

การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ Application of Development of Mental Health for Practitioners through Online Dhamma Gita

¹พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีราจารย์ (กิตติเชษฐ์ สิริวตฺตโก), ²นฤมล จิวัณนาสุข, ³พระวรพนธ์ วรธมโม,
⁴พระวิระชัย เมตตาธิโร, ⁵พระสุชีสม สิลเตชปุตติโย และ ⁶วรณิจ วสุรัตน์

¹Phrakrupaladsampipatthanathirachan (Kittiched Siri wattago), ²Narumon
Jiwattanasuk, ³Phra Woraponte Varadhammo, ⁴Phra Wirachai Mettatheero
⁵Phra Sukheesom Silatechaputtiyo, and ⁶Voranij Vasuratna

^{1,3,4,5,6}ธรรมสถานมูลนิธิพุทธะมหาเมตตา

^{1,3,4,5,6}Buddhamahametta Foundation.

²วิทยาลัยพุทธศาสตร์นานาชาติ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

²International Buddhist Studies College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

¹Corresponding Author's Email: tuktta44@gmail.com

Received: February 21, 2024; **Revised:** April 19, 2024; **Accepted:** April 19, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาปัญหาและสภาวะสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม 2) เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ 3) เพื่อนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยวิเคราะห์ข้อมูลเนื้อหาและนำเสนอแนวทางการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคม

ผลการวิจัยพบว่า 1) หลักการ แนวคิด เกี่ยวกับสุขภาพจิตและการพัฒนาสุขภาพจิต เน้นการส่งเสริมสุขภาพจิตในชุมชน และการดูแลสุขภาพจิตและกายอย่างเป็นระบบ เช่น การออกกำลังกาย การฝึกสมาธิ และการติดต่อกับธรรมชาติ มีผลต่อสุขภาพทั้งจิตและร่างกาย การรักษาสุขภาพอย่างครบวงจรทั้งจิตและกายเป็นสิ่งสำคัญที่มนุษย์ควรใส่ใจและปฏิบัติตามอย่างสม่ำเสมอ 2) หลักพรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมที่สำคัญในการครองคน เนื่องจากช่วยสร้างสังคมที่ดีและมีความสุข ประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เมื่อคนในสังคมมีหลักธรรมเหล่านี้อยู่ในจิตใจ เสริมสร้างสังคมที่มีความสงบสุข ปราศจากความขัดแย้งและความรุนแรง การสร้างความสุขทางสังคมตามหลักพรหมวิหารยังต้องการความร่วมมือจากทุกภาคส่วนในสังคม เพื่อส่งเสริมและปลูกฝังหลักธรรมเหล่านี้ให้กับคนในสังคมทุกคน 3) ธรรมะคือการใช้ดนตรีและเครื่องดนตรีเพื่อสื่อถึงหลักธรรมของพระพุทธศาสนา เน้นสร้างความสงบสุขและความเคารพต่อพระพุทธศาสนาผ่านเนื้อเพลงที่สวยงามและสื่อความหมายของหลักธรรมพุทธเจ้า ธรรมะจะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจและสนใจใน

การศึกษาธรรมะและปฏิบัติธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพผ่านสื่อออนไลน์ 4) การพัฒนาสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ พบว่า 1) การนำหลักพรหมวิหาร 4 ไปใช้ในชีวิตประจำวันเสนอความเมตตาในการสร้างความสุขและสมดุลในชีวิต โดยส่วนใหญ่ใช้เพื่อแผ่ความเมตตาให้ผู้อื่น, สร้างความสุข, เป็นผู้ให้, และการปล่อยวาง และ 2) การปฏิบัติธรรมโดยใช้ธรรมะออนไลน์ช่วยให้มีสมาธิ, มีสติ, แผ่ความเมตตา, ฟังเพลงธรรมะ, และส่งต่อความเมตตาแก่ผู้อื่น การปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์เป็นทางเลือกที่ดีในการสร้างสมดุลในชีวิตและความสุขในทุกวัน

คำสำคัญ: การพัฒนา; สุขภาพจิต; ผู้ปฏิบัติธรรม; ธรรมะออนไลน์

Abstract

The purpose of this research are threefold: 1) to study the issues and mental health conditions of practitioners, 2) to investigate the process of developing mental health for practitioners through online Dhamma practice, and 3) to present developments in mental health for practitioners through online Dhamma practice.

The research is a documentary analysis, analyzing content data and proposing guidelines for developing mental health for practitioners in society. Research findings reveal: 1) Principles and concepts regarding mental health and its development: Findings emphasize the importance of encouraging community mental health and holistic care, including exercise, meditation, and connection with nature, which have positive effects on both mental and physical health. 2) Four sublime states of mind: These are crucial moral principles for governing people, fostering a peaceful and happy society. Compassion, kindness, sympathetic joy, and equanimity, when present in society, contribute to peaceful coexistence and conflict resolution. Building a socially happy community based on these principles requires cooperation from all sectors of society. 3) Dhamma practice involves using music and musical instruments to convey Buddhist moral principles, promoting peace and respect for Buddhism. Online Dhamma practice facilitates effective learning and engagement with Buddhist teachings and practices, making them accessible and popular. 4) Development of mental health for practitioners through online Dhamma practice: Integrating the four sublime states of mind into daily life fosters happiness and balance. Online Dhamma practice helps cultivate compassion, mindfulness, sympathetic joy, and letting go, benefiting both practitioners and others. Practicing Dhamma online promotes mental resilience, mindfulness, and spreading compassion. It serves as a valuable tool for achieving life balance and everyday happiness.

Keywords: Mental Health; Practitioners; Dhamma Gita; Online Dhamma Gita

บทนำ

การสร้างสังคมที่มีความสงบและสุขเกิดขึ้นด้วยการเคารพความแตกต่าง แก้ไขข้อขัดแย้งอย่างสันติภาพ และสร้างความเข้าใจระหว่างกลุ่มที่แตกต่างกัน ทุกคนมีส่วนร่วมในกระบวนการนี้ เราสามารถสร้างสังคมที่เต็มไปด้วยความสุขและสันติภาพได้ด้วยความเข้าใจและเคารพต่อกัน ศาสนามีบทบาทสำคัญในการสร้างความเข้าใจและความเห็นใจในผู้คนส่วนรวม และเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างความรักและความสามัคคีในสังคม ผู้คนที่มีความเชื่อที่แตกต่างกันสามารถเรียนรู้และเข้าใจเอาใจใส่กันมากขึ้น นอกจากนี้ ศาสนา

ส่งเสริมคุณค่าทางจริยธรรมและธรรมเนียมที่ส่งเสริมความเป็นอยู่ร่วมกันและสร้างความสงบสุขในสังคมโดยทั่วไป (วาสนา พิทักษ์ธรรมและคณะ, 2559)

