

ผลของการฝึกเจริญสติกราบพระด้วยธรรมคีตะ

The Effects of Mindful Bowing Meditation Practice with Dhamma Gita

¹นฤมล จิววัฒนาสุข, ²พระครูปลัดสัมพิพัฒนธีรอาจารย์ (กิตติเชษฐ์ สิริวัฒนโก),

³พระเจริญ วฑฒโน, ⁴พระวิระชัย เมตตาธิโร, ⁵พระวรพนธ์ วรธมโม และ ⁶วรณิข วสุรัตน์

¹Narumon Jiwattanasuk, ²Phrakrupaladsampipatthanathirachan (Kittiched Siri wattago),

³Phra Charoen Vaddhano, ⁴Phra Wirachai Mettatheero

⁵Phra Woraponte Varadhammo, and ⁶Voranij Vasuratna

^{1,6}วิทยาลัยพุทธศาสนานานาชาติ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{1,6}International Buddhist Studies College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

^{2,3,4,5}ธรรมสถานมูลนิธิพุทธะมหาเมตตา

^{2,3,4,5}Buddhamahametta Foundation.

¹Corresponding Author's Email: narumon.ji@mcu.ac.th

Received: March 13, 2024; **Revised:** April 19, 2024; **Accepted:** April 22, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาปัญหาของการฝึกเจริญสติด้วยตนเองที่บ้านที่ทำงาน 2) เพื่อศึกษาและสร้างกระบวนการพัฒนาการฝึกเจริญสติสำหรับคนทำงาน 3) เพื่อประเมินและนำเสนอผลของการฝึกเจริญสติกราบพระด้วยธรรมคีตะ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ พื้นที่กลุ่มตัวอย่าง ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลคือการสัมภาษณ์เชิงลึกและการประชุมกลุ่มย่อย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์แก่นสาระ จากข้อมูลการใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก เขียนบรรยาย นำเสนอเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมเจริญสติด้วยตนเองที่บ้านที่ทำงาน มีอยู่ 3 ปัญหาใหญ่ๆ คือ ปัญหาในการเจริญสติในการทำงานเนื่องจากงานและผัสสะระหว่างการทำงาน ปัญหาที่สองเป็นปัญหาในการเจริญสติในเรื่องของการจัดการเวลาในการปฏิบัติธรรมเข้ามาในชีวิตการทำงาน และปัญหาที่สามเป็นปัญหาในการเจริญสติในเรื่องสภาพอินทรีย์ 5 คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา มีกำลังอ่อน 2) เปิดเพลงธรรมคีตะเพลงขอขมากรรมและเพลงองค์ใดพระสัมพุทธ น้อมจิตไปตามบทเพลงและเจริญสติกราบพระซ้ำๆ รู้กายใจ รู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ก่อนการทำงานและก่อนนอนต่อเนื่องเป็นเวลา 14 วัน หรือ 2 สัปดาห์ 3) ผลของการฝึกเจริญสติกราบพระด้วยธรรมคีตะ คือ ส่งผลต่อสติ จิตใจและการทำงาน ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้คือการจัดสัมมนาให้ความรู้เกี่ยวกับผลของการฝึกเจริญสติกราบพระด้วยธรรมคีตะให้แก่พนักงานและการจัดฝึกอบรมแก่พนักงานในองค์กรให้ได้มีการฝึกเจริญสติกราบพระด้วยธรรมคีตะ องค์ความรู้ที่ได้รับ สามารถนำไปเผยแพร่ให้พนักงานในองค์กรที่มี

ปัญหาในการฝึกเจริญสติด้วยตนเองที่บ้านที่ทำงาน ไปลองฝึกปฏิบัติได้ อย่างไรก็ตาม ก่อนจะนำไปฝึกปฏิบัติเองที่บ้านควรได้เข้าฝึกอบรมและได้รับการนำปฏิบัติจากวิทยากรก่อนเพื่อส่งผลต่อประสิทธิผลของการปฏิบัติ

คำสำคัญ: การฝึกเจริญสติ; กราบพระ; ธรรมคัมภีร์

Abstract

The objectives of this research are 1) To study the problems that the working people have when practicing mindfulness meditation at home or at work by themselves. 2) To study and create a development process of the practice of mindfulness meditation for working people. 3) To evaluate and present the effects of mindful bowing meditation practice with Dhamma gita. This research used qualitative method. There were 20 key informants. The data were collected by using in-depth interview and focus group discussion. Thematic analysis was used in this research.

The results revealed that 1) there are three main problems or obstacles when working people practice mindfulness meditation at home or at work by themselves which are the work and something that comes to disturb when working, the time management for bringing meditation into working lifestyle and controlling faculty (confidence, effort, mindfulness, concentration, and wisdom). 2) working people have to play two Dhamma songs (Repentance and Homage to the Buddha) and do the mindful bowing meditation by slowly bowing and using the mind to follow the lyrics and be mindful: know body, mind and Dhamma that arises at least two times per day before starting to work and before going to bed for two weeks or fourteen days. 3) The mindful bowing meditation practice with Dhamma gita affected the mindfulness, the mind, the work. The suggestion is to organize a seminar to share the knowledge about the effects of mindful bowing meditation practice with Dhamma gita and a workshop for employees at the organizations to practice the mindful bowing meditation with Dhamma gita.

Knowledge gained can be shared with employees in organizations who struggle to practice mindfulness on their own, either at home or at work. You can try practicing mindfulness. However, before practicing at home, it's advisable to attend training and be guided by a lecturer to ensure the effectiveness of the practice.

Keywords: Practice of Mindfulness Meditation; Bowing; Dhamma Gita

บทนำ

อานิสงค์ของการเจริญสตินั้นมีมากมาย พระเทพวัชรบัณฑิต (2564) กล่าวว่า การเจริญสติช่วยให้จิตใจอ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบและช่วยในด้านการงานให้มีประสิทธิภาพเพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กระทำ ย่อมทำให้คิดรอบคอบและทำงานได้ผลดี อีกทั้งประโยชน์ของการฟังดนตรี ในสมัยพุทธกาล พระสมณโคดมได้ยินเสียงเครื่องดนตรีคือเสียงตีพิณ 3 สาย พินสายที่ตั้งนั้นสายพินนั้นขาดลง ส่วนสายพินที่หย่อนนั้นเสียงไม่กังวาล ส่วนสายพินที่ตั้งพอดีนั้นเสียงไพเราะ ท่านจึงเลิกระบ้าเพ็ญทุกกริยา พบหนทางสายกลางและตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ที่ 4 ทรงพระนามว่า “พระสมณโคดมพุทธเจ้า”

ในอีกเหตุการณ์ที่พระเถระได้เดินผ่านและได้ฟังเสียงหญิงร้องเพลง และได้บรรลุธรรมเป็นอรหันต์สรุปว่า การได้ฟังดนตรี เช่นเสียงร้องเพลง หรือการฟังธรรมนั้นถือว่าเป็นหนึ่งในเหตุแห่งการบรรลุธรรม คือการที่จิตเกิดปัญญาเห็นแจ้งในอริยสัจ 4 ตามความเป็นจริง คือสามารถกำจัดกิเลสคือสังโยชน์ สำเร็จมรรคผล

เป็นพระอริยบุคคล อันได้แก่ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ เช่นการที่ พระอัญญาโกณฑัญญะได้ฟังธรรมจากองค์สัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน ขอบวชเป็น พระภิกษุรูปแรก

ในพระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ 22 หน้า 20 ได้แสดงข้อความถึง เหตุแห่งการณบรรลุธรรมมี 5 ประการ ดังนี้ 1) บรรลุธรรมขณะฟังธรรม 2) บรรลุธรรมขณะแสดงธรรม 3) บรรลุธรรมขณะสาธยายธรรม 4) บรรลุธรรมขณะพิจารณาธรรม 5) บรรลุธรรมเพราะเจริญสมาธินิมิต การหลุดพ้นแต่ละประเภทนั้น ผู้ปฏิบัติต้องมีคุณสมบัติคือ เป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีจิตตั้งมั่น อุทิศกายใจต่อการปฏิบัติ นอกจากนี้ ดนตรีเป็นส่วนช่วยในเหตุแห่งการบรรลุธรรมแล้ว ดนตรีนั้นยังสามารถนำมาใช้ในการบำบัดได้อีกด้วย อุบล จ๋วงพานิช และคณะ (2555) ได้ทำวิจัยโดยใช้ดนตรีบำบัดแล้วพบว่า ดนตรีบำบัดช่วยลดความวิตกกังวลและความปวดในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับยาเคมีบำบัดได้ ความปวดในผู้ป่วยมะเร็ง เกิดจากเนื้อเยื่อในร่างกายได้รับการ กดเบียดและการแพร่กระจายของมะเร็ง เกิดการกระตุ้นตัวรับความปวด ส่งกระแสไปตามใยประสาท ผ่านไข สันหลังไปยังสมอง กระตุ้นการตอบสนองทางอารมณ์ต่อความเจ็บปวด ทำให้สารเอนดอร์ฟินลดลง ทำให้ผู้ป่วย มีความวิตกกังวลและปวดมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง การนำดนตรีบำบัดมาใช้ ช่วยทำให้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลาย ลด ความปวดและวิตกกังวล โดยที่ดนตรีบำบัดจะไปปรับเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดอารมณ์ ความจำและ ประสบการณ์ที่สมอง ทำให้เกิดการเบี่ยงเบนจากความปวด รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นทำให้หลังสารเอนดอร์ฟิน ทำให้ความวิตกกังวลและความปวดลดลงได้

