมื่อจิตใจสงบ อยู่กับธรรมชาติ ระดับเซโรโทนินที่หลั่งเพียงพอ มีบทบาทสำคัญต่อความเป็นอยู่ของมนุษย์ ดังนั้น เซโรโทนินสามารถใช้เป็นไบโอมาร์คเกอร์ได้ เนื่องจาก ช่วยควบคุม หลายฟังก์ชันทางกายภาพและจิตวิทยา เมื่อสารเซโรโทนินไม่สมดุลมีโอกาสสูงที่จะเริ่มเกิดโรคต่าง ๆ ดังนั้น การตรวจวัดระดับเซโรโทนินจึงสำคัญมากในการตรวจจับโรคในระยะ

^{๕๙} อ่างแล้ว.

^{๖๐} พระมหาสุพรรณ สุภทโท และคณะ, “การศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ตำบลห้วยราช อำเภห้วยราช จังหวัดบุรีรัมย์”, วารสารวิชาการ มจร บุรีรัมย์ ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - มิถุนายน ๒๕๖๕): ๒๓๔-๒๓๘.

เริ่มต้นในกระบวนการนี้ เครื่องมือที่สามารถทำการตรวจวัดได้โดยตรงจึงมีความสำคัญ โดยให้ความสำคัญสำคัญกับการตรวจสอบระดับเซโรโทนิน อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สามารถตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงในระดับนี้ที่อาจชี้บ่งถึงความเสี่ยงของโรคได้ล่วงหน้า^{๖๑}

แพทย์จิตเวช อีชีฮยอง ชาวเกาหลี จากสถาบันวัฒนธรรมเซโรโทนิน ผู้เขียนหนังสือ “สมองหายล่า ชีวิตหายเหนื่อย” ได้ค้นคว้าหาข้อมูลจากสำนักสถิติแห่งชาติ ประเทศเกาหลีที่ระบุว่า อัตราการฆ่าตัวตายของชาวเกาหลี อายุ ๓๐ ปีปลายถือว่าปกติ แต่พอเข้าสู่ช่วง ๔๐ ปี กลับมีคนฆ่าตัวตายมากกว่า ช่วงอายุ ๓๐ ถึง ๒ เท่าและพอเข้าสู่ช่วง อายุ ๕๐ ปี ก็พุ่งพรวดมากถึง ๔ เท่า Jama (จามา) วารสารสมาคม การแพทย์ระดับโลกของสหรัฐอเมริกาตีพิมพ์บทความการวิจัย โดย แบ่งกลุ่มข้าราชการระดับกลางของรัฐบาล ฟินแลนด์เป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มละ ๖๐๐ คน ให้กลุ่ม A เข้าตรวจร่างกาย ใช้ชีวิตเคร่ง ครัดตามแพทย์สั่ง ส่วนกลุ่ม B ให้ใช้ชีวิตตามปกติ ผลตรวจ สุขภาพ๑๕ ปีถัดมา กลุ่ม A มีอัตราฆ่าตัวตาย ป่วยเป็นโรคร้ายจากชีวิตประจำวัน คุณภาพชีวิตแย่มากกว่ากลุ่ม B การทดลองนี้ชื่อว่า “เฮลซิงกิ พาราโดกซ์ “Helsinki Paradox โดยแพทย์จิตเวช อีชีฮยอง ได้ให้ข้อสรุปว่าชีวิตของเราดำเนินอยู่ในรูปแบบนีโอคอร์เท็กซ์สมองใหญ่กดความพอใจของอิมิกตะลา ไว้ตลอด จึงต้องมีเซโรโทนินมาควบคุมช่วยไกล่เกลี่ยสารพัดความขัดแย้งในสมองให้ลงตัว จึงต้องมีความสมดุล และสงบ สุข เซโรโทนินคือพลังแห่งชีวิต เป็นหัวใจหลักของสมอง การเพิ่มเซโรโทนิน ลดความเครียดโดยการปลดปล่อยไฮโปทาลามัส จากการกดดันของนีโอคอร์เท็กซ์มอบสิ่งเร้าที่สร้างอารมณ์ดีสู่ประสาททั้ง ๕ วิธีพื้นฐานที่สุดคือการเข้าหาธรรมชาติ วิทยาศาสตร์สมองเรียกว่า “การสั่นพ้องของลิมบิก” (Limbic Resonance) เวลาเรานั่งบนพื้นดินแล้วรู้สึกอบอุ่นสบายใจเหมือนอยู่ในอ้อมกอดของแม่ ความรู้สึกนี้เรียกว่า “ประสบการณ์บริสุทธิ์” (Pure experience)^{๖๒}

^{๖๑} Seong Gi Lim, Real-time monitoring of serotonin with highly selective aptamer-functionalized conducting polymer nanohybrids, [Online], source: https://www.researchgate.net/publication/361969961_Realtime_monitoring_of_serotonin_with_highly_selective_aptamer-functionalized_conducting_polymer_nanohybrids [1 October 2023].

^{๖๒} อีชีฮยอง, สมองหายล่า ชีวิตหายเหนื่อย, [Online], source: www.serotonin.or.kr [1 October 2023].

๒.๕ แนวคิดเกี่ยวกับธรรมคีตะออนไลน์

๒.๕.๑ ความหมายของธรรมคีตะออนไลน์

ธรรมคีตะคือการถ่ายทอดหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาโดยใช้ดนตรีและเครื่องดนตรีเป็นส่วน ประกอบหลัก เนื้อเพลงจะมีลักษณะที่สวยงาม สื่อความหมายถึงหลักธรรมของพระพุทธเจ้า ดนตรีจะถ่ายทอด ความสงบสุขและความเคารพต่อพระพุทธศาสนา ธรรมคีตะเป็นหนึ่งในวิธีที่ช่วยเพิ่มความสนใจให้ผู้ศึกษา และปฏิบัติธรรมโดยสามารถสร้างความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือการเข้าถึงพุทธ ประวัติได้อ่างน่าสนใจ ส่วนใหญ่แล้วมักพบการเผยแพร่ธรรมคีตะทางสื่อออนไลน์ต่างๆ ธรรมคีตะจึงนับเป็น หนึ่งในวิธีการสอนธรรมะที่เข้าถึงง่าย สะดวกและเป็นที่ยอมรับอย่างแพร่หลาย^{๖๓}

แท้จริงแล้วดนตรีมีความสำคัญเชื่อมโยงและเกี่ยวพันกับพุทธศาสนาอย่างยาวนาน ทั้งนิกายเถรวาท และนิกายมหายาน ตัวอย่างที่ชัดเจนประการหนึ่งคือดนตรีมีบทบาทสำคัญมาตั้งแต่ช่วงก่อนที่พระพุทธเจ้า จะทรงตรัสรู้คือช่วงเวลาที่เจ้าชายสิทธัตถะบำเพ็ญทุกรกิริยา มีเทวดามาติดพันทำให้จิตของพระพุทธเจ้า ผ่อนคลาย และเกิดความระลึกได้ด้วยพระปัญญาว่าจะปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมต่อไปด้วยวิธีใด จึงปรับเปลี่ยน พฤติกรรมมาเสวยพระอาหาร ชำระร่างกายและดำเนินกรปฏิบัติในทางสายกลาง^{๖๔}

อีกกรณีตัวอย่างที่ดนตรีถูกใช้เป็นสื่อในการสอนธรรม คือ เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสสอนพระโสมโกฬิวีสะ พระสาวกรูปหนึ่งที่ดีที่เคยเป็นนักพนัน ขณะที่พระโสมโกฬิวีสะกำลังท้อถอย จากการปฏิบัติหนักด้วยวิธี ทรมานตน พระพุทธเจ้าเปรียบเปรยข้อธรรมในการปฏิบัติเข้ากับสายพิณ ที่เสียงดีดจะงดงามได้ ย่อมต้องมี ความพอดี ไม่ตึงหรือหย่อนเกินไป ส่งผลให้พระโสมโกฬิวีสะสามารถปรับอินทรีย์ (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) ให้มีความพอดี จนบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ในที่สุด^{๖๕}

^{๖๓} Direk Duangloy, Mallika Phumathon and Phrapalad Raphin Buddhiso. “Music in *Tipiṭaka* for Therapy, Marit Making and Enlightenment”, *Journal of SaengKhomKham Buddhist Studies*, Vol. 1, No. 2 (2016): 122.

^{๖๔} Loc. cit.

^{๖๕} Direk Duangloy, Mallika Phumathon and Phrapalad Raphin Buddhiso, “Music in *Tipiṭaka* for Therapy, Marit Making and Enlightenment”, *Journal of SaengKhomKham Buddhist Studies*, Vol. 1, No. 2 (2016): 122-123.

ส่วนคำว่า คีตะ หมายถึง เพลง การร้องเพลง ซึ่งคำนี้อาจดูขัดแย้งกับศีลของพระสงฆ์ที่ห้ามมิให้เปลือยเปลือยในความบันเทิงต่างๆ หากแต่ในกรณี ธรรมคิตะนั้นต่างออกไปตรงที่ เนื้อเพลงและบทเพลงนั้น น้อมนำคำสอนของพระพุทธเจ้ามาถ่ายทอด กล่อมเกลาจิตใจ อารมณ์ของผู้ฟังให้มีธรรมะในจิตใจ^{๖๖} ตัวอย่าง เช่น พระสงฆ์รูปหนึ่งได้เป็นอรหันต์เพียงแค่ออกเดินทางนาข้าวและบังเอิญได้ยินเสียงผู้หญิงร้องเพลงเกี่ยวกับ การเกิด แก่ ป่วย และตาย จึงได้พิจารณาธรรม และบรรลุธรรมด้วยธรรมะที่อยู่ในเสียงเพลง ดังนั้นธรรมคิตะ ร่วมกับวิปัสสนาได้รับการพิสูจน์ว่าเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการบรรลุธรรมเส้นทางสู่การตื่นรู้และน้อมนำจิตสู่นิพพาน^{๖๗}

โดยสรุป ธรรมคิตะเป็นวิธีการสอนธรรมะที่ใช้ดนตรีและเครื่องดนตรีเป็นสื่อสำคัญ มีการเนื้อแต่งเนื้อเพลงที่สวยงามและเนื้อเพลงที่ถ่ายทอดหลักธรรมของพระพุทธเจ้า ซึ่งมีผลต่อจิตใจและอารมณ์ของผู้ที่ฟัง ดนตรีมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาธรรมคิตะทั้งในประวัติศาสตร์และในปัจจุบัน

๒.๕.๒ ประโยชน์ของธรรมคิตะออนไลน์

ก่อนจะเข้าสู่ประโยชน์โดยตรงของธรรมคิตะออนไลน์ ขอกล่าวถึงประโยชน์ของดนตรีที่ส่งผลในเชิงบวกต่อสุขภาพจิตและสมองของผู้ฟัง จนกระทั่งถึงการช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วย เช่น การศึกษาเรื่อง “Effects of Music Therapy on Depression Compared with Psychotherapy” (2017) Castillo-Perez et al. พบว่าดนตรีบำบัดมีผลบวกต่อการลดอาการซึมเศร้าเมื่อเทียบกับการรักษาด้วยจิตบำบัด (psychotherapy) ผู้รับบำบัดด้วยดนตรีมีระดับอาการซึมเศร้ามลดลงอย่างมีนัยสำคัญ^{๖๘} และ อุบล จวงพานิช และคณะ ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการใช้ดนตรีบำบัดในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับยาเคมีบำบัด และพบว่าดนตรีบำบัดมีผลช่วยลดระดับความวิตกกังวลและความปวดในผู้ป่วยมะเร็งที่กำลังรักษาด้วยเคมีบำบัด เนื่องจากความปวดในผู้ป่วยมะเร็ง เกิดจากเนื้อเยื่อในร่างกายได้รับการกดเบียดและการแพร่กระจายของมะเร็ง เกิดการกระตุ้นตัวรับความปวด ส่งกระแสประสาทไปตามใยประสาท ผ่านไขสันหลังไปยังสมองบริเวณ reticular formation ที่ก้านสมอง ร่วมกับการทำงานระบบ limbic กระตุ้นการตอบสนองทางอารมณ์ต่อความเจ็บปวด ทำให้สารเอนดอร์ฟินลดลงทำให้ผู้ป่วยมีความวิตกกังวลและปวดมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง การนำดนตรีบำบัดมาใช้ จะช่วยให้ผู้ป่วย

^{๖๖} Somdet Buddhakosajarn (Phra Brahmaganabhorn P.A. Payutto), “The difference between chanting and singing in Follow the Newly Ordained Monks Go to Study Dhamma”, *Dhamma Preaching for Nawaka Batch 1996*, Thai Version, (1996): 183-185.

^{๖๗} Ibid., p. 186-188.

^{๖๘} Sergio Castillo-Perez et.al, “Effects of Music Therapy on Depression Compared with Psychotherapy”, *The Arts in Psychotherapy*, Vol. 37, Iss. 5. (November 2010) : 387-390.

รู้สึกผ่อนคลาย ลดความปวดและวิตกกังวล โดยที่ดนตรีบำบัดจะไปปรับเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ ความจำและประสบการณ์ที่สมองส่วน thalamus ซึ่งจะทำงานประสานกับ cortex และ limbic ทำให้เกิดการเบี่ยงเบนจากความปวด รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นทำให้หลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ทำให้ความวิตกกังวลและความปวดลดลงได้^{๖๙}

เนื่องจากดนตรีส่งผลต่อการทำงานของร่างกายและสมอง เช่น ดนตรีที่ทำให้เกิดความสงบส่งผลให้ อัตราการเต้นของหัวใจ การหายใจและความดันโลหิตมีอัตราต่ำลง โดยเสียงดนตรีส่งผลอย่างลึกซึ้งต่อ การทำงานของสมอง ดนตรีจะช่วยปรับคลื่นสมองให้อยู่ในระดับอัลฟาและเทตา ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อร่างกายมีความผ่อนคลายระดับลึก เหมือนกับตอนทำสมาธิ โดยคลื่นสมองดังกล่าวนี้จะกระตุ้นให้สมองส่วนลิมบิกหลั่ง สารสื่อประสาทซีโรโทนิน ไปกระตุ้นสมองส่วนหน้าให้หลั่งสารเอ็นโดฟิน ซึ่งเป็นสารแห่งความสุข จึงพบว่า ดนตรีมีส่วนช่วยให้ร่างกายเกิดความผ่อนคลาย และสามารถช่วยรักษาโรคทางจิตและความผิดปกติทาง สมองและระบบประสาทได้^{๗๐}

พระพุทธศาสนามีบทเพลงที่สำคัญในการส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม แม้ว่าบางบทเพลงอาจมีการเจือปนของกิเลสตัณหาหรือข้อห้ามในการใช้บางแนวเพลง แต่เมื่อบทเพลงนั้นมีธรรมะเข้ามา และเป็นวาจาสุภาพจิต พระพุทธศาสนาก็ยินยอมและอนุญาตให้ใช้เพลงพื้นบ้านของคนไทยมีความเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนามานาน แสดงถึงความศรัทธาและความเชื่อที่ลึกซึ้งในหลักสูตรของพระพุทธศาสนา การแสดงเพลงในชีวิตประจำวันของคนไทยมีความหมายและมุ่งมั่นที่จะส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมให้กับคนในสังคม นอกจากนี้ เพลงพื้นบ้านยังบันทึกเหตุการณ์และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคมต่างๆ แสดงให้เห็นถึงความเป็นมาและการเปลี่ยนแปลงของสังคม สรุปแล้วพระพุทธศาสนาและเพลงพื้นบ้านของคนไทยมีความเชื่อมโยงและเป็นสื่อสำคัญในการส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมในสังคมไทย^{๗๑}

ดนตรีมีความสำคัญและมีประโยชน์มากมายต่อคนที่ชื่นชอบและต้องการใช้เพื่อความรู้สึกดีและสุขภาพที่ดี โดยที่ประโยชน์จากดนตรีที่มีคุณค่ามีดังต่อไปนี้

^{๖๙} อุบล จ๋วงพานิช และคณะ, “ผลของดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลและความปวดในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับยาเคมีบำบัด”, วารสารสมาคมพยาบาลฯ สาขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีที่ ๓๐ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – มีนาคม ๒๐๑๒): ๔๙-๕๐.

^{๗๐} อุบล จ๋วงพานิช และคณะ, “ผลของดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลและความปวดในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับยาเคมีบำบัด”: ๔๙-๕๐.

^{๗๑} พระมหาสาคร ศรีดี, พุทธจริยธรรมกับดนตรี, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.thaicadet.org/Buddhism/BuddhistEthics-Music.html> [2 พฤศจิกายน 2566].

๑) เป็นเครื่องมือจัดการอารมณ์: ดนตรีช่วยในการผ่อนคลายและเพิ่มความสุข ยิ่งเมื่อฟังเพลงที่ชื่นชอบ สารเคมีเซโรโทนินที่เกิดขึ้นจากการฟังดนตรีช่วยกระตุ้นความสุขและลดความเครียด

๒) กระตุ้นพลังทำงานและความคิดสร้างสรรค์: ดนตรีช่วยในการเพิ่มประสิทธิภาพของการทำงาน และเป็นกำลังใจในการคิดค้นสิ่งใหม่ ๆ

๓) ทบทวนความจำ: การฟังดนตรีช่วยในการระลึกความจำ และมีผลดีต่อการเรียนรู้ การเชื่อมต่อกับความทรงจำเก่า ๆ เป็นเรื่องที่น่าสนใจ

๔) บรรเทาความเจ็บปวด: ดนตรีช่วยลดความเจ็บปวดและความเหนื่อยล้า ยิ่งเมื่อฟังเพลงที่ชื่นชอบ อาจลดการใช้ยาระงับปวดได้

ดังนั้น ดนตรีไม่ได้เป็นเพียงเพลงแต่เป็นเครื่องมือที่มีความสำคัญต่อคนหลายคนในการรักษาสุขภาพจิตและกาย การนำเสนอและฟังดนตรีที่เหมาะสมสามารถช่วยเสริมสร้างความเป็นมนุษย์ที่แข็งแกร่งและมีความสุขได้เป็นอย่างดี^{๗๒}

จากการศึกษาเรื่องประโยชน์ของดนตรีบำบัด จะมีความเกี่ยวเนื่องกับธรรมะที่ออนไลน์กล่าวคือธรรมะก็คือเป็นการนำเสนอการใช้ดนตรีที่มีเนื้อเพลงคำสอนทางธรรมะมาประยุกต์ใช้เป็นนวัตกรรมใหม่สำหรับกระแสโซเชียลที่เป็นที่นิยมสำหรับโลกยุคใหม่ เป็นการเชื่อมโยงคนรุ่นใหม่ให้หันมาสนใจคำสอนของพระพุทธองค์ เพื่อเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ยามที่ประสบความทุกข์และไม่สามารถพาจิตของตนออกจากวังวนของความทุกข์ไปได้ หรือบางรายจมอยู่กับความทุกข์ที่ตนคิดว่ามันหนักแสนสาหัสเกินกว่าจะรับมือได้และเลือกวิธีที่จะจบปัญหาต่างๆ ที่รู้มเร็วเข้ามาด้วยการฆ่าตัวตาย ซึ่งถือเป็นการทำผิดศีลข้อที่ ๑ คือการฆ่าสัตว์ แม้ว่าจะเป็นการกระทำตัวเองก็ตาม สิ่งนี้ทำให้ผู้วิจัยคำนึงถึงความสำคัญของการใช้ธรรมะเข้ามาเยียวยาจิตใจของพุทธศาสนิกชน โดยจากการศึกษาเรื่องของดนตรีบำบัดก็สามารถสรุปประโยชน์ของการใช้ดนตรีบำบัดมาเป็นข้อมูลประยุกต์ใช้กับธรรมะเป็นข้อๆ ได้ดังนี้

๑) เครื่องมือจัดการอารมณ์: ดนตรีช่วยในการผ่อนคลายและเพิ่มความสุข และลดความเครียดผ่านการกระตุ้นการปล่อยฮอร์โมนเซโรโทนินในสมอง

๒) กระตุ้นพลังทำงานและความคิดสร้างสรรค์: ดนตรีเสริมสร้างพลังในการทำงานและกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์

^{๗๒} Nirvana, ๕ ประโยชน์ของดนตรีบำบัด สร้างพลัง เติมความสุขให้ชีวิต, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.nirvanadevelopment.co.th/th/blog/> [๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖].

๓) ทบทวนความจำ: การฟังดนตรีช่วยในการระลึกความจำและเชื่อมโยงความทรงจำ
เก่าๆ

๔) บรรเทาความเจ็บปวด: ดนตรีช่วยลดความเจ็บปวดและความเหนื่อยล้า มีผลดีต่อ
ผู้ป่วยมะเร็งที่กำลังรักษาด้วยเคมีบำบัด

๕) การบำบัดในฆาตกรรมออนไลน์ (Dhammakaya Online Meditation): การใช้
ดนตรีในบำบัดออนไลน์เช่นธรรมคีตะออนไลน์ ช่วยสร้างสภาพจิตที่สงบและเพิ่มการมีสติ มีประโยชน์
ต่อการทำสมาธิและความมั่นคงทางจิต

ดังนั้น การนำเสนอการปฏิบัติธรรมด้วยธรรมคีตะผ่านดนตรีมีผลในทางบวกต่อผู้ฟังทั้ง
ทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต ด้วยการเลือกใช้เนื้อหาธรรมะที่สอดคล้องและภูมิใจ ร่วมกับดนตรีที่
เหมาะสมและใช้ในบรรยากาศที่เหมาะสม การนี้มีผลสร้างความพึงพอใจและสร้างสุขภาพที่ดีทั้ง
ร่างกายและจิตในชีวิตประจำวันของผู้ฟังได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยที่ประโยชน์หลักที่ได้จากการ
นำเสนอการปฏิบัติธรรมด้วยธรรมคีตะผ่านดนตรีสามารถอธิบายได้ดังนี้

๑) สร้างสภาพจิตที่สงบและมีสติ: การฟังดนตรีที่ร่วมกับธรรมคีตะช่วยสร้างสภาพจิตที่
สงบและมีสติ ช่วยให้ผู้ฟังมีความตั้งใจและรับรู้ปัญหาและสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างชัดเจน.

๒) เสริมสร้างความพึงพอใจและความสุข: ดนตรีที่ร่วมกับธรรมคีตะมีพลังที่สามารถ
กระตุ้นความสุขและความพึงพอใจ ช่วยให้ผู้ฟังรู้สึกดีและมีพลังในการพัฒนาตนเอง.

๓) ลดความเครียดและวิตกกังวล: การฟังดนตรีที่เชื่อมโยงกับธรรมคีตะช่วยลดระดับ
ความเครียดและวิตกกังวล ทำให้ผู้ฟังรู้สึกผ่อนคลายและสบายตัว

๔) ส่งเสริมการทำสมาธิ: ดนตรีที่ร่วมกับธรรมคีตะมีสมบัติที่ช่วยในการทำสมาธิ ช่วย
ให้ผู้ฟังมีความสามารถในการควบคุมจิตใจและทำให้สมาธิเป็นไปอย่างราบรื่น

๕) สนับสนุนกระบวนการทางอารมณ์: ดนตรีที่นำเสนอธรรมคีตะช่วยสนับสนุน
กระบวนการทางอารมณ์ ช่วยให้ผู้ฟังสามารถแสดงออกอารมณ์ได้อย่างสมดุล

๖) เสริมสร้างความมั่นคงทางจิต: การร่วมกับธรรมคีตะผ่านดนตรีเสริมสร้างความ
มั่นคงทางจิต ช่วยให้ผู้ฟังรับมือกับแรงจูงใจและความท้าทายในชีวิต

๒.๕.๓ ธรรมคีตะในทางพุทธศาสนาเถรวาท

ธรรมคีตะคือการสอนของพุทธศาสนาที่รวมเข้ากับดนตรีและเครื่องดนตรี เป็นการใช้อุปกรณ์
ทางเสียงเพื่อช่วยเพิ่มสติและสมาธิของผู้ปฏิบัติ การศึกษาธรรมคีตะและการสอนของพระพุทธรเจ้าวิธินันท์
สามารถพบได้หลากหลายบนแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดีย ถือเป็นวิธีหนึ่งในการเสริมสร้างความเข้าใจ
เบื้องต้นของคำสอนของพระพุทธเจ้า และการใช้ธรรมคีตะเป็น วิธีการที่ได้รับความนิยม เนื่องจากเป็น
วิธีที่ง่ายสะดวกในการเข้าใจหลักธรรมทางพุทธศาสนา การสอนของธรรมคีตะจะทำให้เข้าใจถึง

ความหมายธรรมคี่ตะในทางพุทธศาสนาเถรวาท และความเหมาะสมของธรรมคี่ตะสำหรับพระภิกษุ และบุคคลทั่วไปผู้มีความศรัทธาในคำสอนทางพุทธศาสนา งานวิจัยนี้จะสำรวจความหมาย แท้จริงของคำว่า “คี่ตะ” โดยการวิเคราะห์และสังเคราะห์บทความ เรื่อง “พระสวดมนต์ต่างอย่างไรกับคนร้องเพลง” ในหนังสือ “ตามพระใหม่ไปเรียนธรรม” โดย สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) ซึ่งให้ความหมายของคำว่า “คี่ตะ” ว่าเป็น การร้องเพลงและ การสวดมนต์ ซึ่งเป็นสิ่งที่สร้าง ความสับสนตามพระธรรมวินัยข้อวัตรปฏิบัติของพระสงฆ์ การร้องเพลงทางโลกเป็นไป เพื่อกระตุ้นความรู้สึก ตามแรงปรารถนาไปทางอกุศลจิตถือว่าฝ่าฝืนข้อธรรมวินัยของพระภิกษุ อย่างไรก็ตาม การสวดมนต์หรือการร้องเพลงธรรมะเป็นไปเพื่อวัตถุประสงค์ในการน้อมนำทสวดมนต์นำไปสู่ความเจริญ สร้างความศรัทธาและความซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทำให้เกิดความสงบเย็น และเกื้อกูลต่อการฝึกอนุสสติ สามารถน้อมนำจิตสู่เป้าหมายสูงสุดคือการบรรลุ พระนิพพานในที่สุด^{๗๓}

ธรรมคี่ตะเป็นที่รวมบทสวดมนต์หรือบทเพลงธรรมะที่เสริมสร้างความสงบ ความรักและความกรุณา มีความเชื่อมั่นศรัทธาในพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ นี้เป็นผลประโยชน์ ที่ได้รับจากหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ ตัวอย่างเช่นหลักธรรม (อนุสสติ ๖) ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมสอน แก่มหานามะ ในมหานามะสูตร รวมถึงอรรถประโยชน์ในการระลึกถึงพระพุทธ เจ้า ซึ่งรวมถึงความสุขที่มีอยู่ กับธรรมคี่ตะ ผู้ฝึกจะได้รับความตั้งมั่นและความรู้สึกสงบสุข จิตใจสดชื่นสดใส จากทำนองของธรรมคี่ตะ สร้างความสงบแก่จิตใจและมีการทำสมาธิ เป็นประโยชน์ต่อการทำสมาธิ และการฝึกปฏิบัติเพื่อเอาชนะความเครียด และความทุกข์ (อนุสสติ ๖) หมายถึง การระลึกถึงอารมณ์ ๖ ประการ ประกอบด้วย^{๗๔}

๑) พุทธานุสสติ การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ได้แก่ พระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ พระกรุณาคุณ พระความกล้าหาญคุณ พระขันติคุณ และพระสันติคุณ

๒) ธัมมานุสสติ การระลึกถึงคุณของธรรม ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาและมรรค ๘

๓) สังฆานุสสติ การระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ ได้แก่ เป็นผู้ทรงศีล ทรงธรรม ทรงสมาธิ ทรงปัญญา และทรงแสดงธรรม

^{๗๓} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), ตามพระใหม่ไปเรียนธรรม, หน้า ๑๘๓-๑๘๔ [ออนไลน์] แหล่งที่มา: https://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/645_DhammaTeachingForNewBhikkhusPart1-4.pdf [๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖].

^{๗๔} อ.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๑๙๒ [ออนไลน์] แหล่งที่มา: <https://84000.org/tipitaka/book/v.php?B=22&A=6756&Z=6837> [๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖].

๔) สีสานุสสติ การระลึกถึงศีลที่ตนรักษา ได้แก่ ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ และศีล ๒๒๗

๕) จาคานุสสติ การระลึกถึงคุณของการให้ทาน ได้แก่ ทานเป็นเหตุให้มีความสุข ทานเป็นเหตุให้เจริญ ทานเป็นเหตุให้พ้นทุกข์

๖) เทวตานุสสติ การระลึกถึงคุณของเทวดา ได้แก่ เทวดาเป็นผู้มีบุญมาก เทวดาเป็นผู้มีฤทธิ์มาก เทวดาเป็นผู้มีสุขมาก

ดังเช่นปรากฏในพระสุตตันตปิฎกเป็นเรื่องราวระหว่างการเดินทางของพระภิกษุสงฆ์ นักวิปัสสนา ๖๐ องค์ พระภิกษุท่านหนึ่งก็ได้รับการบรรลุธรรมโดยการเดินผ่านนาข้าว และบังเอิญได้ยินเสียงหญิงสาวร้องเพลงเกี่ยวกับการเกิด การเจริญเติบโต ความเจ็บป่วยและความตาย ก็ได้บรรลุอรหัตผล และพระภิกษุอีกองค์หนึ่งก็ได้บรรลุธรรมในขณะที่เดินผ่านสระบัวที่มีคนเก็บดอกบัวในสระน้ำอยู่ ดังนั้น ธรรมะที่ระดมกับการปฏิบัติวิปัสสนาได้แสดงให้เห็นว่าเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการบรรลุธรรมผลสู่ การตื่นรู้เบิกบานและนำไปสู่พระนิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา^{๗๕}

ดนตรีที่ปรากฏในพระวินยปิฎก ในสมัยพุทธกาลภิกษุฉัพคคีย์ไปเที่ยวดูมหรสพบน ยอดเขาในกรุงราชคฤห์ เมื่อชาวบ้านเห็นกิริยาของพวกภิกษุอยู่ในอาการพอใจในการเล่นเช่นนั้นและไม่สำรวมกิริยาของสมณะ ชาวบ้านก็พากันตำหนิว่าพระภิกษุประพฤติตนไม่เหมาะสมกับเป็นสมณะดังที่ปรากฏในพระวินยปิฎกในฐานะพุทธบัญญัติ “โฉนพวกพระสมณะเชื้อสายศากยบุตรจึงไปดูการฟ้อนรำบ้าง การขับร้องบ้าง การบรรเลงดนตรีบ้าง เหมือนคฤหัสถ์ผู้บริโศกคามเล่า”^{๗๖} จากเนื้อความที่ยกมานี้ แสดงให้เห็นว่าถ้าพระภิกษุไปเที่ยวดูการฟ้อนรำการขับร้อง การประโคมดนตรีต้องผิดวินัยตามพุทธบัญญัติไว้ และยังเป็นกรกระทำเหมือนคฤหัสถ์ผู้บริโศกคามอยู่ ไม่ใช่ทางของสมณะ ดังนั้น ในพระวินยปิฎกในฐานะพุทธดนตรีที่ปรากฏในพระวินยปิฎก กล่าวถึงภิกษุ และภิกษุณี การไปดูมหรสพการฟ้อนรำ การขับร้อง การประโคมดนตรี เป็นของชาวบ้านที่ยังเป็นผู้ บริโศกคามและเป็นข้าศึกต่อกุศลผู้ละเมียดต้องอาบัติตามพุทธบัญญัติไว้^{๗๗}

ดนตรีในพระสุตตันตปิฎกได้ขยายความว่าด้วยดูการละเล่นอันเป็นข้าศึกต่อกุศล เช่นการฟ้อนรำ การขับร้อง การประโคมดนตรี การรำ การเล่านิทาน การเล่นปรมมือ การเล่นปลุกผี การเล่นตีกลอง การ สร้างฉากบ้านเมืองให้ดังงาม การละเล่นของคนจัญฑาล การเล่นกระดานหกการละเล่นหน้าศพ การแข่งชน ช้าง การแข่งม้า การแข่งชนกระบือ การแข่งชนโค การแข่งชนแพะ การแข่งชน

^{๗๕} ส.ส.อ. (ไทย) ๑/๒๕๙.

^{๗๖} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๔๙/๑๐.

^{๗๗} วิ.ภิกษุณี. (ไทย) ๔/๘๓๓/๓๑) อ้างใน นิติกร วิชชума, “ดนตรีในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับศาสตร์สมัยใหม่”, วารสารสังคมศาสตร์ปัญญาพัฒนา, ปีที่ ๔ เล่มที่ ๑ (๒๕๖๕): ๓๐-๓๑.