หลักพรหมวิหาร 4 เป็นหลักการสำคัญในการพัฒนาจิตใจของผู้ปฏิบัติธรรม เพื่อป้องกันจิตใจไม่ให้ไปไปตามกระแสสังคมในยุคโลกาภิวัตน์ การดำรงชีวิตด้วยยึดหลักพรหมวิหาร 4 เป็นการปูพื้นฐานทางด้านค่านิยมทางสังคมและจริยธรรม ช่วยสร้างแบบแผนเชิงโครงสร้างทางสังคมอันเป็นรากฐานทางวัฒนธรรมที่ช่วยพัฒนาปัจเจกชนและสังคมให้รู้จักการปฏิบัติต่อกันในทิศทางที่สร้างสรรค์ และเป็นตัวขับเคลื่อนสังคมสู่ความสงบสุข หลักพรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมพื้นฐานของการดำรงชีวิตเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความแตกต่างหลากหลายความคิด โดยมีไว้เพื่อกำกับความประพฤติในการปฏิบัติตนต่อมนุษย์ทั้งหลายโดยชอบดังที่กล่าวว่า “ผู้ดำรงในพรหมวิหาร ย่อมช่วยเหลือมนุษย์สัตว์ทั้งหลายด้วยเมตตา กรุณา และย่อมรักษารักรวมไว้ได้ด้วยอุเบกขา ดังนั้น แม้จะมีกรุณาที่จะช่วยเหลือปวงสัตว์แต่ก็ต้องมีอุเบกขาคือจะไม่ให้เสียธรรม” ซึ่งหลักพรหมวิหาร 4 นั้นประกอบไปด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 22/192/252) กล่าวคือ 1) เมตตา คือ คุณธรรมของมิตร ความเป็นมิตร อยากให้บุคคลเหล่านั้นมีความสุข มีความปรารถนาที่ดีและน้ำใจหวังดีต่อกัน 2) กรุณา มีจิตใจที่อยากจะช่วยเหลือผู้อื่น ยามเห็นผู้อื่นมีความสุข พยายามหาทางช่วยเหลือ ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ 3) มุทิตา พลอยยินดีเอาใจช่วย ส่งเสริมสนับสนุน หากผู้อื่นทำความดีก็ส่งเสริมและสนับสนุนให้เขาทำดี มีความสุขสำเร็จยิ่งขึ้นไป ร่วมอนุโมทนายินดีในความสุขของผู้อื่น (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2540) 4) อุเบกขา การวางตัวเป็นกลาง ทำทุกอย่างให้อยู่ในดุลยภาพ เป็นธรรมะรักษาขั้นตอนสุดท้ายให้สังคมอยู่ต่อไปได้ กล่าวคือการกระทำใดๆ ที่ส่งผลกระทบ เสียหาย ละเมิด หรือทำลายธรรมเป็นหลักการและกฎเกณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับความจริงและความถูกต้อง ความดีงาม ความเป็นธรรม และความชอบธรรม ซึ่งเมื่อการกระทำดังกล่าวเกิดขึ้น จะต้องมีการหยุดลง เช่น เมื่อสังคมสูญเสียสมดุลโดยการเอนเอียงในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างเดียว หรือการเอนเอียงในการรักษาหลักการอย่างเดียว ส่งผลให้เกิดความขัดแย้งและผลร้ายต่อสังคม หรือเมื่อคนหวังพึ่งผู้อื่นจนทำให้ขาดความขวนขวายและไม่สามารถพึ่งตนเองได้ ทำให้เกิดความประมาทและคนเป็นอ่อนแอ เป็นต้น ดังนั้นอุเบกขาจึงช่วยรักษาดุลให้เกิดความพอดีขึ้นในสังคม (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2540)

การสร้างสังคมที่มีความหลากหลายทางความคิดเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องให้ความสำคัญและเห็นคุณค่าในความแตกต่างของทุกคน การเสริมสร้างความเท่าเทียมระหว่างเพศโดยไม่มีการเลือกแยกตามเพศในการแต่งตั้งตำแหน่ง เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจของสังคมและสร้างความเข้าใจต่อประสบการณ์ของคนอื่น ๆ โดยการเปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลและเรียนรู้จากกัน สร้างความสัมพันธ์ที่มีความยุติธรรมและความสมานฉันท์ระหว่างบุคคล ให้ทุกคนมีสิทธิในการแสดงความคิดเห็นและสร้างสรรค์ในการตัดสินใจเพื่อส่วนรวม และสนับสนุนความสงบและความยุติธรรมโดยไม่ยอมรับความรุนแรงหรือการแก่งแย่งระหว่างกลุ่มหรือบุคคลใด ๆ (ศศิวิทย์ วีระไวยะ, 2554)

ดังนั้นการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมผ่านทางธรรมะออนไลน์เป็นแนวทางที่มีศักยภาพในการเสริมสร้างสันติสุขในสังคม โดยการเน้นการเคารพชีวิต สิทธิเสรีภาพ และศักดิ์ศรีของแต่ละบุคคลโดยไม่มีการแบ่งแยกชนชั้นหรือมีทัศนคติทางลบ รวมถึงการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยให้ความสนใจกันว่าทุกคนมีคุณค่าและต้องการทำสิ่งที่ดีต่อกันและต่อสังคม นอกจากนี้ยังมีความตั้งใจที่จะสร้างความสงบสุขให้เกิดขึ้นในสังคมของตนเองด้วย (ศศิวิทย์ วีระไวทยะ, 2554)

การพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมผ่านทางธรรมะออนไลน์เป็นกระบวนการที่สำคัญ โดยการใช้เพลงเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาสุขภาพจิต เพลงช่วยสื่อถึงความรู้สึกและสถานการณ์ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นสื่อสารที่ช่วยสร้างสันติสุขในสังคม การศึกษาหลักพรหมวิหาร 4 เพื่อการสื่อสารในมุมมองพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นการวิเคราะห์และนำเสนอหลักพรหมวิหารเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคม โดยหวังว่าหลักพรหมวิหาร 4 จะช่วยในการสร้างสันติสุขและความอยู่ร่วมกันในสังคมที่หลากหลาย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาและสภาวะสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม
2. เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์
3. เพื่อนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยศึกษาข้อมูลจากเอกสารที่สอดคล้องกับพฤติกรรมสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์เพื่อเป็นแนวทางการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสำรวจเอกสาร (Documentary Research) แนวคิดทฤษฎีหลักการในพระพุทธศาสนา ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาโดยจะทำการศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร บริบท แนวคิด หลักการ เทคนิควิธีการขั้นตอนในการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ตามหลักการทางพระพุทธศาสนาเถรวาทที่เกี่ยวข้อง เช่น สติปัฏฐาน 4 และพรหมวิหาร 4 เป็นการศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary sources) ทั้งที่เป็นปฐมภูมิ (Primary Sources) คือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 และอรรถกถา และจากเอกสารทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ งานวิจัย ตำราวิชาการ และเอกสารคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับหลักพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์

ขั้นตอนที่ 2 การสำรวจเอกสาร (Documentary Research) แนวคิดทฤษฎี หลักการพัฒนาสุขภาพจิต เป็นการศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากชั้นทุติยภูมิ (Secondary sources) ทั้งเอกสาร และ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากมุมมองของนักวิชาการตะวันตก ตะวันออกร่วมสมัย รวมถึงแนวทางการอบรม พัฒนา การส่งเสริม สุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม

ขั้นตอนที่ 3 ศึกษาภาวะสุขภาพจิต ศึกษาบริบทของปัญหาทางด้านสภาพร่างกายและจิตใจของผู้ ปฏิบัติธรรมก่อนที่จะมาปฏิบัติธรรม รวมถึงแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร

ขั้นตอนที่ 4 ประมวลวิเคราะห์ ศึกษาวิเคราะห์ความหมาย ลักษณะและกระบวนการของการปฏิบัติ ธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ จนถึงหลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรม ตามที่ปรากฏในหลักคำสอนของพุทธศาสนา และบูรณาการผสมศาสตร์หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา และ แนวคิดเชิงสังคมในสภาพความเป็นอยู่ที่แตกต่างกัน เพื่อเป็นแนวทางการอยู่ร่วมกันท่ามกลางสังคมที่มีความ แตกต่างกัน มีการที่มุ่งเน้นการศึกษาวิธีปฏิบัติธรรมที่ทำให้เกิดความสงบสุขในจิตใจ การนำหลักการแนวคิด แบบตะวันตก มาผสานกับแนวพุทธคือ เพื่อให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิต เพื่อเสริมสร้างสังคมแห่งการอยู่ ร่วมกันอย่างสงบสุข

ขั้นตอนที่ 5 การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิต นำเสนอผสมผสานการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติธรรม ด้วยธรรมะออนไลน์ โดยการจัดหมวดหมู่ แบ่งประเภท เปรียบเทียบ วิเคราะห์ สังเคราะห์ กล่าวคือ อธิบาย ตีความ นำข้อมูลที่ได้มากำหนดเป็นกรอบออกแบบเพื่อสร้างกระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติ ธรรมด้วยธรรมะออนไลน์

ผลการวิจัย

การวิจัยเกี่ยวกับ “การพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์” นี้ได้ผลการวิจัย แจกแจงเป็นข้อๆ ได้ดังนี้

1. หลักการ แนวคิด เกี่ยวกับสุขภาพจิตและการพัฒนาสุขภาพจิต พบว่า การสำรวจและอธิบาย เกี่ยวกับสุขภาพจิตและสุขภาพกายของมนุษย์ โดยเน้นการส่งเสริมสุขภาพจิตในชุมชน และการดูแลสุขภาพจิต และกายอย่างเป็นระบบ เช่นการออกกำลังกาย การฝึกสมาธิ และธรรมชาติดำเนินการ มีผลดีต่อสุขภาพทั้งจิตและ ร่างกายของเรา นอกจากนี้ การดูแลสุขภาพที่ดียังมีผลลัพธ์ที่ดีต่อคุณภาพชีวิตและการลดความเสี่ยงต่อโรค ต่าง ๆ อีกด้วย ดังนั้น การรักษาสุขภาพอย่างครบวงจรทั้งจิตและกาย เป็นสิ่งสำคัญที่เราควรใส่ใจและปฏิบัติ ตามอย่างสม่ำเสมอ โดยที่สุขภาพจิตหมายถึงความสามารถของบุคคลในการปรับตัวเข้ากับสังคมและ สิ่งแวดล้อมในทางที่สนับสนุนความสุข มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วย ความสมดุลอย่างสุขสบาย รวมทั้งการตอบสนองต่อความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลง โดยไม่ มีข้อขัดแย้งในจิตใจ และไม่จำกัดเฉพาะการปราศจากอาการของโรคประสาทและโรคจิตเท่านั้น (กรม สุขภาพจิต, 2544; อรุณี มิ่งประเสริฐ, 2557) และจากการศึกษางานวิจัยเรื่องการพัฒนาสุขภาพจิตของ ผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบ้านปรือ มีการใช้หลักภูวนาตามหลักพุทธธรรมเป็นกรอบการดำเนินงาน ซึ่งประกอบด้วย: 1) กายภาวนา: การบริหารกายด้วยการออกกำลังกายและกิจกรรมที่กระตุ้นการเคลื่อนไหว เช่น เดินเพื่อสุขภาพ, กวาดลานบ้าน, รดน้ำผักสวน ซึ่งช่วยเสริมสร้างร่างกายแข็งแรงและภูมิคุ้มกันที่ดี

2) สีสถาวนา: การส่งเสริมการฝึกอบรมตนเองให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย และกรุณาช่วยเหลือกันอย่างเต็มใจ พร้อมรับฟังความเห็นและช่วยเหลือเพื่อนบ้าน 3) สมาธิถาวนา: การฝึกอบรมจิตใจให้มั่นคงด้วยคุณธรรมและสมาธิ ซึ่งช่วยเพิ่มความสุขผ่อนคลายและมีจิตใจที่ดี และ 4) ปัญญาถาวนา: การฝึกอบรมปัญญาเพื่อเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ในโลกปัจจุบัน เช่น การเรียนรู้และประเมินสถานการณ์อย่างมีเหตุผล โดยที่ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักถาวนาตามหลักพุทธธรรม สามารถช่วยให้พวกเขามีสุขภาพจิตที่ดีและมีความสุขในชีวิตประจำวันได้โดยไม่ต้องพึ่งพาเพียงแต่การก่อกำเนิดอาการของโรคจิตหรือโรคประสาทเท่านั้น แต่ยังสนับสนุนให้พวกเขามีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม และเข้าร่วมกิจกรรมที่สนุกสนานและผ่อนคลายในชุมชนได้อย่างเต็มที่ ด้วยทั้งการออกกำลังกาย การร้องเพลง และ การฝึกปัญญา (พระครูวินัยธรอำนาจ (สวสดี พลบุญ), 2561)

2. หลักพรหมวิหาร 4 เพื่อปลูกฝังความเมตตาในจิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมในสังคม พบว่า หลักพรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมที่สำคัญในการครองคน เนื่องจากช่วยสร้างสังคมที่ดีและมีความสุข ประกอบด้วยเมตตา (ความรักและความเข้าใจ), กรุณา (ความสงสารและการช่วยเหลือ), มุทิตา (การพลอยยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่น), และอุเบกขา (การยอมรับและปล่อยวาง) เมื่อคนในสังคมมีหลักธรรมเหล่านี้อยู่ในจิตใจ เสริมสร้างสังคมที่มีความสงบสุข ปราศจากความขัดแย้งและความรุนแรง การสร้างความสุขทางสังคมตามหลักพรหมวิหารยังต้องการความร่วมมือจากทุกภาคส่วนในสังคม เพื่อส่งเสริมและปลูกฝังหลักธรรมเหล่านี้ให้กับคนในสังคมทุกคน โดยที่หลักพรหมวิหาร 4 คือธรรมประจำใจของผู้ประเสริฐหรือผู้มีจิตยิ่งใหญ่กว้างขวาง ซึ่งมีลักษณะดังนี้: 1) เมตตา (ความรัก) คือความปรารถนาดีและความรักที่ไม่มีเงื่อนไข มีความต้องการช่วยเหลือให้ทุกคนประสบประโยชน์และความสุขในชีวิต มีความสำคัญในการแสดงความรักที่แท้จริงและกรุณา 2) กรุณา (ความสงสาร) คือความปรารถนาที่ต้องการช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ใจ ปลดปล่อยความระอา และบำบัดความยากลำบากของคนและสัตว์ทุกปวง 3) มุทิตา (ความเบิกบานพลอยยินดี) คือความรู้สึกเบิกบานและยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุขและประสบความสำเร็จ มีใจแช่มชื่นและพลอยยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น 4) อุเบกขา (ความมีใจเป็นกลาง) คือการมองตามความเป็นจริงโดยวางจิตเรียบ สม่าเสมอ มั่นคง เทียงตรงมองเห็นการที่บุคคลจะได้รับผลดีหรือชั่วสมควรแก่เหตุที่ตน ประกอบพร้อมที่จะวินิจฉัย วางตน และปฏิบัติตามความเที่ยงธรรม (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/184/226; 11/228/232) (ดูเพิ่มเติมใน อิตารัตน์ เสร็จจรจารุ, 2564) นอกจากนี้ยังมีการสร้างความสุขทางใจตามแนวคิดการคิดบวก หมายถึงการสร้างความคิดที่เป็นบวกและเติมเต็มพลังบวกให้กับจิตใจ โดยการมองโลกในแง่ดีและพยายามทำให้มีประสบการณ์ที่ดีในทุก ๆ สถานการณ์ แนวคิดนี้เสนอวิธีการสร้างความสุขที่มีประสิทธิภาพ ดังนี้: 1) การสร้างความรู้สึกดี: โดยการมีประสบการณ์ใหม่ๆ และทำกิจกรรมที่เพลิดเพลิน การทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ เช่น กีฬา, ศิลปะ, หรือการท่องเที่ยว ช่วยสร้างความเพลิดเพลินและความสุขในชีวิต 2) การมีมุมมองบวก: การมองโลกในแง่ดีช่วยให้เราเห็นสิ่งดีในบุคคลหรือสถานการณ์ ทำให้เรามีความหวังและกำลังใจในการเผชิญกับปัญหา การฝึกคิดเชิงบวก, คิดถึงสิ่งดีที่เกิดขึ้น, และมองเห็นโอกาสในทุกสถานการณ์ช่วยเสริมสร้างความสุข การคิดบวกมีผลดีต่อสุขภาพทั้งกายและใจ เช่น ช่วยลดความเครียด, เสริมภูมิคุ้มกัน, และเพิ่มความสำเร็จในชีวิต อย่างไรก็ตาม ควรระมัดระวังไม่ให้เกิดการคิดบวกมากเกินไป เพราะอาจทำให้มองข้ามปัญหา ควรรับรู้ความเป็นจริงและ