สมุลชาติ ดวงบุปผา และคณะ (2551) ได้นำดนตรีมาใช้ทดลองวิจัยกับผู้ป่วยที่ต้องใช้เครื่องหายใจ แล้วพบว่า ดนตรีสามารถบำบัดความวิตกกังวลในผู้ป่วยที่ใช้เครื่องช่วยหายใจได้ เนื่องจากการใช้เครื่องช่วย หายใจสามารถก่อให้เกิดความเครียดต่อผู้ป่วยได้ ซึ่งผลการทดลองวิจัยครั้งนี้พบว่า ดนตรีสามารถช่วยลดความ วิตกกังวลของผู้ป่วยที่ใช้เครื่องช่วยหายใจได้ Imed Kacem et al. (2020) วิจัยเกี่ยวกับเรื่องดนตรีบำบัด สามารถช่วยลดความเครียดได้ การวิจัยนี้มีการประเมินผลของดนตรีบำบัดต่อระดับความเครียด การวิจัยนี้มี 3 ขั้นตอน ขั้นตอนแรกคือการประเมินระดับความเครียดเบื้องต้น ขั้นตอนที่ 2 จัดดนตรีบำบัดสามครั้งต่อวันใน ช่วงหนึ่งเดือน ขั้นตอนที่ 3 คือการประเมินระดับความเครียดอีกครั้งหลังได้รับดนตรีบำบัดเป็นเวลา 1 เดือน การใช้ดนตรีบำบัดนี้เป็นแนวทางใหม่ที่สามารถช่วยลดความเครียด

เพลงช่วยรักษาโรคได้ ดนตรีมีผลเชิงบวกต่อความเจ็บปวด ความผิดปกติของการนอนหลับ การเรียนรู้ ความจำ ไอคิว ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล และโรคพิเศษ เช่น ออทิสติก (Hosseini and Hosseini, 2018) เบญจ ปูองกันภัย (2562) ได้ศึกษาเรื่อง “ผลฉับพลันของการฟังดนตรีคลาสสิกที่มีต่อความเครียดในคนวัย ทำงาน” ผลการทดลองพบว่าการฟังดนตรีคลาสสิกเป็นเวลา 25 นาทีช่วยลดระดับความเครียดในคนวัยทำงาน ได้โดยทำให้ อัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตลดลง และเพิ่มคลื่นไฟฟ้าสมองอัลฟา จิตภาา เกิดสุริ วงษ์ และ คณะ (2565) ทำการวิจัยเรื่อง “ผลของโปรแกรมดนตรีพุทธบำบัดต่อการเพิ่มสมาธิต่อเนื้อสำหรับ นักเรียนที่มีความต้องการพิเศษระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ กรุงเทพฯ” โดยใช้ โปรแกรมดนตรีพุทธบำบัดที่พัฒนาขึ้น ซึ่งประกอบด้วยเสียงสวดมนต์ไพเราะของคปริตร ผสานกับเสียงดนตรีและ เสียงธรรมชาติแทรกสอดคลื่นเสียงไบนอราลบีตส์แบบซ้อนทับ (Superimposed binaural beats) ที่ 10

เฮิร์ตซ์ (Hz) ใช้ระยะเวลาฟังครั้งละ 20 นาที เป็น เวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 5 วัน ผลติดตามหลังเสร็จสิ้นการทดลองเป็นระยะเวลา 1 เดือน โดยการสัมภาษณ์ผู้ปกครองทางโทรศัพท์พบว่าหลังเข้าโปรแกรมดนตรีพุทธบำบัด ผู้เข้าร่วมการทดลองมีพฤติกรรมอารมณ์ดีขึ้น การฟังดนตรีพุทธบำบัดทำให้เด็กๆ สนใจจะฟังบทสวดมนต์ เป็นวิธีที่ง่ายและสะดวก เด็กๆสามารถใช้เครื่องเล่น MP 3 เองได้ โดยไม่ต้องร้องขอให้ผู้ใหญ่มาช่วย นอกจากนี้ยังพบว่าช่วยผ่อนคลายความเครียด ทำให้เด็กนอนหลับสบาย และลดการทานยา ปรับพฤติกรรมลงด้วย นันทวัน มะยะเฉียว (2552) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ผลของการฟังเพลงธรรมะต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยสูงอายุในโรงพยาบาล” พบว่าเวลาผู้เข้าโครงการวิจัยได้ฟังเพลงธรรมะ ร้อยละ 100 ของกลุ่มตัวอย่าง รู้สึกจิตใจสงบ ไม่ฟังชาน รู้สึกคลายเครียด ร้อยละ 98.2 รู้สึกผ่อนคลาย และรู้สึกสบายใจ 94.6 รู้สึกมีสมาธิ 85.7 รู้สึกไม่สบายใจจากเรื่องต่างๆเช่น ความเจ็บป่วย ผลของวิจัยนี้ช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนของผู้ป่วยสูงอายุในโรงพยาบาล ปองหทัย จันทรมณี และ ดร.สุณิสา ไทยจินดา (2565) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการฟังดนตรีผ่อนคลายเพื่อลดภาวะความเครียดในวัยทำงาน เนื่องจากวัยทำงานเป็นวัยที่สามารถเกิดความเครียดทางร่างกายและจิตใจได้ง่าย เช่น ปัญหารายได้ลดลง ค่าใช้จ่ายต่างๆ หนี้สิน การเปลี่ยนงาน เป็นต้น และเสียงดนตรีสามารถสร้างภาวะผ่อนคลายผ่านระบบประสาทหู เชื่อมโยงกับระบบจิตประสาทส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และส่งไปที่ระบบลิมบิก กระตุ้นสมองให้เกิดความพึงพอใจ และร่างกายหลั่งสารเอ็นโดรฟิน ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ซึ่งงานวิจัยนี้ได้มีการทดลองโดยแบ่งผู้ทดลองในวัยทำงาน(พนักงานเอกชน) เป็น 2 กลุ่ม คือ 1.กลุ่มทดลอง(ฟังดนตรี) ให้ฟังดนตรีผ่อนคลายวันละ 5 นาที (5 ครั้ง สัปดาห์) กลุ่มควบคุม(ใช้ชีวิตปกติ) โดยผลการศึกษาได้พบว่ากลุ่มทดลองฟังดนตรีมีความรู้สึกด้านลบที่ลดลง ระดับความเครียดลดลงรับมือสถานการณ์ความเครียดได้ดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้ชีวิตปกติ ดังนั้นการฟังดนตรีเป็นปัจจัยที่ช่วยลดความรู้สึกด้านลบ สามารถลดพฤติกรรมความเครียดและเบี่ยงเบนอารมณ์ไม่ดี สร้างประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาได้ดียิ่งขึ้นอันเป็นสาเหตุของการที่สัดส่วนความเครียดลดลง