แกะ การแข่งขันไก่ การแข่งขัน นกกระทา การรำกระบี่กระบอง การชกมวยมวยปล้ำ การรบ การตรวจพลสวนสนามการจัดกระบวนทัพ การตรวจกองทัพ ดังที่ปรากฏในพระสุตตันปิฎกว่า “พระสมณโคดมทรงเว้นขาดจากการดูการเล่นอันเป็นข้าศึกต่อกุศล”^{๗๘}

จากเนื้อความที่ยกมา แสดงให้เห็นว่าถ้าพวกภิกษุและภิกษุณี ถ้าภิกษุเว้นขาดจากการดูการเล่นอัน เป็นข้าศึกต่อกุศล เช่น การฟ้อนการขับร้อง การประโคมดนตรี การรำ การเล่านิทาน การเล่นปรัมมือ การ เล่นปลุกผี การเล่นตีกลอง เป็นต้นเหล่านี้ล้วนเป็นทางของอกุศลทั้งปวง ถ้าภิกษุเว้นขาดจากการดูการเล่น จะไม่ถูกอกุศลครอบงำจิต และเป็นการรักษาพระวินัยให้ถูกต้องตามพุทธบัญญัติไว้อีกด้วยในพระสุตตันตปิฎก

ดนตรีและการร้องเพลงฟังเพลงได้มีบทบาทในพระพุทธศาสนาในคัมภีร์ต่างๆ หลากหลายแห่ง เช่นใน อรรถกถาธรรมบท^{๗๙} ได้มีจารึก เพลงคาถาธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแต่งขึ้นให้แก่ฆานพ เพื่อไป ตอบปริศนารธรรมให้ธิดาขับร้องที่นาคราช นาคราชก็รู้ถึงการอุบัติขึ้นของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ครั้งนั้นฆานพ ก็ได้มีดวงตาเห็นธรรมและแจ้งในธรรม

แม้ผลงานของชนิด อยู่โพธิ์ ก็ได้ประมวลอรรถาธิบายในคัมภีร์สมังคกาลาสนีนีสักปัญหาสูตรที่กล่าวไว้ว่า เสียงชนิดใดแม้มีอักขระและพยัญชนะวิจิตรสละสลวย แต่เมื่อฟังแล้วก่อให้เกิดราคาทิกิเลส เสียงเห็นปานนี้ ไม่ควรสั่งเสพคบหา แต่ทว่าเสียงชนิดใดที่ประกอบด้วยอรรถและธรรมะ แม้แต่นางกุมภาทาสี เมื่อฟัง แล้ว ก่อให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธาในพระรัตนตรัยหรือก็ได้เกิดความเบื่อหน่ายสังสารวัฏ เสียงเช่นนี้ควรสดับ ตรีฟังได้ ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับพื้นฐานอารมณ์ของผู้ฟัง ประกอบด้วยความจริงศิลปะที่กล่าวถึงเป็นมุมมอง ที่พูดถึง ผลกระทบของอารมณ์ของผู้ฟังต่อความคิดเห็นต่าง ๆ ในการฟังหรือดูสิ่งต่าง ๆ ซึ่งสามารถ ก่อให้เกิดกุศลหรือ อกุศลขึ้นได้ ความสำคัญขึ้นอยู่กับพื้นฐานอารมณ์ของผู้ฟัง และการมุ่งมั่นในการศึกษา หาความรู้ เมื่อมุ่งเน้น การดูและพัฒนาพื้นฐานอารมณ์ที่ดีเป็นกุศล และการคิดตรงไปตามหลักธรรม การฟังหรือดูสื่ออาจมีผลต่อ การพัฒนาปัญญาและการประพฤติปฏิบัติของบุคคลในทางที่ดี ศิลปะที่ถูกนำมาใช้ในแง่ที่ส่งเสริมความเจริญของจิตวิญญาณมีความสอดคล้องกับศาสนาและหลักธรรม การมีสติสามารถนำพาให้การฟังหรือการดูเป็น ประโยชน์และสร้างความคิดที่เจริญ

คัมภีร์สมังคกาลาสนีที่กล่าวถึงสูตรที่ยกมานี้แสดงว่าเสียงที่มีผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจของผู้ฟัง โดยระบุว่าเสียงที่ประกอบด้วยอรรถและธรรมะสามารถเกิดความเป็นกุศลและเลื่อมใส

^{๗๘} ที.สี (ไทย) ๙/๑๑/๖.

^{๗๙} ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๖/๙๖.

ศรัทธาได้ ในขณะที่ เสียงที่ไม่พึงประสงค์หรือทำให้เกิดความเบื่อหน่ายสังสารวัฏควรถูกสดับรับฟัง ดนตรีที่เป็นส่วนหนึ่งของพิธี ศาสนาถือเป็นทางเลือกที่เหมาะสมเพื่อส่งเสริมความเลื่อมใสศรัทธาใน ศาสนามากขึ้น อย่างไรก็ตาม การให้ ความสำคัญกับความจริงศิลปะขึ้นอยู่กับพื้นฐานอารมณ์ของผู้ฟัง และดนตรีที่ถูกใช้ควรเลือกโดยมี วัตถุประสงค์ที่ชัดเจน เช่น ในพิธีทางศาสนาหรือการส่งเสริมความ เจริญของจิตวิญญาณในการน้อมนำ ศรัทธาในพระพุทธศาสนา^{๔๐}

โดยสรุป ในพระพุทธศาสนา ธรรมคิณะมีบทบาทสำคัญในการสร้างความรู้สึก เสริมความ ศรัทธา และความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ธรรมคิณะเป็นสื่อที่สามารถใช้เพื่อถ่ายทอดหลักธรรมคำ สอนของพระพุทธเจ้าได้อย่างไพเราะ จับใจ ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้ง ประทับใจ กระตุ้นให้เกิด ความรู้สึกศรัทธาและความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น การประยุกต์ใช้ในพิธีกรรมทาง ศาสนา ธรรมคิณะสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในพิธีกรรมทางศาสนาต่างๆ เช่น พิธีสวดมนต์ พิธีกรรม ทางศาสนาอื่นๆ เพื่อช่วยสร้างบรรยากาศที่ศักดิ์สิทธิ์ ก่อให้เกิดความรู้สึกเชื่อมต่อกับพระพุทธศาสนา มากยิ่งขึ้น การใช้ธรรมคิณะเป็นสื่อการศึกษา ธรรมคิณะสามารถนำมาใช้เป็นสื่อการศึกษาหลักธรรมคำ สอนของพระพุทธเจ้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้ผู้ฟังสามารถเข้าใจหลักธรรมได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ด้าน การเผยแพร่หลักศาสนา ธรรมคิณะสามารถนำมาใช้ในการเผยแพร่หลักศาสนาได้อย่างมีความหมายอย่าง ลึกซึ้ง ก่อให้เกิดปัญญาทางธรรมแก่ผู้ฟัง การประยุกต์ใช้ในคณะสงฆ์ ธรรมคิณะสามารถนำมาประยุกต์ ใช้ในคณะสงฆ์เพื่อการศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้องและรักษาธรรมวินัย การใช้ ในสังคมไทย ธรรมคิณะในสังคมไทยมีการพัฒนามาเกี่ยวข้องกับการประกอบพิธีกรรม และสร้างความ เข้าใจในหลักพระพุทธศาสนาผ่านเสียงดนตรีร่วมสมัย ในการบรรเลงเพลงประกอบ นอกจากนี้ ธรรมคิณะยังสามารถช่วยเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต ส่งเสริมงานด้านพระพุทธศาสนาสู่การ บรรลุธรรมตั้งแต่เบื้องต้นสู่พระนิพพานได้อีกด้วย

๒.๕.๔ ธรรมคิณะออนไลน์กับการพัฒนาสุขภาพจิต

เพลงธรรมะ คือการผสมผสานระหว่างดนตรีและการสวดมนต์ โดยการสวดมนต์เป็นการ เปล่งวาจาพระพุทธานุคุณ ซึ่งเป็นคำศักดิ์สิทธิ์ที่มีพลังอำนาจและอิทธิฤทธิ์ที่เกิดจากการสวดมนต์การ สวดมนต์อย่างต่อเนื่องช่วยในการผ่อนคลายจิตใจและสร้างสมาธิ การสวดมนต์ยังส่งผลดีต่อร่างกาย โดยกระตุ้นอวัยวะต่างๆ ให้ทำงานเป็นระบบ ผู้ที่มีจิตใจเมตตาและมีสมาธิเมื่อสวดมนต์จะมีมุมมองใน แง่บวกและเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง การสวดมนต์ยังช่วยกระตุ้นอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย

^{๔๐} ธนิต อยู่โพธิ์, ดนตรีในพระธรรมวินัย, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระจันทร์, ๒๕๔๘), หน้า ๖.

ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ การปฏิบัติสวดมนต์เป็นการบำเพ็ญศีลและส่งเสริมสมาธิและปัญญา เมื่อสวดภาวนาอย่างต่อเนื่อง จิตใจของผู้ปฏิบัติจะสงบลงและมีพลังเป็นศรีเมฆล ซึ่งส่งผลให้ได้รับความรักและความนับถือจากบุคคลทั่วไป การสวดมนต์ยังสามารถกระตุ้นให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายทำงานดีขึ้น และสามารถรักษาโรคและผ่อนคลายความเครียดได้ ดังนั้น การสวดมนต์เป็นวิธีที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งจิตและร่างกายของมนุษย์^{๕๑}

จากการศึกษาเรื่องเพลงธรรมะจะสอดคล้องกับการใช้ธรรมคติออนไลน์กับการพัฒนาสุขภาพจิต โดยมีเนื้อหาแบ่งเป็นข้อๆ ได้ดังนี้

๑) ธรรมคติออนไลน์กับการบำบัด

การที่เจ้าชายสิทธัตถะ ซึ่งเป็นบุคคลสำคัญและมีความรับผิดชอบในการบำเพ็ญและปฏิบัติตามบาปธรรมเพื่อประชาชน ต้องพักผ่อนจากการบาดเจ็บทางร่างกายและจิตใจที่เกิดจากการปฏิบัติหน้าที่ การนำเสนอดนตรีเป็นอีกหนึ่งวิธีที่เป็นประโยชน์ในการผ่อนคลายและเยียวยา ตามแนวทางดนตรีบำบัด ดนตรีมีความสามารถในการช่วยปลดปล่อยความตึงเครียด และทำให้คนรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น เวลาที่เจ้าชายสิทธัตถะฟังดนตรี มันไม่เพียงแต่ทำให้เขารู้สึกสบายตัว แต่ยังเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เขามีความคิดใหม่และเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ด้วยการสื่อสารผ่านเสียงดนตรี อาจช่วยในการเปิดเผยประเด็นหรือปัญหาที่เจ้าชายสิทธัตถะเผชิญหน้าในการบาดเจ็บ และส่งเสริมให้เขาเปลี่ยนแนวทางในการปฏิบัติหรือตัดสินใจในอนาคต ดังนั้น ดนตรีไม่เพียงแต่เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการสร้างความสุข แต่ยังมีศักยภาพในการช่วยประเมินและแก้ไขปัญหาทางจิตใจ และการพัฒนาตัวเองในทางที่ดีขึ้น^{๕๒}

๒) ธรรมคติเป็นวิธีช่วยในการทำความดี

ดนตรีในบริบททางศาสนามักถูกใช้เป็นเครื่องมือในการสื่อสารและแสดงถึงความศักยภาพและความเป็นมาของการทำบุญและการทำความดี ในบริบทของศาสนาพุทธ การใช้ดนตรีเป็นวิธีที่ช่วยให้ผู้ศรัทธาสามารถตอบสนองต่อการทำบุญและการทำความดีอย่างมีความออกมากขึ้น ในคัมภีร์และวัดต่าง ๆ ของศาสนาพุทธ ดนตรีถูกใช้เพื่อสร้างความเคารพและเสริมสร้างการบูชา การเลือกใช้

^{๕๑} นันทวัน มะยะเฉียว, “ผลของการฟังเพลงธรรมต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยสูงอายุในโรงพยาบาล”, *วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้ใหญ่)*, (คณะพยาบาลศาสตร์: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๕๒), หน้า ๒๘-๒๙.

^{๕๒} มัลลิกา ภูมธนะ และคณะ, “ดนตรีในพระไตรปิฎกว่าด้วยการบำบัดบุญและการบรรลุนิพพาน”, *วารสารบัณฑิตแสงโคมคำ ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๕๙): ๘-๙.*

จำนวนเครื่องดนตรีหรือความยาวของการบูชาอาจแสดงถึงความยิ่งใหญ่และความอุดมสมบูรณ์ของการบูชา นั้น ๆ แนวคิดนี้ยังสะท้อนถึงความเชื่อที่ว่า การทำบุญและการทำความดีมีผลต่อสถานะและความสำเร็จในชีวิต ดังนั้น การใช้ดนตรีในการสร้างแรงจูงใจและความกระตือรือร้นในการทำบุญเป็นสิ่งที่น่าสนับสนุน ในทางกลับกัน ดนตรีเป็นสัญลักษณ์ของความทุกข์และความสำเร็จในชีวิต ซึ่งสะท้อนถึงความต้องการของมนุษย์ในการค้นหาความสุขและความสำเร็จในชีวิต ดังนั้น การเชื่อมโยงระหว่างดนตรีกับการทำบุญและการทำความดีเป็นสิ่งที่น่าสนใจและมีความหมายในวัฒนธรรมและศาสนาของมนุษย์^{๘๓} ซึ่งจะสอดรับการวิจัยเรื่องการใช้ธรรมะคีตะออนไลน์ ซึ่งถือเป็นวิธีนำเสนอรูปแบบใหม่ในการทำธรรมะเข้าถึงจิตใจของผู้คนได้โดยง่าย และสามารถกระตุ้นจิตสำนึกในการทำความดีได้โดยง่ายและสะดวกทวีขึ้น

๓) ธรรมะคีตะเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมการปฏิบัติธรรม

การเชื่อมโยงระหว่างดนตรีกับการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนามีความสำคัญและหลากหลาย ด้วยเหตุผลต่าง ๆ ทั้งในแง่ของการส่งเสริมและกีดกัน ดังที่ได้กล่าวถึงในบทความข้างต้นในศาสนาพุทธ ดนตรีถือว่าเป็นสิ่งที่สามารถเป็นเครื่องมือในการโน้มน้าวจิตใจให้เข้าสู่สภาวะที่เป็นประโยชน์ แต่ในขณะเดียวกัน การใช้ดนตรีในทางที่ไม่เหมาะสมหรือทำให้จิตใจหลุดหลงไปจากการปฏิบัติธรรมก็เป็นไปได้ ตัวอย่างเช่นในวิชาสูตร^{๘๔} มีการกล่าวถึงการใช้ดนตรีในการโน้มน้าวนักธรรม แต่พระภิกษุหรือผู้ศรัทธาที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติของการปฏิบัติธรรมได้มีข้อห้ามหรือวินัยที่กำหนดไว้เพื่อป้องกันการหลุดหลงหรือการที่จิตใจจะไปสู่ทางที่ไม่เป็นประโยชน์ เมื่อพิจารณาในมุมของการบัญญัติและวินัย, การห้ามการฟ้อนรำ ขับร้อง และการบรรเลงดนตรีมีเป้าหมายเพื่อป้องกัน “ข้าศึก” หรือการที่จิตใจจะหลุดหลงไปจากการปฏิบัติธรรม ดังที่แสดงในพระวินัยว่า แต่เมื่อดูในแง่ของเป้าหมายของศาสนา, การใช้ดนตรีเพื่อส่งเสริมและเพิ่มเสริมการปฏิบัติธรรมก็เป็นสิ่งที่น่าพึงพอใจ ดังที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย การกระทำอย่างนี้ มิได้ทำให้เกิดคนที่ยังไม่เลื่อมใสให้เกิดการเลื่อมใส หรือทำให้คนที่เลื่อมใสอยู่แล้วเกิดการเลื่อมใสยิ่งขึ้นได้เลย”^{๘๕} ดังนั้น ดนตรีในศาสนาพุทธเป็นเครื่องมือที่มีความสำคัญในการส่งเสริมและประสานงานกับการปฏิบัติธรรม

^{๘๓} มัลลิกา ภูมธนะ และคณะ, “ดนตรีในพระไตรปิฎกว่าด้วยการบำบัดบุญและการบรรลุนิพพาน”: ๙.

^{๘๔} ส.ส. (ไทย) ๑๙-๑๖๕/๒๒๐.

^{๘๕} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๔๘/๑๐, วิ.ภิกขุณี. (ไทย) ๒/๘๓๓-๘๓๖/๑๕๒-๑๕๓.

๔) ธรรมศิตะช่วยให้เข้าใจวัฒนธรรมและความเชื่อ

การศึกษาและการวิเคราะห์เกี่ยวกับการใช้ดนตรีในพระพุทธศาสนาและพิธีกรรมต่าง ๆ ในสังคมไทยเป็นเรื่องที่น่าสนใจอย่างยิ่ง เนื่องจากดนตรีมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมและเสริมสร้างความเชื่อ ซึ่งเป็นสิ่งที่สืบทอดมาอย่างยาวนาน ดนตรีในพระพุทธศาสนาไทยมีหลายรูปแบบและใช้เป็นเครื่องมือในการประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ เช่น พิธีกรรมมงคล อวมงคล และพิธีสังฆทาน เพื่อให้ผู้ร่วมพิธีสามารถเข้าใจและสื่อสารความเชื่อและศาสนาในรูปแบบต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น การศึกษาเรื่องดนตรีในพระพุทธศาสนาไม่เพียงแต่เป็นการศึกษาเกี่ยวกับดนตรีเท่านั้น แต่ยังเป็นการศึกษาเกี่ยวกับปรัชญา วัฒนธรรม และสังคมของไทยอีกด้วย การใช้ดนตรีในพระพุทธศาสนามีความหมายและความสำคัญมากเนื่องจากมันเป็นส่วนหนึ่งที่สามารถเชื่อมโยงและประสานงานกับความเชื่อ ปรัชญา และวัฒนธรรมของไทยได้อย่างลงตัว เนื่องจากความเชื่อและพิธีกรรมในสังคมไทยมีความหลากหลาย ดนตรีในแต่ละพิธีกรรมก็มีลักษณะและสไตล์ที่แตกต่างกันไป ซึ่งสะท้อนถึงความหลากหลายและความ เป็นเอกลักษณ์ของวัฒนธรรมไทยเอง สรุปแล้ว การศึกษาดนตรีในพระพุทธศาสนาและพิธีกรรมต่าง ๆ ในสังคมไทยเป็นการศึกษาที่มีความหลากหลายและความสำคัญ ซึ่งช่วยให้เราเข้าใจและรู้จักกับ วัฒนธรรมและความเชื่อของไทยได้ดียิ่งขึ้น^{๘๖}

ดนตรีบำบัดมีความสำคัญและมีประโยชน์หลากหลายทั้งต่อจิตใจและร่างกายของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการจัดการกับปัญหาทางจิตเวชและการประเมินสภาพทางจิตใจของบุคคล ดังนั้น การนำเสนอดนตรีบำบัดให้กับบุคคลทั่วไปและผู้ที่มีปัญหาทางจิตเวชอาจจะช่วยให้เข้าใจถึง ความสำคัญและความเป็นมาของการใช้ดนตรีเป็นเครื่องมือในการบำบัดและฟื้นฟูสภาพของบุคคลได้ ดีขึ้น การใช้ดนตรีเป็นเครื่องมือบำบัดมีประโยชน์ในหลายด้าน ไม่เพียงแต่การกระตุ้นทางจิตใจ แต่ยังมีผลกระทบทางกายภาพและสังคม การร่วมมือระหว่างดนตรีบำบัดกับการบำบัดทางด้านอื่นๆ อาจ เสริมสร้างผลสำเร็จในการฟื้นฟูสภาพของผู้ที่มีปัญหาทางจิตเวชให้ดีขึ้นอย่างมาก ดังนั้น การรับรู้และ เข้าใจความสำคัญของดนตรีบำบัดในการฟื้นฟูสภาพจิตใจและร่างกายของบุคคลจึงเป็นสิ่งที่ควร สนับสนุนและยอมรับในวงกว้าง^{๘๗}

^{๘๖} มัลลิกา ภูมະชน และคณะ, “ดนตรีในพระไตรปิฎกว่าด้วยการบำบัดบุญและการบรรลุนิพพาน”: ๑๑.

^{๘๗} ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา, ดนตรีบำบัด พัฒนาชีวิต [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.happyhomeclinic.com/alt05-musictherapy.htm> [๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๖].

๒.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยศึกษาข้อมูลจากเอกสารที่สอดคล้องกับสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์เพื่อเป็นแนวทางการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีรายละเอียด ดังนี้

๒.๖.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

เกริก พิสัยพันธ์ ทำการศึกษาเกี่ยวกับ “สติปัฏฐาน ๔ กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต” โดยมุ่งเน้นการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติแห่งการฝึกสติ เพื่อเสนอแนว คิดและแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยผู้ผ่านการบริหารจิตและเจริญปัญญาจะมีสิ่งสำคัญต่อคุณภาพชีวิตดังนี้: ๑) การเรียนรู้ การฝึกสติและเจริญปัญญาช่วยให้ผู้ที่เรียนรู้มีความสามารถในการเรียนรู้อย่างเต็มที่และเข้าใจคำว่า “รูปนาม” และ “ไตรลักษณ์” อย่างลึกซึ้ง ๒) คุณภาพชีวิต การบริหารจิตและเจริญปัญญาช่วยให้ผู้ที่ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น และมีสติสูง. ๓) สังคม การบริหารจิตและเจริญปัญญาช่วยเสริมสุขภาวะและคุณภาพชีวิตของบุคคลซึ่งมีผลที่ดีในด้านสังคม โดยเชื่อมโยงไปยังการพัฒนาชีวิตในด้านส่วนตัวและครอบครัว และการทำให้สังคมดีขึ้น งานวิจัยนี้เน้นการพัฒนาทักษะและคุณลักษณะสำคัญเพื่อส่งเสริมความสุขและคุณภาพชีวิตในด้านการเรียนรู้ คุณภาพชีวิต และสังคม และเป็นแนวทางที่มีความสำคัญในการพัฒนาสังคมและบุคคลที่มีสุขภาวะทางปัญญาและคุณภาพชีวิตที่ดี^{๘๘}

พระเทพวัชรบัณฑิต ระบุว่า ธรรมเนียมในพระพุทธศาสนามี ๒ อย่างคือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน สมถกรรมฐาน หรือสมถภาวนา การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ หรือการฝึกสมาธิ วิปัสสนากรรมฐานหรือวิปัสสนาภาวนา การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง หรือการเจริญปัญญา มีเป้าหมายคือมุ่งสร้างสมาธิและประสิทธิภาพของบุคคล ธรรมเนียมตามหลักสติปัฏฐานสูตรมีหลักการและวิธีการ ๔ ประการ คือ พิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย พิจารณาเห็นจิตในจิต และพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย อานาปานสติ มีวิธีการปฏิบัติโดยกำหนดลมหายใจเข้าออก ธรรมเนียมแบบสติปัฏฐานเป็นวิธีที่ปฏิบัติที่ได้รับความนิยม แม่บทแห่งวิธีปฏิบัติกรรมฐานคือไตรสิกขา ประกอบด้วยศีลสิกขา จิตตสิกขาและปัญญาสิกขา ในประเทศไทยมีวิธีปฏิบัติสติปัฏฐานที่นิยมกันมากคือ วิธีการแบบกายนุปัสสนาหมวดอิริยาปถปัพพะ

^{๘๘} เกริก พิสัยพันธ์, “สติปัฏฐาน ๔ กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต”, วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๕): ๔๐๙-๔๒๒.

(กำหนดอิริยาบถ) เป็นฐานแล้วหมุนเวียนใช้แบบเวทนาปัสสนา จิตตานุปัสสนาและธัมมานุปัสสนา ซึ่งเป็นการกำหนดเพื่อรู้ธรรมชาติของชีวิตคือขั้นที่ ๕ (นามรูปหรือรูปนาม) ว่า มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา และเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปตามเหตุปัจจัย^{๘๙}

สุมลชาติ ดวงบุปผา และคณะ ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับ “ประสิทธิภาพของดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลในผู้ป่วยที่ใช้เครื่องช่วยหายใจ” โดยมีแนวคิดสำคัญคือ ภาวะการหายใจล้มเหลวเป็นภาวะ การเจ็บป่วยวิกฤติ ซึ่งผู้ป่วยที่มีภาวะการหายใจล้มเหลวจะได้รับการรักษาโดยใช้เครื่องช่วยหายใจ อย่างไรก็ตาม เครื่องช่วยหายใจรวมถึงอุปกรณ์และวิธีการที่เกี่ยวข้องเป็นปัจจัยสำคัญที่สร้างความทุกข์ทรมานให้ผู้ป่วย เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียดและก่อให้เกิดความวิตกกังวล จึงมีการให้ยาทางเส้นเลือดดำในผู้ป่วย เพื่อให้ผู้ป่วยสงบลง แต่วิธีการนี้มีผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์และอันตราย เช่น อาเจียน คลื่นไส้ กัดการหายใจ รวมถึงมีผลให้ผู้ป่วยหย่าเครื่องช่วยหายใจช้าลง เพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อ เป็นต้น ปัจจุบันมีดนตรีบำบัด (Music Therapy) ที่เป็นหนึ่งในวิธีการลดความวิตกกังวลโดยไม่ใช้ยา จากการศึกษาพบว่าดนตรีบำบัดถูกนำไปใช้ทางคลินิกด้วยเป้าหมายต่างๆ เช่น ลดความวิตกกังวล ลดความเจ็บปวด ช่วยทำให้ผ่อนคลาย เป็นวิธีการที่ใช้ในการบำบัดรักษามาตั้งแต่โบราณและนำมาใช้อย่างกว้างขวางขึ้นในผู้ป่วย เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิต อารมณ์ และพฤติกรรม การศึกษาครั้งนี้พบว่าผู้ป่วยในระยะที่ได้รับดนตรีบำบัดขณะใช้เครื่องช่วยหายใจ มีการลดลงของระดับความวิตกกังวล อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ค่าความดันเลือดซิสโตลิกและค่าความดันเลือดเฉลี่ยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบกับในระยะควบคุมคือไม่ได้รับดนตรีบำบัด สำหรับค่าความดันเลือดไดแอสโตลิกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งระยะที่ได้รับดนตรีบำบัดและระยะควบคุม แสดงให้เห็นว่าภาวะการหายใจล้มเหลวและการใช้เครื่อง ช่วยหายใจ รวมทั้งสภาพแวดล้อมและการดูแลรักษาต่างๆ ที่ผู้ป่วยได้รับในหอผู้ป่วยวิกฤติ เป็นตัว กระตุ้นให้ผู้ป่วยเกิดความเครียด มีความวิตกกังวลซึ่งผลการศึกษานี้สนับสนุนประสิทธิภาพของ ดนตรีบำบัดต่อการลดความวิตกกังวลและการตอบสนองด้านสรีระในผู้ป่วยที่ใช้เครื่องช่วยหายใจ^{๙๐}

^{๘๙} พระเทพวัชรบัณฑิต, สติปัญญา ๔ กกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.mcu.ac.th/article/detail/35391> [๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖].

^{๙๐} สุมลชาติ ดวงบุปผา และคณะ, “ประสิทธิภาพของดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวล การตอบสนองทางสรีระความจุปอดและความอึดตัวของออกซิเจนในผู้ป่วยที่ใช้เครื่องช่วยหายใจ”, วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี ปีที่ ๑๔ เล่มที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม): ๓๒๑-๓๒๔.

ศุภวรรณ ธนภาพรังสรรค์ และ มาลีวัล เลิศสาครศิริ ได้กล่าวถึง “ผลของการใช้รูปแบบการฝึกสมาธิโดยบูรณาการสติปัฏฐาน ๔ กับเอสเคที ๑ ต่อความสามารถทางสมอง ความตระหนักรู้ในตนเองและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล” โดยที่การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิ ๔ และเอสเคที ๑ ต่อความสามารถทางสมองและความตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาล โดยผลการวิจัยพบว่า การฝึกสมาธิสองแบบนี้ช่วยเพิ่มความมั่นใจในตนเองและมีผลต่อการสื่อสารและสร้างสัมพันธ์ในวิชาชีพการพยาบาลตามมาตรฐานที่กำหนด โดยมีการอธิบายถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นการนำสติมาเป็นหลักในการพิจารณาความรู้ตัวทั่วพร้อม ให้รู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ และเป็นบาทฐานที่จะนำไปสู่เป้าหมายสูงสุด คือพระนิพพาน นับว่าเป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติในการนำไปใช้ในการดำรงชีวิต และพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความสุขและความเจริญ^{๕๑}

สุภีร์ ทุมทอง ได้จัดทำหนังสือ “มหาสติปัฏฐานสูตรแปล” โดยมีเนื้อหาแสดงถึงรายละเอียดของการปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร ในเรื่อง กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธัมมานุปัสสนา และการรับรองผลการปฏิบัติ เรื่องเกี่ยวกับภิกษุที่มีลักษณะต่าง ๆ และความสามารถในการกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ดังนี้ ๑) ภิกษุตามดูกายในกายเนื่องๆ ๒) ภิกษุตามดูเวทนาในเวทนาเนื่องๆ ๓) ภิกษุตามดูจิตในจิตเนื่องๆ และ ๔) ภิกษุตามดูธรรมในธรรมเนื่องๆ โดยที่ทั้งสี่ประการมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ และสามารถกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ดังนั้น ภิกษุทั้งหลายที่อยู่ในทางธรรมมีคุณสมบัติที่ดีเพื่อพัฒนาจิตใจและสร้างสรรค์ชีวิตในทางที่เป็นประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น ซึ่งมหาสติปัฏฐานถือเป็นทางสายเอกเพื่อดับทุกข์และให้รู้แจ้งเพื่อบรรลุลุทธิมรรคและกระทำให้แจ้งถึงพระนิพพาน^{๕๒}

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้รจนาเรื่อง “มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน” แปลโดย พระคันธสาราภิกขุ เป็นการแนะแนวทางปฏิบัติแบบ “พองยุบ” เป็นวิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นหัวใจของหลักการปฏิบัติธรรม เพื่อให้ผู้สนใจได้เข้าใจหลักการปฏิบัติอย่าง

^{๕๑} ศุภวรรณ ธนภาพรังสรรค์ และ มาลีวัล เลิศสาครศิริ, “ผลของการใช้รูปแบบการฝึกสมาธิโดยบูรณาการสติปัฏฐาน ๔ กับเอสเคที ๑ ต่อความสามารถทางสมอง ความตระหนักรู้ในตนเองและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล”, วารสารวิทยาลัยพยาบาลสงขลานครินทร์, ปีที่ ๓๖ ฉบับพิเศษ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๙): ๑๓-๒๔.

^{๕๒} สุภีร์ ทุมทอง, มหาสติปัฏฐานสูตรแปล, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๘-๙๘.

ถ่องแท้ตรงตามหลักของพระพุทธศาสนา กล่าวถึง ความหมายของ “สติปัญญา” กายานุปัสสนา ในหมวด อานาปะนะ (การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก) หมวดสัมปชัญญะ (การกำหนดรู้อิริยาบถย่อยควบคู่กับอิริยาบถใหญ่) หมวดปฏิกุลมณสิการ (การกำหนดรู้สิ่งปฏิกุล) หมวดธาตุมณสิการ (การกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔) หมวดนวลวิถิกะ (การกำหนดรู้ซากศพ) ความหมายของเวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธรรมานุปัสสนา เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติให้เข้าถึงแก่นแท้ของคำสอนของพระพุทธองค์และบรรลุถึงปลายทางคือการทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน^{๙๓}

๒.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กวิณวุฒิ กลั่นไพฑูริย์ และคณะ ได้การวิจัยเรื่อง “ผลของการฟังดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติต่อการลดความเครียดของนักศึกษา” โดยเป็นการศึกษาผลการฟังดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติต่อการลดความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร และการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องความเครียด การจัดระดับของความเครียด และผลที่เกิดจากความเครียดและพบว่าวิธีช่วยลดความเครียดอย่างง่าย ๆ ก็คือ การใช้เสียงดนตรี ซึ่งจะ เป็นแนวทางที่ช่วยลดปัญหาความเครียดจากภาวะต่างๆ ส่งผลถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น^{๙๔}

มนตรี หลินภู ทำการวิจัยเรื่อง “รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง” งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์หลาย อย่างเช่นศึกษาลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและพฤตินิสัยของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม สร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมพร้อมทั้งวิเคราะห์องค์ประกอบ และศึกษาผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง การวิจัยนี้ถูกแบ่งเป็นสามระยะหลัก ๆ ดังนี้ ระยะที่ ๑ ศึกษาลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและพฤติ นิสัยของผู้ต้องขัง ระยะที่ ๒ สร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาพร้อมทั้งวิเคราะห์ องค์ประกอบ และระยะที่ ๓ ศึกษาผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง รายงานวิจัยจบสรุปว่า การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญาที่พัฒนาขึ้นสามารถส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังในด้านการรู้ การตื่น และความเบิก

^{๙๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัญญาสูตร ทางแห่งพระนิพพาน**, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๗-๘.

^{๙๔} กวิณวุฒิ กลั่นไพฑูริย์ และคณะ, “ผลของการฟังดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติต่อการลดความเครียดของนักศึกษา”, **รายงานวิจัย**, (คณะศิลปศาสตร์: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร, ๒๕๕๔), หน้า ๒-๓.

บาน ซึ่งเป็นแนวทางที่มีความสำคัญในการพัฒนาการให้คำปรึกษาและการเสริมสุขภาพของกลุ่มผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมในอนาคต^{๙๕}

กฤตพร บำรุงแจ่ม ได้ทำการศึกษาเรื่อง “หลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม” โดยได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตแบบมีส่วนร่วมในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมจำนวน ๑๕ คน โครงการนี้มีวัตถุประสงค์หลักดังนี้ ๑) ศึกษาแนวคิดและหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม: การวิเคราะห์และเรียนรู้เกี่ยวกับหลักพุทธธรรมจากพระไตรปิฎกและการนำความรู้มาปฏิบัติในชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาชีวิตให้ดียิ่งขึ้น ๒) ความสอดคล้องกับการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม การศึกษาว่าการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมสามารถส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมได้อย่างไร โดยการนำความรู้และปฏิบัติตนในด้านทางกายและจิตใจมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพของผู้ปฏิบัติธรรม ผลการศึกษาพบว่าการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมสามารถช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมนำความรู้และคุณค่าจากพระไตรปิฎกมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และสร้างสุขภาพแบบองค์รวมในหลายด้านของชีวิต รวมถึงสังคมและความเชื่อในกฎแห่งกรรม โดยมีความสอดคล้องกับผลลัพธ์ของโครงการด้านสุขภาพแบบองค์รวมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในหน่วยงานบริการสุขภาพต่าง ๆ ในการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาชีวิตของบุคคลในสังคมอย่างเข้าใจ และถูกต้องตามหลักพุทธธรรมและสุขภาพแบบองค์รวม^{๙๖}

พระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ (ประมวน พานิช) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์พุทธญาณวิทยาในสติปัฏฐาน ๔” โดยมีข้อสรุปที่ว่า สติปัฏฐานเป็นหลักการสำคัญในพระพุทธศาสนา มีความสำคัญอย่างยิ่งในการทำธรรมเนียมและปฏิบัติซึ่งเป็นมรรควิถีแห่งความพ้นทุกข์ สติปัฏฐานเป็นองค์ธรรมสูงสุดในพระพุทธศาสนาที่ผู้ภิกษุจะเรียนรู้และปฏิบัติตามเพื่อเตรียมพร้อมในการบรรลุถึงความสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นสถานะสูงสุดของพระพุทธศาสนา หลักการสติปัฏฐานถือเป็นหลักการสำคัญในการทำธรรมเนียมและปฏิบัติซึ่งผู้ภิกษุจะเรียนรู้เพื่อนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เหมือนพระพุทธองค์ได้สอนให้เหล่าพุทธสาวกเจริญเกิดปัญญาและความเข้าใจเกี่ยวกับความจริงและการเปลี่ยนแปลงของสภาวะทั้งหลายตามความเป็นจริง การทำสติปัฏฐานสามารถช่วย

^{๙๕} มนตรี หลินภู, “รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง”, *วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์* (สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๖๓), หน้า ๒๔-๓๙.