ปรับตัวตามสถานการณ์อย่างเหมาะสม การคิดบวกอย่างมีสติจะช่วยสร้างความสุขที่ยั่งยืนและมีคุณค่า (ฉันทนา รวงผึ้ง, 2563)

หลักพรหมวิหารเป็นแนวทางที่ช่วยในการแก้ไขปัญหาการขาดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีความสุขร่วมกันในสังคม โดยเน้นการสร้างความรัก ความเมตตา กรุณา และความเอื้ออาทรต่อกัน เมื่อคนในสังคมมีหลักธรรมเหล่านี้อยู่ในจิตใจ เสริมสร้างสังคมที่มีความสงบสุข ปราศจากความขัดแย้งและความ การสร้างความสุขทางสังคมตามหลักพรหมวิหารยังต้องการความร่วมมือจากทุกภาคส่วนในสังคม เพื่อส่งเสริมและปลูกฝังหลักธรรมเหล่านี้ให้กับคนในสังคมทุกคน

3. แนวคิดเกี่ยวกับธรรมะออนไลน์ เพื่อการเผยแผ่คำสอนทางพุทธศาสนา พบว่า ธรรมะคือการใช้ดนตรีและเครื่องดนตรีเพื่อสื่อถึงหลักธรรมของพระพุทธศาสนา เน้นสร้างความสงบสุขและความเคารพต่อพระพุทธศาสนาผ่านเนื้อเพลงที่สวยงามและสื่อความหมายของหลักธรรมพุทธเจ้า ธรรมะจะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจและสนใจในการศึกษาธรรมะและปฏิบัติธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพผ่านสื่อออนไลน์ที่สะดวกและนิยมใช้งานอย่างแพร่หลาย นอกจากนี้ ดนตรียังช่วยให้ผู้ฟังเข้าถึงพุทธประวัติได้อย่างเพิ่มความสนใจและสะดวกสบาย ดังนั้น การนำเสนอดนตรีเป็นหนึ่งในวิธีที่เป็นประโยชน์ในการผ่อนคลายและเยียวยา และส่งเสริมให้ผู้ฟังมีความเข้าใจในหลักธรรมของพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น ดนตรียังเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมและการทำความดี และเชื่อมโยงกับการบำบัดทางจิตใจและร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดนตรีบำบัดมีความสำคัญและมีประโยชน์ในการจัดการกับปัญหาทางจิตเวชและการประเมินสภาพทางจิตใจของบุคคล สรุปได้ว่าการใช้ดนตรีเป็นเครื่องมือในการสื่อสารหลักธรรม การปฏิบัติธรรม และการบำบัดเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์และควรสนับสนุนในวงกว้าง โดยที่ธรรมะคือการใช้ดนตรีและเครื่องดนตรีในการสื่อถึงหลักธรรมของพระพุทธศาสนา โดยมุ่งเน้นสร้างความสงบสุขและความเคารพต่อพระพุทธศาสนาผ่านเนื้อเพลงที่สวยงาม และสื่อความหมายของหลักธรรมของพระพุทธเจ้า ดนตรีจะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจและสนใจในการศึกษาธรรมะ และปฏิบัติธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพผ่านสื่อออนไลน์ที่สะดวกและนิยมใช้งานอย่างแพร่หลาย ด้วยความสำคัญของดนตรีที่เชื่อมโยงและเกี่ยวพันกับพุทธศาสนาอย่างยาวนาน ธรรมะก็นับเป็นหนึ่งในวิธีการสอนธรรมะที่เข้าถึงง่าย สะดวก และเป็นที่ยอมรับอย่างแพร่หลาย นอกจากนี้ ดนตรียังมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ผู้ฟังได้รับสมาธิและเข้าถึงพุทธประวัติได้อย่างมีความสนใจและสะดวกสบาย ตัวอย่างที่ชัดเจนประการหนึ่งคือดนตรีมีบทบาทสำคัญมาตั้งแต่ช่วงก่อนที่พระพุทธเจ้า จะทรงตรัสรู้คือช่วงเวลาที่เจ้าชายสิทธัตถะบำเพ็ญทุกรกิริยา มีเทวดามาติดพันทำให้จิตของพระพุทธเจ้า ผ่อนคลาย และเกิดความระลึกได้ด้วยพระปัญญาว่าจะปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมต่อไปด้วยวิธีใด จึงปรับเปลี่ยน พฤติกรรมมาเสวยพระอาหาร ขำระร่างกายและดำเนินการปฏิบัติในทางสายกลาง (Duangloy et al., 2016)

จากการศึกษาเรื่องเพลงธรรมะจะสอดคล้องกับการใช้ธรรมะออนไลน์กับการพัฒนาสุขภาพจิต โดยมีเนื้อหาแบ่งเป็นข้อๆ ได้ดังนี้

1. ธรรมะออนไลน์กับการบำบัด การนำเสนอดนตรีเป็นหนึ่งในวิธีที่เป็นประโยชน์ในการผ่อนคลายและเยียวยาในกรณีของเจ้าชายสิทธัตถะที่ต้องพักผ่อนจากการบาดเจ็บทางร่างกายและจิตใจที่เกิดจากการปฏิบัติหน้าที่ของพระองค์ (มัลลิกา ภูมะธน และคณะ, 2559) ดังนั้น ดนตรีมีศักยภาพในการช่วยปลดปล่อยความตึงเครียดและเสริมสร้างความผ่อนคลายให้กับบุคคล

