



บูรณาการการเจริญสติด้วยธรรมคี่ตะเพื่อลดความเครียดของคนวัยทำงานใน
มุมมองพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน: กรณีศึกษา
มูลนิธิพุทธะมหาเมตตา

An Integration of the Mindfulness with Dhamma Gita for
Reducing Stress of Working People from Theravada Buddhism
and Mahayana Buddhism Perspectives: A Case Study of
Buddhamahametta Foundation

แมชีสิรินกานต์ ใจเสริฐ Maechee Sirinkarn Chaisert

คณะพุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: 6701101027@mcu.ac.th

Received July 11, 2026; Revised July 27, 2026; Accepted: September 30, 2026



บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดและกระบวนการใช้ธรรมคี่ตะเพื่อลดความเครียดของคนวัยทำงาน 2) เพื่อศึกษาแนวทางการเจริญสติด้วยธรรมคี่ตะเพื่อลดความเครียดในมุมมองพระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายานและ 3) เพื่อบูรณาการการเจริญสติด้วยธรรมคี่ตะเพื่อลดความเครียดในมุมมองพระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายานในกรณีศึกษามูลนิธิพุทธะมหาเมตตา เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ มีผู้เข้าร่วมปฏิบัติการเจริญสติด้วยธรรมคี่ตะทั้งหมด 17 ท่าน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ การสนทนากลุ่ม แบบสอบถาม และการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์แก่นสาระ ผลการวิจัยพบว่า 1) ธรรมคี่ตะเป็นกระบวนการสื่อสารหลักธรรมผ่านบทเพลง ท่วงทำนอง และการสาธยายธรรมที่สามารถทำหน้าที่เป็นสื่อกระตุ้นการระลึกรู้ ช่วยให้ปฏิบัติเกิดความสงบทางอารมณ์ ลดความฟุ้งซ่าน และส่งเสริมการกำกับความคิดและความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม เป็นกระบวนการใช้ธรรมคี่ตะเพื่อลดความเครียดของคนวัยทำงาน 2) แนวทางการเจริญสติด้วยธรรมคี่ตะในพระพุทธศาสนาเถรวาทมุ่งเน้นการใช้ธรรมคี่ตะเป็นสื่อสนับสนุนการพัฒนาศติ สมาธิ

และปัญหาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ขณะที่พระพุทธรูปศาสนาหายนมุ่งเน้นการใช้เสียงสวดและบทเพลง ธรรมะเป็นอุปายโกศลในการปลุกฝังโพธิจิต เมตตากรุณา และการตระหนักรู้ภายใน โดยทั้ง 2 แนวทางมีเป้าหมายร่วมกันในการพัฒนาจิตใจให้หลุดพ้นจากความทุกข์และความเครียด และ 3) สามารถสังเคราะห์และพัฒนารูปแบบการบูรณาการการเจริญสติด้วยธรรมคี่ตะเพื่อลดความเครียด ของคนวัยทำงานได้ โดยประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 5 ประการ ได้แก่ (1) เนื้อหาธรรมคี่ตะ (2) เสียงและท่วงทำนองแห่งธรรมคี่ตะ (3) การกระตุ้นสติ (4) การกำกับอารมณ์ และ (5) การแปรเปลี่ยน ความเครียด องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย คือ รูปแบบ DGMIS Model (Dhamma Gita Mindfulness Integration and Stress Transformation Model) ซึ่งเป็นรูปแบบการบูรณาการ หลักการเจริญสติด้วยธรรมคี่ตะตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายาน เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ ทางจิตและลดความเครียดของคนวัยทำงานในสังคมร่วมสมัย

คำสำคัญ: การเจริญสติด้วยธรรมคี่ตะ; ความเครียดของคนวัยทำงาน; มุมมองของพระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายาน

Abstract

The objectives of this research article are to 1) study the concepts and processes of using Dhamma gita for stress release among working people ; 2) to examine the approach of mindfulness practice through Dhamma gita for stress release of working people from the perspectives of Theravada Buddhism and Mahayana Buddhism; and 3) develop an integration of mindfulness with Dhamma gita for stress release of working people from Theravada Buddhism and Mahayana Buddhism perspectives in the case study of Buddhamahametta Foundation. The qualitative research is conducted through 17 key informants. Questionnaire survey, in-depth interviews and focus group discussions are tools, applied in this study. The data are analyzed by thematic analysis. The findings show that 1) Dhamma gita serves as a process for communicating Dhamma principles through songs, melodies, and chanting. It acts as a stimulus for mindfulness, fosters emotional tranquility, reduces mental agitation, and promotes the appropriate regulation of thoughts and feelings. It functions as a method for stress reduction among working people. 2) In Theravada Buddhism, the practice of mindfulness through Dhamma Gita focuses on using these musical forms to support the cultivation of mindfulness, concentration, and wisdom in accordance with the four foundations of mindfulness. On the other



hand, Mahayana Buddhism emphasizes the use of chanting and Dhamma songs as skillful means to cultivate Bodhicitta, loving-kindness, compassion, and inner awareness; however, both of Mahayana and Theravada approaches share the common goal of developing the mind to achieve liberation from suffering and stress. 3) A model for integrating mindfulness practice with Dhamma Gita to stress release among working people is synthesized and developed. This model comprises five key components: (1) Dhamma Gita content, (2) Dhamma Gita sound and melody, (3) mindfulness stimulation, (4) emotion regulation, and (5) stress transformation. The new knowledge derived from this research is the DGMIS Model (Dhamma Gita Mindfulness Integration and Stress Transformation Model). This model integrates mindfulness practice with Dhamma Gita drawing upon both Theravada and Mahayana Buddhist traditions in order to enhance mental well-being and stress release among working people in contemporary society.

Keywords: Mindfulness with Dhamma Gita; Work-Related Stress; Theravāda and Mahāyāna Buddhist Perspectives

บทนำ

ปัจจุบันสังคมโลกและสังคมไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วอันเป็นผลมาจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี การขยายตัวของระบบเศรษฐกิจ และรูปแบบการทำงานที่เปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้คนวัยทำงานต้องเผชิญกับการแข่งขันที่สูงขึ้น ความคาดหวังจากองค์กร และภาระหน้าที่ที่ซับซ้อนมากกว่าเดิม จนนำไปสู่ความเครียด ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ และภาวะหมดไฟในการทำงาน ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต คุณภาพชีวิต และประสิทธิภาพในการทำงานโดยรวม (Phra Woraponte Tanpoonkiat & Supaporn Tongsupachok, 2566) นอกจากนี้ การดำเนินชีวิตในยุคดิจิทัลยังทำให้เกิดความไม่สมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวกับการทำงาน ส่งผลให้คนวัยทำงานจำนวนมากประสบปัญหาความวิตกกังวล ความกดดัน และความสุขในการดำเนินชีวิตลดลง (นฤมล จิววัฒนาสุข และคณะ, 2566) ความเครียดที่สะสมเป็นเวลานานยังสัมพันธ์กับภาวะเหนื่อยล้าทางอารมณ์ ประสิทธิภาพในการทำงานที่ลดลง และความขัดแย้งในองค์กร (ไกรสิทธิ์ นฤชัตพิชัย, 2565) สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นในการแสวงหาแนวทางส่งเสริมสุขภาพทางจิตที่สามารถดูแลปัญหาความเครียดได้อย่างเหมาะสมและยั่งยืน (นัฐวรรณ บุญนารัตน์, ระพิน ชูชื่น และปรัชนันท์ เจริญอาภรณ์วัฒนา, 2568)