^{๙๖} กฤตพร บำรุงแจ่ม, “หลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม: กรณีศึกษา สถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง”, *วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต วิชาเอกการจัดการการสร้างเสริมสุขภาพ*, (คณะสาธารณสุขศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๖๐), หน้า ๑-๒.

ให้ผู้ปฏิบัติพระธรรมเข้าใจความจริงและก้าวล่วงพ้นจากความทุกข์ ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา โดยสติปัญญาเป็นมรรควิถีเดียวหรือเอกยนมรรคที่จะนำผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาและความรู้ที่เป็นจริงเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงของสภาวะและทำให้สามารถเข้าถึงสถานะสติปัญญาซึ่งเป็นการปลดปล่อยจากความทุกข์และการเริ่มต้นสู่ความพระนิพพานและความสุขอันยิ่งใหญ่ที่สุดในพระพุทธศาสนา^{๙๗}

พระนิพนธ์ ฐานวโร (คำภาสี) ทำการศึกษาเรื่อง “พรหมวิหาร ๔ ในฐานะการเจริญภาวนาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค” ตามรายละเอียดดังนี้ พรหมวิหาร ๔ เป็นหลักธรรมเครื่องสำคัญในพระไตรปิฎกที่สอนให้ผู้ศรัทธาพึงปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตให้เป็นอย่างพรหม (บริสุทธิ) โดยการแผ่ความรักและเมตตาต่อผู้อื่น การแสดงความกรุณาและความสงสารต่อผู้ที่ประสบความทุกข์ การแสดงความยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุข และการแสดงความวางใจเมื่อผู้อื่นประสบความทุกข์ เป็นอริยาบถที่สำคัญสำหรับพระพุทธศาสนาและการพัฒนาจิต เมตตา การแสดงความรักและความปรารถนาดีต่อผู้อื่นคือการต้อนรับความสุขและความรุนแรงของผู้อื่นด้วยความสุขใจ ความเมตตาเป็นการทำให้จิตเราเป็นพรหมวิหารกรุณา การแสดงความสงสารและคิดช่วยให้ผู้อื่นพ้นความทุกข์ ความกรุณาเป็นการเข้าใจและร่วมรู้ความทุกข์ของผู้อื่นและพยายามที่จะช่วยเหลือในสิ่งที่เราสามารถ มุทิตา การแสดงความยินดีต่อผู้อื่นเมื่อพวกเขามีความสุข ความมุทิตาเป็นการแข่งยินดีและเป็นสรรเสริญความสุขของผู้อื่น อุเบกขาการแสดงความวางเฉยและไม่เอนเอียงต่อความทุกข์หรือความสุขของผู้อื่น ความอุเบกขาเป็นการเรียกคืนจิตให้สมาธิและเที่ยงธรรม โดยไม่ต่อแค้นด้วยความเอ็นดูต่อเหตุรักและชัง. การเจริญพรหมวิหาร ๔ มีเป้าหมายในการเพิ่มความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ให้สำคัญและสร้างจิตบริสุทธิ การฝึกนี้ถือปฏิบัติเป็นวิธีที่ช่วยให้จิตบรรลุอุปนาสมาธิและสามารถเกิดในสุคติพรหมโลกหลังจากตายแล้วตามนิเทศพรหมวิหาร^{๙๘}

การนำเสนอแนวทางการพัฒนาความสงบสุขและการอยู่ร่วมกันในสังคมโดยใช้หลักธรรมและคำสอนของพระพุทธธรรม เป็นทางที่มีความคิดสร้างสรรค์และมีความเข้าใจในความสำคัญของการดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ การฝึกพัฒนาตัวเองด้วยแนวสติปัญญา ๔ และการเรียนรู้คุณค่า

^{๙๗} พระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ (ประมวน พานิช), “การศึกษาวิเคราะห์พุทธญาณวิทยาในสติปัญญา ๔”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๓), หน้า ๕๒.

^{๙๘} พระนิพนธ์ ฐานวโร (คำภาสี), “ศึกษาพรหมวิหาร ๔ ในฐานะการเจริญภาวนาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๕), หน้า ๘.

อันมีความเสนอสนับสนุนเป็นทางสิ่งสำคัญในการสร้างสังคมที่หลากหลายและรวมกันอย่างมีความสงบและความสุขในระยะยาว ทุกคนสามารถเริ่มต้นด้วยการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของตนเอง และเข้าร่วมกิจกรรมที่สนับสนุนความสงบสุขและความสมานฉันท์ในสังคมที่สมบูรณ์และคุ้มค่าต่อตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้การสนับสนุนความเคารพต่อความแตกต่างและการสร้างความเข้าใจระหว่างวัฒนธรรมและบุคคลในสังคมก็เป็นสิ่งสำคัญในการสร้างสังคมที่เป็นอยู่ดีและมีความสุขอย่างยั่งยืนและช่วยในการลดความเร่งรีบและความกังวลในชีวิตประจำวันของมนุษย์ เป็นอย่างมาก

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์” มีวัตถุประสงค์การวิจัย ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาปัญหาและสภาวะสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ๒) เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ และ ๓) เพื่อนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ วิธีดำเนินงานวิจัยมีดังนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ศึกษาหลักสถิติพื้นฐานและพรรณนาวิหการ ๔ ในพระไตรปิฎก แนวคิดทฤษฎีการพัฒนาสุขภาพจิต แนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม แนวคิดเกี่ยวกับธรรมะออนไลน์ การปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ และศึกษาประสิทธิผลของการปฏิบัติธรรมของกลุ่มตัวอย่าง

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

เนื่องจากมีข้อจำกัดเฉพาะของการวิจัยเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม คือ กลุ่มตัวอย่างจะต้องเป็นผู้สมัครใจที่จะปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ และเป็นบุคคลธรรมดาทั่วไปที่ไม่ได้ป่วยทางโรคจิตเวช รวมทั้งยินยอมให้เก็บข้อมูลส่วนบุคคลด้านสุขภาพจิตเพื่อทำการวิจัยได้

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้เลือกใช้วิธีคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ในกลุ่มตัวอย่างประชาชนทั่วไปที่สมัครเข้าปฏิบัติธรรม ณ มูลนิธิพุทธมามะตาดำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๓.๒.๑ เกณฑ์การคัดเลือกประชากรเข้าร่วมการวิจัย (Inclusion Criteria)

คนทั่วไปที่สนใจและสมัครเข้าปฏิบัติธรรม หลักสูตรการปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคือตะ
ออนไลน์ มีอายุตั้งแต่ ๑๘ ปีขึ้นไป อ่านและเขียนภาษาไทยได้คล่อง และสามารถตอบแบบสอบถาม
ของโครงการวิจัยได้ครบ ทั้งช่วงก่อนและหลังการเข้าปฏิบัติธรรม

๓.๒.๒ เกณฑ์การคัดออกประชากรเข้าร่วมการวิจัย (Exclusion Criteria)

ผู้ที่ตอบแบบสอบถามของโครงการวิจัยได้ไม่ครบถ้วน

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๓.๑ ลักษณะของเครื่องมือที่ใช้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ได้แก่
แบบสอบถามปลายเปิดสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อสอบถามการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้
ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคือตะออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่าง โดยมีขั้นตอนการสร้างและการตรวจสอบ
เครื่องมือ ดังนี้

๓.๓.๒ การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

เพื่อให้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นในการวิจัยครั้งนี้ สามารถวัดสิ่งที่ต้องการสอบถามและมี
ความแม่นยำในการวัด ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

๓.๓.๒.๑ ร่างแบบสอบถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และแนวทางที่ได้ศึกษาจาก
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๓.๓.๒.๒ นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องตามเนื้อหา
(Content Validity)

๓.๓.๒.๓ นำแบบสอบถามกลับมาปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องตามที่ผู้เชี่ยวชาญให้
คำแนะนำ

๓.๓.๒.๔ นำแบบสอบถามฉบับร่างเสนอต่อที่ปรึกษาโครงการ เพื่อขอรับคำแนะนำ
และปรับปรุงแก้ไขแล้วส่งให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Validity) จำนวน ๓
ท่าน คือ

๑) พระมหาอุทตนา นรเชฏโฐ, รศ.ดร.

๒) พระมหามงคลกานต์ ฐิตธมโม, รศ.ดร.

๓) รศ.ดร.ยุรพร ศุภรัตน์

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนดังนี้

๓.๔.๑ นำหนังสือขออนุญาตเข้าทำการเก็บข้อมูลวิจัยจากผู้อำนวยการส่วนงานวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ไปยังมูลนิธิพุทธมหาเมตตา ตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๓.๔.๒ แจกแบบสอบถามให้แก่กลุ่มตัวอย่างในช่วงก่อนและหลังการเข้าปฏิบัติธรรม โดยมีคณะผู้ช่วยวิจัยช่วยดำเนินการ และเก็บรวบรวมข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึก (ปลายเปิด)

๓.๔.๓ นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ทางสถิติและประมวลผล

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสัมภาษณ์ (In-depth Interview) ทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยการใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาประกอบบริบท (Content Analysis Techniques) มีวิธีการตรวจสอบคุณภาพ ดังนี้

๓.๕.๑ ขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบเครื่องมือที่สร้างไว้

๓.๕.๒ นำแบบสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ไปให้คณะกรรมการโครงการวิจัยตรวจสอบ

๓.๕.๓ นำแบบสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) มาทำการปรับแก้ไขเพื่อนำไปสัมภาษณ์เชิงลึก และสอบอารมณ์กรณีฐาน กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๓.๕.๔ รวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อทำการวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลและสรุปข้อมูลโดยการเขียนเชิงพรรณนา

๓.๕.๕ จัดทำรูปเล่มฉบับสมบูรณ์

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยเรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วยธรรมะคีตะออนไลน์” มีวัตถุประสงค์การวิจัย ๓ ข้อคือ ๑. เพื่อศึกษาปัญหาและสภาวะสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ๒. เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคีตะออนไลน์ และ ๓. เพื่อนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคีตะออนไลน์ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยเครื่องมือที่ใช้การวิจัยประกอบด้วย การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) สัมภาษณ์แนวทางจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ ผู้ปฏิบัติธรรมผ่านทางระบบเน็ตเวิร์คออนไลน์ ทางช่อง Practice โดยใช้เว็บไซต์ www.bplive.com/practice ของมูลนิธิพุทธะมหาเมตตา ตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน ๑๖ ท่านกับการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus group Discussion) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน ๘ ท่าน ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยและประมวลผลที่ได้โดยการวิเคราะห์เชิงพรรณนา โดยมีการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัย ดังนี้

- ๔.๑ ปัญหาและสภาวะสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม
- ๔.๒ กระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคีตะออนไลน์
- ๔.๓ การพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคีตะออนไลน์
- ๔.๔ องค์กรความรู้จากการวิจัย

๔.๑ สภาพปัญหาและสภาวะสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคม

ผลการวิเคราะห์ในด้าน สภาพปัญหาและสภาวะสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคม ซึ่งเป็นผลวิจัยที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ข้อที่ ๑ เพื่อศึกษาปัญหาและสภาวะสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม โดยทำการศึกษาจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติธรรมในช่องทางระบบเน็ตเวิร์คออนไลน์ www.bplive95/Practice ของมูลนิธิพุทธะมหาเมตตา ตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยแยกเป็น ๒ ข้อดังนี้

๔.๑.๑ สภาพปัญหาสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมในสังคม

ด้านสภาพปัญหาสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมในสังคม ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เพื่อทำการศึกษาข้อมูลก่อนเข้าร่วมการปฏิบัติธรรมว่ากลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักมีสภาพด้านร่างกายและจิตใจเป็นอย่างไร และจากผลการวิจัยเกี่ยวกับสภาพปัญหาทางด้านร่างกายพบว่า

- ๑) ผู้ปฏิบัติธรรมเป็นคนมีสุขภาพดี^๑ แข็งแรงดี ไม่เจ็บป่วย^๒
- ๒) ผู้ปฏิบัติธรรมมีอาการปวดท้องบ่อยและอ่อนแรงมาก^๓ บางรายเป็นโรคมะเร็งแต่ไม่ได้รับประทานยา^๔ และเป็นโรครุมตอยด์^๕
- ๓) ผู้ปฏิบัติธรรมมีอาการนอนหลับยาก^๖

และสำหรับสภาพปัญหาเกี่ยวกับจิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมก่อนเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคีตะออนไลน์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๔ คนใน ๑๖ คนมีสภาพสุขภาพจิตที่ดีเป็นปกติ ทั้งร่างกายและจิตใจ^๗ พร้อมในการรับฟังปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง^๘ และมีจิตใจสงบ^๙

และจำนวน ๑๒ คนใน ๑๖ คนมีปัญหาสุขภาพจิต โดยจำแนกเป็นข้อๆ ได้ดังนี้

- ๑) ผู้ปฏิบัติธรรมเป็นคนเครียดง่าย มีอารมณ์หงุดหงิด ซึมโหม^{๑๐} ใจร้อน น้อยใจเป็นบางครั้ง^{๑๑} และอารมณ์ร้อน^{๑๒}
- ๒) ผู้ปฏิบัติธรรมมีอาการคิดมากและชอบปรุงแต่งให้จิตมีความทุกข์^{๑๓}

^๑ สัมภาษณ์ จิตวิทย์ นันทวิชิต ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^๒ สัมภาษณ์ สุวคนธ์ เพ็ญสมบุรณ์ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^๓ สัมภาษณ์ ทันทแพทย์หญิง บุณทริกา งามพงศ์พรรณ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^๔ สัมภาษณ์ อรสุภา เพ็ญสมบุรณ์ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^๕ สัมภาษณ์ รจนมน ใจสมุทรอรสุภา ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^๖ สัมภาษณ์ สุนทรีย์ คงศักดิ์ประเสริฐ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^๗ สัมภาษณ์ สุนันทา เพ็ญสมบุรณ์ และ อรสุภา เพ็ญสมบุรณ์ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^๘ สัมภาษณ์ จงกลณี ทองอยู่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^๙ สัมภาษณ์ สุนันทา เพ็ญสมบุรณ์ และ จงกลณี ทองอยู่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๑๐} สัมภาษณ์ อายุพร ทองผิว ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๑๑} สัมภาษณ์ นิตยา พงศ์เลิศวรกานต์ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๑๒} สัมภาษณ์ รจนมน ใจสมุทร ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๑๓} สัมภาษณ์ ทันทแพทย์หญิง บุณทริกา งามพงศ์พรรณ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

๓) ผู้ปฏิบัติธรรมมีสภาพจิตใจที่เศร้า เหนื่อยกับความคิดที่ปล่อยวางไม่ได้^{๑๔} และเกิดความเบื่อหน่าย^{๑๕}

๔) ผู้ปฏิบัติธรรมมีความกังวล สับสน วุ่นวายใจและไม่มีสติเท่าที่ควร^{๑๖}

๕) ผู้ปฏิบัติธรรมมีความคิดฟุ้งในบางเรื่อง จิตยังหลงยึดติดกับครอบครัว มีตัวตน และโลกออนไลน์โดยเฉพาะหนังซีรีส์^{๑๗}

๔.๑.๒ แนวทางแก้ปัญหาด้านจิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมในสังคม

สำหรับแนวทางแก้ปัญหาด้านจิตใจของผู้ปฏิบัติธรรม ก่อนที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคือตะออนไลน์ จากผลการวิจัยพบว่าผู้ปฏิบัติธรรมมีแนวทางดังต่อไปนี้

๑) ผู้ปฏิบัติธรรมใช้วิธีออกกำลังกาย^{๑๘}

๒) ผู้ปฏิบัติธรรมไปทำบุญที่วัด ไหว้พระและสวดมนต์^{๑๙}

๓) ผู้ปฏิบัติธรรมไปพบแพทย์ โดยรักษาทางการแพทย์ ทั้งแพทย์แผนปัจจุบันและแพทย์ทางเลือก^{๒๐} หรือไปรักษาที่โรงพยาบาล^{๒๑} บางรายไม่ชอบรับประทานยาแต่ถ้ามีอาการป่วยมากจึงเข้ารับการรักษาและรับประทานยา^{๒๒}

๔) ผู้ปฏิบัติธรรมไปปฏิบัติธรรม^{๒๓} นั่งสมาธิ ฟังเทศน์และธรรมะตามสื่อต่างๆ^{๒๔}

๕) ผู้ปฏิบัติธรรมใช้วิธีหาความสุข ด้วยการซื้อของเพื่อให้ลดความทุกข์ไปวันๆ^{๒๕}

^{๑๔} สัมภาษณ์ เย็นจิต นิลผาย ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๑๕} สัมภาษณ์ จิตวิทย์ นันทวิชิต ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๑๖} สัมภาษณ์ กนกพร อัมพรหม ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๑๗} สัมภาษณ์ อมรรัตน์ คำภีระแปง ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๑๘} สัมภาษณ์ สุนันทา เพ็ญสมบุรณ์ และ आयุพร ทองผิว ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๑๙} สัมภาษณ์ สุนันทา เพ็ญสมบุรณ์ และ จำปา กุลธวัชวิชัย ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๒๐} สัมภาษณ์ ทันตแพทย์หญิง บุณชริกา งามพงศ์พรรณ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๒๑} สัมภาษณ์ สุนทรีย์ คงศักดิ์ประเสริฐ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๒๒} สัมภาษณ์ อรสุภา เพ็ญสมบุรณ์ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๒๓} สัมภาษณ์ รจนมน ใจสมุทร และ วรญา สติพัฒนาพันธ์ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๒๔} สัมภาษณ์ ทันตแพทย์หญิง บุณชริกา งามพงศ์พรรณ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๒๕} สัมภาษณ์ เย็นจิต นิลผาย ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

๔.๒ กระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วยธรรมคิตะออนไลน์

สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วยธรรมคิตะออนไลน์ ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ข้อที่ ๒ เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมคิตะออนไลน์ จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลหลักมีความคิดเห็นในแต่ละประเด็นดังต่อไปนี้

๔.๒.๑ โปรแกรมการปฏิบัติธรรมด้วยธรรมคิตะออนไลน์

ในการวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมการปฏิบัติธรรมด้วยธรรมคิตะออนไลน์พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ๑๕ คนจากจำนวน ๑๖ คนให้คะแนนพึงพอใจในระดับสูงที่สุดสำหรับโปรแกรมดังกล่าว โดยโปรแกรมนี้น่าจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และส่งเสริมความสุขอย่างต่อเนื่อง แบ่งเป็นข้อๆ ได้ดังนี้

๑) ช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีจิตใจอ่อนโยน มีเมตตาต่อผู้อื่น

โดยที่กลุ่มตัวอย่างให้ความคิดเห็นว่า ในระหว่างปฏิบัติทุกๆวันจิตมีความสุขไม่คิดอะไรจากทางโลกเลย จิตสงบปราศทุกข์หรือมีความคิดใดๆเลย ฟังเพลงตามเนื้อหาที่ได้ฟังจนจบบทเพลง ทำให้จิตใจอ่อนโยน^{๒๖} มีเมตตาต่อผู้อื่น เข้าใจ สงสาร มีความสุขเพิ่มขึ้นจากเมื่อก่อนปฏิบัติมาก^{๒๗} และมีความสุขต่อเนื่องเพราะโปรแกรมที่ใช้บทเพลงมีความแตกต่างจากการปฏิบัติธรรมในอดีตที่เคยปฏิบัติ ไม่น่าเบื่อ บทเพลงส่วนใหญ่มีเนื้อหาทางธรรมะที่ฟังแล้วมีความสุข สามารถทำให้จิตใจอ่อนโยนเบาสบายเกิดความเมตตาต่อผู้คนและสรรพสัตว์รอบๆตัวได้ทำให้ชีวิตมีความสุขขึ้นมาก^{๒๘}

๒) ช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถรักษาระดับอารมณ์ได้ต่อเนื่อง โดยที่กลุ่มตัวอย่างให้ความคิดเห็นว่า มีความสุขอย่างต่อเนื่อง สามารถรักษาระดับอารมณ์ ต่อเนื่องเหมือนมีเสียงเพลงในใจบ่อยๆ^{๒๙}

๓) จิตมีที่ยึดเหนี่ยว คลายความทุกข์ นึกถึงพระพุทธเจ้าและพระมหาโพธิสัตว์

^{๒๖} สัมภาษณ์ จำปา กุลธวัชวิชัย ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๒๗} สัมภาษณ์ สุกคนธ์ เพ็ญสมบุรณ์ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๒๘} สัมภาษณ์ อรสุภา เพ็ญสมบุรณ์ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๒๙} สัมภาษณ์ นิตยา พงศ์เลิศวรกานต์ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

กลุ่มตัวอย่างให้ความคิดเห็นว่า ทำให้มีความสุขอย่างต่อเนื่องดีมาก ฝึกจิตใจให้ที่ยึดเหนี่ยว คลายความทุกข์ กังวลต่างๆ ได้ดีและพบความสุขตลอดการรับฟังธรรมคิตะ^{๓๐} มีความรู้สึกที่ว่าดี ดีมาๆ ปกติคือเราอยู่ทางโลกของการทำงาน จิตของเราอยู่กับพระพุทธเจ้าและครูบาอาจารย์ก็จะมีมีความสุข ได้อย่างต่อเนื่อง ไม่มีอารมณ์อื่นเข้ามาวุ่นวาย ถ้าสมมุติว่าจะมีอารมณ์ผ่านเข้ามา มันก็แค่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เห็นหนอ รู้หนอแล้วก็วางหนอ^{๓๑} นึกถึงพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ ความเครียดและความ กังวลลดลง^{๓๒} และ มีความสุขมาก ฟังทั้งวันก็มีความสุขทั้งวัน การฟังเพลงแล้วน้อมจิตนึกถึง พระพุทธเจ้า พ่อแม่ครูอาจารย์ นึกถึงตอนที่เดินธรรมคิตะในห้องปฏิบัติ มันมีความสุขมาก รู้สึกว่าชีวิต มีคุณค่ามาก ได้กรวดน้ำแผ่เมตตาให้เหล่าเวไนยสัตว์ทุกภพภูมิ^{๓๓}

๔) ทำให้สามารถทำงานไปด้วย ฟังธรรมไปด้วย มีสติ สมาธิในการทำงาน

กลุ่มตัวอย่างให้ความคิดเห็นว่า การปฏิบัติธรรมด้วยธรรมคิตะออนไลน์ ทำให้มีความสุข มาก เพราะว่าทำงานทุกวัน โอกาสที่จะไปปฏิบัติธรรมที่วัดมีน้อยมาก การที่ได้ทำงานไปด้วยฟังธรรม ไปด้วยแล้วน้อมจิตตามเสียงเพลงขณะทำงานให้มีความสุข มีสติ มีสมาธิในการทำงาน ผ่อนคลาย สบาย แต่ว่างานจะเยอะหรือยุ่งทำงานได้โดยไม่เครียด และงานก็มีคุณภาพด้วย^{๓๔}

๕) ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถปฏิบัติได้เองที่บ้าน

กลุ่มตัวอย่างให้ความคิดเห็นว่า มีความสุขต่อเนื่อง มีการจัดธรรมคิตะออนไลน์ ทำให้ สะดวกสามารถปฏิบัติได้เองที่บ้าน โดยไม่ต้องมาวัด เพลงที่มีพระธรรมคำสอนในเนื้อเพลง ทำให้จิต อ่อนโยน มีเมตตาและบริสุทธิ์^{๓๕} ทำให้เกิดความสุขได้ต่อเนื่องเพราะสามารถเปิดฟังออนไลน์ ใช้เพลง เป็นสื่อในการปฏิบัติได้บ่อย และใช้ในชีวิตประจำวันได้^{๓๖} สามารถทำให้เกิดความสุขอย่างต่อเนื่องได้ ไม่ว่าจะอยู่ที่บ้านหรือที่ทำงาน ก็สามารถปฏิบัติธรรมได้เหมือนกับอยู่ที่วัดเลย^{๓๗}

^{๓๐} สัมภาษณ์ เย็นจิต นิลผาย ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๓๑} สัมภาษณ์ จงกลณี ทองอยู่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๓๒} สัมภาษณ์ จิตวิทย์ นันทวิชิต ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๓๓} สัมภาษณ์ เย็นจิต นิลผาย ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๓๔} สัมภาษณ์ นิตยา เศรษฐวรานนท์ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๓๕} สัมภาษณ์ กนกพร อิมพรหม ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๓๖} สัมภาษณ์ จิตวิทย์ นันทวิชิต ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๓๗} สัมภาษณ์ आयุพร ทองผิว ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

๔.๒.๒ หลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ (การปฏิบัติเดินจงกรมระยะ ๑-๒-๓ และนั่งสมาธิ)

สำหรับหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ (การปฏิบัติเดินจงกรมระยะ ๑-๒-๓ และนั่งสมาธิ) จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่าง ๓ คนในจำนวน ๑๖ คน ให้คะแนนระดับ ๕ คือมากที่สุด และ ๖ คน ให้คะแนนระดับ ๔ คือระดับมาก นั่นกลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความคิดเห็นว่าการปฏิบัติเดินจงกรมระยะ ๑-๒-๓ สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันในระดับมากถึงมากที่สุด และทำให้มีความสุขอย่างต่อเนื่องได้ดังนี้

๑) ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีสติมากขึ้น

โดยที่กลุ่มตัวอย่างให้ความคิดเห็นว่า มีสติมากขึ้นจากการที่ได้เดินจงกรมและนั่งสมาธิ ทำให้จิตนิ่งสงบ มีความสุขตลอดเวลา จากที่เคยเป็นคนใจร้อนก็นิ่งและสงบได้มากขึ้น นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้นกว่าเดิม^{๓๘} สามารถลดระดับความเร็วในการพูดได้ ส่วนตัวเป็นคนทีพูดเร็วมากก็ลดลงได้ เป็นการเพิ่มสติมากขึ้น^{๓๙} ทำให้มีสติ มีสมาธิ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน มีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา ทำให้ชีวิตมีความสุขเพิ่มมากขึ้นในทุกๆวัน^{๔๐} มีความสุขต่อเนื่อง นำไปใช้กำหนดสติ กำหนดอิริยาบถย่อย โดยปรับใช้ให้เหมาะสมในการใช้ชีวิตประจำวัน ทำให้มีสติมากขึ้น^{๔๑}

๒) ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีจิตใจสงบตั้งมั่น

โดยที่กลุ่มตัวอย่างให้ความคิดเห็นว่า ทำให้มีความสุขอย่างต่อเนื่องได้เพราะการปฏิบัติจดจ่อต่อเนื่อง สามารถดูกาย เวทนา จิต และธรรม ทำให้มีจิตใจสงบมีสติตั้งมั่น ไม่คิดฟุ้งซ่าน^{๔๒} มีสติมากขึ้นจากการที่ได้เดินจงกรมและนั่งสมาธิ ทำให้จิตนิ่งสงบ มีความสุขตลอดเวลาจากที่เคยเป็นคนใจร้อนก็สามารถนิ่งและสงบได้มากขึ้นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้นกว่าเดิม^{๔๓} และ ทำให้จิตมั่นคง ตั้งมั่น สงบ ไม่อ่อนไหว ต่อแรงกระตุ้นอารมณ์ด้านลบที่คอยจะปะทะ กายและจิตอยู่ตลอดเวลา^{๔๔}

^{๓๘} สัมภาษณ์ จำปา กุลธวัชวิชัย ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๓๙} สัมภาษณ์ นิตยา พงศ์เลิศวรกานต์ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๔๐} สัมภาษณ์ สุวคนธ์ เพ็ญสมบุรณ์ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๔๑} สัมภาษณ์ กนกพร อิมพรหม ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๔๒} สัมภาษณ์ อรสุภา เพ็ญสมบุรณ์ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๔๓} สัมภาษณ์ จำปา กุลธวัชวิชัย ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๔๔} สัมภาษณ์ เย็นจิต นิลผาย ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

๔.๒.๓ หลักปฏิบัติธรรมด้วยธรรมคีตะ (การปฏิบัติเดินจงกรมและจับคู่แม่เมตตา)

สำหรับหลักปฏิบัติธรรมด้วยธรรมคีตะ หรือการปฏิบัติเดินจงกรมและจับคู่แม่เมตตาด้วยเพลงธรรมะ กลุ่มตัวอย่างได้ให้คะแนนการทำให้มีความสุขอย่างต่อเนื่องในระดับมากถึงมากที่สุด และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ดังนี้

๑) ผลที่ได้จากการปฏิบัติเดินจงกรมและจับคู่แม่เมตตาด้วยธรรมคีตะทำให้จิตใจเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

โดยที่กลุ่มตัวอย่างให้ความคิดเห็นว่า การจับคู่แม่เมตตาด้วยธรรมคีตะ ให้คะแนนระดับ ๕ เลย เพราะว่ามันสามารถเปลี่ยนแปลงจิตใจได้จริงๆ ไม่ว่าจะมึนอะไรเข้ามากระทบ แต่ที่เรากำหนดจิตเราได้ รักษาสภาพจิตของเราได้พอถึงเวลาหนึ่งเราก็จะมีอารมณ์ขึ้นมาเหมือนเราอะไรจะมีเกิดขึ้นแล้วแต่ แต่อารมณ์จิตเรานึกถึงครูบาอาจารย์ เราก็จะมีความรู้สึกตื่นตัวขึ้นมา ไม่ว่าจะอารมณ์ไหนเลย พอเราเหมือนกับเราท้อ หรือเราเหนื่อย หรือเราตีใจ หรือเราทำอะไรก็แล้วแต่ คิดถึงแล้วก็มีมีความสุข ถ้าสมมุติว่าเราเปิดเพลงเราก็จะนึกถึงเสียงเพลงใดเพลงหนึ่งที่อารมณ์เราจำมา เปลี่ยนเป็นโหมดความสุขขึ้นมาทันที มันดีมาก ๆ เราน้อมจิตตามเสียงเพลงตามตัวหนังสือภาพมันจะชัดทุกอย่าง สิ่งที่เราได้รับก็คือ ทุกอย่างเลย สุดท้ายมันก็คือความสุข ความว่างเปล่าความไม่มีทุกข์^{๔๕} และสามารถทำให้เกิดความสุขอย่างต่อเนื่องได้..ไม่ว่าเราจะอยู่ที่บ้าน หรือ ที่ทำงาน เราสามารถใช้หูฟัง ฟังเพลงธรรมะ รักษาจิตได้ตลอดเวลา^{๔๖}

๒) ผลที่ได้จากการปฏิบัติเดินจงกรมและจับคู่แม่เมตตาด้วยธรรมคีตะทำให้สามารถดับความทุกข์ได้

โดยที่กลุ่มตัวอย่างให้ความคิดเห็นว่า การปฏิบัติเดินจงกรมและจับคู่แม่เมตตาด้วยธรรมคีตะทำให้มีความสุขได้ต่อเนื่อง เวลาที่จิตเกิดความทุกข์ สามารถดับลงได้ด้วยการเดินจงกรมด้วยธรรมคีตะ^{๔๗} และ การแม่เมตตาทำให้เราไม่มีทุกข์ ลืมทุกข์ของตัวเองไปเลย เหมือนกับยิ่งแม่เมตตา ก็ยิ่งสลายความทุกข์ในใจไปหมด ทั้งๆที่เราแผ่ความสุขให้คนที่อยู่ตรงหน้า ทุกวันนี้ก็เลยไม่รู้จะทุกข์เรื่องอะไรดี มีความสุขทุกวัน^{๔๘}

^{๔๕} สัมภาษณ์ จงกลณี ทองอยู่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๔๖} สัมภาษณ์ आयुพร ทองผิว ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๔๗} สัมภาษณ์ ทันทแพทย์หญิง บุณพริกา งามพงศ์พรรณ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๔๘} สัมภาษณ์ อมรรัตน์ คำภิระแปง ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

๓) ผลที่ได้จากการปฏิบัติเดินจงกรมและจับคู่แม่เมตตาด้วยธรรมคีตะทำให้จิตใจอ่อนโยน และมีเมตตา

โดยที่กลุ่มตัวอย่างให้ความคิดเห็นว่า เมื่อฟังบทเพลงและพิจารณาเนื้อเพลงทำให้จิตใจอ่อนโยนและการเดินจะตื่นรู้ ไม่ง่วงนอนและเมื่อได้จับคู่มองตากันจะยิ่งทำให้เกิดความรักและเข้าใจทุกคนได้ง่ายพร้อมที่จะให้อภัยและอยากช่วยเหลือทุกคนที่มีความทุกข์^{๔๙} การเดินจงกรม ทำให้มีสติ มีสมาธิ การจับคู่แม่เมตตาทำให้รู้สึกมีความเมตตา สงสาร อยากให้เขาพ้นทุกข์ เมื่อเห็นเขาพ้นทุกข์ มีความสุข เราก็มีความสุขไปกับเขาด้วย^{๕๐} และ มีความสุขต่อเนื่อง ด้วยการที่จิตมีเมตตากับผู้อื่น รู้จักการแผ่เมตตาให้กับผู้อื่นที่พบเห็นและไม่ได้พบเห็น คือมีการแผ่เมตตาเป็นวงกว้างออกไปโดยไม่มีประมาณ ไม่ได้เฉพาะเจาะจง^{๕๑}