เกวลี แสงฤทธิ์ (2565) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับ ประสิทธิภาพของเสียงดนตรีเพื่อการบำบัดในการลดภาวะหมดไฟในการทำงานและเพิ่มคุณภาพการนอนหลับของบุคลากรโรงพยาบาลเอกชนในเครือแห่งหนึ่งในจังหวัดระยอง เนื่องจากบุคลากรโรงพยาบาลเป็นอาชีพที่มีจะถูกคาดหวังว่าต้องรับรู้อารมณ์ มีความรู้สึกร่วมกับผู้ป่วย ซึ่งสามารถพัฒนาไปถึงขั้นที่คิดว่าความรู้สึกของผู้ป่วยเป็นของตัวเอง เกิดภาวะเข้าอกเข้าใจผู้อื่นมากไป สุดท้ายแล้วมักจะรู้สึกว่าหมดหวัง ยิ่งทำงานยิ่งเหนื่อย และไม่สามารถรับภาระงานได้ในที่สุด นอกจากนี้ปัจจัยสำคัญของภาวะหมดไฟในการทำงาน คือการพักผ่อนและนอนหลับไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ซึ่งดนตรีสามารถทำให้เกิดความผ่อนคลายและมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีขึ้น เพราะดนตรีถือเป็นสิ่งที่มีความสากล ทุกคนสามารถเข้าถึงดนตรีและเข้าใจอารมณ์เพลงแม้จะไม่มีทักษะหรือเข้าใจความหมาย จากการทดลองได้มีการแบ่งคนทดลองเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ผลของการทดลองทำให้ทราบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับดนตรีบำบัดสามารถมีสติและความนึกคิดอยู่กับปัจจุบันโดยไม่ถูกสั่นคลอนจากปัจจัยภายนอกได้ง่าย คะแนนความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ลดลง และจากการศึกษาคุณภาพการนอนหลับเมื่อทดสอบทางสถิติแล้วมีเพียงกลุ่มทดลองที่มีระยะเวลาการนอนหลับจริงลดลง จึงสามารถสรุปได้ว่าดนตรีสามารถทำให้หลับได้ง่ายขึ้นและลดภาวะหมดไฟจากการทำงานได้

การเจริญสติและดนตรีบำบัดสามารถมีผลดี มีผลดีต่อทางด้านจิตใจช่วยลดความเครียด อีกทั้งยังส่งผลต่อร่างกาย ช่วยรักษาโรคได้ รูปแบบปฏิบัติที่ผสมผสานการเจริญสติควบคู่ไปกับดนตรีบำบัดก็น่าจะมีแนวโน้มที่จะส่งผลดีต่อด้านร่างกายและจิตใจของผู้ปฏิบัติธรรม ดังนั้นการวิจัยนี้จึงต้องการกระบวนการฝึกเจริญสติกราบพระด้วยธรรมคีตะเป็นอย่างไร มีองค์ประกอบ ขั้นตอนวิธีการอย่างไร และ ผลของการฝึกเจริญสติกราบพระด้วยธรรมคีตะ ส่งผลต่อสติ จิตใจ ร่างกาย อย่างไร เพื่อที่จะทราบวิธีที่การปฏิบัติเจริญสติที่ง่ายเพื่อช่วยให้บุคคลทำงานสามารถนำไปฝึกเจริญสติที่บ้านได้

บุคคลที่ต้องทำงานนั้นมีรูปแบบชีวิตที่เร่งรีบ มักจะมีอุปสรรคในการฝึกเจริญสติ เช่นด้วยหน้าที่ความรับผิดชอบที่มากมายทำให้ไม่มีเวลาในการเจริญสติ นั่งสมาธิหรือเดินจงกรม อีกทั้งสถานที่ที่ไม่เอื้ออำนวยให้ปฏิบัติ หรือแม้กระทั่งสถานที่อำนวยก็ไม่อาจจะสามารถฝึกด้วยตนเองได้ เนื่องจากไม่เคยฝึกมาก่อน หรือถ้าฝึกมาแล้วอาจจะจำขั้นตอนในการปฏิบัติไม่ได้ ต้องการวิทยากรนำปฏิบัติ การขาดการฝึกเจริญสตินั้น สามารถส่งผลต่อทางด้านสติ สมาธิ รวมไปถึงจิตใจได้ หากบุคคลนั้นขาดสติ หรือไม่มีสติที่มากพอ ก็จะสามารถส่งผลกระทบที่ไม่ดีต่อการทำงานและการอยู่ร่วมกัน ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงประโยชน์ของการฝึกเจริญสติชีวิตประจำวัน และต้องการจะหาวิธีที่ง่ายเพื่อช่วยให้บุคคลทำงานสามารถนำไปฝึกเจริญสติที่บ้านและที่ทำงานได้ งานวิจัยนี้เล็งเห็นถึงความสำคัญของความเป็นมาของปัญหาเช่น เวลาอันจำกัดในการฝึกเจริญสติ สถานที่ไม่เอื้ออำนวยในการฝึกเจริญสติ ไม่สามารถฝึกเจริญสติด้วยตนเองได้ และยังเล็งเห็นถึงความสำคัญในการทำการวิจัยการฝึกเจริญสติเพื่อช่วยพัฒนาสติซึ่งจะสามารถส่งผลดีต่อองค์กร รวมไปถึงองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับผลของการฝึกเจริญสติกราบพระด้วยธรรมคีตะ เกิดความสงบสุขในสังคมการทำงานได้

กรณีศึกษาผู้เข้าร่วมวิจัยจะต้องเคยปฏิบัติธรรมของมูลนิธิพุทธะมหาเมตตามาก่อนอย่างน้อย 3 ครั้ง เป็นผู้สมัครใจที่จะฝึกเจริญสติกราบพระด้วยธรรมคีตะด้วยตนเองที่บ้านที่ทำงานและเป็นบุคคลทำงานที่ยินยอมให้เก็บข้อมูลส่วนบุคคลด้านปัญหาของการฝึกเจริญสติของคนทำงานที่ปฏิบัติธรรมด้วยตนเองที่บ้านที่ทำงานและประเมินผลของการฝึกเจริญสติกราบพระด้วยธรรมคีตะเพื่อทำการวิจัยได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้เลือกใช้วิธีคัดเลือกผู้เข้าร่วมโดยสอบถามจากผู้ปฏิบัติที่เคยเข้าปฏิบัติธรรม ณ มูลนิธิพุทธะมหาเมตตา ตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผู้วิจัยทำการศึกษาผู้ที่เคยปฏิบัติกราบพระเจริญสติด้วยธรรมคีตะที่สถานปฏิบัติธรรมมาแล้ว เนื่องจากการวิจัยนี้ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยจะต้องนำไปฝึกปฏิบัติที่บ้านที่ทำงานเอง การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างนั้นทำด้วยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยกลุ่มเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้มีทั้งสิ้นประมาณ 20 คน

แรงจูงใจที่อยากจะศึกษาเพื่อต้องการทราบว่า ปัญหาของการฝึกเจริญสติด้วยตนเองที่บ้านที่ทำงาน และเพื่อต้องการทราบว่า กระบวนการพัฒนาการฝึกเจริญสติสำหรับผู้ทำงานเป็นอย่างไร มีองค์ประกอบ เงื่อนไข ขั้นตอนวิธีการอย่างไร อีกทั้งเพื่อต้องการทราบปัญหาของการฝึกเจริญสติด้วยตนเองที่บ้านที่ทำงาน กระบวนการพัฒนาการฝึกเจริญสติสำหรับคนทำงาน และผลของการฝึกเจริญสติกราบพระด้วยธรรมคีตะ ประโยชน์ที่ได้รับทำให้ได้ทราบว่า ปัญหาของการฝึกเจริญสติด้วยตนเองที่บ้านที่ทำงานสำหรับ

คนทำงานคืออะไรบ้าง กระบวนการพัฒนาการฝึกเจริญสติสำหรับผู้ทำงานเป็นอย่างไร มีองค์ประกอบ เงื่อนไข ขั้นตอนวิธีการอย่างไร และผลของการฝึกเจริญสติกราบพระด้วยธรรมคืตะคืออะไรบ้าง

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาของการฝึกเจริญสติด้วยตนเองที่บ้านที่ทำงานสำหรับคนทำงาน
2. เพื่อศึกษาและสร้างกระบวนการพัฒนาการฝึกเจริญสติสำหรับคนทำงาน
3. เพื่อประเมินและนำเสนอผลของการฝึกเจริญสติกราบพระด้วยธรรมคืตะ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ได้รับการอุปถัมภ์ทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับหนังสือรับรองจริยธรรมจากบัณฑิตวิทยาลัย เลขที่ ว. 101/2567 วันที่ 11 มีนาคม 2567 ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาด้านเนื้อหา แนวคิดทฤษฎี (Documentary Study) โดยศึกษาจากพระไตรปิฎก และบทความวิจัย

ขั้นตอนที่ 2 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) เป็นผู้ที่ทำงานและเคยปฏิบัติธรรมที่มูลนิธิพุทธมหาเมตตามาก่อนแล้วอย่างน้อย 3 ครั้ง