พระพุทธศาสนาเสนอแนวทางการพัฒนาจิตที่มุ่งให้บุคคลรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ และสภาวะธรรมตามความเป็นจริงผ่านการเจริญสติ โดยมีหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นรากฐานสำคัญของการฝึกปฏิบัติ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) (2560) อธิบายว่า ธรรมคีตะเป็นการถ่ายทอดหลักธรรมผ่านบทเพลงและท่วงทำนองที่ช่วยเสริมสร้างการระลึกรู้ ความสงบ และการกำกับอารมณ์ของผู้ปฏิบัติ ทำให้การเรียนรู้หลักธรรมสามารถเข้าถึงผู้คนได้ง่ายและเกิดการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ขณะเดียวกัน พระพุทธศาสนามหายานได้ประยุกต์ใช้บทสวดและบทเพลงธรรมะเป็นอุปายโกศลในการปลูกฝังโพธิจิต เมตตากรุณา และการพัฒนาจิตใจของผู้ปฏิบัติ (อุไรวรรณ จิระวัฒน์พงศา และคณะ, 2568) จากแนวคิดดังกล่าว การบูรณาการการเจริญสติร่วมกับธรรมคีตะจึงนับเป็นแนวทางที่มีศักยภาพในการลดความเครียด ส่งเสริมการกำกับอารมณ์ และพัฒนาสุขภาวะทางจิตของคนวัยทำงานได้อย่างเหมาะสม (วรรณ จิรานพคุณ และคณะ, 2567)

มูลนิธิพุทธมมหาเมตตาเป็นองค์กรที่ดำเนินกิจกรรมเผยแผ่พระพุทธศาสนาและส่งเสริมการพัฒนาจิตใจผ่านการเจริญสติด้วยธรรมคีตะอย่างต่อเนื่อง โดยจัดกิจกรรมที่บูรณาการการกราบพระ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การแผ่เมตตา และการใช้บทเพลงธรรมะเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และการปฏิบัติธรรมของประชาชนหลากหลายกลุ่ม รวมถึงคนวัยทำงาน (นฤมล จิวพัฒนาสุข และคณะ, 2567) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณางานวิจัยที่ผ่านมา พบว่าส่วนใหญ่ศึกษาการเจริญสติ การใช้ดนตรีเพื่อการบำบัด หรือธรรมคีตะแยกเป็นรายประเด็น และยังไม่พบการศึกษาที่บูรณาการหลักการของพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนามหายานเพื่อพัฒนารูปแบบการเจริญสติด้วยธรรมคีตะสำหรับลดความเครียดของคนวัยทำงานอย่างเป็นระบบ จึงยังมีช่องว่างขององค์ความรู้ที่ควรได้รับการศึกษาเพิ่มเติม

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการบูรณาการการเจริญสติด้วยธรรมคีตะเพื่อลดความเครียดของคนวัยทำงานในมุมมองพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนามหายาน โดยใช้มูลนิธิพุทธมมหาเมตตาเป็นกรณีศึกษา เพื่อศึกษาหลักการและกระบวนการปฏิบัติ สังเคราะห์องค์ความรู้ และพัฒนารูปแบบการเจริญสติด้วยธรรมคีตะที่เหมาะสมกับบริบทของคนวัยทำงาน ผลการวิจัยคาดว่าจะก่อให้เกิดองค์ความรู้ด้านการบูรณาการหลักธรรมของพระพุทธศาสนาทั้งสองนิกายในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต ตลอดจนเป็นแนวทางสำหรับการประยุกต์ใช้ธรรมคีตะและการเจริญสติในการลดความเครียดและเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของคนวัยทำงานในสังคมร่วมสมัยได้อย่างเป็นรูปธรรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาแนวคิดและกระบวนการใช้ธรรมคีตะเพื่อลดความเครียดของคนวัยทำงาน



2. เพื่อศึกษาแนวทางการเจริญสติด้วยธรรมคี่ตะเพื่อลดความเครียดในมุมมองพระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายาน

3. เพื่อบูรณาการการเจริญสติด้วยธรรมคี่ตะเพื่อลดความเครียดในมุมมองพระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายานในกรณีศึกษามูลนิธิพุทธะมหาเมตตา

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) โดยมีผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) ฝ่ายพระสงฆ์จำนวน 6 รูป และ 2) ฝ่ายฆราวาสจำนวน 17 คน ประกอบด้วย นักธุรกิจ 5 คน นายแพทย์ทหาร 1 คน พนักงานของรัฐ 1 คน พนักงานบริษัทเอกชน 2 คน พนักงานรัฐวิสาหกิจ 1 คน ประกอบอาชีพอิสระ 7 คน และผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มจำนวน 6 รูป/คน ประกอบด้วย พระสงฆ์ 3 รูป นักวิชาการอิสระ 1 คน นักธุรกิจ 1 คนและพนักงานเอกชน 1 คน ใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง และแบ่งขั้นตอนวิธีดำเนินการวิจัยออกเป็น 5 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาข้อมูลแนวคิดและกระบวนการใช้ธรรมคี่ตะเพื่อลดความเครียดของคนวัยทำงาน และแนวทางการเจริญสติด้วยธรรมคี่ตะเพื่อลดความเครียดในมุมมองพระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายานด้วยการสนทนากลุ่ม

ขั้นตอนที่ 2 ออกแบบคำถามสัมภาษณ์เชิงลึก และให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านตรวจสอบ เมื่อตรวจแล้วนำมาปรับแก้ไขตามคำแนะนำ

ขั้นตอนที่ 3 สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญถึงประเด็นการเจริญสติด้วยธรรมคี่ตะเพื่อลดความเครียดในมุมมองพระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายานในกรณีศึกษามูลนิธิพุทธะมหาเมตตาจากคำตอบคำถามปลายเปิดและบทสัมภาษณ์ด้วยการถอดเทปสัมภาษณ์

ขั้นตอนที่ 5 วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์สัมภาษณ์เชิงลึกและเขียนสรุปเป็นข้อมูลด้วยการวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic Analysis)

ผลการวิจัย

1. วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า ผลการวิจัยพบว่า ธรรมคี่ตะเป็นกระบวนการสื่อสารหลักธรรมผ่านเสียง ท่วงทำนอง บทเพลง บทสวด และการสาธยายธรรม โดยมีเป้าหมายเพื่อกระตุ้นให้ผู้ปฏิบัติเกิดสติ ระลึกรู้ตนเอง คลายความฟุ้งซ่าน และปรับสภาวะอารมณ์จากความตึงเครียดไปสู่ความสงบ ธรรมคี่ตะเป็นสื่อธรรมที่มีเนื้อหาทางพระพุทธศาสนาเป็นแกนกลาง ทำหน้าที่เป็นกุศโลบายในการน้อมนำจิตใจของคนวัยทำงานให้กลับมาอยู่กับ ใจ และรู้เท่าทันความคิดปรุงแต่งของตนเอง