๔) ผลที่ได้จากการปฏิบัติเดินจงกรมและจับคู่แม่เมตตาด้วยธรรมคีตะคืออยากให้ผู้อื่นมีความสุข

โดยที่กลุ่มตัวอย่างให้ความคิดเห็นว่า การแผ่เมตตา ทำให้เรามีความสุขที่ได้ส่งมอบความหวังดี ความปรารถนาดีให้คนที่อยู่ตรงหน้าให้เขามีความสุข แม้ว่าจะไม่เคยรู้จักกันก่อนก็ตาม ในการทำงานก็เหมือนกัน ถ้าเรานำมาใช้งานโดยการส่งความเมตตาความหวังดีเพื่อร่วมงานก็ลดการกระทบ แล้วงานออกมาก็ดีและทุกคนก็มีความสุข^{๕๒} และจิตได้รับการฝึกฝน น้อม อารานาบาารมีจากทุกๆ พระองค์ ในทุกขณะ และเป็นเวลาที่ได้ส่งมอบพลังความปรารถดี บุญที่ได้เคยสร้างทานที่เคยได้ทำ จิตคิดถึงแต่สิ่งดีๆ จิตจะพบแต่รอยยิ้มในใจ ส่งมอบให้คนที่อยู่เบื้องหน้าของเรา ด้วยใจที่บริสุทธิ์ อ่อนโยน เมตตา^{๕๓}

๔.๒.๔ หลักพุทธธรรมเรื่องพรหมวิหาร ๔

สำหรับหัวข้อหลักพุทธธรรมเรื่องพรหมวิหาร ๔ นี้ กลุ่มตัวอย่างได้ให้คะแนนความคิดเห็นว่า หลักพุทธธรรมที่ได้รับจากการปฏิบัติธรรมเรื่องพรหมวิหาร ๔ ทำให้เกิดความสุขได้อย่างต่อเนื่อง และสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันในระดับมากถึงมากที่สุด โดยจำแนกเป็นข้อๆ ได้ดังนี้

^{๔๙} สัมภาษณ์ อรสุภา เพ็ญสมบุรณ์ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๕๐} สัมภาษณ์ สุวคนธ์ เพ็ญสมบุรณ์ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๕๑} สัมภาษณ์ กนกพร อิมพรหม ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๕๒} สัมภาษณ์ นิตยา เศรษฐวรานนท์ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๕๓} สัมภาษณ์ เย็นจิต นิลผาย ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

๑) ผลที่ได้จากหลักพุทธธรรมเรื่องพรหมวิหาร ๔ คือพรหมวิหาร ๔ ถือเป็นหัวใจหลักของการปฏิบัติธรรม โดยที่กลุ่มตัวอย่างให้ความคิดเห็นว่า พรหมวิหาร ๔ เป็น หัวใจหลักเลย ส่วนตัวคิดว่าที่เรามีความทุกข์เนื่องจากเราไม่มีเมตตา พอเราไม่มีเมตตา เราจะมองทุกอย่างมันเป็นอุปสรรค มันขวาง แต่ถ้าเรามีเมตตา เรามองและเข้าใจแล้วหนอ เราก็เมตตาทั้งเข้าใจในทุกเรื่อง มีความรู้สึกว่าการมีความสุขมันจะเกิดขึ้นได้ดี ในเมื่อถ้าเรามีเมตตาที่มากพอก็เหมือนสังคมที่เราอยู่ทุกวันนี้ มันขาดซึ่งความเมตตาซึ่งค่อนข้างรุนแรง อาจจะเป็นจากกิเลสที่ครอบงำเราทุกด้านเลยไม่ว่าจากอะไร เราไม่มีเมตตา ไม่มากพอ แล้วมันก็เกิดเป็นโทษะเกิดเป็นอารมณ์ที่อกุศลหรืออะไรทุกอย่าง เพราะว่าขาดซึ่งความสุขแน่นอนเพราะว่า ไม่มีเมตตาต่อกัน^{๕๔} เกิดความสุขอย่างต่อเนื่องเพราะในการดำเนินชีวิตปัจจุบันจะมีผู้คนที่มีความทุกข์มากมาย การที่เรามีความเมตตาคือความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข กรุณา ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ มุทิตา ยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี เเท่านี้ก็ทำให้ชีวิตเรามีความสุขเนื่องจากเป็นผู้ให้และเป็นที่รักของทุกคนและหากเรารู้จักอุเบกขาก็จะไม่ทุกข์เพราะจะปล่อยวางเรื่องต่างๆ ที่ทำให้ทุกข์ได้ง่าย^{๕๕} และ พรหมวิหาร ๔ สามารถนำไปใช้ในชีวิตรได้อย่างมากเช่น เมตตา ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข กรุณา ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มุทิตา ยินดีที่ผู้อื่นได้ดีมีความสุข อุเบกขา การวางเฉย ไม่ว่าจะร้ายใคร ไม่โกรธ ไม่เกลียดใคร เมื่อเรามีพรหมวิหาร ๔ ชีวิตเราก็จะมีความสุขเพิ่มมากขึ้น^{๕๖}

๒) ผลที่ได้จากหลักพุทธธรรมเรื่องพรหมวิหาร ๔ ทำให้มีความสงบสุขในสังคม โดยที่กลุ่มตัวอย่างให้ความคิดเห็นว่า มีความเมตตาทำให้สามารถอยู่อย่างสงบสุขในสังคมได้^{๕๗}

๓) ผลที่ได้จากหลักพุทธธรรมเรื่องพรหมวิหาร ๔ ทำให้จิตเปลี่ยน มีเมตตา อยากให้ทุกคนมีรอยยิ้มที่จริงใจ โดยที่กลุ่มตัวอย่างให้ความคิดเห็นว่า จิตเปลี่ยนมีเมตตาต่อทุกคนอยากให้ทุกคนที่ผ่านเข้ามามีความสุขยินดีที่ได้พบกันมีแต่รอยยิ้มที่จริงใจให้กันและกันโดยไม่หวังผลตอบแทน^{๕๘} ทำให้เรามีความสุข มีความเมตตา กับทุกคนโดยไม่มีเงื่อนไข^{๕๙} และ ใช้เมตตาในการดำเนินชีวิตช่วยทำให้ตัวเราและผู้คนรอบข้างสัมผัสความสุขได้รอบตัว^{๖๐}

^{๕๔} สัมภาษณ์ จงกลณี ทองอยู่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๕๕} สัมภาษณ์ อรสุภา เพ็ญสมบูรณ์ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๕๖} สัมภาษณ์ สุวคนธ์ เพ็ญสมบูรณ์ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๕๗} สัมภาษณ์ ทันตแพทย์หญิง บุณทริกา งามพงศ์พรรณ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๕๘} สัมภาษณ์ จำปา กุลธวัชวิชัย ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๕๙} สัมภาษณ์ นิตยา เศรษฐวรานนท์ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๖๐} สัมภาษณ์ นางสาวจรนมน ใจสมุทร ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

๔) ผลที่ได้จากหลักพุทธธรรมเรื่องพรหมวิหาร ๔ คือไม่ทำให้อื่นมีความทุกข์ โดยที่กลุ่มตัวอย่างให้ความคิดเห็นว่า มีความระวังที่จะทำก่อเกิดให้อื่นทุกข์หรือเกิดขึ้นแล้วตามดับทัน^{๖๑}

๕) ผลที่ได้จากหลักพุทธธรรมเรื่องพรหมวิหาร ๔ ทำให้จิตใจอ่อนโยน ไม่ค่อยโกรธใคร โดยที่กลุ่มตัวอย่างให้ความคิดเห็นว่า มีความสุข คือพอเมตตาคนอื่นมันทำให้จิตใจอ่อนโยนลง ไม่ค่อยโกรธใคร บางครั้งอาจมีหงุดหงิดบ้างแต่ก็วางได้ไว^{๖๒}

๔.๒.๕ หลักพุทธธรรมเรื่องพุทธานุสติกรรมฐาน (เคารพและศรัทธาในองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า)

สำหรับหลักพุทธธรรมที่ได้รับจากการปฏิบัติธรรมเรื่องพุทธานุสติกรรมฐาน (เคารพและศรัทธาในองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า) กลุ่มตัวอย่างให้คะแนนการทำให้เกิดความสุขต่อเนื่องในระดับมากที่สุด และสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันได้ดังนี้

๑) ผลที่ได้จากหลักพุทธธรรมเรื่องพุทธานุสติกรรมฐาน ทำให้เกิดความรักความศรัทธาต่อพระพุทธรูป โดยที่กลุ่มตัวอย่างให้ความคิดเห็นว่า พุทธานุสติกรรมฐานเป็นเรื่องใหญ่เลย หมายถึงเรามีความรักความศรัทธาในพระพุทธรูป และเพิ่มความกตัญญูบวกเข้าไปด้วย เราสามารถผ่านพ้นอุปสรรค เรื่องที่แยๆ เป็นทุกข์ก็เพราะคำสอนของพระองค์ท่านทั้งนั้น ทำให้เราปิดซาบซึ้ง รักพระพุทธรูปก็รักมาก รักพระมหาโพธิสัตว์ก็รักมาก และเรารักมากที่สุดก็คือพ่อแม่ครูบาอาจารย์ พยายามสอนลูกเสมอว่า ให้มีความกตัญญูนะ ทำความดีถวายๆ แล้วก็ช่วยทำตามปณิธานที่ท่านต้องการ แล้วก็ เผยแผ่ธรรมะอะไรอย่างนี้ ที่เราจะทำได้ สิ่งเดียวที่คิดว่า ทำได้มากที่สุดก็คือทำความดีแล้วก็มีเมตตาต่อผู้อื่น คิดว่าตรงนี้ไม่เกินกำลังเรา ที่เราจะทำได้^{๖๓} และสามารถทำให้เกิดความสุขอย่างต่อเนื่องได้ เราจะเกิดความรู้สึก รัก ศรัทธา เชื่อมั่น สำนึกในพระคุณขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้าแบบสุดหัวใจเลย^{๖๔}

๒) ผลที่ได้จากหลักพุทธธรรมเรื่องพุทธานุสติกรรมฐาน ทำให้จิตใจอ่อนโยน มีเมตตาอยากช่วยเหลือผู้อื่น โดยที่กลุ่มตัวอย่างให้ความคิดเห็นว่า การซาบซึ้งน้อมระลึกถึงพระพุทธรูปอยู่เสมออย่างต่อเนื่องจะทำให้เกิดความสุขและรับธรรมะได้ง่ายจากครูบาอาจารย์ จิตใจจะอ่อนโยนมีเมตตาช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และเชื่อว่าหากเรารัก ศรัทธา เชื่อมั่นและปฏิบัติตามจะทำให้เราจะ

^{๖๑} สัมภาษณ์ นิตยา พงศ์เลิศวรกานต์ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๖๒} สัมภาษณ์ นิตยา พงศ์เลิศวรกานต์ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๖๓} สัมภาษณ์ นิตยา พงศ์เลิศวรกานต์ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๖๔} สัมภาษณ์ อมรรัตน์ คำภิระแปง ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

สามารถบรรลุถึงซึ่งมรรคผลนิพพานตามพระพุทธองค์ได้ในชาติปัจจุบัน^{๖๕} การน้อมจิต นี้ถึงองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทำให้มีความสุข ให้ใจสงบ สะอาด สบาย อ่อนโยน และเมตตากับทุกคนได้ง่าย^{๖๖} และมีความสุขมากๆ พอเราคิดถึงพระพุทธเจ้าได้รับกระแสเมตตาได้ ความเย็นจะเข้าไปทุกเซลล์ในร่างกาย ทั้งกายและใจเหมือนจะสะอาด บริสุทธิ์มากๆ จนบางครั้งเหมือนเราไม่มีตัวตน ทุกอย่างมันบางเบาไปหมด^{๖๗}

๓) ผลที่ได้จากหลักพุทธธรรมเรื่องพุทธานุสติกรรมฐาน ทำให้อยากเป็นคนดี ไม่กล้าจะทำผิดศีล โดยที่กลุ่มตัวอย่างให้ความคิดเห็นว่า มีความสุขต่อเนื่อง การเคารพและศรัทธา ซาบซึ้งในพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์ ทำให้เราเป็นคนดีไม่กล้าจะทำผิดศีล ละอายเกรงกลัวต่อบาป มีความสุขในการดำเนินชีวิต^{๖๘} และ เมื่อเรารักพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นผู้บริสุทธิ์และท่านเป็นแบบอย่างของสรรพสัตว์ทั้งปวง ทำให้เราอยากเป็นคนดีทำดีบริสุทธิ์ได้อย่างท่าน^{๖๙}

๔.๓ การพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วยธรรมะออนไลน์

สำหรับการปฏิบัติธรรมโดยใช้ธรรมะออนไลน์ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีความคิดเห็นว่าเป็นไปได้ในชีวิตประจำวันได้ในระดับคะแนนมากที่สุด และทำให้เกิดความสุขได้อย่างต่อเนื่องดังนี้

๑) ผลที่ได้จากการปฏิบัติธรรมโดยใช้ธรรมะออนไลน์ ทำให้มีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะจิต โดยที่กลุ่มตัวอย่างให้ความคิดเห็นว่า การทำเป็นประจำให้ต่อเนื่อง มีสมาธิ มีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะจิต^{๗๐} รักษาระดับอารมณ์ พุทธิกรรมเราไม่ระเหิมขึ้นลงเร็ว^{๗๑} และมีสติ ลดความเครียดได้^{๗๒}

๒) ผลที่ได้จากการปฏิบัติธรรมโดยใช้ธรรมะออนไลน์ ทำให้ความทุกข์เบาคลายไป โดยที่กลุ่มตัวอย่างให้ความคิดเห็นว่า การปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ เป็นการปฏิบัติที่ดี

^{๖๕} สัมภาษณ์ อรสุภา เพ็ญสมบุรณ์ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๖๖} สัมภาษณ์ นิตยา เศรษฐวรานนท์ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๖๗} สัมภาษณ์ อมรรัตน์ คำภีระแปง ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๖๘} สัมภาษณ์ กนกพร อิมพรหม ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๖๙} สัมภาษณ์ รจนมน ใจสมุทร ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๗๐} สัมภาษณ์ สุนันทา เพ็ญสมบุรณ์ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๗๑} สัมภาษณ์ นิตยา พงศ์เลิศวรานนท์ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๗๒} สัมภาษณ์ สุนทรีย์ คงศักดิ์ประเสริฐ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

มากๆ เวลาที่มีอารมณ์อะไรเกิดขึ้นมา พอได้ฟังเพลงธรรมะและน้อมจิตตามเนื้อเพลง คิดถึงคำสอนของพ่อแม่ครูบาอาจารย์ด้วย ก็รู้สึกความทุกข์เบาคลายไป เคลียร์ความทุกข์ที่อยู่ในใจของเราออกไปได้เกือบหมด เราต้องมีสติ แล้วปัญญาก็จะเกิดขึ้นตามมา เวลาฟังเพลงแล้วจิตเบา อารมณ์เบา เดียวนี้มีแต่ฟังเพลงธรรมะแล้วปฏิบัตินั่งสมาธิด้วยเสียงเพลงธรรมะ จิตรวมได้เร็วมากๆ เวลาที่มีอารมณ์ที่ไม่ดีเกิดขึ้น เราก็สามารถปล่อยวางได้เร็วขึ้น^{๗๓} และ จิตสงบเย็น ใช้ชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้นความโกรธลดลงความวิตกกังวลเบาบางลงไปมาก^{๗๔}

๓) ผลที่ได้จากการปฏิบัติธรรมโดยใช้ธรรมะคีตะออนไลน์ ทำให้สามารถปฏิบัติได้ง่ายโดยไม่จำเป็นต้องมีรูปแบบ โดยที่กลุ่มตัวอย่างให้ความคิดเห็นว่า ธรรมะคีตะสามารถโน้มน้าวจิตใจและเป็นเครื่องมือที่ทำให้ปฏิบัติได้ง่าย สามารถใช้ได้ตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน โดยไม่จำเป็นต้องอยู่ในรูปแบบ^{๗๕} สามารถทำให้เกิดความสุขอย่างต่อเนื่องได้ ไม่ว่าจะอยู่ที่บ้าน หรือ ที่ทำงาน ก็สามารถปฏิบัติธรรมได้เหมือนกับอยู่ที่วัด^{๗๖} มีความสุขต่อเนื่อง การมีธรรมะคีตะออนไลน์ ดีมากที่สุดทำให้สามารถปฏิบัติธรรมได้ทุกวันหรือได้บ่อยครั้ง เหมือนมีวัดมาอยู่ที่บ้าน โดยที่เราไม่ต้องไปวัด ทำให้ธรรมะที่ได้สะสมต่อเนื่อง^{๗๗} การปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคีตะออนไลน์ดีมาก เหมาะสำหรับคนที่ทำงานไม่มีเวลาและโอกาสที่จะไปปฏิบัติธรรมที่วัด สามารถฟังธรรมและปฏิบัติธรรมที่ทำงานหรือที่บ้านตามผ่านทางเสียงเพลง ทางออนไลน์ สามารถฟังได้ทุกวันตลอดเวลาดีมาก และมีความสุขมากๆ^{๗๘} และธรรมะคีตะออนไลน์ มีประโยชน์มากๆ ในการช่วยให้เราสามารถรักษาจิตได้อย่างต่อเนื่อง ในช่วงเวลาที่เราไม่ได้ไปร่วมเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมที่วัด บางครั้งมีสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่เป็นอกุศล เข้ามากระทบจิตพอเราได้เปิดดูธรรมะคีตะออนไลน์ เราก็จะกลับมาดูที่จิต รักษาจิตให้ไม่เป็นอกุศลได้ทันที^{๗๙}

๔) ผลที่ได้จากการปฏิบัติธรรมโดยใช้ธรรมะคีตะออนไลน์ ช่วยให้เกิดพลังงานบวกและแบ่งปันให้ผู้คนรอบข้าง โดยที่กลุ่มตัวอย่างให้ความคิดเห็นว่า บทเพลงธรรมะคีตะเกือบทุกบทเพลงช่วยให้เกิดพลังงานบวก ทำให้เรามีความสุข พร้อมทั้งจะแบ่งปันความสุขและพลังงานบวกให้กับผู้คนรอบข้างทำให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน ช่วยเหลือกัน สังคมจะน่าอยู่มากขึ้น

^{๗๓} สัมภาษณ์ จงกลณี ทองอยู่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๗๔} สัมภาษณ์ จำปา กุศลวิชิตชัย ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๗๕} สัมภาษณ์ ทันตแพทย์หญิง บุญทริกา งามพงศ์พรรณ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๗๖} สัมภาษณ์ อายุพร ทองผิว ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๗๗} สัมภาษณ์ กนกพร อิมพรหม ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

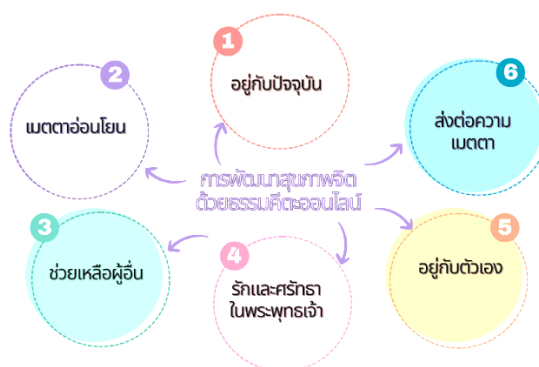
^{๗๘} สัมภาษณ์ นิตยา เศรษฐวรานนท์ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

^{๗๙} สัมภาษณ์ อายุพร ทองผิว ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

“๘๐ และ มีความสุข เมื่อได้ฟังธรรมคี่ะออนไลน์ตลอดเวลา ใจเราจะอยู่ในกระแสธรรมตลอดเวลา กระแสโลกจะเข้ามาไม่ได้” ๘๑

สรุปได้ว่า การปฏิบัติธรรมโดยใช้ธรรมคี่ะออนไลน์มีผลเชิงบวกมากมายในชีวิตประจำวัน ได้อย่างต่อเนื่อง เช่นการมีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะจิตภาวะและการลดความทุกข์ไปพร้อมกัน การปฏิบัติธรรมด้วยธรรมคี่ะออนไลน์เป็นเครื่องมือที่สามารถใช้งานได้ตลอดเวลา และช่วยเสริมสร้างพลังงานบวกและความสุขในสังคมอย่างส่วนตัวและร่วมกันได้อย่างมีความสุขและเชื่อมโยงกันมีความสุขและความสงบเรียบร้อยของทุกคนในสังคมเสมอไป การปฏิบัติธรรมด้วยธรรมคี่ะออนไลน์เป็นทางเลือกที่ดีสำหรับคนที่ไม่สามารถไปวัดหรือมีเวลาน้อย และช่วยให้เรารักษาจิตให้เป็นอย่างดีตลอดเวลาไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนๆ ได้ด้วยความสุขและความสงบใจที่มากขึ้นอย่างต่อเนื่อง

๔.๔ องค์ความรู้จากการวิจัย



ภาพที่ ๔.๑ องค์ความรู้จากการวิจัย

๑. อยู่กับปัจจุบัน การปฏิบัติธรรมด้วยธรรมคี่ะออนไลน์ ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันได้อย่างมีความสุข จากการที่ได้ปฏิบัติต่อเนื่องในทุกๆ สถานที่ ทุกเวลา จะทำให้มีสติและสมาธิตั้งมั่นอยู่ได้ตลอดเวลา เป็นสิ่งที่สำคัญมากเพราะจะทำให้ความคิดที่ไม่ดีไม่สามารถแทรกเข้ามาทำให้เกิดความปรุงแต่งและจนกลายเป็นความเศร้าหมองและซึมเศร้าได้ ทำให้การอยู่กับปัจจุบันเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายๆ และมีความสุขได้ตลอดเวลา

๒. เมตตาอ่อนโยน การนำหลักของความเมตตามาสอดแทรกในทุกๆ กิจกรรมของการปฏิบัติด้วยธรรมคี่ะออนไลน์ ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีจิตใจที่อ่อนโยนและมีเมตตา และได้ซึมซับอยู่กับ

๘๐ สัมภาษณ์ อรสุภา เพ็ญสมบุรณ์ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

๘๑ สัมภาษณ์ นิตยา เศรษฐวรานนท์ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗.

ความเมตตาในการปฏิบัติได้ตลอดเวลาเมื่อได้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ จิตจะบันทึกความเมตตาอย่างต่อเนื่อง ทำให้จิตของผู้ปฏิบัติธรรมค่อยๆ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น มีความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่นได้อย่างเป็นรูปธรรมได้มากขึ้น

๓. ช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้ปฏิบัติด้วยธรรมะออนไลน์และได้ซึมซับจิตที่อ่อนโยนและมีเมตตา ก็จะเกิดความรู้สึกอยากช่วยเหลือผู้อื่นให้ก้าวข้ามความทุกข์ในใจหรือความทุกข์ที่เผชิญอยู่ได้ เนื่องจากในการปฏิบัติธรรมทุกๆ ช่วงจะมีการกรวดน้ำและแผ่เมตตาในตอนท้ายตลอดเวลา ทำให้ผู้ปฏิบัติได้ฝึกที่จะเป็นผู้ให้ คือให้ใจเมตตาต่อผู้อื่นและอยากช่วยเหลือเขาจากส่วนลึกในใจอย่างแท้จริง

๔. รักและศรัทธาในพระพุทธเจ้า สำหรับการปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ จะใช้เพลงธรรมะเป็นสื่อกลางในการนำเสนอเนื้อเพลงที่แสดงถึงความรัก ความศรัทธา และความเสียสละความสุขส่วนตัวของพระพุทธองค์ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้ปฏิบัติและน้อมจิตฟังเพลงไปด้วย ก็จะเกิดความเข้าใจถึงความหมายในเนื้อเพลงทำให้เกิดความซาบซึ้งและระลึกในพระคุณของพระพุทธองค์ และเมื่อฟังซ้ำๆ ปฏิบัติซ้ำๆ จิตก็จะเกาะเกี่ยวกับความรัก ความศรัทธา และมีพระพุทธองค์เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ

๕. อยู่กับตัวเอง การปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติอยู่กับตัวเองได้อย่างต่อเนื่องและมีความสุข เมื่อได้ฟังเพลงธรรมะไปด้วยก็จะทำให้ความคิดที่วุ่นวายเกิดความสงบลงได้ จิตนิ่งสงบได้ ไม่ฟุ้งซ่าน หรือจมอยู่กับความคิดของตัวเอง การอยู่กับตัวเองก็เป็นได้อย่างราบรื่น ผ่อนคลาย และมีสติสมาธิที่นิ่งขึ้นด้วยธรรมะ และเมื่อได้ฟังอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ก็ทำให้สามารถอยู่กับตัวเองตลอดเวลาเช่นกัน

๖. ส่งต่อความเมตตา การนำเสนอหลักของเมตตาเป็นจุดสำคัญของการปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ คือต้องการให้สังคมส่วนรวมเกิดความสงบสุข โดยเริ่มจากตัวของผู้ปฏิบัติฝึกแผ่เมตตาให้ตัวเองและฝึกการจับคู่แผ่เมตตา รวมถึงการแผ่เมตตาให้คนรอบข้าง เป็นการส่งต่อความเมตตาจากใจอย่างแท้จริง ก็จะทำให้สามารถแผ่ขยายการส่งต่อความเมตตาจากครอบครัว เพื่อน ญาติมิตร ไปถึงที่ทำงานและสังคมส่วนรวมได้อย่างมีความสุข

๔.๕ สรุป

การศึกษาภาพรวมของสภาพปัญหาและแนวทางแก้ไขทางด้านสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมได้สะท้อนถึงความสำคัญของการให้ความสนับสนุนและการดูแลเรื่องสุขภาพจิตด้วยวิธีที่หลากหลาย เช่น ผ่านการออกกำลังกาย การทำบุญ การพบแพทย์ การปฏิบัติธรรม และการหาความสุขผ่านกิจกรรมต่างๆ ซึ่งเป็นแนวทางที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพจิตของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมนี้ได้ดี

โปรแกรมการปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์มีความสำคัญและมีผลกระทบต่อความสุขและคุณภาพชีวิตของผู้ใช้อย่างใหญ่โต โดยช่วยในการเพิ่มความอ่อนโยนของจิตใจ รักษาระดับอารมณ์ และช่วยในการคลายความทุกข์และความกังวลในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และต่อเนื่อง การปฏิบัติสติปัฏฐาน ช่วยเพิ่มความสุขและคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะในเรื่องของการเพิ่มสติและสมาธิ และการสร้างจิตใจสงบและมั่นคงในชีวิตประจำวัน ทำให้มีความสุขอย่างต่อเนื่องและสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์และอารมณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะโดยการเดินจงกรมและจับคู่แม่แตดด้วยเพลงธรรมะมีผลดีต่อจิตใจและความสุข เช่น ช่วยเปลี่ยนแปลงจิตใจให้ดีขึ้น ดับความทุกข์ สร้างความเมตตาและมีความสุขต่อเนื่อง และส่งมอบความสุขแก่ผู้อื่นได้ด้วยความเมตตาและความหวังดี หลักพรหมวิหารเป็นหัวใจหลักของการปฏิบัติธรรม ทำให้จิตใจอ่อนโยนและไม่ค่อยโกรธใคร ทำให้มีความสุขและเป็นที่ยรักของผู้อื่น ช่วยเสริมสร้างความสุขและสมาธิในทุกสถานการณ์ และช่วยสร้างสังคมที่สงบสุขและเข้าใจกันมากขึ้น การปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธธรรมเรื่องพุทธานุสติกรรมฐาน มีผลให้เกิดความรักและศรัทธาต่อพระพุทธเจ้า ช่วยเสริมสร้างจิตใจอ่อนโยนและเมตตา และกระตุ้นความปรารถนาที่จะเป็นคนดีและไม่กล้าจะทำผิดศีล ซึ่งส่งผลให้เกิดความสุขต่อเนื่องและมีคุณค่าในชีวิตประจำวันได้อย่างมากที่สุด โดยเราสามารถรับรู้และปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ได้อย่างเต็มที่ เพื่อเป็นแบบอย่างในการให้ความรักและสร้างความสุขแก่ตนเองและผู้อื่นอย่างยั่งยืน

การปฏิบัติธรรมโดยใช้ธรรมะออนไลน์มีผลเชิงบวกมากมายในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง เช่นการมีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะจิตภาวะและการลดความทุกข์ไปพร้อมกัน การปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์เป็นเครื่องมือที่สามารถใช้งานได้ตลอดเวลา และช่วยเสริมสร้างพลังงานบวกและความสุขในสังคมอย่างส่วนตัวและร่วมกันได้อย่างมีความสุขและเชื่อมโยงกันมีความสุขและความสงบเรียบร้อยของทุกคนในสังคมเสมอไป การปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์เป็นทางเลือกที่ดีสำหรับคนที่ไม่สามารถไปวัดหรือมีเวลาน้อย และช่วยให้เรารักษาสติให้เป็นอย่างดีตลอดเวลาไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนๆ ได้ด้วยความสุขและความสงบใจที่มากขึ้นอย่างต่อเนื่อง

บทที่ ๕

สรุปผลอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

งานวิจัยเรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วยธรรมะคีตะออนไลน์” มีวัตถุประสงค์การวิจัย ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาปัญหาและสภาวะสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคม ๒) เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วยธรรมะคีตะออนไลน์ และ ๓) เพื่อนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วยธรรมะคีตะออนไลน์ โดยทำการศึกษาจากประชากรเป้าหมาย ผู้ปฏิบัติธรรมผ่านทางระบบเน็ตเวิร์คออนไลน์ ทางช่อง Practice โดยใช้เว็บไซต์ www.bplive.com/practice ของมูลนิธิพุทธะมหาเมตตา ตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สามารถสรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะได้ดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วยธรรมะคีตะออนไลน์” จากผู้ปฏิบัติธรรมผ่านทางระบบเน็ตเวิร์คออนไลน์ ทางช่อง Practice ของมูลนิธิพุทธะมหาเมตตา ตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีผลการวิจัยโดยสรุปได้ดังนี้

๕.๑.๑ สภาพปัญหาและสภาวะสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคม

สำหรับสภาพปัญหาและสภาวะสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคม จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า วัชรภรณ์ พิสปิงคา ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ

ภาวะสุขภาพจิตและความเครียดของบุคลากรทางการแพทย์ที่รับผิดชอบงานเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙^๑ โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑) ปัจจัยทางร่างกาย ส่งผลให้เกิดอาการทางร่างกายและจิตใจ เกิดความเครียดและส่งผลให้เจ็บป่วยเป็นโรคร้ายแรงได้

๒) ปัจจัยทางจิตใจ จากการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน ส่งผลให้ความสามารถในการเผชิญปัญหาและความทุกข์ มีระดับที่แตกต่างกัน ประกอบกับมีพื้นฐานทางอารมณ์ที่แตกต่างกัน

๓) ปัจจัยสิ่งแวดล้อมภายนอก การที่บุคคลอยู่ในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน ทั้งทางครอบครัว เพื่อน ที่ทำงานและสังคมที่แตกต่างกัน เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียด วิตกกังวลและความทุกข์ได้

๔) ความสามารถในการปรับตัว แต่ละบุคคลมีวิธีการปรับตัวที่แตกต่างกัน หากไม่ได้รับบริการฝึกฝนที่จะเผชิญปัญหา ก็จะทำให้เกิดความเศร้าหมอง ท้อแท้เมื่อต้องเผชิญหน้ากับความทุกข์

และจากผลการวิเคราะห์ของงานวิจัยนี้ในด้านสภาพปัญหาและภาวะสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมช่วยให้เข้าใจถึงสภาพปัญหาและภาวะสุขภาพจิตรวมถึงแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นของผู้ปฏิบัติธรรมได้ดังนี้

๑) สภาพปัญหาสุขภาพร่างกาย ผู้ปฏิบัติธรรมบางรายมีอาการปวดท้อง เป็นโรคภูมิแพ้ หรือบางรายมีอาการนอนหลับยาก

๒) สภาพปัญหาสุขภาพจิต ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเครียดง่ายและอารมณ์ไม่สมดุล มีความกังวลและเศร้าเสียใจ บางรายเป็นคนคิดมากและชอบปรุงแต่งให้จิตมีความทุกข์

๓) แนวทางการแก้ไขปัญหาด้านร่างกายและจิตใจ ผู้ปฏิบัติธรรมใช้วิธีออกกำลังกาย ฝึกสมาธิ ฟังเทศน์ และไปปฏิบัติธรรม ส่วนทางด้านร่างกาย ก็จะใช้วิธีไปพบแพทย์และรักษาทางกายแพทย์

จากผลการศึกษาเกี่ยวกับสภาพปัญหาสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมในสังคม สรุปได้ว่าการศึกษารวมของสภาพปัญหาและแนวทางแก้ไขทางด้านสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมได้สะท้อนถึงความสำคัญของการให้ความสนับสนุนและการดูแลเรื่องสุขภาพจิตในกลุ่มนี้ด้วยวิธีที่หลากหลาย เช่น ผ่านการออกกำลังกาย การทำบุญ การพบแพทย์ การปฏิบัติธรรม และการหา

^๑ วัชรารัตน์ พิศปิงคา, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตและความเครียดของบุคลากรทางการแพทย์ที่รับผิดชอบงานเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙”, **ปริญญาสารธารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๖๖), หน้า ๑๘-๑๙.