2. ธรรมะเป็นวิธีช่วยในการทำสมาธิ ดนตรีในบริบททางศาสนามักถูกใช้เป็นเครื่องมือในการสื่อสารและแสดงถึงศักยภาพและความเป็นมาของการทำบุญและการทำความดี ในบริบทของศาสนาพุทธ การใช้ดนตรีเป็นวิธีที่ช่วยให้ผู้ศรัทธาสามารถตอบสนองต่อการทำบุญและการทำความดีอย่างมีความออกมาเพิ่มขึ้น ในคัมภีร์และวัดต่าง ๆ ของศาสนาพุทธ, ดนตรีถูกใช้เพื่อสร้างความเคารพและเสริมสร้างการบูชา การเลือกใช้อุปกรณ์เครื่องดนตรีหรือความยาวของการบูชาอาจแสดงถึงความยิ่งใหญ่และความอุดมสมบูรณ์ของการบูชาขึ้น ๆ แนวคิดนี้ยังสะท้อนถึงความเชื่อที่ว่า, การทำบุญและการทำความดีมีผลต่อสถานะและความสำเร็จในชีวิต การเชื่อมโยงระหว่างดนตรีกับการทำบุญและการทำความดีเป็นสิ่งที่น่าสนใจและมีความหมายในวัฒนธรรมและศาสนาของมนุษย์.(มัลลิกา ภูมะธน และคณะ, 2559)

3. ธรรมะเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมการปฏิบัติธรรม การเชื่อมโยงระหว่างดนตรีและการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนามีความสำคัญที่หลากหลายและมีภาพลักษณ์ที่แตกต่างกันไป ในศาสนาพุทธ ดนตรีถือเป็นเครื่องมือที่สามารถใช้ในการโน้มน้าวจิตใจให้เข้าสู่สถานะที่เป็นประโยชน์ ดนตรีในศาสนาพุทธเป็นเครื่องมือที่มีความสำคัญในการส่งเสริมและประสานงานกับการปฏิบัติธรรม (มัลลิกา ภูมะธน และคณะ, 2559)

4. การพัฒนาสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ พบว่า 1) สำหรับปัญหาทางร่างกายก่อนการเข้าฝึกปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติจะมีอาการปวดท้อง ร่างกายอ่อนแรงและปวดเมื่อย มีอาการผื่นคัน มีความร้อนในตัว ปวดไมเกรน, และปัญหาเกี่ยวกับระบบขับถ่าย โดยที่แนวทางแก้ไขคือมีการพบแพทย์และการนวด สำหรับปัญหาเรื่องสุขภาพจิต ผู้ปฏิบัติจะมีความกังวลเกี่ยวกับหลายเรื่องและความใจร้อน โดยมีแนวทางแก้ไขรวมถึงการนั่งสมาธิ, การฟังเทศน์และเพลงธรรมะ, การสวดมนต์, และกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การคิดวางแผนก่อนการตัดสินใจ, การบันทึกข้อมูล, การฟังเพลง, การอ่านการ์ตูน, และการท่องเที่ยว 2) การนำหลักพรหมวิหาร 4 ไปใช้ในชีวิตประจำวันเสนอเสนอความเมตตาในการสร้างความสุขและสมดุลในชีวิต โดยส่วนใหญ่ใช้เพื่อแผ่ความเมตตาให้ผู้อื่น, สร้างความสุข, เป็นผู้ให้, และการปล่อยวาง และ 3) การปฏิบัติธรรมโดยใช้ธรรมะออนไลน์ช่วยให้โน้มน้าวจิตใจ, มีสติ, แผ่ความเมตตา, ฟังเพลงธรรมะ, และส่งต่อความเมตตาแก่ผู้อื่น การปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์เป็นทางเลือกที่ดีในการสร้างสมดุลในชีวิตและความสุขในทุกวัน โดยมีรายละเอียดดังนี้

4.1 หลักพุทธธรรมเรื่องพรหมวิหาร 4 ที่ได้รับการปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่สามารถนำหลักพรหมวิหาร 4 ไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันได้มากที่สุด และนำหลักความเมตตาไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อช่วยเสริมสร้างความสุขและสมดุลในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลัก

ได้เสนอความเห็นเกี่ยวกับการนำหลักความเมตตาตามาปฏิบัติต่อเนื่องได้ดังนี้ 1) การมีความเมตตาช่วยให้สามารถอยู่อย่างสงบสุขในสังคมได้อย่างมีความสุขและมั่นคง 2) การมีความเมตตามากขึ้นช่วยให้สามารถเป็นผู้ให้ความเมตตาแก่ผู้อื่นได้ เช่น โน้มจิตพรหมวิหาร 4 ตามไปตลอด 3) การเปิดเพลงและดูออนไลน์แล้วโน้มจิตพรหมวิหาร 4 ตามไปตลอดช่วยสร้างความสุขในชีวิตอย่างต่อเนื่อง 4) การมีความเมตตาช่วยให้เรามีความสุขกับการเป็นผู้ให้ โดยเห็นอกเห็นใจและช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น 5) การมีความเมตตาช่วยให้เราสามารถปล่อยวางเรื่องต่างๆ ได้โดยไม่มีกังวล 6) การส่งต่อความเมตตาให้ผู้อื่น เช่น การช่วยเหลือ การยิ้มและการพูดคุยซึ่งการนำหลักความเมตตาตามาปฏิบัติในชีวิตประจำวันช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความสุขและสร้างความสมดุลในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญทั้งในด้านสุขภาพจิตและสังคม

4.2 การปฏิบัติธรรมโดยใช้ธรรมะออนไลน์ ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมโดยใช้ธรรมะออนไลน์ว่ามีความเหมาะสมมากที่สุด ซึ่งการปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์มีความสำคัญและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่องดังนี้:

1. การปฏิบัติธรรมโดยใช้ธรรมะออนไลน์ช่วยโน้มน้าวจิตใจและเป็นเครื่องมือที่ทำให้เราสามารถปฏิบัติได้ง่ายขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องอยู่ในรูปแบบที่กำหนดไว้เฉพาะ
2. การปฏิบัติธรรมโดยใช้ธรรมะออนไลน์ช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีสติ อยู่กับปัจจุบัน และเสริมสร้างความสุขในการปฏิบัติ และเมื่อได้เห็นผู้ปฏิบัติธรรมคนอื่นๆ ที่ตั้งใจในการปฏิบัติ จะเป็นแรงจูงใจใหม่ความตั้งใจปฏิบัติมากขึ้น
3. การปฏิบัติธรรมโดยใช้ธรรมะออนไลน์ช่วยให้สามารถแผ่แผ่ความเมตตาแก่ผู้อื่นได้ เช่น การช่วยเหลือผู้อื่น การยิ้มและการพูดคุย
4. การฟังเพลงธรรมะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถอยู่กับตัวเองได้ และมีความสุขมากขึ้น
5. การปฏิบัติธรรมโดยใช้ธรรมะออนไลน์ช่วยให้สามารถนึกถึงพระพุทธเจ้าได้จากเนื้อหาของเพลงที่สื่อสารถึงพระมหากรุณาธิคุณและความเสียสละของพระพุทธองค์ และเป็นแรงบันดาลใจในการศึกษาและปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์เป็นกิจกรรมที่สามารถใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่องช่วยให้จิตใจมีความสงบและมีความสุขมากขึ้น โดยสามารถปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลา และเป็นทางเลือกที่ดีในการสร้างสมดุลในชีวิตและประสบการณ์ที่มีความสุขต่อเนื่องในทุกๆ วัน