ในบริบทของคนวัยทำงาน ความเครียดเกิดจากปัจจัยหลายประการ ได้แก่ ภาระงาน ความคาดหวังต่อผลสำเร็จ ปัญหาความสัมพันธ์ในที่ทำงาน ภาวะเศรษฐกิจ ค่าใช้จ่าย ครอบครัวย การจราจร

ความกังวล และการปรุงแต่งภายในจิตใจ ข้อมูลจากแบบสอบถามในภาคผนวกพบว่า ผู้เข้าร่วมจำนวนหนึ่งระบุสาเหตุของความเครียดจากเรื่องงาน ปัญหาเกี่ยวกับคนในที่ทำงาน ค่าใช้จ่าย ครอบครัว รถติด เหนื่อยกาย ดังนั้นธรรมคี่ะจึงเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติหันกลับมาสังเกตความเครียดในจิตใจตัวเอง มีสติไม่ยึดถือความเครียดว่าเป็นตัวตนของตน

ในกรณีศึกษามูลนิธิพุทธะมหาเมตตา ธรรมคี่ะถูกนำมาใช้ร่วมกับการกราบพระ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการแผ่เมตตา ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถใช้ทั้งกาย ใจ และสติร่วมกันอย่างเป็นระบบ ผลจากการสัมภาษณ์และแบบสอบถามพบว่า ผู้ปฏิบัติจำนวนหนึ่งรู้สึกคลายเครียด จิตใจสงบ มีความสุข เบาสบาย และเกิดอารมณ์จดจ่อกับพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระโพธิสัตว์มากขึ้น โดยผู้ให้ข้อมูลบางรายระบุว่าสามารถเอาใจออกจากความทุกข์ที่ติดอยู่ และ จิตว่าง สัมผัสเรื่องที่ทำให้เป็นทุกข์ได้หลังการปฏิบัติ

2. วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า พระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายานมีแนวทางการเจริญสติด้วยธรรมคี่ะที่แตกต่างกันในเชิงรูปแบบ แต่มีเป้าหมายร่วมกัน คือ การลดความทุกข์ คลายความยึดมั่นถือมั่น และพัฒนาจิตใจให้เกิดความสงบและปัญญาในมุมมองพระพุทธศาสนาเถรวาท การเจริญสติด้วยธรรมคี่ะเป็นแนวทางตามหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา เสียงธรรมคี่ะทำหน้าที่เป็นอารมณ์กรรมฐานเบื้องต้นช่วยให้ผู้ปฏิบัติที่ตั้งแห่งจิต ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านไปตามอดีตหรืออนาคต เมื่อผู้ปฏิบัติกราบพระ เดินจงกรม หรือนั่งสมาธิพร้อมธรรมคี่ะ จิตย่อมมีโอกาสรับรู้กาย เวทนา จิต และธรรมตามความเป็นจริง การรู้เช่นนี้เป็นกระบวนการลดความเครียดที่ต้นเหตุ เพราะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นว่าความเครียดเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่ใช่สิ่งที่ควรยึดมั่นถือมั่น

ในมุมมองพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน การเจริญสติด้วยธรรมคี่ะเน้นการใช้อุปายโกศล เสียงสวด บทเพลงแห่งธรรม พระนามพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ และการแผ่เมตตากรุณา เพื่อปลุกโพธิจิต และเปิดพื้นที่ภายในใจให้กว้างขวางกว่าความทุกข์ส่วนตัว ธรรมคี่ะในฝ่ายมหายานช่วยให้จิตเคลื่อนจากความคับแคบแห่งอัตตาไปสู่ความรัก ความกรุณา และความปรารถนาดีต่อสรรพชีวิต

เมื่อเปรียบเทียบทั้ง 2 แนวทาง พบว่า เถรวาทมีจุดเด่นด้านระบบการเจริญสติและการพิจารณาสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ส่วนมหายานมีจุดเด่นด้านการใช้เสียง ศรัทธา เมตตา กรุณา และอุปายโกศลเพื่อเข้าถึงจิตใจของผู้ปฏิบัติ ทั้ง 2 แนวทางสามารถบูรณาการกันได้โดยไม่ขัดแย้งกัน เพราะเถรวาทให้ฐานแห่งสติ สมาธิ และปัญญา เป็นการรู้เท่าทันสภาวะธรรม ขณะที่มหายานให้ฐานแห่งโพธิจิต เมตตา กรุณา และการเปิดใจต่อผู้อื่น เป็นการปลุกฝังเมตตา กรุณา ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถลดความเครียดได้ทั้งในระดับการรับรู้อารมณ์ ระดับความคิด และระดับคุณธรรมภายใน

3. วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า การบูรณาการการเจริญสติด้วยธรรมคี่ะสามารถจัดเป็นกระบวนการปฏิบัติ 4 ขั้นตอน ได้แก่



1) การกราบพระเจริญสติด้วยธรรมคี่ตะ เป็นการใช้อย่างเป็นฐานแห่งสติ ผู้ปฏิบัติรู้การเคลื่อนไหว รู้การประนมมือ รู้การก้มกราบ และรู้สภาวะใจที่นุ่มลงสู่ความอ่อนโยน การกราบพระช่วยลดอดีตและทำให้จิตใจสงบลง

2) การเดินจงกรมเจริญสติด้วยธรรมคี่ตะ การเดินจงกรมเจริญสติด้วยธรรมคี่ตะ เป็นการใช้อย่างการเคลื่อนไหวของเท้าและจังหวะเสียงธรรมคี่ตะเป็นเครื่องประคองสติ ผู้ปฏิบัติเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัจจุบันที่ละก้าว ลดความเร่งรีบ และคลายความฟุ้งซ่านของจิต

3) การนั่งสมาธิเจริญสติด้วยธรรมคี่ตะ จะใช้เสียงบทธรรมคี่ตะโดยฟังอย่างรู้เท่าทัน ไม่เพติดเพล็นจนหลง และไม่เพ่งจนตึง ผู้ปฏิบัติรู้เสียง รู้ลมหายใจ รู้ความคิด และรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

4) การแผ่เมตตาด้วยธรรมคี่ตะ เป็นการขยายสติจากตนเองไปสู่ผู้อื่น ช่วยลดความโกรธ ความคับข้องใจ และความขัดแย้งภายในจิตใจ เมตตาภาวนาทำให้ความเครียดที่เกิดจากความสัมพันธ์กับผู้อื่นคลายกำลังลง และเปิดพื้นที่แห่งความกรุณาในใจ

จากการสังเคราะห์ผลการวิจัย ได้องค์ความรู้ใหม่ คือ DGMIS Model : Dhamma Gīta Mindfulness Integration Model หรือ รูปแบบการบูรณาการการเจริญสติด้วยธรรมคี่ตะ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 ประการ ได้แก่ 1) Dhamma Content หรือเนื้อหาธรรมะ 2) Gita and Sacred Sound หรือเสียงและท่วงทำนองแห่งธรรมะ 3) Mindfulness Activation หรือการกระตุ้นสติ 4) Inner Compassion and Integration หรือการบูรณาการเมตตากรุณาภายใน และ 5) Stress Transformation หรือการแปรเปลี่ยนความเครียดซึ่งเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการบูรณาการ

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า ธรรมคี่ตะเป็นกระบวนการสื่อสารหลักธรรมผ่านบทเพลง ท่วงทำนองและการสาธยายธรรมที่สามารถทำหน้าที่เป็นสื่อกระตุ้นการระลึกช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดความสุขทางอารมณ์ ลดความฟุ้งซ่านและส่งเสริมการกำกับความคิดและความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม จึงถือเป็นกระบวนการใช้ธรรมคี่ตะเพื่อลดความเครียดของคนวัยทำงาน ทั้งนี้เพราะธรรมคี่ตะทำหน้าที่เป็นสื่อธรรมที่ประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนท่าทีของจิตต่อความเครียดโดยการผสมผสานความไพเราะของเสียงและเนื้อหาที่สอดคล้องกับหลักธรรมเข้าด้วยกัน เมื่อบุคคลวัยทำงานที่ต้องเผชิญกับความเครียดจากภาระงาน ความคาดหวังและปัญหาความสัมพันธ์ในองค์กร ได้ฟังธรรมคี่ตะ เสียงและท่วงทำนองจะช่วยดึงจิตที่กำลังคิดฟุ้งซ่านให้กลับมาจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ เนื้อหาธรรมะในบทเพลงจะทำหน้าที่เป็นกุศโลบายช่วยน้อมนำจิตใจให้เกิดความสงบ ความระลึกถึงตนเองและความสำนึกในพระพุทธานุสงฆ์ส่งผลให้ความยึดมั่นถือมั่นในความเครียดลดลงจากเดิมที่จิตเข้าไปยึดถือในความเครียดนั้นเป็นตัวตน ธรรมคี่ตะจะช่วยให้จิตถอยออกมาเป็นผู้สังเกตและเห็น

สภาวะธรรมตามความเป็นจริง สอดคล้องกับงานวิจัยของวสันต์ ฉายรัศมีกุล และคณะ ได้ทำการศึกษา เรื่องนวัตกรรมและกลไกการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานโดยใช้เสียงสวดมนต์ที่เหมาะสมกับกลุ่มคนวัยทำงาน ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติสมาธิภาวนาผ่านการสวดฟังเสียงบทสวดมนต์ที่มีท่วงทำนองสม่ำเสมอและช่วยเหนี่ยวนำให้เกิดภาวะจิตใจที่ตึงมั่นสงบผ่อนคลายอย่างลึกซึ้งส่งผลให้ค่าเฉลี่ยความสูงศักย์ไฟฟ้าสมองคลื่นอัลฟาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญซึ่งการเพิ่มขึ้นของคลื่นสมองระดับอัลฟานี้สะท้อนถึงการปรับสมดุลของระบบประสาทช่วยลดอาการเหนื่อยล้าทางสมอง ป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงาน และลดความเครียดสะสมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (วสันต์ ฉายรัศมีกุล และคณะ, 2567) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Vasuratna ได้ทำการศึกษาเรื่องการเจริญสติด้วยศีตธรรมสำหรับสตรีวัยทำงานของมูลนิธิพุทธะมหาเมตตา ผลการวิจัยพบว่า การนำบทเพลงธรรมคิเตเข้ามาเป็นเครื่องมือสนับสนุนการนั่งสมาธิและการเดินจงกรมอย่างมีสติ ทำให้ผู้ปฏิบัติงานสามารถปลดปล่อยความคิดปรุงแต่งเชิงลบ เกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในกายและใจและเรียนรู้ที่จะน้อมนำความเมตตากรุณาเข้ามาโอบอุ้มตนเอง ธรรมคิเตจึงช่วยสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์และเสริมสร้างสมาธิความตึงมั่นของจิตใจท่ามกลางการทำงานที่ต้องเผชิญกับความกดดันในแต่ละวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Vasuratna, 2566) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของนฤมล จิวัฒนาสุข และคณะได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการฝึกเจริญสติกราบพระด้วยธรรมคิเต ผลการวิจัยพบว่า คนงานที่เข้ารับการฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอมีระดับความวิตกกังวลและความหดหู่ซึมเศร้าลดลงอย่างชัดเจนทางพฤติกรรมศาสตร์และสุขภาพจิต สมองมีความแจ่มใส เบาสบาย คุณภาพการนอนหลับได้รับการฟื้นฟูและเกิดสุขภาวะที่ดีขึ้นในการประสานสัมพันธ์ภาพและการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวัน (นฤมล จิวัฒนาสุข และคณะ, 2567)

2. ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า แนวทางการเจริญสติด้วยธรรมคิเตเพื่อลดความเครียดของคนวัยทำงานในมุมมองพระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายานนั้น มีจุดเด่นและระเบียบวิธีที่แตกต่างกันอย่างเห็นเอกลักษณ์ แต่กลับมีเป้าหมายร่วมกันอย่างสมบูรณ์ในการดับทุกข์และลดความเครียดในจิตใจ โดยพระพุทธศาสนาเถรวาทมุ่งเน้นการเจริญสติปัฏฐาน 4 เพื่อให้เกิดความรู้เท่าทันสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ใช้ธรรมคิเตเป็นเครื่องมือและอารมณ์กรรมฐานเบื้องต้นในการประกอบจิตให้ตึงมั่น ไม่ให้ฟุ้งซ่านเตลิดไป ขณะที่พระพุทธศาสนาเถรวาทมุ่งเน้นการปลุกฝังโพธิจิตและมหากรุณา โดยใช้เสียงดนตรี บทสวดมนตรา และธรรมคิเตเป็นอุปายโกศลหรืออุปายอันชาญฉลาดในการเปิดจิตใจให้กว้างขวาง ลดความยึดติดในอัตตาตัวตน และสร้างความปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ ทั้งนี้เพราะ ในระบบการทำงานของสังคมยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการแข่งขันและความกดดัน การลดความเครียดจึงต้องอาศัยกลไกทางจิตวิทยาที่สอดคล้องกับจิตและบริบทของแต่ละบุคคล ในมุมมองของพระพุทธศาสนาเถรวาท ความเครียดเกิดจากอวิชชาและตัณหาที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นในสภาวะการทำงาน การใช้เสียงและท่วงทำนองที่สงบระงับของธรรมคิเต จะทำหน้าที่ดึงจิตซึ่ง