ขั้นตอนที่ 3 เครื่องมือและวิธีการที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) การสัมภาษณ์ (In-depth Interviews) ใช้คำถามปลายเปิด 2) การจัดประชุมกลุ่มย่อย (Focus group) ผ่านทางออนไลน์ โดยมีกลุ่มผู้เชี่ยวชาญจากด้านการปฏิบัติธรรม เช่น อาจารย์ผู้ประพันธ์เพลงธรรมคืตะ และนักวิชาการธรรมคืตะ รวมถึงกลุ่มคนทำงานที่เคยปฏิบัติธรรม 3) ศึกษาและติดตามผลการปฏิบัติ (R&D)

ขั้นตอนที่ 4 การรวบรวมข้อมูล บันทึกวิดีโอผ่าน Zoom และมีการถอดเทปภาษาไทย

ขั้นตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูล หรือ การวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic Analysis) จากข้อมูลการใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

ขั้นตอนที่ 6 สรุปผลการศึกษาวิจัย

ผลการวิจัย

1. ปัญหาของการฝึกเจริญสติด้วยตนเองที่บ้านที่ทำงานสำหรับคนทำงาน การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 20 ท่าน พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมเจริญสติด้วยตนเองที่บ้านที่ทำงาน มีอยู่ 3 ปัญหาใหญ่ๆ คือ 1) ปัญหาในการเจริญสติในการทำงานเนื่องจากงานและผัสสะระหว่างการทำงาน 2) ปัญหาในการเจริญสติในเรื่องของการจัดการเวลาในการปฏิบัติธรรมเข้ามาในชีวิตการทำงาน และ 3) ปัญหาในการเจริญสติในเรื่องของการไม่ยากปฏิบัติธรรม

2. กระบวนการพัฒนาการฝึกเจริญสติสำหรับคนทำงาน การประชุมกลุ่มย่อยนั้นมีความคิดเห็นเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาการฝึกเจริญสติไปในแนวทางเดียวกัน พระวิปัสสนาจารย์ กล่าวว่า “การกราบพระ ถ้าในหลักสติปัฏฐาน 4 นะครับ ท่านก็จะมีเน้นการกราบเหมือนกันนะในการปฏิบัติแนวสติปัฏฐาน 4 แบบพม่า ก็จะมีเมื่อใดที่อย่างที่คุณวิจัยบอกก็คือการที่เราวาง เบื่อหน่าย จิตตกเนี่ย ส่วนใหญ่ระหว่างที่เราปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 เนี่ยท่านก็ให้เรากราบแบบเขาเรียกว่ากราบแบบสติปัฏฐานมีเหมือนกัน ก็จะกราบพระซ้ำๆ โดยที่ท่านจะเน้นว่ากราบไปแต่ละครั้งเนี่ยให้น้อมจิตถึงพระพุทธเจ้า พระธรรมและพระสงฆ์ ในการกราบเนี่ยแน่นอนการปฏิบัติธรรมเมื่อเราปฏิบัติไปเรื่อยๆ เนี่ยมันย่อมมีนิเวศน์เข้ามาครอบงำทำให้เราเบื่อหน่าย จิตมันเศร้าหมอง ท่านก็เลยบอกว่าเมื่อไหร่ที่จิตมันเริ่มเศร้าหมองเนี่ยให้กราบสติปัฏฐาน 4 ทันทีเพื่อเพิ่มศรัทธาให้ตัวเองขึ้นมา ก็จะมีเหมือนกัน ก็ใช้หลักนี้ในการสร้างศรัทธาให้ตัวเองขึ้นมา แล้วมันก็จะม่กำลังใจในการปฏิบัติ ฉะนั้นก็จึงไม่แปลกนะ ...” ในมุมมองของนักวิชาการรู้สึกว่าการกราบพระพร้อมเสียงเพลงธรรมคืตะก่อนนอนนั้นเป็นสิ่งที่เป็ประโยชน์มาก สังเกตว่าการสวดมนต์ให้ว่พระก่อนนอนหลายด้าน ช่วยทำให้มีสติ “เราไม่ฟุ้งซ่านก่อนที่เราจะนอน เราทำงาน ทำอะไรมาทั้งวันเราไม่ทราบ เราคิดนู่นคิดนี่เรื่องงานอะไรสารพัดไม่ว่าจะอะไรก็ตามแต่ปัญหาที่เกิดขึ้นมาเราจะรวมมาไว้ในใจเราตลอดเวลา แต่เมื่อเราได้กราบพระ ได้ทำอะไรก่อนนอน เป็นการเจริญสติ เจริญสมาธิ แล้วก็โดยการใชห้หลักธรรมคำสอนของทางพุทธศาสนาในการสวดมนต์แล้วให้ว่พระก่อนนอน มันช่วยมากเลยให้จิตใจเราสงบ อันนี้ในแง่ทางการแพทย์เมื่อเวลาจิตใจเราสงบ เมื่อใจเราผ่อนคลาย เมื่อทุกอย่างมันมี ไม่มีอะไรมาฟุ้งซ่านให้เราคิดมากมายต่างๆ เนี่ย ทำให้การสื่อสารประสาทจะช่วยให้ดีขึ้น ทำให้การนอน คุณภาพของการนอนมีประสิทธิภาพเต็มทีมากขึ้น ...” และท่านยังกล่าวถึงผลประโยชน์ของเพลงธรรมะอีกด้วยว่า “อีกอันหนึ่งเมื่อเอาเพลงธรรมะมาเสริม คือโดยหลักการแยกกันเฉพาะเพลง หลักการทางการแพทย์ก็คงจะเคยได้ยินอยู่แล้วว่ามีการใช้เพลงในเด็กที่จะช่วยด้านเสริมพัฒนาการและวิจัยมาแล้วทั่วโลกเห็นพ้องต้องกัน หรือว่าเราสังเกตจากตัวเราเองก็ได้ เมื่อเรามีภาวะทางอารมณ์อะไรต่างๆ โมโหอะไรมา เครียดอะไรมา เศร้าอะไรมา เรากลับมาถึงบ้านเราเปิดเพลงฟังเพลงที่เราชอบๆ อะไรก็แล้วเปิดไปเถอะ พอเปิดปุ๊บใจเราสบายขึ้น สิ่งทีทุกข์ สิ่งทีเศร้า สิ่งทีอะไรต่างๆ ที่มันเกิดขึ้นมากับเราทั้งวันมันเบาคลายไป และถ้าเกิดเปลี่ยนจากเพลงที่เราชอบเพลงทางโลกเนี่ยมาเป็นเพลงธรรมะ” ทางผู้เชี่ยวชาญด้านเพลงธรรมคืตะ กล่าวว่า เป็นการเจริญพุทธานุสติและเป็นการปฏิบัติสติปัฏฐาน และเล่าถึงประสบการณ์ส่วนตัวว่า เพลงธรรมคืตะช่วยในการเจริญพุทธานุสติ “เพลงพระพุทเจ้า เพลงที่มีความหมายให้เราได้น้อมจิตซาบซึ้งในพระธรรมคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นเนี่ยก็เป็นเพลงที่ใช้ในการให้เราเจริญพุทธานุสติ ธรรมมานุสติ สังฆานุสติอยู่แล้วนะคะ...” ส่วนทางด้านผู้ที่เป็บุคคลทำงานและเคยปฏิบัติกราบพระเจริญสติด้วยธรรมคืตะ แสดงความคิดเห็นว่ากระบวนการของผูวิจัยเหมาะสม กล่าวว่า “ส่วนตัวเองเนี่ยอาจจะชอบเพลงอื่นมากกว่า 2 เพลงนี้แต่ก็สามารใช้ได้ทั้ง 2 เพลง เหตุเพราะเราฝึกอยู่บ่อยๆ นะครับ ไม่ว่าจะเข้าหรือเย็นเพราะว่าส่วนตัวแล้วเป็นคนทีตื่นนอนตอนเช้าจะต้องกราบพระก่อนจะฟังเทศน์ กราบเพื่อขอบคุณ ขอขมากรรม อันนี้เป็นปกติที่ทำมาตลอดเพราะฉะนั้นเวลาเราฟังเพลงหรือปฏิบัติมันก็จะเข้าถึงในเนื้อเพลงเนื้อหานั้นง่ายขึ้นครับ ในเชิงทฤษฎีแล้วธรรมะคืตะเนี่ยเป็นสิ่งที่ดีแน่นอนนะครับ สามารถที่จะจูงใจคนให้เข้าถึงธรรมะได้เร็วและก็เมื่อจิตมีสมาธิ มีกุศลนะครับ มีการขอขมากรรมแล้วเนี่ยก็ง่ายต่อการที่จะไปคิดหรือทำงานต่อไป อันนี้เป็นสิ่งที่ดีแล้วก็