ความสุขผ่านกิจกรรมต่างๆ ซึ่งเป็นแนวทางที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพจิตของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมนี้ได้ดี

๕.๑.๒ กระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วยธรรมคีตะออนไลน์

สำหรับกระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วยธรรมคีตะ ผู้วิจัยได้มีการค้นคว้าเอกสารวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง และพบว่า พระครูศรีปริยัติคุณาภรณ์ และคณะ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การบูรณาการหลักสติปัฏฐาน ๔ กับการพัฒนาการเรียนการสอน ในศตวรรษที่ ๒๑ ของอาจารย์และนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย^๒ ได้ผลการวิจัยกล่าวคือ สติปัฏฐาน ๔ คือหลักการสำคัญในทางพุทธศาสนา ที่สอนให้บุคคลมีการพัฒนาปัญญา โดยฝึกเจริญสติให้อยู่กับปัจจุบัน ประกอบด้วย ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากาย เพื่อให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของกาย ๒) เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา (Feeling) เพื่อเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างความสุขหรือความทุกข์และสภาวะทางกาย ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิต (Mind) เพื่อเข้าใจถึงความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในจิต รู้สึกอึดอัดหรือเบาสบาย ๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรม (Dhamma) เพื่อเข้าใจถึงความจริงและความทุกข์ ตลอดจนเข้าใจถึงความไม่ถูกต้องในความรู้สึกรู้สึกและทำตัว ซึ่งสอดคล้องกับพระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ (ประมวน พานิช) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาวิเคราะห์พุทธญาณวิทยาในสติปัฏฐาน ๔^๓ ได้ความว่า หลักธรรมเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นหลักการที่มีความสำคัญมากในการพัฒนาสุขภาพจิต และเป็นธรรมพื้นฐานของการรับรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ในโลก สติปัฏฐาน ๔ ช่วยให้ชีวิตมีความสุขและมีความหมายมากขึ้น และนอกจากนี้ ในการวิจัยเรื่อง ศึกษาพรหมวิหาร ๔ ในฐานะการเจริญภาวนาในคัมภีร์วิสุทธิ

^๒ พระครูศรีปริยัติคุณาภรณ์ และคณะ, “การบูรณาการหลักสติปัฏฐาน ๔ กับการพัฒนาการเรียนการสอน ในศตวรรษที่ ๒๑ ของอาจารย์และนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย”, วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี, ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๒): ๔๒.

^๓ พระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ (ประมวน พานิช), “การศึกษาวิเคราะห์พุทธญาณวิทยาในสติปัฏฐาน ๔”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๓), หน้า ๕๔-๕๕.

มรรค^๔ โดย พระนิพนธ์ ฐานวโร (คำภาสี) ได้ระบุว่า การนำวิธีบริหารจิตและเจริญปัญญาไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ คุณภาพชีวิตและสังคมมีผลต่อการพัฒนาสุขภาพจิต ทำให้มีแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ชีวิต ได้ฝึกฝนตนเอง พัฒนาทักษะทางจิตใจและศักยภาพภายใน และสามารถแผ่ขยายศักยภาพไปสู่สังคมโดยรอบ ทำให้สังคมมีความแข็งแกร่งและยั่งยืน

ส่วนในเรื่องของการปฏิบัติธรรม ซึ่งทางพุทธศาสนาธรรม ซึ่งทางพุทธศาสนาถือว่าเป็นแนวทางที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจหลักการ กระบวนการ และขั้นตอนของการปฏิบัติ นำไปสู่การพัฒนาตนเองและการดับทุกข์ โดยที่ประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมในด้านการพัฒนาตนเองคือเป็นการพัฒนาทางด้านกายภาพ ด้วยการมีสติและตั้งมั่นในการรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งภายนอกและภายใน พัฒนาจริยธรรมโดยสามารถเรียนรู้ตนเองได้ดีขึ้น นำไปสู่คุณธรรม มีความรับผิดชอบและเคารพตนเองและผู้อื่น ทำให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตอบสนองกับทุกๆ สถานการณ์ได้อย่างมีสติและมีความสุข การปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาภาวะสุขภาพจิตในทางพระพุทธศาสนาใช้หลักไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาชีวิต^๕

และในส่วนของผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า โปรแกรมการปฏิบัติธรรมด้วยธรรมคิตะออนไลน์ มีความสำคัญและมีผลกระทบต่อความสุขและคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมอย่างมาก โดยช่วยในการเพิ่มความอ่อนโยนของจิตใจ รักษาระดับอารมณ์ และช่วยในการคลายความทุกข์และความกังวลในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและต่อเนื่อง การปฏิบัติสติปัญญา ๔ ช่วยเพิ่มความสุขและคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะในเรื่องของการเพิ่มสติและสมาธิ และการสร้างจิตใจสงบและมั่นคงในชีวิตประจำวัน ทำให้มีความสุขอย่างต่อเนื่องและสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์และอารมณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การปฏิบัติธรรมด้วยธรรมคิตะโดยการเดินจงกรมและจับคู่แผ่เมตตาด้วยเพลงธรรมะมีผลดีต่อจิตใจและมีความสุข เช่น ช่วยเปลี่ยนแปลงจิตใจให้ดีขึ้น ดับความทุกข์ สร้างความเมตตาและมีความสุขต่อเนื่อง และส่งมอบความสุขแก่ผู้อื่นได้ด้วย ความเมตตาและความหวังดี นอกจากนี้ ผลที่ได้จากหลักพรหมวิหาร ๔ คือ พรหมวิหาร ๔ เป็นหัวใจหลักของการปฏิบัติธรรม ทำให้จิตใจอ่อนโยนและไม่ค่อยโกรธใคร ทำให้มีความสุขและเป็นที่รักของผู้อื่น ช่วยเสริมสร้างความสุขและสมาธิในทุกสถานการณ์ และช่วยสร้างสังคมที่สงบสุขและเข้าใจกันมากขึ้น

^๔ พระนิพนธ์ ฐานวโร (คำภาสี), “ศึกษาพรหมวิหาร ๔ ในฐานะการเจริญภาวนาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๕), หน้า ๔๓.

^๕ หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช, *ธรรมะเพื่อความพ้นทุกข์*, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.dhamma.com/patipad-dhamma> [๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๖].

การปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธธรรมเรื่องพุทธานุสติกรรมฐาน มีผลให้เกิดความรักและศรัทธาต่อพระพุทธเจ้า ช่วยเสริมสร้างจิตใจอ่อนโยนและเมตตา และกระตุ้นความปรารถนาที่จะเป็นคนดีและไม่กล้าจะทำผิดศีล ซึ่งส่งผลให้เกิดความสุขต่อเนื่องและมีคุณค่าในชีวิตประจำวันได้อย่างมากที่สุด โดยเราสามารถรับรู้และปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ได้อย่างเต็มที่ เพื่อเป็นแบบอย่างในการให้ความรักและสร้างความสุขแก่ตนเองและผู้อื่นอย่างยั่งยืน

๕.๑.๓ การพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วยธรรมะคิตะออนไลน์

ส่วนของการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วยธรรมะคิตะออนไลน์ ได้ผลสรุปการวิจัยได้ว่า การปฏิบัติธรรมโดยใช้ธรรมะคิตะออนไลน์มีผลเชิงบวกมากมายในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง เช่นการมีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะจิตภาวะและการลดความทุกข์ไปพร้อมกัน การปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคิตะออนไลน์เป็นเครื่องมือที่สามารถใช้งานได้ตลอดเวลา และช่วยเสริมสร้างพลังงานบวกและความสุขในสังคมอย่างส่วนตัวและร่วมกันได้อย่างมีความสุขและเชื่อมโยงกันในความทุกข์และความสงบเรียบร้อยของทุกคนในสังคมเสมอไป การปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคิตะออนไลน์เป็นทางเลือกที่ดีสำหรับคนที่ไม่สามารถไปวัดหรือมีเวลาน้อย และช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมรักษาจิตให้เป็นอย่างดีตลอดเวลาไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนๆ ได้ด้วยความสุขและความสงบใจที่มากขึ้นอย่างต่อเนื่อง

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

๑. การศึกษาหลักการ แนวคิด เกี่ยวกับสุขภาพจิตและการพัฒนาสุขภาพจิต พบว่าหลักการ แนวคิด เกี่ยวกับสุขภาพจิตและการพัฒนาสุขภาพจิต พบว่า การสำรวจและอธิบายเกี่ยวกับสุขภาพจิตและสุขภาพกายของมนุษย์ โดยเน้นการส่งเสริมสุขภาพจิตในชุมชน และการดูแลสุขภาพจิตและกายอย่างเป็นระบบ เช่นการออกกำลังกาย การฝึกสมาธิ และการติดต่อกับธรรมชาติ มีผลดีต่อสุขภาพทั้งจิตและร่างกายของเรา นอกจากนี้ การดูแลสุขภาพที่ดียังมีผลลัพธ์ที่ดีต่อคุณภาพชีวิตและการลดความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ อีกด้วย ดังนั้น การรักษาสุขภาพอย่างครบวงจรทั้งจิตและกาย เป็นสิ่งสำคัญที่เราควรใส่ใจและปฏิบัติตามอย่างสม่ำเสมอ สอดคล้องกับ พระครูวินัยธรอำนาจ พลบูรณ์ (สวสดี) (๒๕๖๑) ได้ทำการศึกษา “รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม: กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์” พบว่า การนำหลักพุทธธรรมมาใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุได้แสดงว่า การรู้จักและนำหลักธรรมมาใช้ในการ

ชีวิตประจำวันสามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและความสุขของผู้คนได้อย่างมีประสิทธิภาพ^๖ สอดคล้องกับ พระมหาสุพรรณ สุภโท และคณะ (๒๕๖๕) ที่ได้วิจัยเรื่อง การศึกษาหลักพุทธธรรม เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ตำบลห้วยราชา อำเภอห้วยราช จังหวัดบุรีรัมย์ พบว่าแนวทางการ ส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ คือการประยุกต์หลัก ธรรมกับการดำเนินชีวิต ได้แก่ พรหมวิหาร ๔ ด้วยการแสดงความเมตตา กรุณาต่อกันและไม่เบียดเบียนกัน ทางกาย ใจและวาจา ขรवासธรรม ๔ ด้วยการแสดงความซื่อตรง ต่อคู่ชีวิตตนและผู้อื่น และ โลกธรรม ๘ ด้วยการพิจารณาว่าสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้น และเสื่อมเป็นธรรมดา และพร้อมที่ จะเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น^๗

๒. หลักพรหมวิหาร ๔ เพื่อปลูกฝังความเมตตาในจิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมในสังคม พบว่า หลักพรหมวิหาร ๔ เป็นหลักธรรมที่สำคัญในการครองคน เนื่องจากช่วยสร้างสังคมที่ดีและมีความสุข ประกอบด้วยเมตตา (ความรักและความเข้าใจ), กรุณา (ความสงสารและการช่วยเหลือ), มุทิตา (การพลอยยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่น), และอุเบกขา (การยอมรับและปล่อยวาง) เมื่อคนในสังคมมี หลักธรรมเหล่านี้อยู่ในจิตใจ เสริมสร้างสังคมที่มีความสงบสุข ปราศจากความขัดแย้งและความรุนแรง การสร้างความสุขทางสังคมตามหลักพรหมวิหารยังต้องการความร่วมมือจากทุกภาคส่วนในสังคม เพื่อ ส่งเสริมและปลูกฝังหลักธรรมเหล่านี้ให้กับคนในสังคมทุกคน สอดคล้องกับ พระนิพนธ์ ฐานวโร (คำ ภาสี) (๒๕๖๕) ได้วิจัยเรื่อง ศึกษาพรหมวิหาร ๔ ในฐานะการเจริญภาวนาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พบว่า การยึดถือหลักปรัชญาพรหมวิหาร ๔ นี้เป็นพื้นฐานของการฝึกธรรมและสร้างพัฒนาการจิตใจในทางที่ เป็นสิริมงคลและสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ตลอดเวลาและทุกสถานการณ์^๘ และ สอดคล้องกับพระครูปลัดไพฑูรย์ เมธิโก (มหาบุญ) (๒๕๕๗) ที่ได้ศึกษาในเรื่อง ธรรมแนวทางการ

^๖ พระครูวินัยธรอำนาจ พลปัญญา (สวัสดิ), “รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักธรรม: กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์”, วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ปี ที่ ๑๓ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๑): ๘๑-๘๔.

^๗ พระมหาสุพรรณ สุภโท และคณะ, “การศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ตำบลห้วยราชา อำเภอห้วยราช จังหวัดบุรีรัมย์”, วารสารวิชาการ มจร บุรีรัมย์ ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - มิถุนายน ๒๕๖๕): ๒๓๔-๒๓๘.

^๘ พระนิพนธ์ ฐานวโร (คำภาสี), “ศึกษาพรหมวิหาร ๔ ในฐานะการเจริญภาวนาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, ๒๕๖๕), หน้า ๔๒.

แก้ไขความขัดแย้งของสังคมไทย พบว่า หลักพรหมวิหาร ๔ สามารถนำมาใช้พัฒนาสุขภาพจิตได้ดังนี้
 ๑) ช่วยให้จิตใจสงบ ๒) ช่วยให้มึจิตใจที่เข้มแข็ง ๓) ช่วยให้มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น^๙

๓. แนวคิดเกี่ยวกับธรรมะออนไลน์ เพื่อการเผยแผ่คำสอนทางพุทธศาสนา พบว่า ธรรมะคือการใช้ดนตรีและเครื่องดนตรีเพื่อสื่อถึงหลักธรรมของพระพุทธศาสนา เน้นสร้างความสงบสุขและความเคารพต่อพระพุทธศาสนาผ่านเนื้อเพลงที่สวยงามและสื่อความหมายของหลักธรรม พุทธเจ้า ธรรมะคือช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจและสนใจในการศึกษาธรรมะและปฏิบัติธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพผ่านสื่อออนไลน์ที่สะดวกและนิยมใช้งานอย่างแพร่หลาย สอดคล้องกับ อุบล จ๋วงพานิช และคณะ (๒๕๕๕) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการใช้ดนตรีบำบัดในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับยาเคมีบำบัดพบว่า การนำดนตรีบำบัดมาใช้ จะช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลาย ลดความปวดและวิตกกังวล โดยที่ดนตรีบำบัดจะไปปรับเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดอารมณ์ ความจำและประสบการณ์ทำให้เกิดการเบี่ยงเบนจากความปวดลงได้^{๑๐} และสอดคล้องกับ พระมหาสาคร ศรีดี (๒๕๖๖) ได้ศึกษาถึงประโยชน์ของดนตรีบำบัด พบว่า ดนตรีมีความสำคัญและมีประโยชน์ดังนี้ ๑) ดนตรีเป็นเครื่องมือจัดการอารมณ์ ๒) ดนตรีช่วยกระตุ้นพลังงานและความคิดสร้างสรรค์ ๓) การฟังดนตรีช่วยในการระลึกความจำและ ๔) ดนตรีช่วยลดความเจ็บปวดและความเหนื่อยล้า^{๑๑}

๔. การวิเคราะห์และนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ พบว่า การปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์เป็นกิจกรรมที่สามารถใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง ช่วยให้จิตใจมีความสงบและมีความสุขมากขึ้น โดยสามารถปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลา และเป็นทางเลือกที่ดีในการสร้างสมดุลในชีวิตและประสบการณ์ที่มีความสุขต่อเนื่องในทุกๆ วัน สอดคล้องกับ กวินวุฒิ กลั่นไพฑูรย์ และคณะ (๒๕๕๔) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการฟังดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติต่อการลดความเครียดของนักศึกษา พบว่า วิธีช่วยลดความเครียดอย่างง่าย ๆ ก็คือ การใช้เสียงดนตรี ซึ่งจะเป็นแนวทางที่ช่วยลดปัญหาความเครียดจากภาวะต่างๆ

^๙ พระครูปลัดไพฑูรย์ เมธิโก (มหาบุญ), “พรหมวิหาร : ธรรมแนวทางการแก้ไขความขัดแย้งของสังคมไทย”, วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏนครินทร์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๕๗): ๕๙-๖๐.

^{๑๐} อุบล จ๋วงพานิช และคณะ, “ผลของดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลและความปวดในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับยาเคมีบำบัด”, วารสารสมาคมพยาบาลฯ สาขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ, ปีที่ ๓๐ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - มีนาคม ๒๕๕๕): ๔๙-๕๐.

^{๑๑} พระมหาสาคร ศรีดี, พุทธจริยธรรมกับดนตรี, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.thaicadet.org/Buddhism/BuddhistEthics-Music.html> [๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๖].

ส่งผลถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น^{๑๒} และสอดคล้องกับ นันทวัน มะยะเฉี่ยว (๒๕๕๒) ได้ทำ งานวิจัยเรื่อง ผลของการฟังเพลงธรรมต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยสูงอายุในโรงพยาบาลพบว่ การใช้เพลงธรรมะช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับในผู้ป่วยสูงอายุในโรงพยาบาล จึงควรส่งเสริมให้ ผู้สูงอายุที่มีปัญหาการนอนหลับได้ฟังเพลงธรรมะก่อนนอน^{๑๓}

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

- ๑) มีการจัดคอร์สปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเพื่อเป็นอีกทางเลือกให้กับผู้ปฏิบัติใหม่
- ๒) อยากให้เสริมธรรมะสั้นๆ ของผู้ปฏิบัติคนอื่นที่เคยได้รับ ประสบการณ์ดีๆ เทคนิค การการปฏิบัติตน ในแต่ละวันหลังจากออกจากคอร์ส เพื่อจะได้เป็นแนวทางปฏิบัติต่อเนื่องให้ผู้ปฏิบัติ ฝึกการเดินและแผ่เมตตา
- ๓) อยากให้เผยแพร่การปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ให้ได้ปฏิบัติกันทุกๆ ไป ทุก ช่วงอายุ ไม่ว่าจะเป็นเด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน หรือผู้สูงอายุ

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

- ๑) อยากให้มีการวิจัยการปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์สำหรับกลุ่มเด็ก วัยรุ่น และวัยทำงานเพื่อได้ทราบข้อมูลรายละเอียดในแต่ละกลุ่มช่วงอายุ
- ๒) การศึกษาวิจัยการปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์สำหรับกลุ่มผู้ปฏิบัติที่มีความ หลากหลายทางวัฒนธรรม และศึกษาขยายผลไปถึงชาวไทยไปใช้ชีวิตอยู่ที่ต่างประเทศ

^{๑๒} กวินวุฒิ กลิ่นไพฑูรย์ และคณะ, “ผลของการฟังดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติต่อการ ลดความเครียดของนักศึกษา”, รายงานวิจัย, (คณะศิลปศาสตร์: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร, ๒๕๕๔), หน้า ๒-๓.

^{๑๓} นันทวัน มะยะเฉี่ยว, “ผลของการฟังเพลงธรรมต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยสูงอายุใน โรงพยาบาล”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้ใหญ่), (คณะพยาบาลศาสตร์: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๕๒): ๒๘-๒๙.

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. คู่มือการดูแลตัวเองเพื่อสุขภาพที่ดีมีความสุข.

พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๖๒.

ป. หลงสมบุญ, พันตรี. พจนานุกรม มคอ-ไทย. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองการพิมพ์, ๒๕๔๖.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. สุขภาพจิตเบื้องต้น [Basic Mental Health]. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตการพิมพ์, ๒๕๓๐.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). พุทธธรรม (ฉบับเดิม). พิมพ์ครั้งที่ ๓๑. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๙.

_____. ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง. พิมพ์ครั้งที่ ๘๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๕.

พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). มหาสติปัฏฐานสูตร ทางแห่งพระนิพพาน. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

พุทธทาสภิกขุ. ปณิธาน ๓ ประการของพุทธทาสภิกขุ. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๔๙.

พุทธทาสภิกขุ. สารบัญปฏิบัติธรรม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๑.

วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์. **จิตวิทยาการปรับตัว [Psychology of Adjustment]**. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๔๕.

สุภีร์ ทุมทอง. **มหาสติปัญญาฐานสูตรแปล**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, ๒๕๕๕.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต). **ธรรมะกับการทำงาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๐.

(๒) วิทยานิพนธ์:

กฤตพร บำรุงแจ่ม. “หลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม: กรณีศึกษา สถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง”. **วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต วิชาเอกการจัดการการสร้างเสริมสุขภาพ**. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๖๐.

ธนิต อยู่โพธิ์. **ดนตรีในพระธรรมวินัย**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระจันทร์, ๒๔๙๘.

ธิดารัตน์ เสรีจรจารุ. “แนวทางการพัฒนาการบริหารงานบุคคล ตามหลักพรหมวิหาร ๔ โรงเรียนโคราชวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๔.

นันทวัน มะยะเฉี่ยว. “ผลของการฟังเพลงธรรมต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยสูงอายุในโรงพยาบาล”. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้ใหญ่)**. คณะพยาบาลศาสตร์: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๕๒.

พระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ (ประมวน พานิช). “การศึกษาวิเคราะห์พุทธญาณวิทยาในสติปัญญา ๔”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๓.

พระนิพนธ์ ฐานวโร (คำภาสี). “ศึกษาพรหมวิหาร ๔ ในฐานะการเจริญภาวนาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๕.

มนตรี หลินภู. “รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง”. **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์**. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๖๓.

ศศิรัศม์ วีระไวทยะ. “การนำเสนอพุทธศาสตร์การสร้างเครือข่ายความร่วมมือเพื่อเสริมสร้างสันติวัฒนธรรม โดยใช้สถานศึกษาเป็นฐาน”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพัฒนาการศึกษา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

เสถียรพงศ์ นำเลี้ยงขัน. “โปรแกรมส่งเสริมสมรรถภาพทางจิตใจโดยใช้การสนับสนุนทางสังคมและ
เครือข่ายสังคมสำหรับนิสิตนักศึกษาปริญญาบัณฑิต”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหา
บัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา**. คณะครุศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
๒๕๖๔.

(๓) รายงานวิจัย:

กวิณวุฒิ กลั่นไพฑูริย์ และคณะ. “ผลของการฟังดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติต่อการลด
ความเครียดของนักศึกษา”. **รายงานวิจัย**. คณะศิลปศาสตร์: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี
ราชมงคลพระนคร, ๒๕๕๔.

(๔) บทความวิชาการ/บทความวิจัย:

เกริก พิสัยพันธ์. “สติปัญญา ๔ กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต”. **วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์**. ปีที่ ๗
ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๕): ๔๑๕-๔๑๖.

ฉันทนา รวงผึ้ง. “การสร้างความสุขอย่างยั่งยืนเชิงพุทธบูรณาการ”. **วารสารมหาจุฬาวិชาการ** ปีที่ ๗
ฉบับที่ ๓ (กันยายน - ธันวาคม ๒๕๖๓): ๗.

ดวงใจ กสานติกุล, จิระภา สุทธิพันธ์, พวงสร้อย วรกุล. “ผลของการฝึกสมาธิต่อสุขภาพจิต โดยการ
วัดเปรียบเทียบกับระดับอารมณ์เศร้า”. **วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย** ปีที่ ๓๑
ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๒๙): ๑๗๗-๑๘๐.

นวรรตน์ ไวมภู และรพีพรรณ สุวรรณรัฐโชติ. “วิถีครองคน: พรหมวิหาร ๔ สำหรับผู้บริหารการศึกษา
ในศตวรรษที่ ๒๑”. **วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ สาขามนุษยศาสตร์
และสังคมศาสตร์**. ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๐): ๑๐๖.

นิติกร วิชชума. “ดนตรีในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับศาสตร์สมัยใหม่”. **วารสารสังคมศาสตร์ปัญญา
พัฒนา**. ปีที่ ๔ เล่มที่ ๑ (๒๕๖๕): ๓๐-๓๑.

พระครูปลัดไพฑูริย์ เมธิโก (มหาบุญ). “พรหมวิหาร : ธรรมแนวทางการแก้ไขความขัดแย้งของ
สังคมไทย”. **วารสารมหาวิทยาลัยราชนครินทร์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์**.
ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม -ธันวาคม ๒๕๕๗): ๕๙-๖๐.

พระครูวินัยธรอำนาจ พลปญโญ (สัวสดี). “รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักธรรม:
กรณีศึกษาดำบลบ้านปรือ อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์”. **วารสารวิจัยและพัฒนา
มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์**. ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๑): ๘๑-๘๔.

พระครูศรีปริยัติคุณากรณ์ และคณะ. “การบูรณาการหลักสติปัญญา ๔ กับการพัฒนาการเรียนการ
สอน ในศตวรรษที่ ๒๑ ของอาจารย์และนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย”.

วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี. ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๒): ๔๒.

พระมหาสุพรรณ สุภทโท และคณะ. “การศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ตำบลห้วยราชา อำเภอห้วยราช จังหวัดบุรีรัมย์”. **วารสารวิชาการ มจร บุรีรัมย์**. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - มิถุนายน ๒๕๖๕): ๒๓๔-๒๓๘.

มัลลิกา ภูมธนะ และคณะ. “ดนตรีในพระไตรปิฎกว่าด้วยการบำบัดบุณและการบรรลธรรม”. **วารสารบัณฑิตแสงโคมคำ**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๕๙): ๘-๙.

รัฐกรณ์กานต์ ดิษฐอำนาจ. “วิเคราะห์การใช้บทเพลงเพื่อเสริมสร้างสันติสุขในสังคมไทยตามหลักพุทธสันติวิธี”. **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร**. ปีที่ ๕ ฉบับพิเศษ (พฤษภาคม ๒๕๖๐): ๒๓๙-๒๔๐.

วาสนา พิทักษ์ธรรม และคณะ. “การอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขที่ยั่งยืนในสังคมพหุวัฒนธรรม กรณีศึกษาองค์การบริหารส่วนตำบลกระโด อำเภอยะรัง จังหวัดปัตตานี”. **การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ราชธานีวิชาการ ครั้งที่ ๑ “สร้างเสริมสหวิทยาการผสมผสานวัฒนธรรมไทย ก้าวอย่างมั่นใจเข้าสู่ AC”**, (๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๙): ๑๕๓๔.

ศุภวรรณ ธนภาพรังสรรค์ และ มาลีวัล เลิศสาครศิริ. “ผลของการใช้รูปแบบการฝึกสมาธิโดยบูรณาการสติปัญญา ๔ กับ เอสเคที ๑ ต่อความสามารถทางสมอง ความตระหนักรู้ในตนเอง และสัมฤทธิผลทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล”. **วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์**. ปีที่ ๓๖ ฉบับพิเศษ (กันยายน - ธันวาคม ๒๕๕๙): ๑๔.

สุมลชาติ ดวงบุปผา และคณะ. “ประสิทธิภาพของดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวล การตอบสนองทางสรีระความจุปอดและความอึดตัวของออกซิเจนในผู้ป่วยที่ใช้เครื่องช่วยหายใจ”. **วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี**. ปีที่ ๑๔ เล่มที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม): ๓๒๑-๓๒๔.

อรุณ มิ่งประเสริฐ. “การศึกษาสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต”. **วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์**. ปีที่ ๔๐ ฉบับที่ ๒ (๒๕๕๗): ๒๑๔.

อุบล จ้วงพานิช และคณะ. “ผลของดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลและความปวดในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับยาเคมีบำบัด”. **วารสารสมาคมพยาบาลฯ สาขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ**. ปีที่ ๓๐ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - มีนาคม): ๔๙-๕๐.

(๕) สื่ออิเล็กทรอนิกส์

โจน คาแบค ซิน (Jon Kabat Zinn). **การเจริญสติบำบัดโรคความเครียด**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://www.masterclass.com/classes/jon-kabat-zinn-teaches-mindfulness-and-meditation> [๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๖].

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. **ดนตรีบำบัด พัฒนาชีวิต**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.happyhomeclinic.com/alt05-musictherapy.htm> [๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๖].

พระเทพวชิรบัณฑิต. “สติปัญญา ๔ กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต”. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.mcu.ac.th/article/detail/35391> [๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖].

พระมหาสาคร ศรีดี. **พุทธจริยธรรมกับดนตรี**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.thaicadet.org/Buddhism/BuddhistEthics-Music.html> [๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๖].

ลำภู เปรมจิตร. **สัปปายะสำหรับผู้สูงวัยตามหลักพระพุทธศาสนา**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://firstojs.com/index.php/jpa/article/download/1014/583/> [๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖]

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). **ตามพระใหม่ไปเรียนธรรม**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา: https://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/645_DhammaTeachingForNewBhikkhusPart1-4.pdf [๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖].

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช. **ธรรมะเพื่อความพ้นทุกข์**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.dhamma.com/patipad-dhamma> [๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๖]

อีชีฮยอง. **สมองหายล้ำ ชีวิตหายเหนื่อย**. [Online], source: www.serotonin.or.kr [1 October 2023].

Nirvana. **๕ ประโยชน์ของดนตรีบำบัด สร้างพลัง เดิมความสุขให้ชีวิต**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.nirvanadevelopment.co.th/th/blog/> [๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖].

๒. ภาษาอังกฤษ

Secondary Sources

(i) Articles:

Direk Duangloy et al.. “Music in *Tipitaka* for Therapy, Marit Making and Enlightenment”. **Journal of SaengKhomKham Buddhist Studies**. Vol. 1, No. 2 (2016): 122.

Phra Somdet Buddhakosajarn (Phra Brahmaganabhorn P.A. Payutto). “The difference between chanting and singing in Follow the Newly Ordained Monks Go to

Study Dhamma”. *Dhamma Preaching for Nawaka Batch 1996*, Thai Version, (1996): 183-185.

Sergio Castillo-Perez et.al. “Effects of Music Therapy on Depression Compared with Psychotherapy”. **The Arts in Psychotherapy**. Vol. 37, Iss. 5. (November 2010) : 387-390.

(ii) Electronics:

Christina Lengfelder. “Mental health: A fundamental component of human development”. [Online], source: <https://hdr.undp.org/content/mental-health-fundamental-component-human-development> [1 October 2023].

Mental Health: Healthy Living. Wisconsin Department of Health Services. [Online], source: <https://www.dhs.wisconsin.gov/mh/phlmhindex.htm> [1 October 2023].

Seong Gi Lim. Real-time monitoring of serotonin with highly selective aptamer-functionalized conducting polymer nanohybrids. [Online], source: https://www.researchgate.net/publication/361969961_Realtime_monitoring_of_serotonin_with_highly_selective_apramer-functionalized_conducting_polymer_nanohybrids [1 October 2023].

World Health Organization. **Mental Health**. [Online], source: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> [1 November 2023]

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

ที่ อว ๘๐๐๒.๒/ ๐๐๕



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th


๑๕ มกราคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือวิจัย
เจริญพร รศ.ดร.ยุรพร ศุภรัตน์
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรจารย์ อาจารย์พิเศษ ภาควิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิจัย เรื่อง “ การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ ” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยดังกล่าวการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ ได้จัดทำเครื่องมือการวิจัยเพื่อดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index : CVI) และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้น จากกรรมการที่ปรึกษางานวิจัยเรียบร้อยแล้ว จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมาทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอเจริญพร


(พระมหายุทธนา นรเชฎฐโฐ, รศ.ดร.)
หัวหน้าภาควิชาพระพุทธศาสนา

รับทราบ
อ.ยุรพร ศุภรัตน์
๒๘ มก ๖๗



บันทึกข้อความ


ส่วนงาน ภาควิชาพระพุทธศาสนา..... คณะพุทธศาสตร์..... โทรศัพท์ ๐๓๕-๒๕๘-๐๙๖ ภายใน ๘๐๙๖
 ที่ อว ๘๐๑๒.๒ / ๐๓๓..... วันที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๖๗
 เรื่อง..... ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือวิจัย.....


เรียน พระมหายุทธนา นรเชฏฐ์, รศ.ดร..

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีราจารย์ อาจารย์พิเศษ ภาควิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิจัย เรื่อง “ การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะสื่อออนไลน์” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยดังกล่าวการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ ได้จัดทำเครื่องมือการวิจัยเพื่อดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index : CVI) และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้น จากกรรมการที่ปรึกษางานวิจัยเรียบร้อยแล้ว จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป


 (พระมหายุทธนา นรเชฏฐ์, รศ.ดร.)
 หัวหน้าภาควิชาพระพุทธศาสนา


 นส. ๑๓๖
 ๒๕ ม.ค. ๖๗



บันทึกข้อความ


ส่วนงาน ภาควิชาพระพุทธศาสนา..... คณะพุทธศาสตร์..... โทรศัพท์ ๐๓๕-๒๕๘-๐๙๖ ภายใน ๘๐๙๖
 ที่ อว ๘๐๑๒.๒ / ๐๓๕..... วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๗.....
 เรื่อง..... ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือวิจัย.....