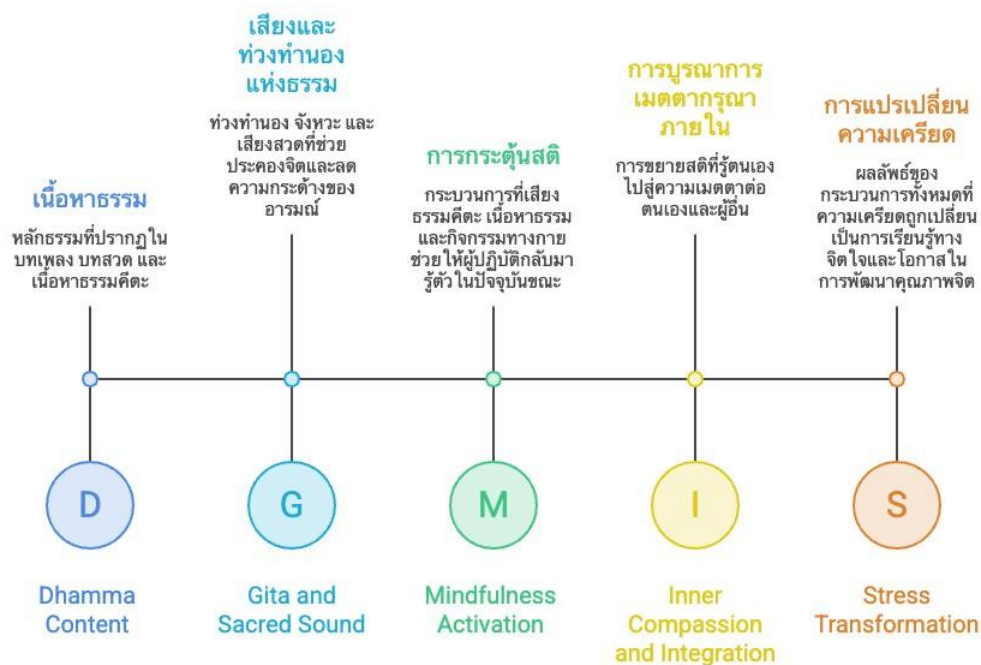
กำลังขัดส่ายให้กลับมาจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ เมื่อจิตสงบ สติจะทำหน้าที่สังเกตเห็นกาย เวทนา จิต และธรรม ว่าเป็นเพียงสิ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ส่งผลให้ความเครียดคลายกำลังลงอย่างรวดเร็ว ส่วนในมุมมองของพระพุทธศาสนายาน ความเครียดมักเกิดจากการคับแคบของจิตที่ห้วงใยแต่ผลประโยชน์ ความอยู่รอด และอัตตาของตนเอง การสดับฟังหรือขับสวดพระนามของพระพุทธเจ้า และพระโพธิสัตว์ด้วยธรรมคี่ตะ จะช่วยกระตุ้นความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ เชื่อมโยงตนเองเข้ากับความรู้สึกของเพื่อนร่วมงานและสังคมรอบข้าง เมื่อจิตเกิดความเมตตากรุณา ความคับข้องใจและความขัดแย้งในที่ทำงานจะถูกสลายลง เปลี่ยนเป็นความร่วมมือร่วมใจ การบูรณาการทั้งสองแนวทางเข้าด้วยกันจึงเป็นการเติมเต็มซึ่งกันและกันอย่างลงตัว โดยเถรบาทช่วยสร้างความรู้เท่าทันและปัญญาญาณ ส่วนมหายานช่วยเสริมสร้างความอ่อนโยนและการเปิดใจกว้างต่อเพื่อนมนุษย์ สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาหรรษทิน ธิระจิตโต และศิริโรจน์ นามเสนา ได้วิจัยเรื่องการจัดการความเครียดในพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงานเป็นสภาวะทุกข์ทางจิตที่มีเหตุปัจจัยมาจากนิเวศน์ห้าประการ ซึ่งเป็นธรรมเครื่องกั้นจิตไม่ให้เข้าถึงความสงบ การประยุกต์ใช้หลักธรรมร่วมกับสื่อทางเสียงที่เหมาะสม จะทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันและชำระล้างตะกอนอกุศลในจิตใจ ช่วยปรับเปลี่ยนทัศนคติเชิงลบให้กลายเป็นความเข้าใจและยอมรับความจริงตามเหตุปัจจัย ทำให้จิตใจของพนักงานกลับคืนสู่สภาวะสมดุล รมเย็น และมีประสิทธิภาพในการเผชิญอุปสรรคปัญหาต่างๆ อย่างมีสติ (พระมหาหรรษทิน ธิระจิตโต และศิริโรจน์ นามเสนา, 2568) และสอดคล้องกับงานวิจัยของคลทรรณรัตน์ ดิษบรรจง และคณะ ได้วิจัยเรื่องหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อลดความเครียดทางอารมณ์ของคนวัยทำงาน ผลการวิจัยพบว่า การนำหลักธรรมคำสอนและกระบวนการเจริญสติมาประยุกต์ใช้ร่วมกับสื่อทางเสียงที่เหมาะสม จะเป็นกลไกทางพุทธจิตวิทยาเชิงพฤติกรรมที่มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการบำบัดรักษาอาการหมดไฟในการทำงาน ช่วยสลายความขัดแย้งและสร้างสัมพันธภาพอันดีในระดับองค์กร ทำให้ประชากรวัยทำงานสามารถรักษาสุขภาพจิตที่มั่นคง ปลอดภัย โปร่ง และตั้งใจสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ส่วนรวมได้อย่างเต็มสมรรถภาพ (คลทรรณรัตน์ ดิษบรรจง และคณะ, 2566)

3. ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า การบูรณาการการเจริญสติด้วยธรรมคี่ตะเพื่อลดความเครียดของคนวัยทำงานในมุมมองพระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายาน กรณีศึกษามูลนิธิพุทธมมหาเมตตา สามารถจัดเป็นกระบวนการปฏิบัติสี่ขั้นตอน ได้แก่ การกราบพระเจริญสติด้วยธรรมคี่ตะ การเดินจงกรมเจริญสติด้วยธรรมคี่ตะ การนั่งสมาธิเจริญสติด้วยธรรมคี่ตะ และการแผ่เมตตาด้วยธรรมคี่ตะ และสามารถสังเคราะห์เป็นรูปแบบดีจีเอ็มไอเอสโมเดล หรือรูปแบบการบูรณาการการเจริญสติด้วยธรรมคี่ตะเพื่อการแปรเปลี่ยนความเครียด ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญห้าประการ ได้แก่ เนื้อหาธรรมะ เสียงและท่วงทำนองแห่งธรรม การกระตุ้นสติ การบูรณาการเมตตากรุณาภายใน และการแปรเปลี่ยนความเครียด ทั้งนี้เพราะ การบูรณาการดังกล่าวนำจุดเด่นของ

พระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายานมาประสานกันอย่างลงตัว โดยพระพุทธศาสนาเถรวาทให้ฐานความมั่นคงทางสติและปัญญาผ่านหลักสติปัฏฐานสี่ ทำให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้เท่าทันสภาวะธรรมตามความเป็นจริง สามารถแยกแยะกาย เวทนา จิต และธรรมออกจากความยึดมั่นถือมั่น ส่วนพระพุทธศาสนาเถรวาทให้ฐานความอ่อนโยนผ่านเมตตา กรุณา โภธิจิต และอุบายโกศล ธรรมคี่ตะจึงทำหน้าที่เป็นสื่อกลางที่เชื่อมโยงระหว่างสองฐานนี้เข้าด้วยกัน ช่วยประคองจิตที่กำลังฟุ้งซ่านและมีความเครียดสะสมจากการทำงานให้กลับมามีที่ตั้ง ลดความกระด้างของอารมณ์ และเปิดใจให้กว้างขวางขึ้น การจัดโครงสร้างกิจกรรมในรูปแบบนี้มีความเหมาะสมกับวิถีชีวิตของคนวัยทำงานในสังคมร่วมสมัย ซึ่งมักมีข้อจำกัดด้านเวลาและต้องเผชิญกับแรงกดดันทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างต่อเนื่อง การใช้ธรรมคี่ตะและเสียงดนตรีประกอบการปฏิบัติธรรมจึงเป็นนวัตกรรมที่เข้าถึงได้ง่าย ช่วยแปรเปลี่ยนความเครียดให้เป็นโอกาสแห่งการเรียนรู้ทางจิตใจ พัฒนาคุณภาพชีวิต และส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีในที่ทำงาน สอดคล้องกับงานวิจัยของรัฐธีร์ เปรมสกุลที่ได้ศึกษาเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวธรรมคี่ตะของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถานพุทธมहाเมตตา ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบธรรมคี่ตะภาวนาคือเครื่องมือบริการภาวนาที่ทันสมัยและทรงพลังของพุทธจิตวิทยา ร่วมสมัย เนื้อหาที่มาจากพุทธพจน์และเมตตาจริยธรรมของพุทธองค์ร่วมกับเสียงดนตรีที่มีความถี่ต่ำและจังหวะที่นุ่มนวล ทำหน้าที่เชื่อมโยงระดับสติสัมปชัญญะขั้นต้นให้สามารถมองเห็นสภาวะธรรมของรูปนามและอารมณ์ความรู้สึกปัจจุบันโดยไม่เข้าไปเกาะเกี่ยวหรือผลักรื้อ ช่วยเอื้ออำนวยให้เกิดความปรารถนาและปิติในธรรม นำจิตใจเข้าสู่อุปमानุสสติและความผ่อนคลายกายใจอันสงบระงับจากกิเลสเครื่องขุ่นมัว อันเป็นบาทฐานสำคัญของการเกิดสัมมาสมาธิและปัญญาญาณในการเห็นแจ้งสังขารของชีวิตอย่างมั่นคงและยั่งยืน (รัฐธีร์ เปรมสกุล, 2568) และสอดคล้องกับงานวิจัยของจิตาภา เกิดสุริวงษ์ และคณะ ที่วิจัยเรื่องผลของโปรแกรมดนตรีพุทธบำบัดต่อการเพิ่มสมาธิต่อเนื่อง ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมดนตรีพุทธบำบัดช่วยลดความกระวนกระวายทางอารมณ์และอาการสับสนทางสติปัญญา ส่งเสริมให้สมองมีขีดความสามารถในการดำรงสมาธิและความจดจ่อต่อเนื้อหาในหน้าที่การงาน ลดภาวะความขัดแย้งของระบบสมองให้คืนกลับสู่สภาวะสมดุล และเป็นสื่อกลางที่ช่วยบรรเทาอาการเครียดหรือนอนหลับยากสะสมได้อย่างลึกซึ้งประณีต (จิตาภา เกิดสุริวงษ์ และคณะ, 2565)

องค์ความรู้ใหม่

องค์ประกอบสำคัญของ DGMIS Model



Made with Napkin

ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยนี้ คือ รูปแบบ DGMIS Model : Dhamma Gita Mindfulness Integration and Stress Transformation Model รูปแบบการบูรณาการการเจริญสติด้วยธรรมคัมภีร์เพื่อการแปรเปลี่ยนความเครียด ซึ่งเป็นกรอบการปฏิบัติที่สังเคราะห์จากหลักการเจริญสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท หลักโพธิจิตและเมตตากรุณาในพระพุทธศาสนาเถรวาท และข้อมูลเชิงประจักษ์จากกรณีศึกษามูลนิธิพุทธะมหาเมตตา รูปแบบ DGMIS Model แสดงให้เห็นว่า ธรรมคัมภีร์เป็นกระบวนการภาวนาเชิงบูรณาการที่ทำให้เสียง ท่วงทำนอง เนื้อหาธรรม อริยาบถทางกาย และการกำหนดรู้ทางจิต ทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ โดยมีเป้าหมายเพื่อกระตุ้นสติ ประกอบสมาธิ ปลุกฝังเมตตากรุณา และแปรเปลี่ยนความเครียดให้เป็นโอกาสแห่งการเรียนรู้และพัฒนาจิตใจ DGMIS Model ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 5 ประการ ได้แก่

1) D = Dhamma Content

Dhamma Content หรือ เนื้อหาธรรม หมายถึง หลักธรรมที่ปรากฏอยู่ในบทเพลง บทสวด บทสาธยาย หรือเนื้อหาธรรมคัมภีร์ เช่น พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ ไตรลักษณ์ เมตตา กรุณา ความไม่ประมาท การให้อภัย ความกตัญญู และการปล่อยวาง เนื้อหาธรรมเป็นแกนกลางของรูปแบบ DGMIS Model เพราะทำหน้าที่กำหนดทิศทางของจิตให้เคลื่อนไปสู่กุศลธรรม

พระพุทธศาสนาเถรวาท เนื้อหาธรรมช่วยให้ผู้ปฏิบัติระลึกถึงหลักอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ทำให้สามารถมองเห็นความเครียดเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ส่วนพระพุทธศาสนา มหายาน เนื้อหาธรรมช่วยปลุกจิตให้เกิดเมตตา กรุณา โปธิจิต และความปรารถนาดีต่อสรรพชีวิต ดังนั้น เนื้อหาธรรมจึงเป็นฐานสำคัญที่ทำให้ธรรมคิณะมีคุณค่าทั้งในเชิงสติ สมาธิ ปัญญา และเมตตา กรุณา

2) G = Gita and Sacred Sound

Gita and Sacred Sound หรือ เสียงและท่วงทำนองแห่งธรรม หมายถึง ท่วงทำนอง จังหวะ เสียงสวด เสียงขับร้อง เสียงสาธยาย และความนุ่มนวลของเสียงที่ได้รับการเลือกใช้หรือ ออกแบบเพื่อเกื้อหนุนการเจริญสติ เสียงในรูปแบบ DGMIS Model เป็นเสียงที่ทำหน้าที่เป็นสื่อกลาง ระหว่างหลักธรรมกับจิตใจของผู้ปฏิบัติ เสียงและท่วงทำนองแห่งธรรมช่วยประกอบจิตที่ฟุ้งซ่านให้ กลับมาที่ที่ตั้ง ช่วยลดความกระต้างของอารมณ์ และช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าสู่ภาวะสงบได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะคนวัยทำงานที่มีความเหนื่อยล้าทางกายและใจจากภาระงาน เสียงธรรมคิณะจึงทำหน้าที่ เป็นอารมณ์กรรมฐานเบื้องต้น กล่าวคือ เป็นสิ่งที่จิตรับรู้ได้อย่างเป็นรูปธรรม และสามารถใช้เป็นฐาน ให้เกิดการระลึกถึงในปัจจุบันขณะได้ พระพุทธศาสนาเถรวาท เสียงธรรมคิณะมีคุณค่าเมื่อถูกใช้เป็น เครื่องหนุนสติ ส่วนพระพุทธศาสนา มหายาน เสียงสวดและเสียงศักดิ์สิทธิ์มีฐานะเป็นอุบายโศลกที่ ช่วยเปิดใจของผู้ปฏิบัติให้เข้าถึงศรัทธา เมตตา กรุณา และโพธิจิตได้ง่ายขึ้น