เห็นด้วยอย่างยิ่งนะครับ อันนี้ก็ในแง่ของการที่เราจะเผยแพร่สิ่งเหล่านี้ออกไปให้กับคนทำงานนะครับก็คิดว่าอาจจะต้องมีรูปแบบหรือบทอะไรบางอย่าง ที่ให้เขาได้รู้ถึงขั้นตอนวิธีการทำที่ชัดเจนในการที่จะนำไปปฏิบัติ นะครับ และวิชานี้ก็จะเผยแพร่ได้ดียิ่งๆ ขึ้นไปนะครับ”สรุปในกลุ่มสนทนากลุ่มนั้นมีความคิดเห็นเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาการฝึกเจริญสติไปในแนวทางเดียวกัน ทุกๆท่านเห็นว่าการกระบวนการพัฒนาการฝึกเจริญสติที่ผู้วิจัยนำเสนอ นั้นเหมาะสมโดยมีขั้นตอน ดังนี้ 1) เปิดเพลงธรรมคัมภีร์เพลงขอขมากรรมเป็นเพลงแรก ความยาว 4 นาที 42 วินาที 2) หลังจากเปิดเพลงขอขมากรรม ก็เริ่มน้อมจิตไปตามบทเพลงและเจริญสติกราบ พระช้ารู้กายใจ รู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น 3) หลังจากเพลงแรกจบ เปิดเพลงที่ 2 คือเพลงองค์ใดพระสัมพุทธต่อน้อมจิตไปตามบทเพลงและเจริญสติกราบพระช้ารู้กายใจ รู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น 4) การปฏิบัติธรรมเจริญสติสำหรับผู้ทำงานนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ก่อนการทำงานและก่อนนอนต่อเนื่องเป็นเวลา 14 วัน หรือ 2 สัปดาห์

3. การประเมินและนำเสนอผลของการฝึกเจริญสติกราบพระด้วยธรรมคัมภีร์ ผลการวิจัยพบว่าผลของการฝึกเจริญสติกราบพระด้วยธรรมคัมภีร์ ส่งผลต่อ 3 ด้านคือ 1) สติ 2) จิตใจ 3) การทำงาน

3.1 ทางด้านสติ พบว่า

3.1.1 รู้กายรู้จิตใจตัวเอง ตัวอย่างผลต่อสติก่อนการทำงานที่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 10 กล่าวว่า“ถามว่าเพิ่มขึ้นขนาดไหน มันเหมือนมันมีความบอยขึ้นของการสังเกตร่างกายและจิตใจอย่างนี้ดีกว่า คือปกติเราอาจจะเผลอ เผลอเยอะขึ้น เผลอเยอะกว่านี้ แต่พอเราใช้เพลงด้วย แล้วพอเรามีตารางการปฏิบัติอย่างนี้มันทำให้เรารู้สึกว่าเราค้นชินกับสิ่งที่เกิดขึ้นมากขึ้น เหมือนอะไรที่ไม่เคยเห็นเราก็ได้เห็น คืออาจจะถ้าเปรียบเทียบกับอารมณ์เราตอนแรกอาจจะเห็นกว่าจะรู้สึกตัวก็คืออาจจะโกรธไปแล้ว แต่เนี้ยค่อยๆ เห็นอารมณ์ที่มันเปลี่ยนแปลงเราอาจจะยังระงับอารมณ์ไม่ได้แต่ก็รู้สึกว่าร่าเริงๆ ละเอียตมากขึ้นว่าระดับมันเป็นยังไง มันมาตอนไหน ตอนนี้นั้นมันเป็นยังไง หรือว่าระหว่างวันเรารู้สึกว่าตอนนี้ไม่ได้มีอารมณ์กระทบนะ ตอนนี้จิตใจเราเป็นยังไง”

3.1.2 รู้ว่าควรทำอะไรก่อนหลังเป็นขั้นตอน ตัวอย่างผลต่อสติก่อนการทำงานที่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย รู้ว่าควรทำอะไรก่อนหลังเป็นขั้นตอน ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 2 กล่าวว่า “ในที่นี้อย่างเวลาเหมือนเริ่มทำงานในแต่ละวันมันจะแบบไม่แน่นอน อาจจะวันนี้นัดคนไปส่งขนม อีกวันนึงต้องไปซื้ออีกแล้วอะไรแบบนี้ พอแบบเหมือนได้ก่อนเริ่มทำงานเหมือนได้มีเวลานั่งคิดว่าวันนี้จะทำตามขั้นตอนยังไงในการหลังจากที่กราบพระเสร็จแล้ว เตรียมตัวจะขึ้นรถขับออกไป ก็จะมีเหมือนแพลน มีสติมากขึ้นว่าวันนี้ควรจะทำอันนี้ก่อน ทำอันนี้ต่อไป แล้วก็ทำให้เป็นขั้นตอนให้เสร็จภายในเวลาเท่าไรเพราะจราจรในกรุงเทพก็รถติด ก็คือเหมือนวางแผนหลังจากที่กราบพระแล้วก็มีความนั่งคิดว่า วันนี้จะไปทำนี้ๆ ให้เสร็จภายในเวลาตามนั้นนะ มันก็เหมือนได้มีเวลาได้คิดได้วางแผนในการทำงาน เราก็จะไม่เสียเวลาสูญเปล่าไปบนถนนอะไรแบบนี้ บางทีขับไปตรงนู้นก่อนไม่ไปทางนี้ไหม บางทีมันก็แบบมีความงงๆ ในการขับรถ จริงๆ อย่างที่บอกอยู่บนรถเยอะมาก เวลาเหมือนออกไปทำงานต้องไปตรงนี้ต่อ ไปตรงนี้ต่อ วันนี้อยู่บนรถแบบเหมือนนานอยู่พอสมควรอะไรอย่างนี้ ก็คือแบบบางทีถ้าไม่มีสติ อ้าว ขับรถไปทางไหนแล้วอะไรอย่างนี้ก็มีบ้างที่หลง หรือแบบไม่มีสติก็มีบ้างแบบนี้”

3.1.3 รู้ทันอารมณ์ทางด้านลบ ตัวอย่างเช่น ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 9 กล่าวว่า “คือต้องบอกว่าพอกราบก่อนทำงานเราเหมือนมีใจที่มีสติทำงานเพราะว่าถ้าเรากราบโดยไม่มีสติ ใจเราก็ไม่มีสติทำงาน ถ้าใจเราวุ่นๆ แล้วมากราบพระ กราบไปงานเราก็เข้าหัวตลอดเวลา ทำให้เราไม่มีสติในการทำงาน แต่พอเราแบบตัดให้ได้ว่าโอเคกราบพระตามเสียงเพลง เพลงจะเป็นส่วนที่ดึงให้เราสติอยู่กับเสียงเพลงและเราก็จะกราบโดยระลึกตามเนื้อความของเพลง แล้วพอเรากราบเสร็จ สติเราก็จะอยู่กับเราโดยที่พอมีเรื่องเข้ามา เราก็ยังจะพร้อมดึงกลับเข้ามาทันทีโดยที่ไม่ใช่แบบพอมีเรื่องเข้ามาก็ขึ้นๆ อะไอย่างนี้นั้นจะไม่ทันที่ขนาดนั้นอะไอย่างนี้ ช่วยได้ค่อนข้างเยอะ อารมณ์ไม่ขึ้น ใจเลย”

3.2 ทางด้านจิตใจ

3.2.1 จิตเป็นกุศล ตัวอย่างเช่น ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 7 กล่าวว่า “รู้สึกว่าการจิตตัวเองเปลี่ยนไปเยอะมากจากการเข้า 2 อาทิตย์นี้ แล้วก็ทำซ้ำๆ เนี่ยรู้สึกว่าจิตมันจับคำว่าบางที่มันมีอคติ มีหลายๆ อย่าง มองว่าจิตเปลี่ยนไปเป็นจิตอนุโมทนาบุญ รู้สึกว่าเข้าถึงธรรมะได้ง่ายขึ้น รู้สึกว่าการอนุโมทนาบุญกับทุกๆ สิ่งที่เป็นสิ่งที่ดี แล้วก็ฟังธรรมของพระอาจารย์รู้สึกว่าดีขึ้นมากๆ รู้สึกว่าเข้าถึงได้เร็วขึ้น แล้วก็กำลังจิต ณ ปัจจุบันขณะมันต่อเนื่องมากขึ้น รู้สึกว่าจิตเปลี่ยนไป มันเหมือนเป็นจิตอนุโมทนาบุญ เหมือนรู้สึกว่าเจ้ากรรมนายเวรเขาอนุโมทนาบุญกับทุกสิ่งที่ทำมากขึ้นเรื่อยๆ แล้วฟังธรรมได้ดีขึ้นเรื่อยๆ”