เรียน พระมหามงคลกานต์ จูฑิตมโน, รศ.ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรจารย์ อาจารย์พิเศษ ภาควิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิจัย เรื่อง “ การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมศาสตร์ออนไลน์” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยดังกล่าวการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ ได้จัดทำเครื่องมือการวิจัยเพื่อดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index : CVI) และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้น จากกรรมการที่ปรึกษางานวิจัยเรียบร้อยแล้ว จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป


 (พระมหาทศนา นรเชฏฐ์, รศ.ดร.)
 หัวหน้าภาควิชาพระพุทธศาสนา

ได้ตรวจแก้ไขเครื่องมือวิจัย
 แล้วพร้อมแล้ว

 ๑๖ มกราคม ๒๕๖๗

ภาคผนวก ข

ผลการตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถามโดยผู้เชี่ยวชาญ

แบบฟอร์มทดสอบดัชนีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์
The Item-Objective Congruence (IOC) Form

งานวิจัยเรื่อง : การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วยธรรมะ
 ออนไลน์

ผู้วิจัย : พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรารักษ์, ดร.
 ประธานธรรมสถานมูลนิธิพุทธมหาเมตตา

คำอธิบาย: โปรดอ่านคำถามต่อไปนี้และให้คะแนนตามตารางการทดสอบดัชนีความสอดคล้องกับ
 วัตถุประสงค์ (Item-Objective Congruence -IOC) โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนจาก
 -๑ ถึง +๑ ดังนี้

ให้คะแนนเท่ากับ +๑ หมายถึง แนใจว่าถูกต้อง สอดคล้องตรงกับวัตถุประสงค์

ให้คะแนนเท่ากับ ๐ หมายถึง ไม่แน่ใจว่ามีความสอดคล้องตรงกับวัตถุประสงค์

ให้คะแนนเท่ากับ -๑ หมายถึง ยังไม่ถูกต้อง ไม่สอดคล้อง ไม่ตรงกับวัตถุประสงค์

ลำดับ ที่	วัตถุประสงค์ และข้อความ	คะแนน IOC			หมายเหตุ
		+๑	๐	-๑	
วัตถุประสงค์ ๑: เพื่อศึกษาปัญหาและสภาวะสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคม					
๑.	ก่อนปฏิบัติธรรม ท่านมีสภาพทางด้านจิตใจเป็นอย่างไร?	✓			
๒.	ก่อนปฏิบัติธรรม ท่านมีแนวทางการแก้ไขปัญหาด้านจิตใจอย่างไร	✓			
วัตถุประสงค์ ๒ : เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วยธรรมะออนไลน์					
๓.	ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับโปรแกรมการปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ และท่านสามารถนำไปใช้ได้หรือไม่ เพียงใด และทำให้ท่านเกิดความสุขได้อย่างต่อเนื่องอย่างไร	✓			
๔.	หลักปฏิบัติสติปัญญา ๔ (การปฏิบัติเดินจงกรม ระยะ ๑-๒-๓ และนั่งสมาธิ) ที่ท่านได้รับการปฏิบัติธรรม และท่านสามารถนำไปใช้ได้หรือไม่ เพียงใด และทำให้ท่านเกิดความสุขได้อย่างต่อเนื่องอย่างไร	✓			
๕.	หลักปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะ (การปฏิบัติเดินจงกรมและจับคู่แม่เมตตาด้วยเพลงธรรมะ) ที่ท่านได้รับการปฏิบัติธรรม และท่านสามารถนำไปใช้ได้หรือไม่ เพียงใด และทำให้ท่านเกิดความสุขได้อย่างต่อเนื่องอย่างไร	✓			

ลำดับ ที่	วัตถุประสงค์ และข้อความ	คะแนน IOC			หมายเหตุ
		+๑	๐	-๑	
๖	หลักพุทธธรรมที่ท่านได้รับจากการปฏิบัติธรรมเรื่องพรหมวิหาร ๔ และท่านสามารถนำไปใช้ได้หรือไม่ เพียงใด และทำให้ท่านเกิดความสุขได้อย่างต่อเนื่องอย่างไร	✓			
วัตถุประสงค์ ๓ : เพื่อนำเสนอกระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วยธรรมะศีลธรรมออนไลน์					
๗	การปฏิบัติธรรมโดยใช้ธรรมะศีลธรรมออนไลน์ ท่านมีความคิดเห็นอย่างไร และท่านสามารถนำไปใช้ได้หรือไม่ เพียงใด และทำให้ท่านเกิดความสุขได้อย่างต่อเนื่องอย่างไร	✓			
๘	ข้อเสนอแนะอื่นๆ	✓			
	คะแนนรวม				
	คะแนนเฉลี่ย				

หมายเหตุ:

คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 0.5 แบบสอบถามนี้ต้องได้รับการปรับปรุง
 คะแนนเฉลี่ยเท่ากับหรือสูงกว่า 0.5 แบบสอบถามนี้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ นำไปใช้ในงานวิจัยได้

ผู้ตรวจสอบ


 (นางสาวนพวง คุณภรณ์ กุลวงษ์กุล)

แบบฟอร์มทดสอบดัชนีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์
The Item-Objective Congruence (IOC) Form

งานวิจัยเรื่อง : การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วยธรรมะคีตะออนไลน์

ผู้วิจัย : พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรารจารย์, ดร.
ประธานธรรมสถานมูลนิธิพุทธมหาเมตตา

คำอธิบาย: โปรดอ่านคำถามต่อไปนี้และให้คะแนนตามตารางการทดสอบดัชนีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ (Item-Objective Congruence -IOC) โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนจาก -๑ ถึง +๑ ดังนี้

ให้คะแนนเท่ากับ +๑ หมายถึง แนใจว่าถูกต้อง สอดคล้องตรงกับวัตถุประสงค์

ให้คะแนนเท่ากับ ๐ หมายถึง ไม่แน่ใจว่ามีความสอดคล้องตรงกับวัตถุประสงค์

ให้คะแนนเท่ากับ -๑ หมายถึง ยังไม่ถูกต้อง ไม่สอดคล้อง ไม่ตรงกับวัตถุประสงค์

ลำดับ ที่	วัตถุประสงค์ และข้อความ	คะแนน IOC			หมายเหตุ
		+๑	๐	-๑	
วัตถุประสงค์ ๑: เพื่อศึกษาปัญหาและสภาวะสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคม					
๑.	ก่อนปฏิบัติธรรม ท่านมีสภาพทางด้านจิตใจเป็นอย่างไร	✓			
๒.	ก่อนปฏิบัติธรรม ท่านมีแนวทางการแก้ไขปัญหาด้านจิตใจอย่างไร	✓			
วัตถุประสงค์ ๒: เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วยธรรมะคีตะออนไลน์					
๓.	ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับโปรแกรมการปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคีตะออนไลน์ และท่านสามารถนำไปใช้ได้หรือไม่ เพียงใด และทำให้ท่านเกิดความสุขได้อย่างไร	✓			หลังจากที่ฝึกปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคีตะออนไลน์แล้ว รู้สึกมีความสุขและสบายใจมากขึ้น
๔.	หลักปฏิบัติสติปัญญา ๔ (การปฏิบัติเตนจกรม ระยะเวลา ๑-๒-๓ และนั่งสมาธิ) ที่ท่านได้รับจากการปฏิบัติธรรม และท่านสามารถนำไปใช้ได้หรือไม่ เพียงใด และทำให้ท่านเกิดความสุขได้อย่างไร	✓			✓
๕.	หลักปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคีตะ (การปฏิบัติเตนจกรมและจับคู่แม่เมตตาด้วยเพลงธรรมะ) ที่ท่านได้รับจากการปฏิบัติธรรม และท่านสามารถนำไปใช้ได้หรือไม่ เพียงใด และทำให้ท่านเกิดความสุขได้อย่างไร	✓			✓

ลำดับ ที่	วัตถุประสงค์ และข้อคำถาม	คะแนน IOC			หมายเหตุ
		+๑	๐	-๑	
๖	หลักพุทธธรรมที่ท่านได้รับจากการปฏิบัติธรรมเรื่องพรหมวิหาร ๔ และท่านสามารถนำไปใช้ได้หรือไม่ เพียงใด และทำให้ท่านเกิดความสุขได้อย่างไร <i>7.9๗</i>	✓			<i>1/20/25 1 ข้อ ๒ พึง ๒.5 คะแนน</i>
วัตถุประสงค์ ๓ : เพื่อนำเสนอกระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วยธรรมะคือออนไลน์					
๗	การปฏิบัติธรรมโดยใช้ธรรมะคือออนไลน์ ท่านมีความคิดเห็นอย่างไร และท่านสามารถนำไปใช้ได้หรือไม่ เพียงใด และทำให้ท่านเกิดความสุขได้อย่างไร <i>๗.๗๖</i>	✓			<i>๒ //</i>
๘	ข้อเสนอแนะอื่นๆ	✓			
	คะแนนรวม				
	คะแนนเฉลี่ย				

หมายเหตุ:

คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 0.5 แบบสอบถามนี้ต้องได้รับการปรับปรุง

คะแนนเฉลี่ยเท่ากับหรือสูงกว่า 0.5 แบบสอบถามนี้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ นำไปใช้ในงานวิจัยได้

ผู้ตรวจสอบ

2/11/25
.....
()

แบบฟอร์มทดสอบดัชนีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์
The Item-Objective Congruence (IOC) Form

งานวิจัยเรื่อง : การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วยธรรมะ
ออนไลน์

ผู้วิจัย : พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรจารย์, ดร.
ประธานธรรมสถานมูลนิธิพุทธมามเตตา

คำอธิบาย: โปรดอ่านคำถามต่อไปนี้และให้คะแนนตามตารางการทดสอบดัชนีความสอดคล้องกับ
วัตถุประสงค์ (Item-Objective Congruence -IOC) โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนจาก
-๑ ถึง +๑ ดังนี้

ให้คะแนนเท่ากับ +๑ หมายถึง แนใจว่าถูกต้อง สอดคล้องตรงกับวัตถุประสงค์

ให้คะแนนเท่ากับ ๐ หมายถึง ไม่แน่ใจว่ามีความสอดคล้องตรงกับวัตถุประสงค์

ให้คะแนนเท่ากับ -๑ หมายถึง ยังไม่ถูกต้อง ไม่สอดคล้อง ไม่ตรงกับวัตถุประสงค์

ลำดับ ที่	วัตถุประสงค์ และข้อความ	คะแนน IOC			หมายเหตุ
		+๑	๐	-๑	
วัตถุประสงค์ ๑: เพื่อศึกษาปัญหาและสภาวะสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคม					
๑.	ก่อนปฏิบัติธรรม ท่านมีสภาพทางด้านจิตใจเป็นอย่างไร?	✓			
๒.	ก่อนปฏิบัติธรรม ท่านมีแนวทางการแก้ไขปัญหาทางด้านจิตใจ อย่างไร	✓			
วัตถุประสงค์ ๒ : เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วยธรรมะออนไลน์					
๓.	ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับโปรแกรมการปฏิบัติธรรมด้วย ธรรมะออนไลน์ และท่านสามารถนำไปใช้ได้หรือไม่ เพียงใด และทำให้ท่านเกิดความสุขได้อย่างต่อเนื่องอย่างไร	✓			
๔.	หลักปฏิบัติสติปัญญา ๔ (การปฏิบัติเดินจงกรม ระยะ ๑-๒-๓ และนั่งสมาธิ) ที่ท่านได้รับจากการปฏิบัติธรรม และท่านสามารถ นำไปใช้ได้หรือไม่ เพียงใด และทำให้ท่านเกิดความสุขได้อย่าง ต่อเนื่องอย่างไร	✓			
๕.	หลักปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะ (การปฏิบัติเดินจงกรมและจับคู่แผ่ เมตตาด้วยเพลงธรรมะ) ที่ท่านได้รับจากการปฏิบัติธรรม และ ท่านสามารถนำไปใช้ได้หรือไม่ เพียงใด และทำให้ท่านเกิด ความสุขได้อย่างต่อเนื่องอย่างไร	✓			


ลำดับ ที่	วัตถุประสงค์ และข้อความ	คะแนน IOC			หมายเหตุ
		+๑	๐	-๑	
๖	หลักพุทธธรรมที่ท่านได้รับจากการปฏิบัติธรรมเรื่องพรหมวิหาร ๔ และท่านสามารถนำไปใช้ได้หรือไม่ เพียงใด และทำให้ท่านเกิดความสุขได้อย่างต่อเนื่องอย่างไร	✓			
วัตถุประสงค์ ๓ : เพื่อนำเสนอกระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วยธรรมะที่ออนไลน์					
๗	การปฏิบัติธรรมโดยใช้ธรรมะที่ออนไลน์ ท่านมีความคิดเห็นอย่างไร และท่านสามารถนำไปใช้ได้หรือไม่ เพียงใด และทำให้ท่านเกิดความสุขได้อย่างต่อเนื่องอย่างไร	✓			
๘	ข้อเสนอแนะอื่นๆ				
	คะแนนรวม	✓			
	คะแนนเฉลี่ย				

หมายเหตุ:

คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 0.5 แบบสอบถามนี้ต้องได้รับการปรับปรุง

คะแนนเฉลี่ยเท่ากับหรือสูงกว่า 0.5 แบบสอบถามนี้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ นำไปใช้ในงานวิจัยได้

ผู้ตรวจสอบ


 (พวระพญานพพร พร(ชฎ)โร, ร.พ. ดจว.)

ภาคผนวก ค

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

อว ๘๐๐๒.๒/ว ๐๐๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย

เจริญพร นางสาวสุนันทา เพ็ญสมบุรณ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรอาจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวฑฒโก) อาจารย์พิเศษ คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำงานวิจัย เรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ Application of Development of Mental Health for Practitioners through Online Dhamma Gita” การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth Interview) ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสำรวจความคิดเห็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อนำมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตเข้าสัมภาษณ์ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่สัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบคุณยิ่ง

ขอเจริญพร

Dr. Qm

(พระมหายุทธนา นรเชฏโฐ, รศ.ดร.)

หัวหน้าภาควิชาพระพุทธศาสนา

คณะพุทธศาสตร์

ติดต่อสอบถาม

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรอาจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวฑฒโก) โทร. 088 959 8995

สุนันทา เพ็ญสมบุรณ์
(สุนันทา เพ็ญสมบุรณ์)

อว ๘๐๐๒.๒/ว ๐๐๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย

เจริญพร นางจงกลณี ทองอยู่

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรอาจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวิฑฒโก) อาจารย์พิเศษ คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำงานวิจัย เรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ Application of Development of Mental Health for Practitioners through Online Dhamma Gita” การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth Interview) ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสำรวจความคิดเห็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อนำมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตเข้าสัมภาษณ์ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่สัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบคุณยิ่ง

ขอเจริญพร

(พระมหาจุฑานา นรเชฏโฐ, รศ.ดร.)

หัวหน้าภาควิชาพระพุทธศาสนา

คณะพุทธศาสตร์

ติดต่อสอบถาม

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรอาจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวิฑฒโก) โทร. 088 959 8995

นางจงกลณี ทองอยู่

อว ๘๐๐๒.๒/ว ๐๐๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย

เจริญพร นางสาวจิตวิทย์ นันทวิชิต

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรารจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวิฑฒโก) อาจารย์พิเศษ คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำงานวิจัย เรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ Application of Development of Mental Health for Practitioners through Online Dhamma Gita” การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth Interview) ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสำรวจความคิดเห็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อนำมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเจริญพรมาเพื่อขออนุญาตเข้าสัมภาษณ์ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัยซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่สัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบคุณยิ่ง

ขอเจริญพร

(พระมหายุทธนา นรเชฏโฐ, รศ.ดร.)

หัวหน้าภาควิชาพระพุทธศาสนา

คณะพุทธศาสตร์

จิตวิทย์ นันทวิชิต

ติดต่อสอบถาม

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรารจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวิฑฒโก) โทร. 088 959 8995

อว ๘๐๐๒.๒/ว ๐๐๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย

เจริญพร ทันตแพทย์หญิง บุณศรีกา งามพงศ์พรหม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรารจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวฑฒโก) อาจารย์พิเศษ คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำงานวิจัย เรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ Application of Development of Mental Health for Practitioners through Online Dhamma Gita” การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth Interview) ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสำรวจความคิดเห็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อนำมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตเข้าสัมภาษณ์ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่สัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบคุณยิ่ง

ขอเจริญพร

นพ. งาม

(พระมหายุทธนา นรเชฏโฐ, รศ.ดร.)
หัวหน้าภาควิชาพระพุทธศาสนา
คณะพุทธศาสตร์

บุญศรีกา

ติดต่อสอบถาม

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรารจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวฑฒโก) โทร. 088 959 8995

อว ๘๐๐๒.๒/ว ๐๐๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย

เจริญพร นางอายุพร ทองผิว

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรอาจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวฑฒโก) อาจารย์พิเศษ คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำงานวิจัย เรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ Application of Development of Mental Health for Practitioners through Online Dhamma Gita” การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth Interview) ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสำรวจความคิดเห็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อนำมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตเข้าสัมภาษณ์ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่สัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบคุณยิ่ง

ขอเจริญพร

นพ. อเม
(พระมหายุทธนา นรเชฏโฐ, รศ.ดร.)
หัวหน้าภาควิชาพระพุทธศาสนา
คณะพุทธศาสตร์

อายุพร ทองผิว

ติดต่อสอบถาม

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรอาจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวฑฒโก) โทร. 088 959 8995

อว ๘๐๐๒.๒/ว ๐๐๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย

เจริญพร นางสาวอรุสกา เพ็ญสมบูรณ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรอาจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวิฑฒโก) อาจารย์พิเศษ คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำงานวิจัย เรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ Application of Development of Mental Health for Practitioners through Online Dhamma Gita” การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth Interview) ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสำรวจความคิดเห็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อนำมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตเข้าสัมภาษณ์ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่สัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบคุณยิ่ง

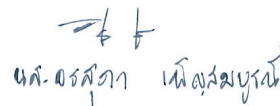
ขอเจริญพร



(พระมหาหยกธนา นเรญฺโ, รศ.ดร.)

หัวหน้าภาควิชาพระพุทธศาสนา

คณะพุทธศาสตร์



ติดต่อสอบถาม

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรอาจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวิฑฒโก) โทร. 088 959 8995

อาว ๘๐๐๒.๒/ว ๐๐๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย

เจริญพร นางสาวสุคนธ์ เพ็ญสมบูรณ์


สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรารจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวฑฒโก) อาจารย์พิเศษ คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำงานวิจัย เรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ Application of Development of Mental Health for Practitioners through Online Dhamma Gita” การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth Interview) ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสำรวจความคิดเห็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อนำมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น


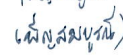
เพื่อการนี้ จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตเข้าสัมภาษณ์ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่สัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบคุณยิ่ง

ขอเจริญพร

นพ. 
(พระมหาหยทธนา นรเชฏโฐ, รศ.ดร.)
หัวหน้าภาควิชาพระพุทธศาสนา
คณะพุทธศาสตร์

ติดต่อสอบถาม
พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรารจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวฑฒโก) โทร. 088 959 8995


(นส. 
เพ็ญสมบูรณ์)

อว ๘๐๐๒.๒/ว ๐๐๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๔ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอนับน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย

เจริญพร นางจำปา กุลธวัชชัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรอาจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวฑฒโก) อาจารย์พิเศษ คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำงานวิจัย เรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ Application of Development of Mental Health for Practitioners through Online Dhamma Gita” การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth Interview) ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสำรวจความคิดเห็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อนำมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตเข้าสัมภาษณ์ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่สัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบคุณยิ่ง

ขอเจริญพร

Nov. Opme

(พระมหายุทธนา นรเชฎฺโธ, รศ.ดร.)

หัวหน้าภาควิชาพระพุทธศาสนา

คณะพุทธศาสตร์

ติดต่อสอบถาม

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรอาจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวฑฒโก) โทร. 088 959 8995

จำปา กุลธวัชชัย

อว ๘๐๐๒.๒/ว ๐๐๔



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๘๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย

เจริญพร นางกนกพร อิ่มพรหม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีราจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวฑฒโก) อาจารย์พิเศษ คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำงานวิจัย เรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ Application of Development of Mental Health for Practitioners through Online Dhamma Gita” การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth Interview) ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสำรวจความคิดเห็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อนำมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเจริญพรมาเพื่อขออนุญาตเข้าสัมภาษณ์ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่สัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบคุณยิ่ง

ขอเจริญพร

(พระมหายุทธนา นรเชฎโง, รศ.ดร.)

หัวหน้าภาควิชาพระพุทธศาสนา

คณะพุทธศาสตร์

ติดต่อสอบถาม

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีราจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวฑฒโก) โทร. 088 959 8995

อว ๘๐๐๖.๒/ว ๐๐๔



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๔ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย

เจริญพร นางสาวนิตยา พงศ์เลิศรณานต์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวฑฒโก) อาจารย์พิเศษ คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำงานวิจัย เรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ Application of Development of Mental Health for Practitioners through Online Dhamma Gita” การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth Interview) ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสำรวจความคิดเห็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อนำมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตเข้าสัมภาษณ์ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่สัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบคุณยิ่ง

ขอเจริญพร

พ.ม. ก.ม.
(พระมหาอุทธนา นรเชฎโ, รศ.ดร.)
หัวหน้าภาควิชาพระพุทธศาสนา
คณะพุทธศาสตร์

ติดต่อสอบถาม

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวฑฒโก) โทร. 088 959 8995

จดหมาย
นางสาว นิตยา พงศ์เลิศรณานต์

อา ๘๐๐๒.๒/ว ๐๐๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย

เจริญพร นางนางสาวสุนทรีย์ คงศักดิ์ประเสริฐ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวิฑฒโก) อาจารย์พิเศษ คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำงานวิจัย เรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ Application of Development of Mental Health for Practitioners through Online Dhamma Gita” การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth Interview) ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสำรวจความคิดเห็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อนำมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตเข้าสัมภาษณ์ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่สัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบคุณยิ่ง

ขอเจริญพร

(พระมหายุทธนา นรเชฏโฐ, รศ.ดร.)

หัวหน้าภาควิชาพระพุทธศาสนา

คณะพุทธศาสตร์

กฤษกรชัย

ติดต่อสอบถาม

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวิฑฒโก) โทร. 088 959 8995

อว ๘๐๐๒.๒/ว ๐๐๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย

เจริญพร นางนิตยา เศรษฐวรานนท์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรอาจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวฑฒโก) อาจารย์พิเศษ คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำงานวิจัย เรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ Application of Development of Mental Health for Practitioners through Online Dhamma Gita” การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth Interview) ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสำรวจความคิดเห็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อนำมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเจริญพรมาเพื่อขออนุญาตเข้าสัมภาษณ์ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่สัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบคุณยิ่ง

ขอเจริญพร

น.ว. อ.ม.
(พระมหาคุณทนต์ นรเชฏโฐ, รศ.ดร.)
หัวหน้าภาควิชาพระพุทธศาสนา
คณะพุทธศาสตร์

นิตยา เศรษฐวรานนท์

ติดต่อสอบถาม

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรอาจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวฑฒโก) โทร. 088 959 8995

อว ๘๐๐๒.๒/ว ๐๐๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอบางบาล
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย

เจริญพร นางเย็นจิต นิลผาย

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรอาจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวฑฒโก) อาจารย์พิเศษ คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำงานวิจัย เรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ Application of Development of Mental Health for Practitioners through Online Dhamma Gita” การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth Interview) ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสำรวจความคิดเห็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อนำมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเจริญพรมาเพื่อขออนุญาตเข้าสัมภาษณ์ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่สัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบคุณยิ่ง

ขอเจริญพร

นพ. อนุชิต
(พระมหาอนุชิต นรเชฏโฐ, รศ.ดร.)
หัวหน้าภาควิชาพระพุทธศาสนา
คณะพุทธศาสตร์

เย็นจิต นิลผาย

ติดต่อสอบถาม

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรอาจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวฑฒโก) โทร. 088 959 8995

อว ๘๐๐๒.๒/ว ๐๐๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย

เจริญพร นางสาวจณมน ใจสมุทรสิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรอาจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวิฑฒโก) อาจารย์พิเศษ คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำงานวิจัย เรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมดะออนไลน์ Application of Development of Mental Health for Practitioners through Online Dhamma Gita” การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth Interview) ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสำรวจความคิดเห็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อนำมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตเข้าสัมภาษณ์ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่สัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบคุณยิ่ง

ขอเจริญพร

พ.ว. อญญา
(พระมหาอญญา นรเชฏโฐ, รศ.ดร.)
หัวหน้าภาควิชาพระพุทธศาสนา
คณะพุทธศาสตร์

Jan Ojja

ติดต่อสอบถาม

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรอาจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวิฑฒโก) โทร. 088 959 8995

อา ๘๐๐๒.๒/ว



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th



กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย

เจริญพร นางวราญา สติพัฒนพันธ์


สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรารจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวิฑฒโก) อาจารย์พิเศษ คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำงานวิจัย เรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ Application of Development of Mental Health for Practitioners through Online Dhamma Gita” การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth Interview) ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสำรวจความคิดเห็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อนำมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตเข้าสัมภาษณ์ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัยซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่สัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบคุณยิ่ง

ขอเจริญพร


(พระมหาอุทตนา นรเชฏโฐ, รศ.ดร.)
หัวหน้าภาควิชาพระพุทธศาสนา
คณะพุทธศาสตร์



ติดต่อสอบถาม

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรารจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวิฑฒโก) โทร. 088 959 8995

อว ๘๐๐๒.๒/ว ๐๐๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๘๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย

เจริญพร นางอมรรัตน์ คำภิระแปง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวิฑฒโก) อาจารย์พิเศษ คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำงานวิจัย เรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ Application of Development of Mental Health for Practitioners through Online Dhamma Gita” การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth Interview) ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสำรวจความคิดเห็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อนำมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเจริญพรมาเพื่อขออนุญาตเข้าสัมภาษณ์ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่สัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบคุณยิ่ง

ขอเจริญพร

นาง. อมรรัตน์
(พระมหาคุณานา นรเชฎโ, รศ.ดร.)
หัวหน้าภาควิชาพระพุทธศาสนา
คณะพุทธศาสตร์

อมรรัตน์

ติดต่อสอบถาม

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวิฑฒโก) โทร. 088 959 8 ๙5

ภาคผนวก ง

หนังสือขอความอนุเคราะห์การสนทนากลุ่มเฉพาะ

(Focus Group Discussion)

ที่ อว ๘๐๐๒.๒/ว ๐๐๔



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion)

เรียน พระจิววัฒน์ จิววฑฒโน (คณาพวงศรีศรี)


สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรจารย์(กิตติเชษฐ สิริวฑฒโน) อาจารย์พิเศษ คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำงานวิจัย เรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ Application of Development of Mental Health for Practitioners Through Online Dhamma Gita” โดยมีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาปัญหาและสภาวะสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ๒) เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ และ ๓) เพื่อนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์

ในการนี้ ผู้วิจัยจึงขอความอนุเคราะห์ท่านเพื่อเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเข้าร่วมสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) ในหัวข้อเรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์” ในวันเสาร์ที่ ๑๗ เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๗ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. ณ ห้องประชุมมูลนิธิพุทธมามเตตต้า ตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามรูปแบบการวิจัยและนำสิ่งที่ได้จากการสนทนากลุ่มเฉพาะของท่านไปปรับประยุกต์ใช้เพื่อการวิจัยต่อไป และขออนุโมทนาขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่งที่ให้ความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ


(พระมหาพุทธณา นรเชฏโฐ, รศ.ดร.)
หัวหน้าภาควิชาพระพุทธศาสนา
คณะพุทธศาสตร์

พว.จิววัฒน์ จิววฑฒโน

ติดต่อสอบถาม

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรจารย์(กิตติเชษฐ สิริวฑฒโน) โทร. 088 959 8995

ที่ อว ๘๐๐๒.๒/ว ๐๐๔



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๕ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๕ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion)

เรียน พระนำใส ญาณวโร ดั่งเต็มเจริญ

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวฑฒโก) อาจารย์พิเศษ คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำงานวิจัย เรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ Application of Development of Mental Health for Practitioners Through Online Dhamma Gita” โดยมีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาปัญหาและสภาวะสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ๒) เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ และ ๓) เพื่อนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์

ในการนี้ ผู้วิจัยจึงขอความอนุเคราะห์ท่านเพื่อเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเข้าร่วมสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) ในหัวข้อเรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์” ในวันที่เสาร์ที่ ๑๗ เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๗ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. ณ ห้องประชุมมูลนิธิพุทธมหาเมตตา ตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามรูปแบบการวิจัยและนำสิ่งที่ได้จากการสนทนากลุ่มเฉพาะของท่านไปปรับประยุกต์ใช้เพื่อการวิจัยต่อไป และขออนุโมทนาขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่งที่ให้ความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหายุทธนา นรเชฎฐิ, รศ.ดร.)

หัวหน้าภาควิชาพระพุทธศาสนา

คณะพุทธศาสตร์

พระนำใส ญาณวโร

ติดต่อสอบถาม

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวฑฒโก) โทร. 088 959 8995

ที่ อว ๘๐๐๒.๒/ว ๐๐๔



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๔
www.mcu.ac.th

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion)

เรียน พระจตุรวิทย์ อภิวัตโธ (นិราข)

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวฑฒโก) อาจารย์พิเศษ คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำงานวิจัย เรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ Application of Development of Mental Health for Practitioners Through Online Dhamma Gita” โดยมีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาปัญหาและสภาวะสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ๒) เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ และ ๓) เพื่อนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์

ในการนี้ ผู้วิจัยจึงขอความอนุเคราะห์ท่านเพื่อเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเข้าร่วมสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) ในหัวข้อเรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์” ในวันที่ ๑๗ เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๗ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. ณ ห้องประชุมมูลนิธิพุทธมหาเมตตา ตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามรูปแบบการวิจัยและนำสิ่งที่ได้จากการสนทนากลุ่มเฉพาะของท่านไปปรับปรุงยุคที่ใช้เพื่อการวิจัยต่อไป และขออนุโมทนาขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่งที่ให้ความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหาอุทธาน นรเชฏโฐ, รศ.ดร.)

หัวหน้าภาควิชาพระพุทธศาสนา

คณะพุทธศาสตร์

ติดต่อสอบถาม

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวฑฒโก) โทร. 088 959 8995

ที่ อว ๘๐๐๒.๒/ว ๐๐๔



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion)

เรียน พระรณวัฒน์ มหาปุณฺโณ (นิลประกอบกุล)

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวิฑฒโก) อาจารย์พิเศษ คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำงานวิจัย เรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมคีตออนไลน์ Application of Development of Mental Health for Practitioners Through Online Dhamma Gita” โดยมีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาปัญหาและสภาวะสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ๒) เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมคีตออนไลน์ และ ๓) เพื่อนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมคีตออนไลน์

ในการนี้ ผู้วิจัยจึงขอความอนุเคราะห์ท่านเพื่อเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเข้าร่วมสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) ในหัวข้อเรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมคีตออนไลน์” ในวันที่ ๑๗ เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๗ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. ณ ห้องประชุมมูลนิธิพุทธมหาเมตตา ตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามรูปแบบการวิจัยและนำสิ่งที่ได้จากการสนทนากลุ่มเฉพาะของท่านไปปรับประยุกต์ใช้เพื่อการวิจัยต่อไป และขออนุโมทนาขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่งที่ให้ความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหายุทธนา นรเชฎฺโฐ, รศ.ดร.)

หัวหน้าภาควิชาพระพุทธศาสนา

คณะพุทธศาสตร์

พระรณวัฒน์ มหาปุณฺโณ

ติดต่อสอบถาม

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวิฑฒโก) โทร. 088 959 8995

ที่ อว ๘๐๐๒.๒/ว ๐๐๔



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion)

เจริญพร นายแพทย์ประสุมิ ถาวรชัยสิทธิ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวฑฒโก) อาจารย์พิเศษ คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำงานวิจัย เรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ Application of Development of Mental Health for Practitioners Through Online Dhamma Gita” โดยมีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาปัญหาและสภาวะสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ๒) เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ และ ๓) เพื่อนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์

ในการนี้ ผู้วิจัยจึงขอความอนุเคราะห์ท่านเพื่อเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเข้าร่วมสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) ในหัวข้อเรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์” ในวันที่เสาร์ที่ ๑๗ เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๗ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. ณ ห้องประชุมมูลนิธิพุทธมหาเมตตา ตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามรูปแบบการวิจัยและนำสิ่งที่ได้จากการสนทนากลุ่มเฉพาะของท่านไปปรับประยุกต์ใช้เพื่อการวิจัยต่อไป และขออโนไมทนาขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่งที่ให้ความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาฤทธนา นรเชฎฐโช, รศ.ดร.)

หัวหน้าภาควิชาพระพุทธศาสนา

คณะพุทธศาสตร์

ติดต่อสอบถาม

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวฑฒโก) โทร. 088 959 8995

ที่ อว ๘๐๐๒.๒/ว ๐๐๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion)

เจริญพร นายคณศักดิ์ อิ่มพรหม

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวฑฒโก) อาจารย์พิเศษ คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำงานวิจัย เรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ Application of Development of Mental Health for Practitioners Through Online Dhamma Gita” โดยมีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาปัญหาและสภาวะสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ๒) เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ และ ๓) เพื่อนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์

ในการนี้ ผู้วิจัยจึงขอความอนุเคราะห์ท่านเพื่อเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเข้าร่วมสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) ในหัวข้อเรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์” ในวันเสาร์ที่ ๑๗ เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๗ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. ณ ห้องประชุมมูลนิธิพุทธมหาเมตตา ตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามรูปแบบการวิจัยและนำสิ่งที่ได้จากการสนทนากลุ่มเฉพาะของท่านไปปรับประยุกต์ใช้เพื่อการวิจัยต่อไป และขออโนไมทนาขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่งที่ให้ความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาอุทธานา นรเชฎฐโช, รศ.ดร.)

หัวหน้าภาควิชาพระพุทธศาสนา

คณะพุทธศาสตร์

ติดต่อสอบถาม

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรจารย์(กิตติเชษฐ์ สิริวฑฒโก) โทร. 088 959 8995

ที่ อว ๘๐๐๒.๒/ว ๐๐๕



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion)

เจริญพร นางสาวรัตน์ ศุภวานิชยานนท์

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรจารย์(กิตติเชษฐ สิริวฑฒโก) อาจารย์พิเศษ คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำงานวิจัย เรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ Application of Development of Mental Health for Practitioners Through Online Dhamma Gita” โดยมีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาปัญหาและสภาวะสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ๒) เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ และ ๓) เพื่อนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์

ในการนี้ ผู้วิจัยจึงขอความอนุเคราะห์ท่านเพื่อเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเข้าร่วมสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) ในหัวข้อเรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์” ในวันที่ ๑๗ เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๗ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. ณ ห้องประชุมมูลนิธิพุทธมหาเมตตา ตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามรูปแบบการวิจัยและนำสิ่งที่ได้จากการสนทนากลุ่มเฉพาะของท่านไปปรับประยุกต์ใช้เพื่อการวิจัยต่อไป และขออภัยเป็นอย่างสูงที่ให้ความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหายุทธนา นรเชฏโฐ, รศ.ดร.)