อภิปรายผลการวิจัย

1. การศึกษาหลักการ แนวคิด เกี่ยวกับสุขภาพจิตและการพัฒนาสุขภาพจิต พบว่า หลักการ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพจิตและการพัฒนาสุขภาพจิต พบว่า การสำรวจและอธิบายเกี่ยวกับสุขภาพจิตและสุขภาพกายของมนุษย์ โดยเน้นการส่งเสริมสุขภาพจิตในชุมชน และการดูแลสุขภาพจิตและกายอย่างเป็นระบบ เช่น การออกกำลังกาย การฝึกสมาธิ และการติดต่อกับธรรมชาติ มีผลดีต่อสุขภาพทั้งจิตและร่างกายของเรา นอกจากนี้ การดูแลสุขภาพที่ดียังมีผลลัพธ์ที่ดีต่อคุณภาพชีวิตและการลดความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ อีกด้วย ดังนั้น การ

รักษาสุขภาพอย่างครบวงจรทั้งจิตและกาย เป็นสิ่งสำคัญที่เราควรใส่ใจและปฏิบัติตามอย่างสม่ำเสมอ สอดคล้องกับ พระครูวินัยธรอำนาจ (สวัสดี พลปณฺโญ) (2561) ได้ทำการศึกษา “รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม: กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์” พบว่า การนำหลักพุทธธรรมมาใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุได้แสดงว่า การรู้จักและนำหลักธรรมชาตินิยามมาใช้ในชีวิตประจำวันสามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและความสุขของผู้คนได้อย่างมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับ พระมหาสุพรรณ สุภโท และคณะ (2565) ที่ได้วิจัยเรื่อง การศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ตำบลห้วยราชา อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า แนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ คือ การประยุกต์หลัก ธรรมกับการดำเนินชีวิต ได้แก่ พรหมวิหาร 4 ด้วยการแสดงความเมตตา กรุณาต่อกันและไม่เบียดเบียนกัน ทางกาย ใจและวาจา ขรรษาธรรม 4 ด้วยการแสดงความซื่อตรง ต่อคู่ชีวิตตนและผู้อื่น และโลกธรรม 8 ด้วยการพิจารณาว่าสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นและเสื่อมเป็นธรรมดา และพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น

2. หลักพรหมวิหาร 4 เพื่อปลูกฝังความเมตตาในจิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมในสังคม พบว่าหลักพรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมที่สำคัญในการครองคน เนื่องจากช่วยสร้างสังคมที่ดีและมีความสุข ประกอบด้วยเมตตา (ความรักและความเข้าใจ), กรุณา (ความสงสารและการช่วยเหลือ) มุทิตา (การพลอยยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่น), และอุเบกขา (การยอมรับและปล่อยวาง) เมื่อคนในสังคมมีหลักธรรมเหล่านี้อยู่ในจิตใจ เสริมสร้างสังคมที่มีความสงบสุข ปราศจากความขัดแย้งและความรุนแรง การสร้างความสุขทางสังคมตามหลักพรหมวิหารยังต้องการความร่วมมือจากทุกภาคส่วนในสังคม เพื่อส่งเสริมและปลูกฝังหลักธรรมเหล่านี้ให้กับคนในสังคมทุกคน สอดคล้องกับ พระนิพนธ์ ฐานวโร (คำภาส) (2565) ได้วิจัยเรื่อง ศึกษาพรหมวิหาร 4 ในฐานะการเจริญภาวนาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พบว่า การยึดถือหลักปรัชญาพรหมวิหาร 4 นี้เป็นพื้นฐานของการฝึกธรรมและสร้างพัฒนาการจิตใจในทางที่เป็นสิริมงคลและสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ตลอดเวลาและทุกสถานการณ์ และสอดคล้องกับพระครูปลัดไพฑูรย์ เมธิโก (มหาบุญ) (2557) ที่ได้ศึกษาในเรื่อง ธรรมแนวทางการแก้ไขความขัดแย้งของสังคมไทย พบว่า หลักพรหมวิหาร 4 สามารถนำมาใช้พัฒนาสุขภาพจิตได้ดังนี้ 1) ช่วยให้จิตใจสงบ 2) ช่วยให้มีความตั้งใจที่เข้มแข็ง 3) ช่วยให้มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

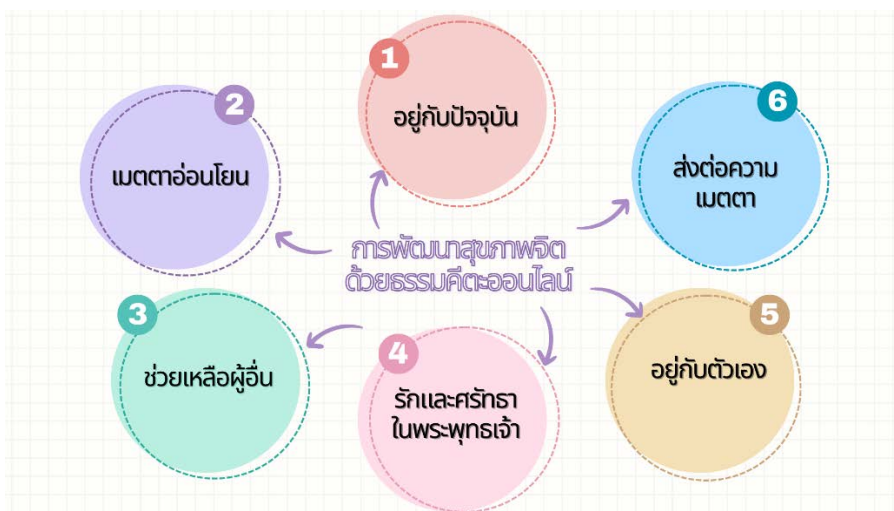
3. แนวคิดเกี่ยวกับธรรมคิตาออนไลน์ เพื่อการเผยแผ่คำสอนทางพุทธศาสนา พบว่า ธรรมคิตา คือการใช้ดนตรีและเครื่องดนตรีเพื่อสื่อถึงหลักธรรมของพระพุทธศาสนา เน้นสร้างความสงบสุขและความเคารพต่อพระพุทธศาสนาผ่านเนื้อเพลงที่สวยงามและสื่อความหมายของหลักธรรมพุทธเจ้า ธรรมคิตาช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจและสนใจในการศึกษาธรรมะและปฏิบัติธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพผ่านสื่อออนไลน์ที่สะดวกและนิยมใช้งานอย่างแพร่หลาย สอดคล้องกับ อุบล จวงพานิช และคณะ (2012) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการใช้ดนตรีบำบัดในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับยาเคมีบำบัด พบว่า การนำดนตรีบำบัดมาใช้ จะช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลาย ลดความปวดและวิตกกังวล โดยที่ดนตรีบำบัดจะไปปรับเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดอารมณ์ ความจำและประสบการณ์ทำให้เกิดการเบี่ยงเบนจากความปวดลงได้ และสอดคล้องกับ พระมหาสาคร ศรีดี (2566) ได้ศึกษาถึงประโยชน์ของดนตรีบำบัด พบว่า ดนตรีมีความสำคัญและมีประโยชน์ดังนี้ 1) ดนตรีเป็นเครื่องมือ