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 8 กล่าวว่า “มันนิ่งขึ้น มันสงบ มันเมตตา แล้วก็มันให้อภัยได้ง่ายมาก แต่ก่อนนี้ก็อาจจะเหมือนตัวตน แต่ตอนนี้มันวางได้ ก็แค่นั้นเอง มันก็เลยแบบก็ต้องขอบคุณที่ให้โอกาสได้เข้าร่วม ทำให้ได้กลับมาอยู่กับตัวเองได้รู้ตัวเอง คือเมตตามากขึ้น ให้อภัยคนได้มากขึ้น พอเจอปัญหาก็จะนิ่ง แล้วก็มาพิจารณาว่าอันนี้มันเกิดจากอะไร สาเหตุอะไร แล้วควรจะปรับยังไง จะแก้ยังไง ถ้าเกิดกับตัวเราก็ปรับที่ตัวเรา แต่ถ้ามันเกิดกับน้องๆ ในหน่วยงานมีวิธีการที่จะทำยังไงให้ทำงานให้มันดีขึ้นอะไอย่างนี้”

3.3 ทางด้านของการทำงาน

3.3.1 ช่วยให้มีสติส่งผลต่อการทำงาน ตัวอย่างเช่น ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 3 กล่าวถึงข้อผิดพลาดในการทำงานว่า “น้อยลงเพราะมีสติมากขึ้นก็ทำด้วยใจง่ายๆ ว่าทำด้วยอารมณ์ที่มันดีช้อยๆ เวลาเริ่มวันด้วยการกราบพระอย่างมีสติ จิตใจเริ่มวันมันก็เหมือนแบบเหมือนมีพระอยู่กับเรา คุ่มครองหรืออยู่กับเรา มันก็เริ่มต้นวันเอาฤกษ์เอาชัยเริ่มต้นวันที่ดี ก็แบบเหมือนจิตใจก็แบบก็จะสดใส แล้วก็เบิกบาน คืออยากจะทำอะไรที่มัน Positive ขึ้นหรือว่ามีมุมมองที่มันรู้สึกว่าเป็นแบบ Positive ขึ้นอะไแบบนี้ แล้วก็แบบเหมือนการที่ได้สนทนาปฏิสัมพันธ์กับคนต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นคุณพ่อคุณแม่เราเองอันนี้คือตัวเด็ดเลยนะที่รู้สึกว่าต้องมีสติแล้วต้องมีแบบความ compromise กับท่าน เพราะว่าถือว่าเป็นบุคคลสูงวัย ต่างวัย แล้วก็อาจจะต้องคุยกันแบบว่าละเอียดย่อนินดะอย่างนี้ ก็แบบทำได้อย่างอารมณ์ดี สังเกตว่าถ้าอารมณ์ดีอะไรที่มันเข้ามากระทบก็จะยังอารมณ์ดี คือเชื่อของความอารมณ์ดีมันยังอยู่ มันก็จะไม่เครียดมากอะไอย่างนี้ ไม่มีความแบบจะฮาๆ แล้วก็ผ่านไป มันก็จะมีการระบายที่มันดีขึ้นอะไอย่างนี้”

3.3.2 ส่งผลต่อการสื่อสาร ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 14 กล่าวว่า “ก็บางทีต้องยอมรับเลยว่าการทำงานก็มีข้อผิดพลาดบางทีถ้าเป็นแต่ก่อนไม่ผิดจากเรา จะรู้สึกว่าเดี๋ยวต้องเคลียร์แล้วนะ ว่ามันเป็นยังไง หรือลูกน้องเป็นแบบนี้ ก็แบบพอมีเพลงขอขมากรรมหรืออะไรพวกนี้แล้วก็มองในมุมของตัวเองจะย้อนกลับมาดู

ตัวเองถ้าอย่างน้อยๆ อะไรมันผิด ค่อยๆ อธิบายดีไหม หรือการทำงานบางทีลูกค้าก็ต้องยอมรับว่าลูกค้ามีหลายประเภทมากๆ ทั้งผู้ที่มีความรู้ ไม่มีความรู้ อายุน้อย อายุมาก ด้วยการบริการลูกค้ามันมีหลายลักษณะ ดังนั้นจะต้องแบบเหมือนกับใช้วิธีนี้ในการที่มีสติมากขึ้น อารมณ์ที่แบบนุ่มนวลมากขึ้น ให้การต้อนรับลูกค้าอย่างไม่มีอารมณ์ เพราะหลายครั้งบางทีลูกค้าก็คือไม่เข้าใจงาน หรือบางครั้งลูกค้าก็ต้องการคำตอบที่ลูกค้าพอใจ ทั้งที่มันไม่สามารถเป็นไปได้ ก็ต้องอธิบายเยอะขึ้น เพิ่มรอยยิ้มให้มากขึ้นประมาณนี้ เพราะว่ารู้สึกว่าการบริการอยู่แล้ว การชักสีหน้า น้ำเสียง รอยยิ้มเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้นถ้ามีสติควบคุมใจจะให้สิ่งเหล่านี้ได้ด้วย ถ้ามีสติควบคุมกับการทำงานไปด้วย ด้วยงานบริการบางครั้งก็จะชักสีหน้า น้ำเสียงจะแข็งขึ้นอะไรประมาณนี้ แต่ถ้ามีสติ ด้วยใจว่างานของเราต้องอธิบายเพิ่มมากขึ้น ต้องใจเย็นมากขึ้นอะไรแบบนี้ มันก็รู้สึกว่าเป็นเรื่องของอารมณ์ งานบริการนอกเหนือจากงานด้านเอกสารแล้ว มันก็เป็นเรื่องของอารมณ์ล้วนๆ เลยที่จะดูแลลูกค้า ก็ใช้สิ่งที่ได้ประพจน์ปฏิบัติมาสอดคล้องประสานกับงานบริการที่เราทำ ใจเย็นขึ้น นุ่มนวลขึ้น มีรอยยิ้ม ไม่ชักสีหน้า”

อภิปรายผลการวิจัย

1. พบมีอยู่ 3 ปัญหาใหญ่ๆ คือ ปัญหาในการเจริญสติในการทำงานเนื่องจากงานและผัสสะระหว่างการทำงาน ปัญหาในการเจริญสติในเรื่องของการจัดการเวลาในการปฏิบัติธรรมเข้ามาในชีวิตการทำงาน และปัญหาในการเจริญสติในเรื่องของการไม่อยากปฏิบัติ 1) ปัญหาในการเจริญสติในการทำงานเนื่องจากงานและผัสสะระหว่างการทำงานนั้น ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะเศรษฐกิจทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้คนทำงานต้องมีการแข่งขันเพื่อความอยู่รอด ซึ่งสามารถทำให้คนทำงานเกิดความเครียดได้ 2) ปัญหาในการเจริญสติในเรื่องของการจัดการเวลาในการปฏิบัติธรรมเข้ามาในชีวิตการทำงาน ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะวิถีชีวิตของคนทำงานและการเปลี่ยนแปลงทางสภาพแวดล้อมและสังคมมีรูปแบบชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากสภาพแวดล้อมที่มีจำนวนประชากรมากขึ้น การเดินทางอาจจะมีการจราจรติดขัด เป็นชีวิตที่เร่งรีบ ที่ต้องรีบออกไปทำงานนอกบ้าน ไม่มีเวลาในการปฏิบัติธรรม ซึ่งผลการวิจัยเกี่ยวกับปัญหาที่หนึ่งและสองนี้สอดคล้องกับพระไตรปิฎก “ขรवासัคคัแบบ เป็นทางมาแห่งธุลี บรรพชาเป็นทางปลอดโปร่ง การที่บุคคลผู้ อยู่ครองเรือนจะประพจน์พรหมจรรย์ให้บริบูรณ์บริสุทธิโดยส่วนเดียวดุจสังข์ที่ขัดแล้วไม่ใช่ทำได้ง่าย” และมีสอดคล้องกับบางส่วนในงานวิจัยของ Lau (2017) ที่คนทำงานไม่มีเวลาได้เข้าร่วมการปฏิบัติ ครูโรงเรียนวัย 22 ปี ไม่ได้เข้าร่วมการทำสมาธิใดๆ มาเกือบสองปีแล้ว เธอเล่าให้ฉันฟังว่า “ฉันรู้สึกว่าการ(มีสติ)รูปร่างกายของฉันอ่อนแอเพราะฉันไม่ได้ฝึก [ในการฝึกสมาธิอย่างเป็นทางการ] มาเกือบสองปีแล้ว ฉันตั้งใจมากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ เพื่อจะได้พ้นจากความเหนื่อยล้าและกลับมามีพลังงานอีกครั้ง” 3) ปัญหาในการเจริญสติในเรื่องของการไม่อยากปฏิบัติเนื่องจากอยากจะทำอย่างอื่นและความง่วงนั้นสอดคล้องกับพระไตรปิฎก เรื่องนิรวัน 5 กามฉันทะ (ความพอใจในกาม, ความต้องการกามคุณ) และถีนมิทธะ อยู่ในนิรวัน 5 ซึ่งเป็นสิ่งที่กัณจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรมธรรมที่กัณจิตไม่ให้บรรลุคุณความดี อกุศลธรรมที่ทำให้จิตให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป มีเทคโนโลยีและอุปกรณ์ที่สามารถเข้าซีรีส์และภาพยนตร์ได้ง่าย ซึ่งอาจเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์, 2546)