หัวหน้าภาควิชาพระพุทธศาสนา

คณะพุทธศาสตร์

ติดต่อสอบถาม

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรจารย์(กิตติเชษฐ สิริวฑฒโก) โทร. 088 959 8995

ภาคผนวก จ

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย

ที่ อว ๘๐๐๗/ว.๑๐๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๑ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง รับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย

เรียน พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรจารย์ / นักวิจัย บัณฑิตวิทยาลัย

ตามที่ท่านได้มีหนังสือขอไปรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย เพื่อทำการวิจัยในเรื่อง “การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์” บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณาเครื่องมือการวิจัยของท่าน โดยให้มีการแก้ไขปรับปรุง/เพิ่มเติมเอกสาร ตามเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป.

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหาสมปุน ฐุตติกโร, รศ.ดร.)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภาคผนวก จ

ตารางปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์

ณ มูลนิธิพุทธะมหาเมตตา ตำบลเชียงรากน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



PRACTICE

ฝึกปฏิบัติธรรมออนไลน์ ณ มูลนิธิพุทธมหาเมตตา

- 08.40 - 09:30** สวดพระคาถาชินบัญชร และ
ปฏิบัติแผ่เมตตาด้วยธรรมะคีตะ
นำโดย พระวรพจน์ วรรณุโม
- 09.35 -- 10:35** ปฏิบัติเดินจงกรม ระยะ **1-2-3**
นำโดย พระวิระชัย เมตตาทิโร
- 10.40 - 11:45** ปฏิบัติแผ่เมตตาด้วยธรรมะคีตะ
นำโดย พระสุชีสม สีสเตชปุติโย
- 11.45 - 13.00** ฟังเพลงธรรมะผ่อนคลาย
- 13.00 - 14:00** สวดมนต์บทสวดเจริญพุทธมนต์
นำโดย พระสุชีสม สีสเตชปุติโย
- 14.05 - 15:05** ปฏิบัติแผ่เมตตาด้วยธรรมะคีตะ
นำโดย พระวรพจน์ วรรณุโม
- 15.10 - 16:10** ปฏิบัติแผ่เมตตาด้วยธรรมะคีตะ
นำโดย พระวิระชัย เมตตาทิโร
- 16.15 - 17.00** ปฏิบัติแผ่เมตตาด้วยธรรมะคีตะ
นำโดย พระสุชีสม สีสเตชปุติโย

www.bplive95.com/practice



ภาคผนวก ช

แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วยธรรมะออนไลน์

ผู้วิจัย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรารจารย์, ดร.

ประธานธรรมสถานมูลนิธิพุทธมหาเมตตา

.....

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้ใช้เพื่อประโยชน์ในการศึกษาวิจัยทางวิชาการเท่านั้น และจะเก็บเป็นความลับซึ่งไม่มีผลกระทบต่อผู้ให้สัมภาษณ์แต่อย่างใด

สัมภาษณ์เมื่อ วันที่ เดือน พ.ศ.....

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

๑.๑ ชื่อ..... นามสกุล

๑.๒ เพศ ชาย หญิง

๑.๓ อายุ ๑๕ - ๒๕ ปี ๒๕ - ๓๕ ปี ๓๕ - ๕๐ ปี ๕๐ - ๖๐ ปี
 ๖๐ - ๗๐ ปี ๗๐ - ๘๐ ปี ๘๐ ปีขึ้นไป

๑.๔ ระดับการศึกษา

ประถมศึกษา มัธยมศึกษา อนุปริญญา ปริญญาตรี
 สูงกว่าปริญญาตรี

๑.๕ อาชีพ

ข้าราชการ พนักงานเอกชน เจ้าของกิจการ นักศึกษา
 ทำงานอิสระ นักบวช อื่นๆ (โปรดระบุ)

๑.๕ ท่านได้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ ณ เว็บไซต์ของมูลนิธิพุทธมหาเมตตา มีความถี่มากน้อยเพียงใด

ไม่เคย ๑ ครั้งต่อสัปดาห์ ๒-๓ ครั้งต่อสัปดาห์

๔-๖ ครั้งต่อสัปดาห์ ๗ ครั้งต่อสัปดาห์

ตอนที่ ๒ ข้อมูลสภาพปัญหาสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรม กรณีศึกษา ณ มูลนิธิพุทธมามะตาคา

๒.๑ ก่อนปฏิบัติธรรม ท่านมีสภาพทางด้านร่างกายและจิตใจเป็นอย่างไร

.....
.....

๒.๒ ก่อนปฏิบัติธรรม ท่านมีแนวทางการแก้ไขปัญหาด้านร่างกายและจิตใจอย่างไร

.....
.....

ตอนที่ ๓ กระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วยธรรมะออนไลน์ กรณีศึกษา ณ มูลนิธิพุทธมามะตาคา

๒.๑ ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับโปรแกรมการปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ และท่านสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันหรือไม่ มากน้อยเพียงใด (จากระดับ 1-5 โดยที่ ระดับ 1 = น้อยที่สุดและ ระดับ 5 = มากที่สุด) และทำให้ท่านเกิดความสุขได้อย่างต่อเนื่องหรือไม่ อย่างไร

.....

๒.๒ หลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ (การปฏิบัติเดินจงกรม ระยะ ๑-๒-๓ และนั่งสมาธิ) ที่ท่านได้รับการปฏิบัติธรรม และท่านสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันหรือไม่ มากน้อยเพียงใด (จากระดับ 1-5 โดยที่ ระดับ 1 = น้อยที่สุดและ ระดับ 5 = มากที่สุด) และทำให้ท่านเกิดความสุขได้อย่างต่อเนื่องหรือไม่ อย่างไร

.....

๒.๓ หลักปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะ (การปฏิบัติเดินจงกรมและจับคู่แม่เมตตาคาด้วยเพลงธรรมะ) ที่ท่านได้รับการปฏิบัติธรรม และท่านสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันหรือไม่ มากน้อยเพียงใด (จากระดับ 1-5 โดยที่ ระดับ 1 = น้อยที่สุดและ ระดับ 5 = มากที่สุด) และทำให้ท่านเกิดความสุขได้อย่างต่อเนื่องหรือไม่ อย่างไร.....

๒.๔ หลักพุทธธรรมที่ท่านได้รับจากการปฏิบัติธรรมเรื่องพรหมวิหาร ๔ และท่านสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันหรือไม่ มากน้อยเพียงใด (จากระดับ 1-5 โดยที่ ระดับ 1 = น้อยที่สุดและ ระดับ 5 = มากที่สุด) และทำให้ท่านเกิดความสุขได้อย่างต่อเนื่องหรือไม่ อย่างไร

.....

๒.๕ หลักพุทธธรรมที่ท่านได้รับจากการปฏิบัติธรรมเรื่องพุทธานุสติกกรรมฐาน (เคารพและศรัทธาในองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า) และท่านสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันหรือไม่ มากน้อยเพียงใด (จากระดับ 1-5 โดยที่ ระดับ 1 = น้อยที่สุดและ ระดับ 5 = มากที่สุด) และทำให้ท่านเกิดความสุขได้อย่างต่อเนื่องหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

๒.๖ การปฏิบัติธรรมโดยใช้ธรรมะคิดะออนไลน์ ท่านมีความคิดเห็นอย่างไร และท่านสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันหรือไม่ มากน้อยเพียงใด (จากระดับ 1-5 โดยที่ ระดับ 1 = น้อยที่สุดและ ระดับ 5 = มากที่สุด) และทำให้ท่านเกิดความสุขได้อย่างต่อเนื่องหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

๒.๗ ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

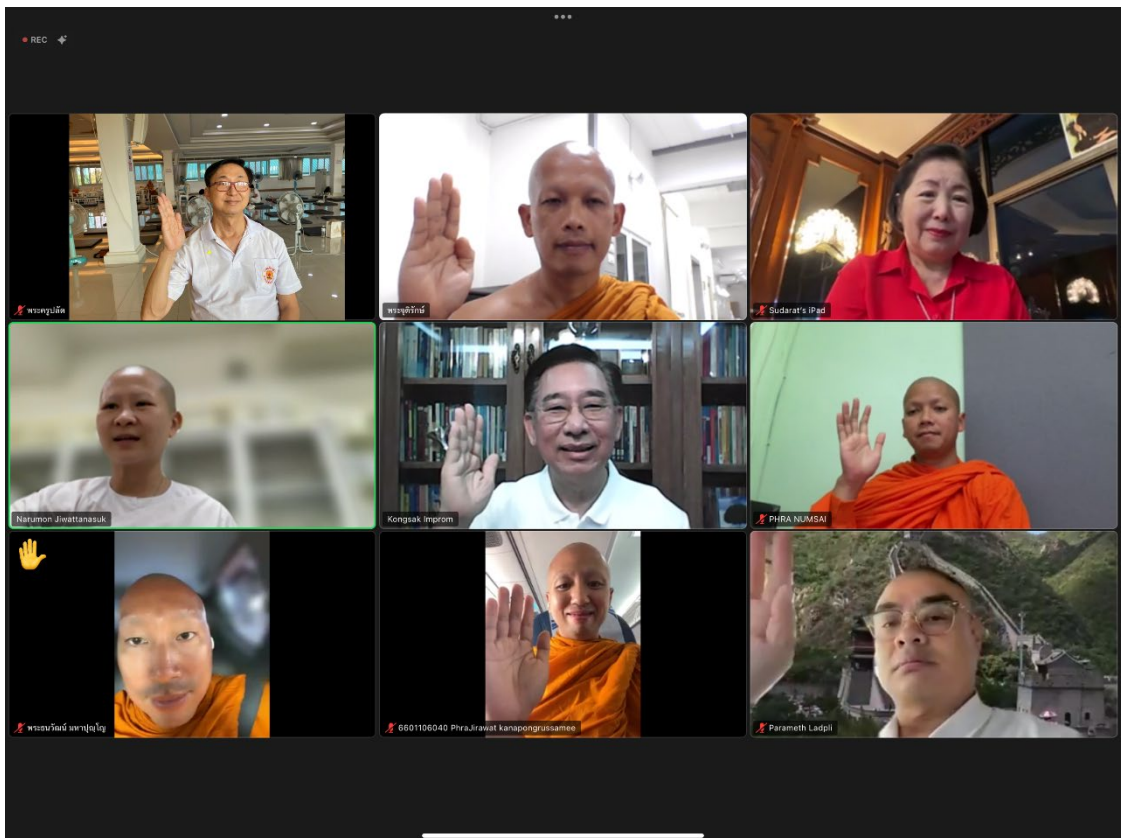
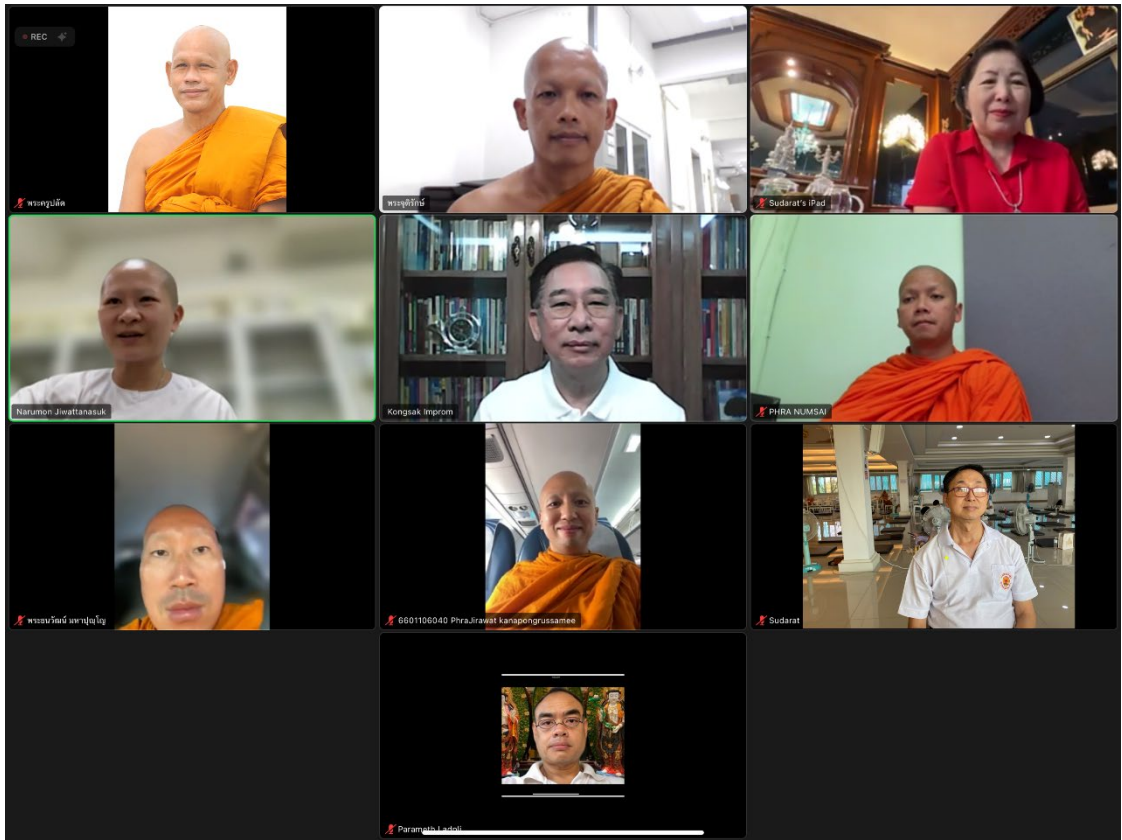
ขอขอบคุณ/เจริญพรที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสัมภาษณ์

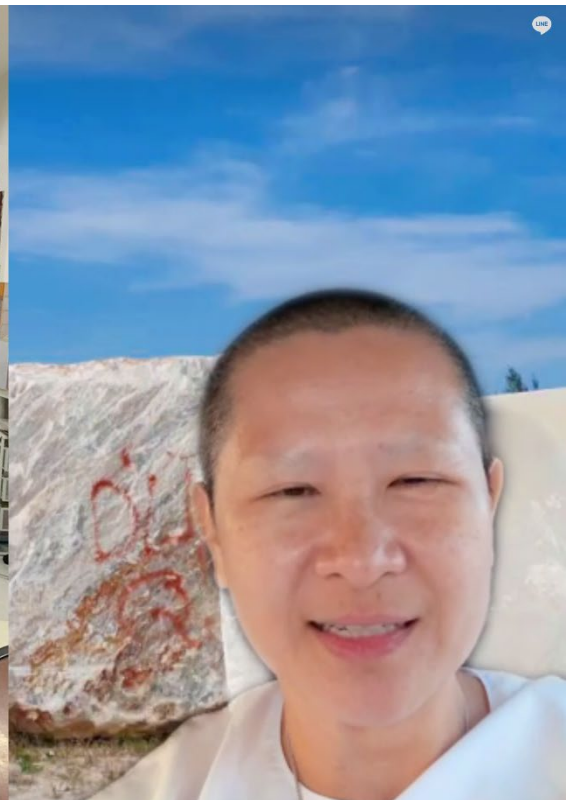
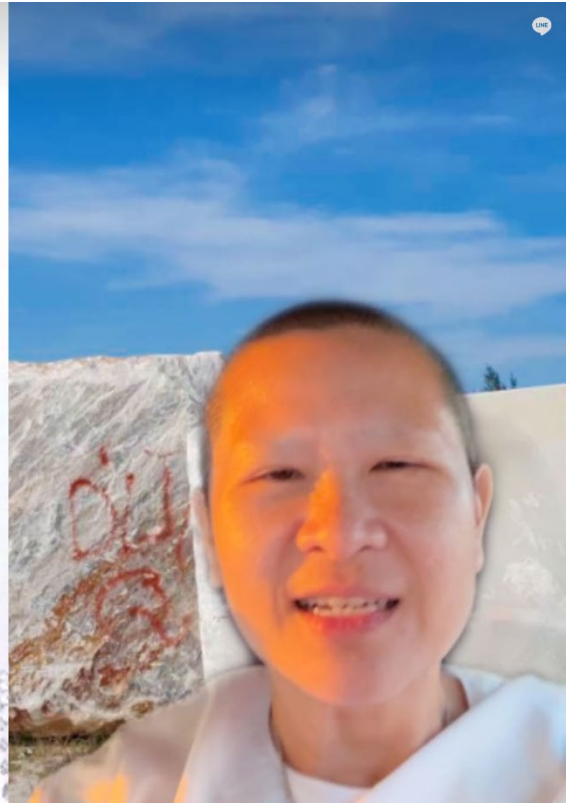
ผู้สัมภาษณ์

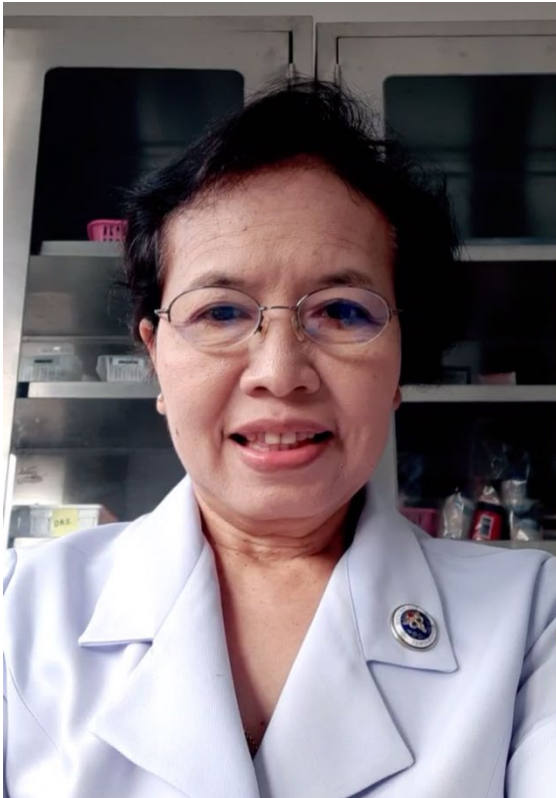
พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธีรจารย์, ดร.

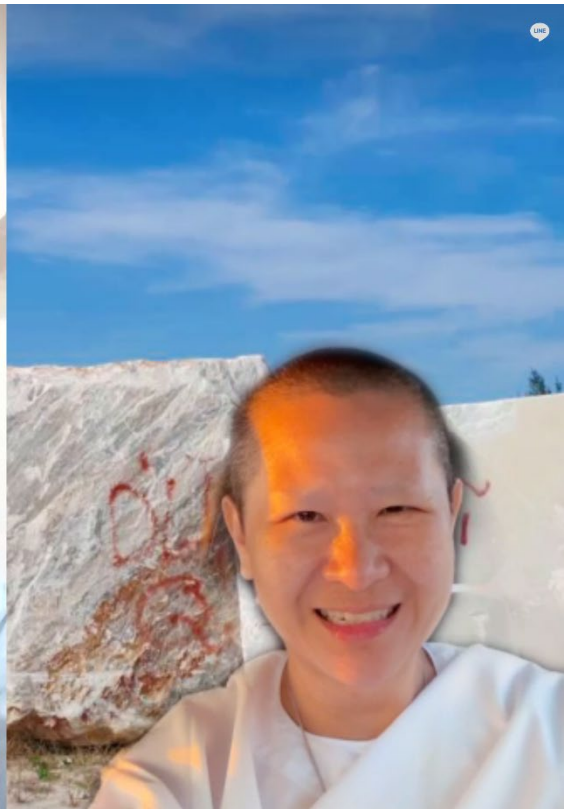
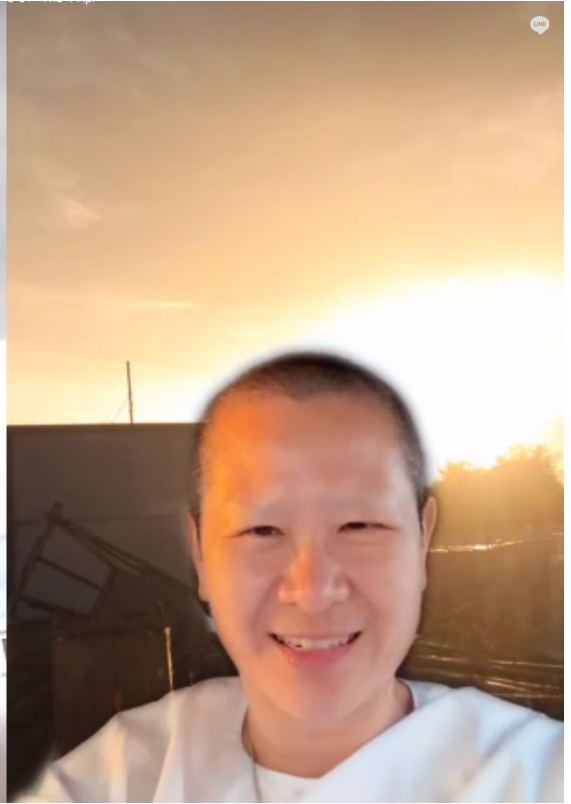
ประธานธรรมสถานมูลนิธิพุทธมหาเมตตา

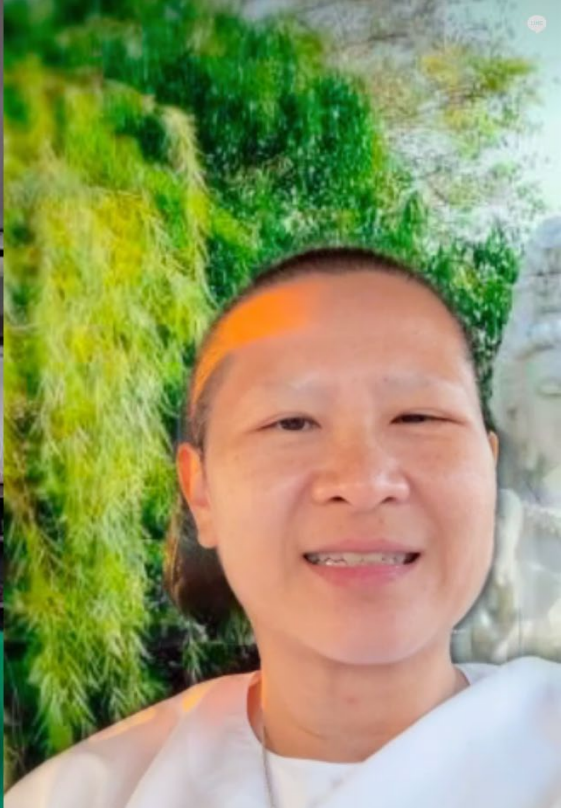
ภาคผนวก ซ
ภาพประกอบในงานวิจัย



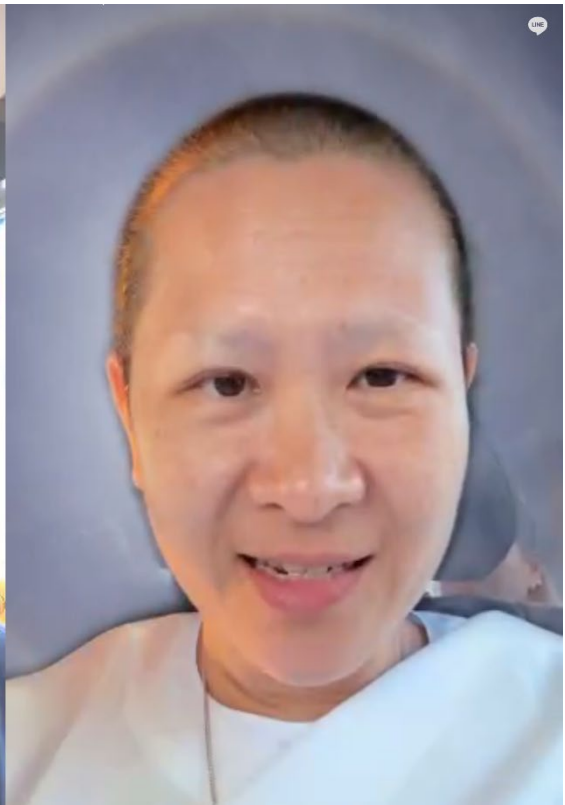
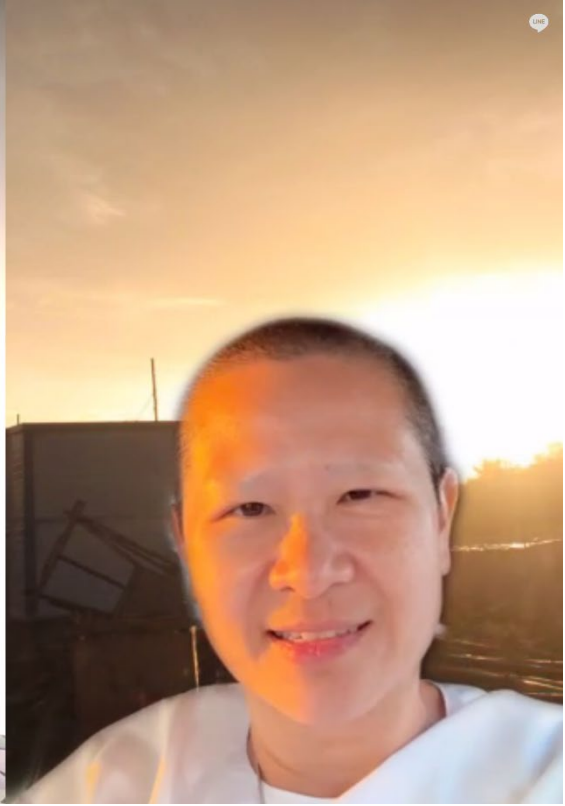














ภาคผนวก ฅ
แบบสรุปโครงการวิจัย

แบบสรุปโครงการวิจัย
สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สัญญาเลขที่	๘๐๐๑๖๖๐๘/๒๕๖๖	รหัสโครงการ	MCU RS ๘๐๐๑๖๖๐๘/๒๕๖๖
ชื่อโครงการ	การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์		
หัวหน้าโครงการ	พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธีรอาจารย์		
	สาขาวิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์		
	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย		
	โทรศัพท์ ๐๘๕-๖๔๗-๔๓๕๗		
	Email :		

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความสงบสุขและการอยู่ร่วมกันสามารถพัฒนาด้วยการเคารพความแตกต่างระหว่างบุคคล การแก้ไขข้อขัดแย้ง และการสร้างความเข้าใจระหว่างกลุ่มที่แตกต่างกัน การสร้างสังคมที่รวมกันและสามารถอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขเป็นเรื่องที่ยิ่งใหญ่และทุกคนสามารถมีส่วนร่วมในการสร้างสิ่งนี้ขึ้นมา

ความสำคัญของความสงบสุขและการอยู่ร่วมกันในสังคมจะเกิดขึ้นได้โดยใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของมนุษย์ ความเชื่อในศาสนาและการปฏิบัติตามคุณธรรมตามหลักของศาสนา จะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมและสร้างความสงบสุขให้แก่ชุมชน ศาสนามีบทบาทสำคัญในการสร้างความเข้าใจและความเห็นใจในผู้คนส่วนรวม เป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างความรักและความสามัคคีในสังคม โดยที่ผู้คนที่มีความเชื่อที่แตกต่างกันสามารถเรียนรู้และเข้าใจเอาใจใส่กันมากขึ้น ศาสนาจะส่งเสริมคุณค่าทางจริยธรรมและธรรมเนียมที่ส่งเสริมความเป็นอยู่ร่วมกันสร้างความสงบสุขขึ้นในสังคม

การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์เป็นเครื่องมือหลักเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างสังคมที่สมดุลและมีความสุขที่ดีในยุคปัจจุบันโดยการใช้เทคโนโลยีเข้ามาสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพจิตและชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นของผู้ปฏิบัติธรรมและประชาชนทั่วไป งานวิจัยนี้เล็งเห็นความเป็นมาของปัญหาในการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมโดยมีรายละเอียดดังนี้

สำหรับหลักธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่จะช่วยเสริมสร้างในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมก็คือ หลักพรหมวิหาร ๔ ซึ่งจึงเป็นหลักที่สำคัญในการพัฒนาจิตใจของ

ผู้คนที่ให้มีภูมิคุ้มกันต่อกิเลส ป้องกันจิตใจไม่ให้เป็นไปตามกระแสสังคมในยุคโลกาภิวัตน์ การดำรงชีวิตด้วยยึดหลักพรหมวิหาร ๔ เป็นการปูพื้นฐานทางด้านค่านิยมทางสังคม รวมไปถึงพื้นฐานทางจริยธรรมในทางที่ถูกต้องดีงาม ช่วยสร้างแบบแผนเชิงโครงสร้างทางสังคมอันจะเป็นรากฐานทางวัฒนธรรม ซึ่งจะช่วยพัฒนาปัจเจกชนและสังคมให้รู้จักการปฏิบัติต่อกันในทิศทางที่สร้างสรรค์ และเป็นตัวขับเคลื่อนสังคมสู่ความสงบสุข หลักพรหมวิหาร ๔ จึงเป็นหลักธรรมพื้นฐานของการดำรงชีวิตเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความแตกต่างหลากหลายความคิด เพราะพรหมวิหาร ๔ นั้นเป็นหลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ มีไว้เพื่อกำกับความประพฤติในการปฏิบัติตนต่อมนุษย์ทั้งหลายโดยชอบ ดังที่กล่าวว่า “ผู้ดำรงในพรหมวิหาร ย่อมช่วยเหลือมนุษย์สัตว์ทั้งหลายด้วยเมตตา กรุณา และย่อมรักษารวมไว้ได้ด้วยอุเบกขา ดังนั้น แม้จะมีกรุณาที่จะช่วยเหลือปวงสัตว์แต่ก็ต้องมีอุเบกขาด้วยที่จะมิให้เสียธรรม” ซึ่งหลักพรหมวิหาร ๔ นั้นประกอบไปด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา กล่าวคือ ๑) เมตตา คือ คุณธรรมของมิตร ความเป็นมิตร อยากให้บุคคลเหล่านั้นมีความสุข มีความปรารถนาที่ดีและน้ำใจหวังดีต่อกัน ๒) กรุณา มีจิตใจที่อยากจะช่วยเหลือผู้อื่นยามเห็นผู้อื่นมีความทุกข์ พยายามหาทางช่วยเหลือ ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ ๓) มุทิตา พลอยยินดี เอาใจช่วย ส่งเสริมสนับสนุน หากผู้อื่นทำความดีก็ส่งเสริมและสนับสนุนให้เขาทำดี มีความสุขสำเร็จยิ่งขึ้นไป ร่วมอนุโมทนายินดีในความสุขของผู้อื่น ๔) อุเบกขา การวางตัวเป็นกลาง ทำทุกอย่างให้อยู่ในดุลยภาพ เป็นธรรมะรักษาขั้นตอนสุดท้ายให้สังคมอยู่ต่อไปได้ กล่าวคือเมื่อใดก็ตามที่การกระทำใดๆ จะส่งผลกระทบ เสียหาย ละเมิด หรือทำลายธรรม คือหลักการ กฎเกณฑ์ กติกา ความจริง ความถูกต้องดีงาม ความเป็นธรรม ชอบธรรม ความตรงตามเหตุผล เมื่อนั้นการกระทำเหล่านั้นต้องหยุด เช่น การที่สังคมเสียหลัก โดยเอนเอียงไปในทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างเดียว หรือเอนเอียงไปในทางการรักษาหลักการอย่างเดียว สังคมจึงเสียสมดุลและเกิดผลร้าย หรือ การที่คนหวังพึ่งผู้อื่นจนทำให้ขาดความขวนขวาย ไม่สามารถพึ่งตนเองได้ ตกอยู่ในความประมาท กลายเป็นคนอ่อนแอ เป็นต้น ดังนั้นอุเบกขาจึงช่วยรักษาดุลให้เกิดความพอดีขึ้นในสังคม

การฝึกพัฒนาจิตใจด้วยแนวสติปัญญา ๔ มีประโยชน์ในการพัฒนาความสติและความบริสุทธิ์ นอกจากนี้ยังช่วยให้บุคคลสามารถเรียนรู้และปฏิบัติอย่างมีสติ การฝึกตัวเองในแนวนี้อาจช่วยให้แต่ละคนกลายเป็นคนดีขึ้นและใช้ประโยชน์จากประสบการณ์ของชีวิตอย่างมีสติและช่วยในการพัฒนาสติปัญญา

หลักการและคุณค่าที่สำคัญในการสร้างสังคมที่มีความหลากหลายทางความคิด และแนวทางที่สามารถนำมาสนับสนุนเพื่อปรับปรุงความเข้าใจและความสมานฉันท์ระหว่างคนในสังคม ต้องมีการสนับสนุนยกย่องและความเคารพต่อความแตกต่างของทุกคน ความเท่าเทียมระหว่างหญิงและชาย โดยที่ไม่มีการเลือกแยกตามเพศในการแต่งตั้งตำแหน่ง ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจของสังคม สร้างความเข้าใจต่อประสบการณ์ของคนอื่น ๆ โดยการเปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยน

ข้อมูลและเรียนรู้จากกัน ความสัมพันธ์ที่สร้างขึ้นดีธรรมและความสมานฉันท์ระหว่างผู้คน ให้ทุกคนมีสิทธิในการแสดงความคิดเห็นและสร้างสรรค์ในการตัดสินใจเพื่อส่วนรวม สนับสนุนความสงบและขันติธรรมโดยที่ไม่ยอมรับความรุนแรงหรือการแก่งแย่งระหว่างกลุ่มหรือบุคคลใด ๆ.