3) M = Mindfulness Activation

Mindfulness Activation หรือ การกระตุ้นสติ หมายถึง กระบวนการที่เสียงธรรมคิณะ เนื้อหาธรรม และกิจกรรมทางกาย ช่วยให้ผู้ปฏิบัติกลับมารู้ตัวในปัจจุบันขณะ เช่น รู้การกราบ รู้การ เดิน รู้การนั่ง รู้ลมหายใจ รู้ความรู้สึกทางกาย รู้เวทนา รู้ความคิด และรู้สภาพจิตที่กำลังปรากฏอยู่ องค์ประกอบนี้สะท้อนฐานคิดของพระพุทธศาสนาเถรวาท เพราะสัมพันธ์กับหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา กล่าวคือ เมื่อผู้ปฏิบัติกราบพระ ด้วยธรรมคิณะ ย่อมรู้กายในอิริยาบถกราบ เมื่อเดินจงกรมด้วยธรรมคิณะ ย่อมรู้การเคลื่อนไหวของเท้า เมื่อฟังเสียงธรรมคิณะ ย่อมรู้เสียงและความรู้สึกที่เกิดจากเสียง และเมื่อความเครียด ความฟุ้งซ่าน หรือความกังวลเกิดขึ้น ย่อมรู้จิตที่กำลังเป็นเช่นนั้นตามความเป็นจริง การกระตุ้นสติเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญของกระบวนการ เพราะทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของ ความเครียดโดยไม่รู้ตัว แต่สามารถมองเห็นความเครียดเป็นอารมณ์ที่ถูกรู้ เมื่อความเครียดถูกสติรู้เท่าทัน ความยึดมั่นถือมั่นในความเครียดย่อมลดกำลังลง

4) I = Inner Compassion and Integration

Inner Compassion and Integration หรือ การบูรณาการเมตตา กรุณาภายใน หมายถึง กระบวนการขยายสติที่รู้ตนเองไปสู่ความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น เป็นการบูรณาการมิติของ



พระพุทธศาสนายานเข้ากับการเจริญสติ โดยเฉพาะหลักโพธิจิต เมตตา กรุณา และอุบายโกศ เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติรู้ความเครียดของตนเอง ขึ้นต่อมาคือการไม่ตำหนิตนเอง ไม่ผลักไสความทุกข์ และไม่ซ้ำเติมตนเองด้วยความรู้สึกผิด แต่เรียนรู้ที่จะมองตนเองด้วยเมตตา เห็นความทุกข์ของตนเองอย่างเข้าใจ และขยายความเข้าใจนั้นไปสู่ผู้อื่นที่กำลังเผชิญความทุกข์เช่นเดียวกัน พุทธศาสนายานองค์ประกอบนี้สัมพันธ์กับโพธิจิต คือ จิตที่มุ่งสู่ความตื่นรู้เพื่อประโยชน์แก่ตนเองและสรรพสัตว์ เมื่อผู้ปฏิบัติแผ่เมตตาด้วยธรรมคีตะ หรือระลึกถึงพระโพธิสัตว์ผ่านเสียงสวดและบทเพลง จิตที่เคยหมกมุ่นอยู่กับความเครียดส่วนตนจะค่อย ๆ เปิดออกสู่ความกรุณา ความอ่อนโยน และความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ด้วยเหตุนี้ ความขัดแย้ง ความโกรธ ความคับข้องใจ และความรู้สึกโดดเดี่ยวจึงลดกำลังลง

5) S = Stress Transformation

Stress Transformation หรือ การแปรเปลี่ยนความเครียด หมายถึง ผลลัพธ์ของกระบวนการทั้งหมดในรูปแบบ DGMIS Model กล่าวคือ ความเครียดถูกเปลี่ยนให้เป็นการเรียนรู้ทางจิตใจ ผู้ปฏิบัติสามารถเห็นความเครียดเป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัย เช่น ผัสสะ เวทนา ความคิดปรุงแต่ง ความคาดหวัง ความยึดมั่น และปัจจัยแวดล้อมในชีวิตการทำงาน เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติรู้เท่าทันความเครียด มีสมาธิพอที่จะไม่ถูกความเครียดครอบงำ มีปัญญามองเห็นความไม่เที่ยงของ ความเครียด และมีเมตตากรุณาต่อตนเองและผู้อื่น ความเครียดย่อมคลายตัวและถูกแปรเปลี่ยนเป็นโอกาสในการพัฒนาคุณภาพจิต ได้แก่ สติ สมาธิ ปัญญา ความอดทน การให้อภัย ความเมตตา และความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง

องค์ประกอบนี้จึงเป็นผลสัมฤทธิ์ของรูปแบบ DGMIS Model เพราะแสดงให้เห็นว่า ธรรมคีตะเป็นเครื่องมือแปรเปลี่ยนความเครียดให้เป็นปัจจัยแห่งการเจริญสติและการพัฒนาปัญญา แสดงให้เห็นว่า ธรรมคีตะสามารถทำหน้าที่เป็นสะพานเชื่อมระหว่าง สติปัญญาตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท กับ โพธิจิตและเมตตากรุณาตามแนวพระพุทธศาสนายาน โดยมีเนื้อหาธรรม เสียงและท่วงทำนอง การเจริญสติ การบูรณาการเมตตากรุณาภายใน และการแปรเปลี่ยนความเครียด เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำงานสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ สะท้อนว่า การลดความเครียดของคนวัยทำงานในมุมมองพระพุทธศาสนาไม่ควรจำกัดอยู่เพียงการผ่อนคลายอารมณ์ แต่ควรเป็นกระบวนการพัฒนาจิตใจอย่างครบถ้วน เริ่มจากการรับฟังธรรมผ่านเสียงและเนื้อหา นำไปสู่การเกิด สติ สมาธิ และความรู้เท่าทันตนเอง ขยายสู่เมตตากรุณาต่อตนเองและผู้อื่น และสิ้นสุดที่การแปรเปลี่ยนความเครียดให้เป็นโอกาสแห่งการเรียนรู้และการเติบโตทางจิตวิญญาณ

บทสรุป

ดังนั้น DGMIS Model จึงเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพทางจิตของคนวัยทำงานในองค์กร สถานศึกษา สถานปฏิบัติธรรม และชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในสังคมร่วมสมัยที่ผู้คนเผชิญแรงกดดันทางเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างต่อเนื่องผลการวิจัยในบทที่ 4 แสดงให้เห็นว่า ธรรมคิเตเป็นกระบวนการปฏิบัติธรรมเชิงบูรณาการที่มีศักยภาพในการลดความเครียดของคนวัยทำงาน โดยทำหน้าที่เป็นทั้งสื่อธรรม เครื่องประกอบสติ และเครื่องปลุกความเมตตากรุณา แนวทางเถรวาทช่วยให้ผู้ปฏิบัติเห็นกาย เวทนา จิต และธรรมตามความเป็นจริง ส่วนแนวทางมหายานช่วยให้ผู้ปฏิบัติเปิดใจสู่โพธิจิต เมตตา กรุณา และการปล่อยวางตนเองเพื่อผู้อื่น เมื่อนำทั้งสองแนวทางมาบูรณาการผ่านธรรมคิเต จึงเกิดรูปแบบ DGMIS Model ซึ่งเป็นองค์ความรู้ใหม่ของงานวิจัยนี้ และสามารถใช้เป็นฐานในการพัฒนากิจกรรมลดความเครียดเชิงพุทธบูรณาการสำหรับคนวัยทำงานต่อไป