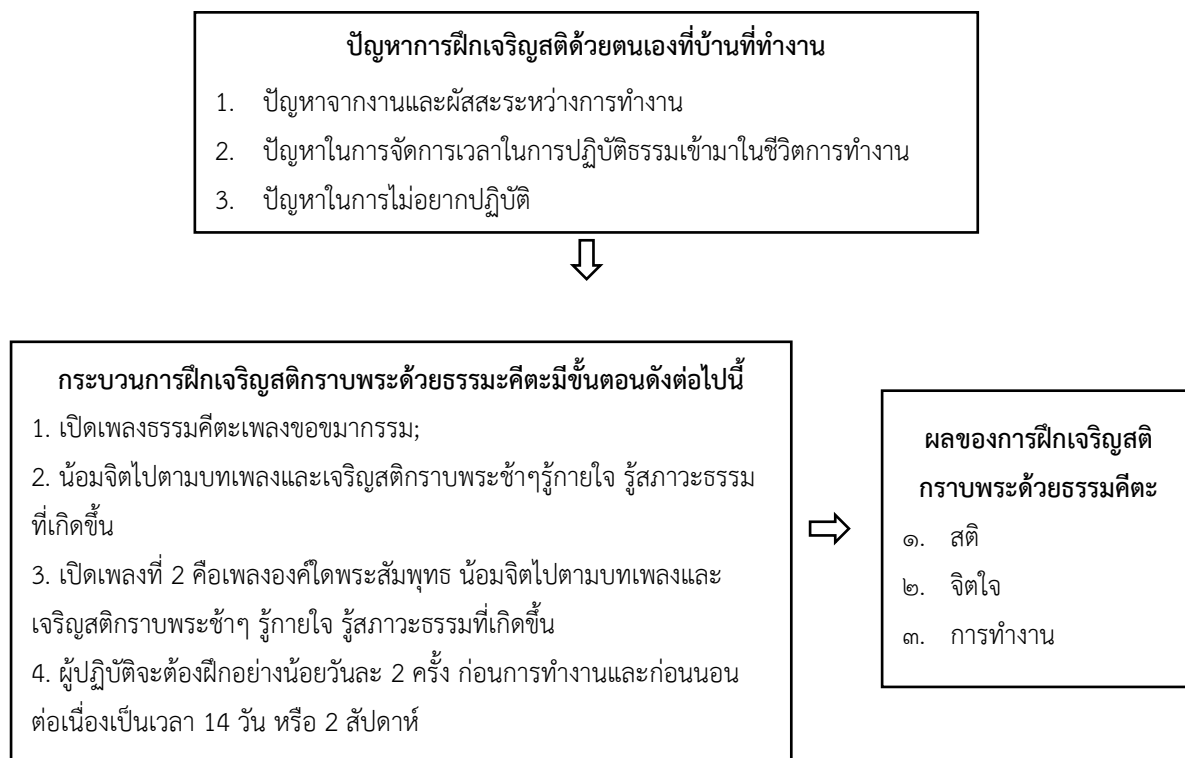
2. กระบวนการพัฒนาการฝึกเจริญสติที่ผู้วิจัยนำเสนอั้นเหมาะสมโดยมีขั้นตอน ดังนี้ 1) เปิดเพลงธรรมคัมภีร์เพลงขอขมากรรมเป็นเพลงแรกความยาว 4 นาที 42 วินาที 2) หลังจากเปิดเพลงขอขมากรรม ก็เริ่มน้อมจิตไปตามบทเพลงและเจริญสติกราบพระซ้ำๆ รู้กายใจ รู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น 3) หลังจากเพลงแรกจบเปิดเพลงที่ 2 คือเพลงองค์ใดพระสัมพุทธต่อ น้อมจิตไปตามบทเพลงและเจริญสติกราบพระซ้ำๆ รู้กายใจ รู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น 4) การปฏิบัติธรรมเจริญสติสำหรับผู้ทำงานนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ก่อนการทำงานและก่อนนอนต่อเนื่องเป็นเวลา 14 วัน หรือ 2 สัปดาห์

ทั้งนี้ที่มีขั้นตอนดังนี้อาจเป็นเพราะอานิสงค์ของการเจริญสติและประโยชน์ของเพลงธรรมคัมภีร์ รวมไปถึงเพลงธรรมะที่ใช้ ซึ่งมีเพลงขอขมากรรมและเพลงองค์ใดพระสัมพุทธ เพลงขอขมากรรมที่ช่วยทำให้นึกผิดและขอโทษ ทำให้จิตใจจะความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน เป็นการลดอัตตาตัวตน ลดทิฐิ จากการเริ่มที่จะขอโทษผู้อื่นก่อน ความเชื่อเรื่องอโหสิกรรมในสังคมไทย หมายถึง การขอขมา การให้อภัย หรือการขอให้หยุดการจองเวรซึ่งกันและกัน โดยมีพื้นฐานความเชื่อจากคำสอนในพระพุทธศาสนาที่แสดงให้เห็นถึงบาปกรรมที่ทำมาในอดีต และเพลงองค์ใดพระสัมพุทธที่จะช่วยในการน้อมจิตระลึกถึงพระพุทเจ้า เป็นการเจริญพุทธานุสติ ซึ่งผลวิจัยนี้มีกระบวนการขั้นตอนสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องการรักษาด้วยการฝังเข็ม สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บป่วยทางกาย ผ่านการเจริญสติด้วยเพลงธรรมะ ต่างกันตรงที่ผู้ป่วยไม่ได้ฟังเพลงขอขมากรรมแต่เป็นการอ่านใบขอขมากรรมแทน และผู้ป่วยใช้วิธีเจริญสติด้วยเพลงธรรมะระหว่างการเข้ารับการรักษาฝังเข็มและระหว่างการทำกายบริหารที่บ้านแทนการกราบพระ (Ladpli, 2023) และขั้นตอนที่สอดคล้องกับวิจัยเรื่องการฝึกปฏิบัติเจริญสติด้วยธรรมะคัมภีร์สำหรับสุขภาวะทางจิตใจ กรณีศึกษาผู้หญิงทำงานซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติธรรมมุนิธิพุทธะมหาเมตตา เชียงรากน้อย พระนครศรีอยุธยา ซึ่งให้ผู้หญิงทำงานเจริญสติด้วยธรรมคัมภีร์ โดยอิริยาบถการเดินหรือนั่งฟังเพลงธรรมะคัมภีร์ แต่จะแตกต่างกันตรงที่วิจัยนี้อิริยาบถการกราบพระและใช้เวลาในการกราบพระไม่นาน (Vasuratna, 2023)

3. ผลของการฝึกเจริญสติกราบพระด้วยธรรมคัมภีร์ คือส่งผลต่อสติ จิตใจและการทำงาน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะประโยชน์ของการเจริญสติและดนตรีบำบัด ซึ่งมีผลต่อสุขภาพจิตใจทำให้สามารถส่งผลต่อการทำงานได้สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง การฝึกปฏิบัติเจริญสติด้วยธรรมะคัมภีร์สำหรับสุขภาวะทางจิตใจ กรณีศึกษาผู้หญิงทำงานซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติธรรมมุนิธิพุทธะมหาเมตตา เชียงรากน้อย พระนครศรีอยุธยา การวิจัยนี้พบว่าช่วยให้สุขภาวะทางจิตดีขึ้น (Vasuratna, 2023) และการวิจัยกับคนไข้ที่ได้รับการรักษาด้วยการฝังเข็ม ผ่านการเจริญสติด้วยเพลงธรรมะ ก็ช่วยสุขภาวะทางกายและใจของผู้ป่วยดีขึ้น (Ladpli, 2023)