จัดการอารมณ์ 2) ดนตรีช่วยกระตุ้นพลังทำงานและความคิดสร้างสรรค์ 3) การฟังดนตรีช่วยในการระลึกความจำและ 4) ดนตรีช่วยลดความเจ็บปวดและความเหนื่อยล้า

4. การวิเคราะห์และนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ พบว่าการปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์เป็นกิจกรรมที่สามารถใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง ช่วยให้จิตใจมีความสงบและมีความสุขมากขึ้น โดยสามารถปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลา และเป็นทางเลือกที่ดีในการสร้างสมดุลในชีวิตและประสบการณ์ที่มีความสุขต่อเนื่องในทุกๆ วัน สอดคล้องกับ กวินวุฒิ กลั่นไพฑูรย์ และคณะ (2554) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการฟังดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติต่อการลดความเครียดของนักศึกษา พบว่า วิธีช่วยลดความเครียดอย่างง่าย ๆ ก็คือ การใช้เสียงดนตรี ซึ่งจะเป็นแนวทางที่ช่วยลดปัญหาความเครียดจากภาวะต่างๆ ส่งผลถึงการพัฒนาคูณภาพชีวิตที่ดียิ่งๆ ขึ้น และสอดคล้องกับ นันทวัน มะยะเฉียว (2552) ได้ทำงานวิจัยเรื่อง ผลของการฟังเพลงธรรมต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยสูงอายุในโรงพยาบาล พบว่า การใช้เพลงธรรมะช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับในผู้ป่วยสูงอายุในโรงพยาบาล จึงควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่มีปัญหาการนอนหลับได้ฟังเพลงธรรมะก่อนนอน

องค์ความรู้ใหม่

จากการให้ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลและบูรณาการการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วย ธรรมะออนไลน์ ผู้วิจัยได้พบองค์ความรู้ใหม่จากการปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ที่องค์ประกอบสำคัญ คือ 1) อยู่กับปัจจุบัน 2) เมตตาอ่อนโยน 3) ช่วยเหลือผู้อื่น 4) รักและศรัทธาในพระพุทธเจ้า 5) อยู่กับตัวเอง 6) ส่งต่อความเมตตา ดังโมเดลและรายละเอียดต่อไปนี้



1. อยู่กับปัจจุบัน การปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันได้อย่างมีความสุข จากการที่ได้ปฏิบัติต่อเนื่องในทุกๆ สถานที่ ทุกเวลา จะทำให้มีสติและสมาธิตั้งมั่นอยู่ได้ตลอดเวลา เป็นสิ่งที่สำคัญมากเพราะจะทำให้ความคิดที่ไม่ดีไม่สามารถแทรกเข้ามาทำให้เกิดความปรั่ง

แต่งและจนกลายเป็นความเศร้าหมองและซึมเศร้าได้ ทำให้การอยู่กับปัจจุบันเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายๆ และมีความสุขได้ตลอดเวลา

2. เมตตาอ่อนโยน การนำหลักของความเมตตามาสอดแทรกในทุกๆ กิจกรรมของการปฏิบัติด้วยธรรมะคือตะออนไลน์ ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีจิตใจที่อ่อนโยนและมีเมตตา และได้ซึมซับอยู่กับความเมตตาในการปฏิบัติได้ตลอดเวลาเมื่อได้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคือตะออนไลน์ จิตจะบันทึกความเมตตาอย่างต่อเนื่อง ทำให้จิตของผู้ปฏิบัติธรรมค่อยๆ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น มีความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่นได้อย่างเป็นรูปธรรมได้มากขึ้น

3. ช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้ปฏิบัติด้วยธรรมะคือตะออนไลน์ และได้ซึมซับจิตที่อ่อนโยนและมีเมตตา ก็เกิดความรู้สึกอยากช่วยเหลือผู้อื่นให้ก้าวข้ามความทุกข์ในใจหรือความทุกข์ที่เผชิญอยู่ได้ เนื่องจากในการปฏิบัติธรรมทุกๆ ช่วงจะมีการกรวดน้ำและแผ่เมตตาในตอนท้ายตลอดเวลา ทำให้ผู้ปฏิบัติได้ฝึกที่จะเป็นผู้ให้ คือให้ใจมีเมตตาต่อผู้อื่นและอยากช่วยเหลือเขาจากส่วนลึกในใจอย่างแท้จริง

4. รักและศรัทธาในพระพุทธเจ้า สำหรับการปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคือตะออนไลน์ จะใช้เพลงธรรมะเป็นสื่อกลางในการนำเสนอเนื้อเพลงที่แสดงถึงความรัก ความศรัทธา และความเสียสละความสุขส่วนตัวของพระพุทธองค์ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้ปฏิบัติและน้อมจิตฟังเพลงไปด้วย ก็เกิดความเข้าใจถึงความหมายในเนื้อเพลงทำให้เกิดความซาบซึ้งและระลึกในพระคุณของพระพุทธองค์ และเมื่อฟังซ้ำๆ ปฏิบัติซ้ำๆ จิตก็จะเกาะเกี่ยวกับความรัก ความศรัทธา และมีพระพุทธองค์เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ

5. อยู่กับตัวเอง การปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคือตะออนไลน์ สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติอยู่กับตัวเองได้อย่างต่อเนื่องและมีความสุข เมื่อได้ฟังเพลงธรรมะไปด้วยก็จะทำให้ความคิดที่วุ่นวายเกิดความสงบลงได้ จิตนิ่งสงบได้ ไม่ฟุ้งซ่าน หรือจมอยู่กับความคิดของตัวเอง การอยู่กับตัวเองก็เป็นได้อย่างราบรื่น ผ่อนคลาย และมีสติสมาธิที่นิ่งขึ้นด้วยธรรมะคือตะ และเมื่อได้ฟังอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ก็ทำให้สามารถอยู่กับตัวเองตลอดเวลาเช่นกัน

6. ส่งต่อความเมตตา การนำเสนอหลักของเมตตาเป็นจุดสำคัญของการปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคือตะออนไลน์ คือต้องการให้สังคมส่วนรวมเกิดความสงบสุข โดยเริ่มจากตัวของผู้ปฏิบัติฝึกแผ่เมตตาให้ตัวเองและฝึกการจับคู่แผ่เมตตา รวมถึงการแผ่เมตตาให้คนรอบข้าง เป็นการส่งต่อความเมตตาจากใจอย่างแท้จริง ก็จะทำให้สามารถแผ่ขยายการส่งต่อความเมตตาจากครอบครัว เพื่อน ญาติมิตร ไปถึงที่ทำงานและสังคมส่วนรวมได้อย่างมีความสุข

สรุป

การปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะคือตะออนไลน์มีผลต่อการพัฒนาสุขภาพจิตในหลายด้านที่สำคัญ โดยมีองค์ความรู้หลักที่ได้รับมาจากการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลและบูรณาการได้แก่ การอยู่กับปัจจุบันที่สร้างสภาวะสติและสมาธิที่มั่นคง การเมตตาอ่อนโยนที่ทำให้มีจิตใจที่อ่อนโยนและมีความสุขเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น การช่วยเหลือผู้อื่นที่เกิดจากความเมตตาและความรัก การรักและศรัทธาในพระพุทธเจ้าที่เป็นการสะท้อนความ