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 องค์กรภาครัฐและภาคเอกชนควรนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้โดยจัดสัมมนาเชิงปฏิบัติการเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเรื่องการบูรณาการการเจริญสติด้วยธรรมคิเตสำหรับลดความเครียดของคนวัยทำงาน โดยนำเสนอรูปแบบจากกรณีศึกษามูลนิธิพุทธะมหาเมตตาในมุมมองพระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายาน การจัดสัมมนานี้จะช่วยให้ผู้บริหารและพนักงานตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพทางจิตพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้เรียนรู้วิธีผ่อนคลายความกดดันทางอารมณ์อย่างถูกวิธีซึ่งจะส่งผลดีต่อการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและการสร้างความสุขในองค์กรอย่างยั่งยืน

1.2 หน่วยงานด้านสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต และสถานปฏิบัติธรรมควรนำผลการวิจัยไปขยายผลโดยการจัดหลักสูตรอบรมเพื่อส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติธรรมและประชาชนทั่วไปนำธรรมคิเตมาใช้ร่วมกับการแผ่เมตตาในชีวิตประจำวัน การแผ่เมตตาพร้อมกับการฟังธรรมคิเตจะช่วยคลายความขัดแย้ง ลดความคับข้องใจและความโกรธแค้นที่สะสมจากการทำงาน การจัดอบรมของหน่วยงานเหล่านี้จะช่วยสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์ทำให้ผู้เข้าร่วมมีความอ่อนโยนและเห็นอกเห็นใจเพื่อนมนุษย์มากขึ้น

1.3 มูลนิธิพุทธะมหาเมตตาและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพควรนำองค์ความรู้จากผลการวิจัยไปต่อยอดพัฒนาเป็นสื่อธรรมคิเตในรูปแบบออนไลน์ที่เข้าถึงง่ายและรวดเร็ว เช่น การจัดทำคลังไฟล์เสียง วิดีโอสั้นแนะนำวิธีปฏิบัติ บทนำปฏิบัติธรรมด้วยเสียงและคู่มือ



อิเล็กทรอนิกส์ การที่หน่วยงานเหล่านี้เป็นแกนนำผลิตสื่อจะช่วยตอบสนองวิถีชีวิตคนวัยทำงานที่มีเวลาจำกัดทำให้สามารถนำไปฝึกเจริญสติเพื่อบรรเทาความเครียดด้วยตนเองได้ทุกสถานที่

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 อิทธิพลการเจริญสติด้วยธรรมคี่ตะในพระพุทธรูปศาสนาเถรวาทและมหายานที่มีต่อการลดความเครียดของนักศึกษาในสังคมไทย

2.2 ความสัมพันธ์ของหลักธรรมกับธรรมคี่ตะในของพระพุทธรูปศาสนาเถรวาทและเถรวาทในบริบทสังคมไทย

เอกสารอ้างอิง

- ไกรสิทธิ์ นฤตพิชัย. (2565). *ความเครียดและผลกระทบต่ออารมณ์*, กรุงเทพมหานคร: คลังความรู้สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- คลทรรณรัตน์ ดิษบรรจง และคณะ. (2566). “หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อลดความเครียดทางอารมณ์”. *วารสารมหาจุฬารัชมหาวิชาการ*, 10(1): 9-10.
- จิตาภา เกิดสุริวงษ์ และคณะ. (2565). “ผลของโปรแกรมดนตรีพุทธบำบัดต่อการเพิ่มสมาธิต่อเนื้อสำหรับนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษ”. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 8(2): 37-40.
- นฤมล จิวัฒนาสุข และคณะ. (2567). ผลของการฝึกเจริญสติกราบพระด้วยธรรมคี่ตะใน. *วารสาร มจร พุทธศาสนปริทรรศน์*, 8(1): 54-57.
- นัฐวรรณ บุญรัตน์ และคณะ. (2568). “การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการทำงานและแนวทางการจัดการความเครียดของบุคลากรทางการแพทย์โรงพยาบาลแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี”. *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์*, 9(3): 367-378.
- พระมหาระพิน ถิรจิตโต และศิริโรจน์ นามเสนา. (2568). การจัดการความเครียดในพระพุทธศาสนา. *วารสารวิจัยวิชาการ*, 8(3): 365-366.
- พระนาคารชุน. (2566). *คัมภีร์สังฆธรรมปฐมทริกสูตร*. ฉบับแปลเป็นไทยโดย คณะโพธิญาณะประทีป (มีพระโสภณวชิราภรณ์ (ไสว โชติโก) และคณะ. แปลจาก ต้นฉบับภาษาจีนในหมวดพระสังฆธรรมปฐมทริกสูตรของพระมหาปิฎกโทโชหรือต้าเจิ้งจั้ง. *พระสังฆธรรมปฐมทริกสูตรพร้อม พระสูตรบริวาร ฉบับสมบูรณ์*. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- รัฐธีร์ เปรมสกุล. (2568). “การปฏิบัติธรรมตามแนวธรรมคัมภีร์ของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถาน พุทธมहाเมตตา”. *คุชฉินิพนธ์พุทธศาสตร์คุชฉินิพนธ์* สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วรรณ จิราณพคุณ และคณะ. “ดนตรี: สุนทรียศาสตร์สู่การบรรลุธรรม”. *วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์*, 8(1): 224-237.
- วสันต์ ฉายรัศมีกุล, ดำรงค์ เบญจศิริ และ พระครูปลัดสุวัฒนสัจคุณ. (2567). “นวัตกรรมและกลไก การเพิ่มประสิทธิภาพการทำสมาธิโดยใช้เสียงสวดมนต์ที่เหมาะสมกับกลุ่มคนวัยทำงาน”. *วารสารศึกษาศาสตร์ มจร*. 2(2): 107-118.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2560). สวดมนต์ต่างอย่างไรกับคนร้องเพลง. ใน *ตามพระใหม่ไปเรียนธรรม*. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.
- อุไรวรรณ จิระวัฒน์พงศา และคณะ. (2578). “บทบาทของเพลงธรรมคัมภีร์ที่มีต่อการสร้างศรัทธาและ ปัญญาของชาวพุทธนิกายเถรวาทและมหายาน”. *รายงานการสานเสวนาทางศาสนา*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Castillo-Perez, S. et al. (2024). “Effects of Music Therapy on Depression”. *Journal of Clinical Psychology*, 55(1): 77-80.
- Phra Woraponte Tanpoonkiat & Supaporn Tongsupachok. (2023). Music Intervention Therapy to Improve Healthy Mind. *วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์*, 7(2): 25-34.
- Ungpho, R. (2010). “Chinese Ceremonial Music in Mahayana Buddhism in Southern Thailand”, *Dissertation of Martin-Luther-Universität*, Halle-Wittenberg 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”. *Ph.D. Dissertation*. Graduate School: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