ดังนั้นการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วยธรรมดิดะออนไลน์จะเป็นแนวทางการเสริมสร้างสันติสุขในสังคม กล่าวคือ เกิดการเคารพในชีวิต สิทธิเสรีภาพและศักดิ์ศรีของแต่ละบุคคล ไม่มีการแบ่งชนชั้นหรือทัศนคติทางลบแก่กัน รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นบนพื้นฐานความเข้าใจกันที่ว่า ทุกคนเป็นคนดีและต้องการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมด้วยกันทั้งสิ้น ต้องการสร้างความสงบสุขให้เกิดขึ้นในสังคมของตน

การพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วยธรรมดิดะออนไลน์เป็นเรื่องที่มีความสำคัญและมีแนวทางการดำเนินการที่สามารถช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมที่อาศัยในสังคมที่เต็มไปด้วยเทคโนโลยีและสื่อสารสัมพันธ์สามารถพัฒนาสุขภาพจิตของพวกเขาได้อย่างเหมาะสม การพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมดิดะออนไลน์เป็นกระบวนการระยะยาวที่ต้องทำงานอย่างต่อเนื่อง ความมุ่งมั่นในการฝึกปฏิบัติธรรมและการใช้เครื่องมือและทรัพยากรที่เหมาะสมจะช่วยให้การพัฒนาสุขภาพจิตในสังคมที่เต็มไปด้วยความวุ่นวาย

การพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในที่นี้จะมีการใช้เสียงเพลงเข้ามามีส่วนร่วม เพลงจึงนับว่าเป็นเครื่องมือหนึ่งที่สามารถสื่อจิตใจของผู้ฟังให้เกิดสตินำตนเองกลับมาสู่ปัญญาที่จะสงบจิตใจให้รอดพ้นจากความรุนแรงในจิตใจทั้งทางตรงและทางอ้อมได้เป็นอย่างดี เพลงเป็นสื่อสากลที่มนุษย์สามารถเข้าถึงกันโดยไม่มีขีดจำกัด ไม่เลือกอายุ เชื้อชาติ และวรรณะ และสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างมนุษย์ถือเป็นยอดศิลปะในการสื่อภาษา เพลงสามารถโน้มน้าวจิตใจของผู้ฟังให้เกิดการรับรู้และมีอิทธิพลต่อความคิดอารมณ์ ความรู้สึกรวมถึงอุดมการณ์ชีวิต ขึ้นอยู่กับว่าเราจะฟังเพลงเป็นเครื่องมือด้านบวกที่จะสร้างความรักความสามัคคี ให้กำลังใจ ทำให้เกิดพลังชีวิตที่สามารถนำพาตนเองให้เข้าถึงสันติสุขได้ด้วยการมีเพลงเป็นสื่อเตือนสติและสร้างพลังใจ ดังนั้นบทเพลงสามารถให้ข้อคิด และยกระดับจิตใจของผู้ฟังหรือผู้รับสารให้สูงขึ้นได้ ภาษาในบทเพลงจึงเป็นหนึ่งในรูปแบบการสื่อสารที่มนุษย์ใช้ถ่ายทอดออกมา กล่าวได้ว่าการนำบทเพลงที่มีเนื้อหาคำสอนทางพุทธศาสนาพัฒนาจิตใจถือเป็นหนึ่งในวิธีการที่จะสามารถสร้างสันติสุขในสังคม เพราะเนื้อหาคำสอนทางพระพุทธศาสนานั้นมีจุดมุ่งหมายล้วนเพื่อการขัดเกลาจิตใจให้บริสุทธิ์ บทเพลงสามารถโน้มน้าวจิตใจของผู้รับสารให้เกิดการรับรู้และมีอิทธิพลต่อ ความคิดอารมณ์ ความรู้สึกรวมถึงอุดมการณ์ชีวิต

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎีตามศาสตร์ร่วมสมัย เพื่อศึกษาหลักพรหมวิหาร ๔ เพื่อการสื่อสารในมุมมองพระพุทธศาสนาเถรวาท และต้องการวิเคราะห์ นำเสนอหลักพรหมวิหาร ๔ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ทั้งนี้ด้วยหวังว่าหลักพรหมวิหาร ๔ จะ

เป็นพื้นฐานสำคัญที่ก่อให้เกิดการดำรงชีวิตที่เป็นแบบอย่าง ช่วยเสริมสร้างให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ท่ามกลางความหลากหลายของสังคมที่มีความคิดและวิถีปฏิบัติที่แตกต่างกัน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาปัญหาและสภาวะสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม
๒. เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมคีตะออนไลน์
๓. เพื่อนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมคีตะออนไลน์

ผลการวิจัย

๑. สภาพปัญหาและสภาวะสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคม

สำหรับสภาพปัญหาและสภาวะสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคม จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า วัชรารภรณ์ พิสปิงคา (๒๕๖๖) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตและความเครียดของบุคลากรทางการแพทย์ที่รับผิดชอบงานเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑) ปัจจัยทางร่างกาย ส่งผลให้เกิดอาการทางร่างกายและจิตใจ เกิดความเครียดและส่งผลให้เจ็บป่วยเป็นโรคร้ายแรงได้

๒) ปัจจัยทางจิตใจ จากการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน ส่งผลให้ความสามารถในการเผชิญปัญหาและความทุกข์ มีระดับที่แตกต่างกัน ประกอบกับมีพื้นฐานทางอารมณ์ที่แตกต่างกัน

๓) ปัจจัยสิ่งแวดล้อมภายนอก การที่บุคคลอยู่ในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน ทั้งทางครอบครัว เพื่อน ที่ทำงานและสังคมที่แตกต่างกัน เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียด วิตกกังวลและความทุกข์ได้

๔) สภาพปัญหาสุขภาพร่างกาย ผู้ปฏิบัติธรรมบางรายมีอาการปวดท้อง เป็นโรคภูมิแพ้ หรือบางรายมีอาการนอนหลับยาก สภาพปัญหาสุขภาพจิต ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเครียดง่ายและอารมณ์ไม่สมดุล มีความกังวลและเศร้าเสียใจ บางรายเป็นคนคิดมากและชอบปรุงแต่งให้จิตมีความทุกข์

๕) แนวทางการแก้ไขปัญหาด้านร่างกายและจิตใจ ผู้ปฏิบัติธรรมใช้วิธีออกกำลังกาย ฝึกสมาธิ ฟังเทศน์ และไปปฏิบัติธรรม ส่วนทางด้านร่างกาย ก็จะใช้วิธีไปพบแพทย์และรักษาทางกายแพทย์

จากผลการศึกษาเกี่ยวกับสภาพปัญหาสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมในสังคม สรุปได้ว่าการศึกษารวมของสภาพปัญหาและแนวทางแก้ไขทางด้านสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมได้สะท้อนถึงความสำคัญของการให้ความสนับสนุนและการดูแลเรื่องสุขภาพจิตในกลุ่มนี้ด้วยวิธีที่หลากหลาย เช่น ผ่านการออกกำลังกาย การทำบุญ การพบแพทย์ การปฏิบัติธรรม และการหา

ความสุขผ่านกิจกรรมต่างๆ ซึ่งเป็นแนวทางที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพจิตของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมนี้ได้ดี

๒) กระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วยธรรมคิตะออนไลน์

สำหรับกระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วยธรรมคิตะ ผู้วิจัยได้มีการค้นคว้าเอกสารวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง และพบว่า พระครูศรีปริยัติคุณากรณ์ และคณะ (๒๕๖๒) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การบูรณาการหลักสติปัฏฐาน ๔ กับการพัฒนาการเรียนการสอน ในศตวรรษที่ ๒๑ ของอาจารย์และนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้ผลการวิจัยกล่าวคือ สติปัฏฐาน ๔ คือหลักการสำคัญในทางพุทธศาสนา ที่สอนให้บุคคลมีการพัฒนาปัญญา โดยฝึกเจริญสติให้อยู่กับปัจจุบัน ประกอบด้วย ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากาย เพื่อให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของกาย ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา (feeling) เพื่อเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างความสุขหรือความทุกข์และสภาวะทางกาย ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิต (mind) เพื่อเข้าใจถึงความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในจิต รู้สึกอึดอัดหรือเบาสบาย ๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรม (Dhamma) เพื่อเข้าใจถึงความจริงและความทุกข์ ตลอดจนเข้าใจถึงความไม่ถูกต้องในความรู้สึกและทำตัว ซึ่งสอดคล้องกับพระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ (ประมวน พานิช) (๒๕๖๓) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาวิเคราะห์พุทธญาณวิทยาในสติปัฏฐาน ๔ ได้ความว่า หลักธรรมเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นหลักการที่มีความสำคัญมากในการพัฒนาสุขภาพจิต และเป็นธรรมพื้นฐานของการรับรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ในโลก สติปัฏฐาน ๔ ช่วยให้ชีวิตมีความสุขและมีความหมายมากขึ้น และนอกจากนี้ ในการวิจัยเรื่อง ศึกษาพรหมวิหาร ๔ ในฐานะการเจริญภาวนาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค โดย พระนิพนธ์ ฐานวโร (คำภาสี) (๒๕๖๕) ได้ระบุว่า การนำวิธีบริหารจิตและเจริญปัญญาไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ คุณภาพชีวิตและสังคมมีผลต่อการพัฒนาสุขภาพจิต ทำให้มีแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ชีวิต ได้ฝึกฝนตนเอง พัฒนาทักษะทางจิตใจและศักยภาพภายใน และสามารถแผ่ขยายศักยภาพไปสู่สังคมโดยรอบ ทำให้สังคมมีความแข็งแกร่งและยั่งยืน

ส่วนในเรื่องของการปฏิบัติธรรม ซึ่งทางพุทธศาสนาถน ซึ่งทางพุทธศาสนาถือว่าเป็นแนวทางที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจหลักการ กระบวนการ และขั้นตอนของการปฏิบัติ นำไปสู่การพัฒนาตนเองและการดับทุกข์ โดยที่ประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมในด้านการพัฒนาตนเองคือเป็นการพัฒนาทางด้านกายภาพ ด้วยการมีสติและตั้งมั่นในการรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งภายนอกและภายใน พัฒนาจริยธรรมโดยสามารถเรียนรู้ตนเองได้ดีขึ้น นำไปสู่คุณธรรม มีความรับผิดชอบและเคารพตนเองและผู้อื่น ทำให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตอบสนองกับทุกๆ สถานการณ์ได้อย่างมีสติและมี

ความสุข การปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาภาวะสุขภาพจิตในทางพระพุทธศาสนาใช้หลักไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาชีวิต

และในส่วนของผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า โปรแกรมการปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคิตะออนไลน์มีความสำคัญและมีผลกระทบต่อความสุขและคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมอย่างมาก โดยช่วยในการเพิ่มความอ่อนโยนของจิตใจ รักษาระดับอารมณ์ และช่วยในการคลายความทุกข์และความกังวลในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและต่อเนื่อง การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ช่วยเพิ่มความสุขและคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะในเรื่องของการเพิ่มสติและสมาธิ และการสร้างจิตใจสงบและมั่นคงในชีวิตประจำวัน ทำให้มีความสุขอย่างต่อเนื่องและสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์และอารมณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคิตะโดยการเดินจงกรมและจับคู่แผ่เมตตาด้วยเพลงธรรมะมีผลดีต่อจิตใจและมีความสุข เช่น ช่วยเปลี่ยนแปลงจิตใจให้ดีขึ้น ดับความทุกข์ สร้างความเมตตาและมีความสุขต่อเนื่อง และส่งมอบความสุขแก่ผู้อื่นได้ด้วยความเมตตาและความหวังดี นอกจากนี้ ผลที่ได้จากหลักพรหมวิหาร ๔ คือ พรหมวิหาร ๔ เป็นหัวใจหลักของการปฏิบัติธรรม ทำให้จิตใจอ่อนโยนและไม่ค่อยโกรธใคร ทำให้มีความสุขและเป็นที่รักของผู้อื่น ช่วยเสริมสร้างความสุขและสมาธิในทุกสถานการณ์ และช่วยสร้างสังคมที่สงบสุขและเข้าใจกันมากขึ้น

การปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธธรรมเรื่องพุทธานุสติกรรมฐาน มีผลให้เกิดความรักและศรัทธาต่อพระพุทธเจ้า ช่วยเสริมสร้างจิตใจอ่อนโยนและเมตตา และกระตุ้นความปรารถนาที่จะเป็นคนดีและไม่กล้าจะทำผิดศีล ซึ่งส่งผลให้เกิดความสุขต่อเนื่องและมีคุณค่าในชีวิตประจำวันได้อย่างมากที่สุด โดยเราสามารถรับรู้และปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ได้อย่างเต็มที่ เพื่อเป็นแบบอย่างในการให้ความรักและสร้างความสุขแก่ตนเองและผู้อื่นอย่างยั่งยืน

๓) การพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วยธรรมะคิตะออนไลน์

ส่วนของการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วยธรรมะคิตะออนไลน์ ได้ผลสรุปการวิจัยได้ว่า การปฏิบัติธรรมโดยใช้ธรรมะคิตะออนไลน์มีผลเชิงบวกมากมายในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง เช่นการมีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะจิตภาวะและการลดความทุกข์ไปพร้อมกัน การปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคิตะออนไลน์เป็นเครื่องมือที่สามารถใช้งานได้ตลอดเวลา และช่วยเสริมสร้างพลังงานบวกและความสุขในสังคมอย่างส่วนตัวและร่วมกันได้อย่างมีความสุขและเชื่อมโยงกันมีความสุขและความสงบเรียบร้อยของทุกคนในสังคมเสมอไป การปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคิตะออนไลน์เป็นทางเลือกที่ดีสำหรับคนที่ไม่สามารถไปวัดหรือมีเวลาน้อย และช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมรักษาจิตให้เป็นอย่างต่อเนื่องตลอดเวลาไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนๆ ได้ด้วยความสุขและความสงบใจที่มากขึ้นอย่างต่อเนื่อง

การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

จากการให้ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลและบูรณาการการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคีตะออนไลน์ ผู้วิจัยได้พบองค์ความรู้ใหม่จากการปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคีตะออนไลน์ที่องค์ประกอบสำคัญดังนี้

๑) อยู่กับปัจจุบัน การปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคีตะออนไลน์ ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันได้อย่างมีความสุข จากการที่ได้ปฏิบัติต่อเนื่องในทุกๆ สถานที่ ทุกเวลา จะทำให้มีสติและสมาธิตั้งมั่นอยู่ได้ตลอดเวลา เป็นสิ่งที่สำคัญมากเพราะจะทำให้ความคิดที่ไม่ดีไม่สามารถแทรกเข้ามาทำให้เกิดความปรุงแต่งและจนกลายเป็นความเศร้าหมองและซึมเศร้าได้ ทำให้การอยู่กับปัจจุบันเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายๆ และมีความสุขได้ตลอดเวลา

๒) เมตตาอ่อนโยน การนำหลักของความเมตตามาสอดแทรกในทุกๆ กิจกรรมของการปฏิบัติด้วยธรรมะคีตะออนไลน์ ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีจิตใจที่อ่อนโยนและมีเมตตา และได้ซึมซับอยู่กับความเมตตาในการปฏิบัติได้ตลอดเวลาเมื่อได้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคีตะออนไลน์ จิตจะบังเกิดความเมตตาอย่างต่อเนื่อง ทำให้จิตของผู้ปฏิบัติธรรมค่อยๆ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น มีความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่นได้อย่างเป็นรูปธรรมได้มากขึ้น

๓) ช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้ปฏิบัติด้วยธรรมะคีตะออนไลน์ และได้ซึมซับจิตที่อ่อนโยนและมีเมตตา ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกอยากช่วยเหลือผู้อื่นให้ก้าวข้ามความทุกข์ในใจหรือความทุกข์ที่เผชิญอยู่ได้ เนื่องจากในการปฏิบัติธรรมทุกๆ ช่วงจะมีการกรวดน้ำและแผ่เมตตาในตอนท้ายตลอดเวลา ทำให้ผู้ปฏิบัติได้ฝึกที่จะเป็นผู้ให้ คือให้ใจเมตตาต่อผู้อื่นและอยากช่วยเหลือเขาจากส่วนลึกในใจอย่างแท้จริง

๔) รักและศรัทธาในพระพุทธเจ้า สำหรับการปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคีตะออนไลน์ จะใช้เพลงธรรมะเป็นสื่อกลางในการนำเสนอเนื้อเพลงที่แสดงถึงความรัก ความศรัทธา และความเสียสละความสุขส่วนตัวของพระพุทธองค์ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้ปฏิบัติและน้อมจิตฟังเพลงไปด้วย ก็จะเกิดความเข้าใจถึงความหมายในเนื้อเพลงทำให้เกิดความซาบซึ้งและระลึกในพระคุณของพระพุทธองค์ และเมื่อฟังซ้ำๆ ปฏิบัติซ้ำๆ จิตก็จะเกาะเกี่ยวกับความรัก ความศรัทธา และมีพระพุทธองค์เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ

๕) อยู่กับตัวเอง การปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคีตะออนไลน์ สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติอยู่กับตัวเองได้อย่างต่อเนื่องและมีความสุข เมื่อได้ฟังเพลงธรรมะไปด้วยก็จะทำให้ความคิดที่วุ่นวายเกิดความสงบลงได้ จิตนิ่งสงบได้ ไม่ฟุ้งซ่าน หรือจมอยู่กับความคิดของตัวเอง การอยู่กับตัวเองก็เป็นได้อย่างราบรื่น ผ่อนคลาย และมีสติสมาธิที่นิ่งขึ้นด้วยธรรมะคีตะ และเมื่อได้ฟังอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ก็ทำให้สามารถอยู่กับตัวเองตลอดเวลาเช่นกัน

๖) ส่งต่อความเมตตา การนำเสนอหลักของเมตตาเป็นจุดสำคัญของการปฏิบัติธรรม ด้วยธรรมะที่ออนไลน์ คือต้องการให้สังคมส่วนรวมเกิดความสงบสุข โดยเริ่มจากตัวของปฏิบัติฝึกแผ่เมตตาให้ตัวเองและฝึกการจับคู่แผ่เมตตา รวมถึงการแผ่เมตตาให้คนรอบข้าง เป็นการส่งต่อความเมตตาจากใจอย่างแท้จริง ก็จะทำให้สามารถแผ่ขยายการส่งต่อความเมตตาจากครอบครัว เพื่อน ญาติมิตร ไปถึงที่ทำงานและสังคมส่วนรวมได้อย่างมีความสุข

การเผยแพร่/การประชาสัมพันธ์

ลงตีพิมพ์ในวารสารคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ลงเว็บไซต์ MCU.ac.th กลุ่มต่างๆ และการประกันคุณภาพการศึกษา กลุ่มนิสิต พธ.ต. หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประวัติผู้วิจัย

๑. พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรอาจารย์ (เปรมสกุล)

๑. ชื่อไทย : พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรอาจารย์ (เปรมสกุล)

๒. ชื่ออังกฤษ : PhrakrupaladSampipatthanathira

Chan (Kittiched Siriwattago surname (Premsakul)

๓. ตำแหน่ง : อาจารย์พิเศษ ภาควิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๔. สังกัด : วัดพุทธเมตตาบุญญานุภาพ ตำบลแม่ปะ อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง ๕๒๑๖๐

๕. ประวัติการศึกษา :

การศึกษาทางธรรม-บาลี : นักธรรมเอก

การศึกษาทางโลก

-รัฐประศาสนศาสตร์บัณฑิต จากโรงเรียนนายร้อยตำรวจ (พ.ศ. ๒๕๒๘)

- อักษรศาสตรมหาบัณฑิต (ศาสนาเปรียบเทียบ) จากมหาลัษณพินิต

พ.ศ. ๒๕๔๒)

๖. วิชาที่สอนระดับปริญญาตรี :

๑๑๑ ๔๑๗ วิชาเทคนิคการสอบอารมณ์

ระดับประกาศนียบัตร

พศ ๐๐๙ วิชาการธรรมฐานในพระพุทธศาสนา

๗. ผลงานวิชาการ

๗.๑ หนังสือ

-พระมหายกยุทธ์ ธีรธมฺโม, ดร.,พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรอาจารย์, พระเจริญ วฑฒโน, ผศ. ดร.,พระวรพนธ์ วรรณโม, ดร.นฤมล จิวฒนาสุข. **อัฐกาลชาดก**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: ดีเซมเบอร์รี่, ๒๕๖๖. (จำนวน ๑๘๕ หน้า)

๗.๒ บทความวิชาการ

๑.พระเจริญ วฑฒโน, พระครูวินัยธรกิตติเชษฐ สิริวฑฒโก. “การปฏิบัติธรรมตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร”. วารสาร มจรพุทธศาสตร์ปริทรรศน์. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – เมษายน ๒๕๖๖), ๑๐-๒๕.

๒. พระครูวินัยธรกิตติเชษฐ์ สิริวฑฒโก, พระเจริญ วฑฒโน, พระวิระชัย เมตตาทิโร.
“รูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของพระพรหมมงคล(ทอง สิริมงคลโล)”.
วารสาร มจรพุทธศาสตร์ปริทรรศน์. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – เมษายน ๒๕๖๖): ๓๕-๕๐.

๓. พระวิระชัย เมตตาทิโร, พระครูวินัยธรกิตติเชษฐ์ สิริวฑฒโก, พระเจริญ วฑฒโน. “การพัฒนาพฤติกรรมเยาวชน ต้นแบบการตื่นรู้เชิงพุทธ”. วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – เมษายน ๒๕๖๖): ๗๘-๙๒.

๘. ประสบการณ์การทำงาน

- พ.ศ. ๒๕๔๙ – ปัจจุบัน เป็นประธานมูลนิธิบุญญาภาพ
- พ.ศ. ๒๕๔๙ – ปัจจุบัน เป็นเจ้าสำนักวิปัสสนาบุญญาภาพ
- พ.ศ. ๒๕๕๐ – ๒๕๖๕ เป็นพระวิปัสสนาจารย์รับเชิญจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร.)
- พ.ศ. ๒๕๖๖ – ปัจจุบัน เป็นอาจารย์พิเศษประจำคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร.)
- พ.ศ. ๒๕๕๘ – ปัจจุบัน เป็นประธานมูลนิธิพุทธะมหาเมตตา
- พ.ศ. ๒๕๖๑ – ปัจจุบัน เป็นพระธรรมทูตพิเศษสายต่างประเทศ
- พ.ศ. ๒๕๖๒ – ปัจจุบัน เป็นเจ้าอาวาสวัดพุทธเมตตาบุญญาภาพ อ.เถิน จ. ลำปาง
- พ.ศ. ๒๕๔๙ – ปัจจุบัน เป็นประธานการสอนวิปัสสนากรรมฐาน หลักสูตรเริ่มต้นจิตภาวนา ๓ วัน, หลักสูตรคุณแม่สิริ ๗ วัน, หลักสูตรปฏิบัติสติปัฏฐานสี่ ๗ วัน ทั้งในประเทศซึ่งเป็น ภาครัฐ และ เอกชน อาทิเช่น เช่น รัฐสภา, ธนาคารแห่งประเทศไทย, บริษัทในเครือปูนซีเมนต์ไทย จำกัด (มหาชน), บริษัท การบินไทย จำกัด(มหาชน) และ ต่างประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกา แคนาดา ญี่ปุ่น อังกฤษ ออสเตรเลีย สวิตเซอร์แลนด์ และ เยอรมัน

๒. พระสุชีสม ศิลเตชปุตติโย (จิรมหาสุวรรณ),ดร.

- ๑.ชื่อภาษาไทย: พระสุชีสม ศิลเตชปุตติโย (จิรมหาสุวรรณ), ดร.
- ๒.ชื่อภาษาอังกฤษ: Phra Sukheesom Srilatechaputtiyo, (Jiramahssuwan) Ph.D.
- ๓.วันเกิด: ๑๒ มิถุนายน ๒๕๑๙
๔. ที่อยู่ปัจจุบัน: ที่พักสงฆ์ธรรมสถานมูลนิธิพุทฺธะมหาเมตตา ๕๙/๙ หมู่ ๑๐ ต.เขียงรากน้อย
อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
๕. การศึกษา: - Doctor of Philosophy (Buddhist Studies) IBSC
Mahachulalongkornrajavidyalaya University (2023)
- ปริญญามหาบัณฑิต สาขาบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (ABAC) ๒๕๔๔
๖. ติดต่อ: ๐๙๓๖๓๙๕๕๖๕
๗. Email: Sukheesom.jiramhasuwan@gmail.com

๓. พระวรพนธ์ วรธมโม (ตันท์พูนเกียรติ),ดร.

๑. ชื่อไทย : พระวรพนธ์ วรธมโม (ตันท์พูนเกียรติ),ดร.
๒. ชื่ออังกฤษ : phra woraponte varadhammo, (Tanpoonkiat),PD.
๓. ตำแหน่ง : -
๔. หน่วยงานและสถานที่ติดต่อ :
๕. สังกัด: วัดพุทธเมตตาบุญญานุภาพ ตำบลแม่ปะ อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง ๕๒๑๖๐
๖. ประวัติการศึกษา :
การศึกษาทางธรรม-บาลี : นักธรรมโท
การศึกษาทางโลก
- (Bachelor and Master) Civil Engineering Fom
Imperial College London(2012)
- Doctor of Philosophy (Buddhist Studies) IBSC,
Mahachulalongkornrajavidyalaya University (๒๕๖๖)
๗. วิชาที่สอน :
-
๘. ผลงานวิชาการ :

พระมหายงยุทธ ธีรธมโม,ดร., พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธีรอาจารย์(กิตติเชษฐ สิริวฑฒโก),
พระเจริญ วฑฒโน, ผศ.ดร.,พระวรพนธ์ วรรณโม, ดร.นฤมล จิวัฒน์สุข. **อัญฎกาลชาดก**. พิมพ์ครั้งที่
๑. กรุงเทพมหานคร: ดีเซมเบอริ, ๒๕๖๖. (จำนวน ๑๘๕ หน้า)

๙. ประสบการณ์การทำงาน :

๔. พระวิระชัย เมตตาทิโร (ทรงเมตตา), ดร.

๑. ชื่อไทย: พระวิระชัย เมตตาทิโร (ทรงเมตตา),ดร.

๒. ชื่ออังกฤษ: Phra Wirachai (Songmetta) Mettathero. Dr.

๓. ตำแหน่ง: อาจารย์พิเศษ ภาควิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย

๔. สังกัด: วัดพุทธเมตตาบุญญานุภาพ ตำบลแม่ปะ อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง ๕๒๑๖๐

๕. ประวัติการศึกษา:

การศึกษาทางธรรม-บาลี : -

การศึกษาทางโลก :

-รัฐประศาสนศาสตร์บัณฑิต โรงเรียนนายร้อยตำรวจ (พ.ศ. ๒๕๒๗)

-รัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต (การบริหารรัฐกิจ) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
(พ.ศ. ๒๕๓๕)

-รัฐประศาสนศาสตร์ดุขฎิบัณฑิต(การบริหารการพัฒนา) สถาบันพัฒนบริหารศาสตร์
(นิด้า) (พ.ศ. ๒๕๔๗)

๖. วิชาที่สอน :

ระดับปริญญาตรี

๑๐๑ ๔๓๑ วิชาพระพุทธานุภาพกับการพัฒนาที่ยั่งยืน

ระดับประกาศนียบัตร

พศ ๐๐๙ วิชากรรมฐานในพระพุทธานุภาพ

๗. ผลงานวิชาการ :

บทความวิชาการ

๑. พระครูวินัยธรกิตติเชษฐ์ สิริวฑฒโก, พระเจริญ วฑฒโน, พระวิระชัย เมตตาธิโร. “รูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของพระพรหมมงคล(ทอง สิริมจฺโล)” .วารสาร มจรพุทธศาสตร์ปริทรรศน์. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – เมษายน ๒๕๖๖): ๓๕-๕๐.

๒. พระวิระชัย เมตตาธิโร, พระครูวินัยธรกิตติเชษฐ์ สิริวฑฒโก, พระเจริญ วฑฒโน. “การพัฒนาพฤติกรรมเยาวชน ต้นแบบการตื่นรู้เชิงพุทธ”. วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – เมษายน ๒๕๖๖): ๗๘-๙๒.

๓. พระเจริญ วฑฒโน, พระครูวินัยธรกิตติเชษฐ์ สิริวฑฒโก, พระวิระชัย เมตตาธิโร. “การปฏิบัติธรรมตาม แนวมหาสติปัฏฐานสูตร”. วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - เมษายน ๒๕๖๖) : ๑๐ - ๒๕.

๘. ประสบการณ์การทำงาน :

- ประธานคณะกรรมการเปรียบเทียบในการเปรียบเทียบความผิดตาม พรบ ธุรกิจการเงิน พ.ศ. ๒๕๕๑
- ประธานคณะกรรมการเปรียบเทียบ พรบ กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ พ.ศ. ๒๕๓๐

๕. ดร.นฤมล จิววัฒนาสุข

๑.ชื่อ ภาษาไทย: ดร.นฤมล จิววัฒนาสุข

๒. ชื่อ ภาษาอังกฤษ: Dr.Narumon Jiwattanasuk

๓. ตำแหน่ง: อาจารย์ประจำ หลักสูตรสันติศึกษา วิทยาลัยพุทธศาสตร์นานาชาติ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

๔. ที่อยู่ปัจจุบัน : ๕๙/๙ หมู่ ๑๐ ต เชียงรากน้อย อ บางปะอิน จ พระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๘๐

๕. ประวัติการศึกษา:

การศึกษาทางธรรม-บาลี : นักรธรรมเอก

การศึกษาทางโลก

- บริหารธุรกิจบัณฑิต (การธนาคารและการเงิน) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (พ.ศ. ๒๕๕๑)
- บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต (บริหารธุรกิจ) มหาวิทยาลัย Virginia Tech สหรัฐอเมริกา (๒๕๕๖)
- พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (สันติศึกษา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณฯ (พ.ศ. ๒๕๖๕)

๖. สาขาวิชาที่สอน :

- Buddhism and Sustainable Development Goals สำหรับ นิสิตปริญญาเอก
- Conflicts and Wars สำหรับนิสิตปริญญาโท
- Peace Studies สำหรับนิสิตปริญญาตรี

๗. ผลงานวิชาการ :

๑) หนังสือ

พระมหายงยุทธ ธีรธมโม, ดร., พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรจารย์ (กิตติเชษฐ สิริวฑฒโก), พระเจริญ วฑฒโน, ผศ.ดร., พระวรพนธ์ วรรณโม, ดร.นฤมล จิวฒนาสุข. **อัญญกาลชาดก**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: ดีเซมเบอร์รี่, ๒๕๖๖. (จำนวน ๑๘๕ หน้า)

๘. ประสบการณ์การทำงาน :

- ๒๕๖๖ ทีมจัดงานวิสาขบูชาโลก
- ๒๕๖๖ ทีมจัดงานสันติภาพสากล
- ๒๕๖๒ - ปัจจุบัน ประสานจัดตั้งองค์กรไม่แสวงหาผลกำไร นานาชาติ ในประเทศอังกฤษ และออสเตรเลีย
- ๒๕๕๓ - ปัจจุบัน ประสบการณ์ในการจัดหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานนานาชาติเพื่อสันติภาพ(บริหารจัดการ) เช่น อังกฤษ, สวิสเซอร์แลนด์, ออสเตรเลีย, ญี่ปุ่น, สหรัฐอเมริกา แคนาดา
- ๒๕๕๓- ปัจจุบัน ประสบการณ์ในการจัดการจัดการงานเผยแพร่พระพุทธศาสนาทางสื่อออนไลน์

๙. เบอร์โทรศัพท์: 0897997709

๑๐. Email: narumonji@gmail.com

๖. ผศ.ดร.วรณิข วสุรัตน์

๑. ชื่อ (ภาษาไทย) : ผศ.ดร.วรณิข วสุรัตน์

(ภาษาอังกฤษ) : Asst. Prof. Dr. Voranij Vasuratna

๒. ตำแหน่งปัจจุบัน : อาจารย์พิเศษ

๓. ประวัติการศึกษา

- นิเทศศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาการสื่อสารระหว่างบุคคล (โปรแกรมระหว่างมหาวิทยาลัยกรุงเทพ และ มหาวิทยาลัยไอโฮไอ) มหาวิทยาลัยกรุงเทพ พ.ศ. ๒๕๕๐ - ๒๕๕๓

- มหาวิทยาลัยไอโฮไอ ภาษาศาสตร์ประยุกต์ (ทุนการศึกษาจากมหาวิทยาลัยไอโฮไอ) พร้อมประกาศนียบัตรการสอนภาษาอังกฤษให้กับชาวต่างชาติ (TEFL certificate) พ.ศ. ๒๕๔๘ - ๒๕๕๐

- มหาวิทยาลัยนานาชาติกรุงเทพ คณะภาษาอังกฤษธุรกิจ (เกียรตินิยมอันดับ 1) พ.ศ. ๒๕๔๓ - ๒๕๔๗

- ได้รับคัดเลือกเป็นนักศึกษาแลกเปลี่ยนให้ไปศึกษาที่มหาวิทยาลัยคันไซไกโด ได้รับประกาศนียบัตรการสำเร็จการศึกษาด้านภาษาและวัฒนธรรมญี่ปุ่น พ.ศ. ๒๕๔๕ - ๒๕๔๖

๕. ประสบการณ์ทางวิชาการ/งานเอกสารตำรา

บทความวิจัย

1. Vasuratna, V. (2017). The Effect of Growth Mindset Training on First-Year Thai Undergraduate Engineering Students. In Proceedings of the International Conference on Teaching and Learning, Language, Literature and Linguistics (ICT4L 2017). Kuala Lumpur, Malaysia. pp. 56-59

2. Vasuratna, V. (2017). The Effects of Mindful Breathing Training on Thai Undergraduate Students in EFL Classrooms. In Proceedings of the International Conference on Teaching and Learning, Language, Literature and Linguistics (ICT4L 2017). Kuala Lumpur, Malaysia. pp. 60-63

3. Jarutawai, N., Lowsuwansiri, A., Taechamaneesathid, P., Tangsangob, N., Wong, Y. Y., Vasuratna, V., & Chongphaisal, P. (2014). Mindfulness Training at Schools in Thailand:

An Experimental Approach. IJIE International Journal of Information and Education Technology, 123-126.

4. Vasuratna, V. (2010). Defining the Concept of Communication Competence in Thai context. In O. Feigenblatt (Ed.), *Alternative Perspectives in the Humanities and the Social Sciences* (pp. 53-75). JAPSS Press.