เข้าใจและความศรัทธาในพระคุณของพระพุทธองค์ การอยู่กับตัวเองอย่างสงบสติและมีสมาธิ และการส่งต่อความเมตตาให้แก่สังคมโดยการแผ่ขยายการส่งต่อความเมตตาไปยังผู้รอบข้างและสังคมทั้งหมด เป็นส่วนสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความสุขและสันติภาพในชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์อย่างแท้จริง การนำเสนอหลักการเหล่านี้เป็นที่สำคัญในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของผู้ที่สนใจในการปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ด้วยเช่นกัน ซึ่งจะช่วยให้พัฒนาตนเองและสร้างสังคมที่มีความสุขและสงบสุขอย่างยั่งยืนได้อย่างแท้จริง ในที่สุด การปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ไม่เพียงแต่การฝึกหัดอารมณ์และจิตใจเพื่อความสงบสุขส่วนตัว แต่ยังเป็นการเผยแพร่ความเมตตาและความรักให้แก่สังคมโดยรอบอีกด้วย โดยทั้งหมดนี้เป็นส่วนหนึ่งของการก้าวหน้าสู่สังคมที่มีสันติภาพและความเข้าใจต่อกันอย่างแท้จริงในโลกปัจจุบันและอนาคต

ข้อเสนอแนะ

การนำเสนอการพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคมด้วยธรรมะออนไลน์ เป็นการศึกษาเชิงเอกสาร รวบรวมแนวคิด วิเคราะห์สังเคราะห์ประมวลเป็นแนวทางปฏิบัติกับแนวทางของพระพุทธศาสนา เป็นต้น ดังนั้นผลการวิจัยที่ได้ย่อมเป็นประโยชน์เป็นแนวทางให้หน่วยงานอื่นสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางวิธีการ กล่าวคือ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 การศึกษาและวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ที่มีผลต่อสุขภาพจิต และการพัฒนาเครื่องมือหรือเทคนิคที่สามารถใช้ในการปฏิบัติธรรมได้อย่างเหมาะสม และขยายไปยังหน่วยงานราชการและเอกชนให้มีการทำงานร่วมกันอย่างมีความสงบสุขและมีความเมตตาซึ่งกันและกัน

1.2 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์กับความสุขและคุณภาพชีวิต รวมถึงการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเมตตาและความพึงพอใจในชีวิตในกลุ่มอายุ กลุ่มทำงาน กลุ่มครอบครัว และอื่นๆ

1.3 การศึกษาวิจัยและวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ที่มีผลต่อสุขภาพจิต โดยการใช้เครื่องมือการวัดที่เชื่อถือได้ เช่น สอบถามแบบสำรวจหรือการทำสัมภาษณ์ เพื่อทราบถึงการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาวิจัย การสร้างเครื่องมือหรือเทคนิคที่สามารถช่วยในการปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ได้อย่างเหมาะสม เช่น แอปพลิเคชันสำหรับการทำสมาธิหรือการนำเสนอเครื่องมือสำหรับการสร้างสภาพอารมณ์ที่เหมาะสมในการฝึกฝนความเมตตาและสุขภาพจิต

2.2 ควรมีการศึกษาวิจัย ส่งเสริมความร่วมมือระหว่างหน่วยงานราชการและองค์กรเอกชนในการสนับสนุนและกระตุ้นการใช้เทคนิคการปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและความเจริญของบุคคลและสังคม ซึ่งสามารถผ่านการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมหรือการสนับสนุน

2.3 ควรมีการศึกษาวิจัยความต้องการของประชาชน: สำรวจความต้องการและความสนใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรมด้วยธรรมะออนไลน์ โดยการนำเสนอแบบสำรวจหรือการจัดกิจกรรมที่เชื่อถือได้เพื่อเข้าใจถึงความต้องการและความสนใจของกลุ่มเป้าหมาย

บรรณานุกรม

- กวิณวุฒิ กลั่นไพฑูรย์ และคณะ. (2554). ผลของการฟังดนตรีตามความชอบและดนตรีธรรมชาติต่อการลดความเครียดของนักศึกษา. รายงานวิจัย คณะศิลปศาสตร์: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- ฉันทนา รวงผึ้ง. (2563). การสร้างความสุขอย่างยั่งยืนเชิงพุทธบูรณาการ. วารสารมหาจุฬาริชาการ. 7(3), 1-16.
- ธิดารัตน์ เสริขจรจารุ. (2564). แนวทางการพัฒนาการบริหารงานบุคคล ตามหลักพรหมวิหาร 4 โรงเรียนโคราชวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูวินัยธรอำนาจ (สวัสดิ์ พลปณฺโญ), (2561). รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักธรรม: กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์. วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์. 13(2), 81-84.
- พระครูปลัดไพฑูรย์ เมธิโก (มหาบุญ). (2557). พรหมวิหาร: ธรรมแนวทางการแก้ไขความขัดแย้งของสังคมไทย, วารสารมหาวิทยาลัยราชชนกศรีนคร สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. 1(2), 59-60.
- พระนิพนธ์ ฐานาโร (คำภาสี). (2565). ศึกษาพรหมวิหาร 4 ในฐานะการเจริญภาวนาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสุพรรณ สุภโท และคณะ. (2565). การศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ตำบลห้วยราชา อำเภอห้วยราช จังหวัดบุรีรัมย์. วารสารวิชาการ มจร บุรีรัมย์. 7(1), 234-238.
- พระมหาสาคร ศรีดี. พุทธจริยธรรมกับดนตรี. สืบค้น 12 พฤศจิกายน 2566 จาก <https://www.thaicadet.org/Buddhism/BuddhistEthics-Music.html>
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มัลลิกา ภูมะธน และคณะ. ดนตรีในพระไตรปิฎกว่าด้วยการบำบัดบุญและการบรรลุมรรค. วารสารบัณฑิตแสงโคมคำ. 1(2), 8-9.
- วาสนา พิทักษ์ธรรม และคณะ. (2559). การอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขที่ยั่งยืนในสังคมพหุวัฒนธรรม กรณีศึกษาองค์การบริหารส่วนตำบลกระโด อำเภอยะรัง จังหวัดปัตตานี. ใน การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ราชธานีวิชาการ ครั้งที่ 1 “สร้างเสริมสหวิทยาการ ผลผสมผสานวัฒนธรรมไทยก้าวอย่างมั่นใจเข้าสู่ AC. อุบลราชธานี: มหาวิทยาลัยราชธานี.

- ศศิรัศม์ วีระไวทยะ. (2554). *การนำเสนอยุทธศาสตร์การสร้างเครือข่ายความร่วมมือเพื่อเสริมสร้างสันติวัฒนธรรม โดยใช้สถานศึกษาเป็นฐาน*, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2540). *ธรรมะกับการทำงาน*, พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- อรุณี มิ่งประเสริฐ. (2557). การศึกษาสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. 40(2), 211-227.
- อุบล จ้วงพานิช และคณะ. (2012). ผลของดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลและความปวดในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการยาเคมีบำบัด. *วารสารสมาคมพยาบาลฯ สาขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. 30(1), 49-52.
- Duangloy, D. et al. (2016). Music in *Tipitaka* for Therapy, Marit Making and Enlightenment. *Journal of SaengKhomKham Buddhist Studies*. 1(2), 119-134.