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาการฝึกเจริญสติกราบพระด้วยธรรมะคัมภีร์สำหรับผู้ทำงานสามารถนำไปเผยแพร่ให้พนักงานในองค์กรที่มีปัญหาในการฝึกเจริญสติด้วยตนเองที่บ้านที่ทำงาน ไปลองฝึกปฏิบัติได้ อย่างไรก็ตาม ก่อนจะนำไปฝึกปฏิบัติเองที่บ้านควรได้เข้าฝึกอบรมและได้รับการนำปฏิบัติจากวิทยากรก่อนเพื่อส่งผลกระทบต่อประสิทธิผลของการปฏิบัติ ดังนี้



ภาพที่ 1 : การฝึกเจริญสติกราบพระด้วยธรรมะคี่ะ

สรุป

ผลของการผลของการฝึกเจริญสติกราบพระด้วยธรรมะคี่ะนั้นช่วยให้ทราบถึงปัญหาปัญหาของการฝึกเจริญสติด้วยตนเองที่บ้านที่ทำงาน ซึ่งพบปัญหา 3 กลุ่มใหญ่ๆ คือปัญหาในการเจริญสติในการทำงานเนื่องจากงานและผัสสะระหว่างการทำงาน ปัญหาในการเจริญสติในเรื่องของการจัดการเวลาในการปฏิบัติธรรมเข้ามาในชีวิตการทำงาน และปัญหาในการเจริญสติในเรื่องของการไม่ยอมปฏิบัติ อีกทั้งได้องค์ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาการฝึกเจริญสติสำหรับผู้ทำงาน ใช้กระบวนการกราบพระเจริญสติด้วยเพลงขอมากรรมและองค์ใดพระสัมพุทธก่อนทำงานและก่อนนอน โดยการน้อมจิตตามบทเพลงและเคลื่อนไหวร่างกายข้ารู้กายใจเจริญสติด้วยรู้กายและใจขณะปฏิบัติ รวมไปถึงผลของการปฏิบัติซึ่งช่วยส่งผลให้สติ จิตใจ การทำงานดีขึ้น ผู้ปฏิบัติรู้กายรู้ใจตัวเอง รู้ว่าควรทำอะไรก่อนหลังเป็นขั้นตอน รู้ทันอารมณ์ทางด้านลบ ทางด้านจิตใจนั้นช่วยให้จิตใจเป็นกุศลและจิตไม่ยอมทำสิ่งอกุศล ทางด้านของการทำงานนั้น ช่วยให้มีสติส่งผลต่อการทำงาน ส่งผลต่อการสื่อสาร และ ส่งผลต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น ซึ่งหากจะมีการจัดสัมมนาให้ความรู้เกี่ยวกับการฝึกเจริญสติกราบพระด้วยธรรมะคี่ะและมีการจัดฝึกอบรมโดยมีวิทยากรก็จะสามารถนำไปพนักงานในองค์กรปฏิบัติต่อไปได้

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผลจากการวิจัยพบว่า การฝึกเจริญสติกราบพระด้วยธรรมคี่ะส่งผลต่อสติ จิตใจและการทำงานดังนั้นองค์กรภาคเอกชนสามารถจัดฝึกอบรมการฝึกเจริญสติกราบพระด้วยธรรมคี่ะให้พนักงานในบริษัทนำไปใช้ดำเนินการ ดังนี้

- 1.1 จัดสัมมนาให้ความรู้เกี่ยวกับผลของการฝึกเจริญสติกราบพระด้วยธรรมคี่ะให้แก่พนักงาน
- 1.2 จัดฝึกอบรมแก่พนักงานในการฝึกเจริญสติกราบพระด้วยธรรมคี่ะโดยมีวิทยากรนำกราบพระ
- 1.3 ลองฝึกปฏิบัติด้วยตนเองในที่ทำงานและสอบถามความคิดเห็นหลังจากการฝึกปฏิบัติ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นหัวข้อเกี่ยวกับ

2.1 ผลของการฝึกเจริญสติกราบพระด้วยธรรมคี่ะสำหรับนักเรียนหรือนักศึกษา เพื่อต้องการทราบเกี่ยวกับผลของการฝึกในกลุ่มบุคคลอื่นๆที่อาจจะมีปัญหาในการปฏิบัติธรรมที่แตกต่างจากบุคคลทำงาน เช่นมีปัญหากับการเรียน

2.2 ผลของการฝึกนั่งสมาธิเจริญสติด้วยธรรมคี่ะ เพื่อต้องการทราบเกี่ยวกับผลของการใช้อิริยาบถอื่นๆในการฝึกเจริญสติ เช่นการนั่งสมาธิ ว่าจะส่งผลแตกต่างจากการกราบพระหรือไม่

2.3 ผลของการฝึกเจริญเมตตาด้วยธรรมคี่ะ เพื่อต้องการทราบเกี่ยวกับผลของการฝึกเจริญเมตตาด้วยธรรมคี่ะ ว่า มีกระบวนการ ขั้นตอน อย่างไร และส่งผลอะไรบ้าง

บรรณานุกรม

เกวลี แสงสุทธิ. (2565). ประสิทธิผลของเสียงดนตรีเพื่อการบำบัดที่มีผลในการลดภาวะหมดไฟในการทำงาน และเพิ่มคุณภาพการนอนหลับของบุคลากรโรงพยาบาลเอกชนในเครือแห่งหนึ่งในจังหวัดระยอง.

วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์: มหาวิทยาลัยบูรพา.

จิตาภา เกิดสุริวงษ์ และคณะ. (2565). ผลของโปรแกรมดนตรีพุทธบำบัดต่อการเพิ่มสมาธิต่อเนื่องสำหรับนักเรียน ที่มีความต้องการพิเศษระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ กรุงเทพฯ, วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์. 8(2), 37-63.

นันทวัน มะยะเฉียว. (2552). ผลของการฟังเพลงธรรมะต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยสูงอายุในโรงพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

เบญจ ปู่อกันภัย. (2562). ผลฉับพลันของการฟังดนตรีคลาสสิกที่มีต่อความเครียดในคนวัยทำงาน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ปองหทัย จันทรมณี และ สุนิสา ไทยจินดา. (14 มีนาคม 2565). ผลของการฟังดนตรีผ่อนคลายเพื่อลดภาวะความเครียดในวัยทำงาน. สืบค้น 8 มีนาคม 2567 จาก <https://postgrads.mfu.ac.th/wp-content/uploads/2022/12/6252003270.pdf>
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. สืบค้น 8 มีนาคม 2567 จาก https://84000.org/tipitaka/dic/d_item.php?i=225
- พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เนื่องในโอกาสสมโภชกรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี. (2525). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ.
- พระเทพวัชรบัณฑิต. (2565). กรรณฐานในพระพุทธศาสนา: บทเรียนจากมหาสติปัฏฐานสูตรและความนิยมในสังคมไทย. *วารสารมหาจุฬาริชาการ*. 4(2), 1-3.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. สืบค้น 10 มีนาคม 2567 จาก <https://84000.org/tipitaka/attha/v.php?B=24&A=4610&Z=4792>
- สมุลชาติ ดวงบุผา และคณะ. (2551). ประสิทธิภาพของดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวล การตอบสนองทางสรีระความจุปวดและความอึดตัวของออกซิเจนในผู้ป่วยที่ใช้เครื่องช่วยหายใจ, *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ โรงพยาบาลรามาริบัติ*. 14(3), 321-324.
- อุบล จัวงพานิช และคณะ. (2555). ผลของดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลและความปวดในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการยาเคมีบำบัด, *วารสารสมาคมพยาบาลฯ สาขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. 30(1), 49-50.
- Hosseini, E. & Hosseini, S. (2018). Therapeutic Effects of Music: A Review, *Report of Health Care Review Article*. 4(4), 1-13.
- Imed K. et al. (2020). Effects of Music Therapy on Occupational Stress and Burn-Out Risk of Operating Room Staff, *The Libyan Journal of Medicine*. 15(1), 1-8.
- Lau, N. (2017). Desire for Self-healing: Lay Practice of Satipaṭṭhāna in Contemporary China. *Asian Medicine*. 12(1-2), 317-335.
- Ladpli, C. (2023). *Acupuncture Treatment for Patients with Physical Illnesses through Mindfulness Meditation with Dhamma Music*. Doctoral dissertation, Graduate School: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Vasuratna, V. (2023). *The Practice of Mindfulness Meditation with Dhamma gīta for Mental Well-Being: A Case Study of Working Women Practitioners at Buddhamahametta Foundation, Chiang Rak Noi, Phra Nakhon Si Ayutthaya*. Doctoral dissertation, Graduate School: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.