



รายงานการวิจัย

เรื่อง

การเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์
Creative healing in Buddhist mind under the crisis in buriram province.

โดย

นายอิสรพงษ์ ไกรสินธ์
พระครูสุนทรวิโรจน์ทิต, ผศ.ดร.
ผศ.ดร.รุ่งสุริยา หอมวัน
พระครูสุเมธจันทสิริ, ดร.
ดร.สุวิจักขณ์ กุลยศขยงกูร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

พ.ศ. ๒๕๖๖

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

MCU RS 800766079



รายงานการวิจัย

เรื่อง

การเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์
Creative healing in Buddhist mind under the crisis in buriram province.

โดย

นายอิสรพงษ์ ไกรสินธุ์

พระครูสุนทรวิโรจน์ทิต, ผศ.ดร.

ผศ.ดร.รุ่งสุริยา หอมวัน

พระครูสุเมธจันทสิริ, ดร.

ดร.สุวิจักขณ์ กุลยศขยงกูร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

พ.ศ. ๒๕๖๖

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

MCU RS 800766079

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



Research Report

Creative healing in Buddhist mind under the crisis in buriram province.

By

Mr.Isarapong Kraisin

Phrakhrusunthonveerabundit, Assistant Professor.Dr

Assistant Professor,Dr.RungSuriya Homwan.

Phrakrusumadchanthasiri,Dr.

Dr. Sukwijak Kunyotchayangkun

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Buriram Buddhis College

B.E. 2566

Research Project Funded

by Science Research and Innovation Promotion Fund

MCU RS 800766079

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย: การเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์

ชื่อผู้วิจัย: นายอิสรพงษ์ ไกรสินธุ์, พระครูสุนทรวิโรจน์จิตต, ผศ.ดร. ผศ.ดร. รุ่งสุริยา หอมวัน
พระครูสุเมธ จันทสิริ, ดร. และ ดร. สุวิจักขณ์ กุลยศขยงกุล

ส่วนงาน: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

ปีงบประมาณ : ๒๕๖๖

ทุนอุดหนุนการวิจัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่อง การเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์ มีวัตถุประสงค์ ๑. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและกระบวนการเยียวยาจิตใจอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์ ๒. เพื่อพัฒนากิจกรรมการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์ และ ๓. เพื่อขับเคลื่อนการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธสู่ชุมชนอย่างสร้างสรรค์ในภาวะวิกฤติ ผลการวิจัยพบว่า

๑. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ภาวะหมดไฟในการทำงานด้านความสามารถในการทำงานส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าระดับน้อยมาก และมีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป จะเห็นได้ว่าภาวะหมดไฟในการทำงานของกลุ่มตัวอย่างที่ส่งผลกระทบคือด้านความสามารถในการทำงาน เนื่องจากเป็นผู้ที่มีภาวะหมดไฟในการทำงานในระดับสูง

๒. การพัฒนากิจกรรมการเยียวยาอย่างสร้างสรรค์สร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์พบว่า ได้ดำเนินการ ๒ ขั้นตอนคือขั้นตอนที่ ๑ การออกแบบชุดกิจกรรมการเสริมการเยียวยาอย่างสร้างสรรค์ และขั้นตอนที่ ๒ การประเมินความเหมาะสม ความเป็นไปได้และความเป็นประโยชน์ของรูปแบบการเสริมสร้างกิจกรรมการเยียวยาอย่างสร้างสรรค์สร้างสรรค์

๓. การขับเคลื่อนการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธสู่ชุมชนอย่างสร้างสรรค์ในภาวะวิกฤติ ในจังหวัดบุรีรัมย์พบว่า ใช้รูปแบบการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจอย่างสร้างสรรค์ อันประกอบด้วย ระดับคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตใจ คือ การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจหรือ การสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ

คำสำคัญ : การเยียวยาจิตใจ, สร้างสรรค์, ภาวะวิกฤติ

Research Title: Creative Healing in Buddhist Mind Under the Crisis in Buriram Province.

Researchers: Mr.Isarapong Kraisin, Phrakhrusunthonveerabundit, Assistant Professor.Dr. Assistant Professor,Dr.RungSuriya Homwan, Phrakrusumadchanthasiri,Dr. and Dr. Sukwijak Kunyotchayangkun.

Department: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Buriram Buddhis College

Fiscal/Year: 2566 / 2023

Research Scholarship Sponsor: Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ABSTRACT

Research on Creative Buddhist healing of the mind under crisis in Buriram Province have a purpose 1. To study the problem conditions and the process of creatively healing the mind under crisis situations in Buriram Province. 2. To develop creative Buddhist mind healing activities under crisis situations in Buriram Province and 3. To drive creative Buddhist mental healing to communities in times of crisis. The research results found that

1. The Most of sample group experienced burnout in their work and their ability to work was mostly at a high level. Stress is at a moderate level. There is a very low risk of depression. and have mental health equal to that of other people It can be seen that the work burnout of the sample group has an impact on their ability to work. Because they are people who have a high level

2. The development of creative healing activities under crisis situations in Buriram province was found to have taken place in 2.steps, namely Step 1, designing a set of activities to enhance creative healing and step 2 evaluating suitability feasibility and usefulness of a model for enhancing creative healing activities 3. Driving creative

Buddhist mental healing to communities in times of creative ways to strengthen mental immunity. which consists of The mental immunity score level is about building mental strength building mental immunity.

Keyword : Mental healing, Creativity, Crisis situation.



กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณ ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ และผู้ทรงคุณวุฒิของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ที่ได้กรุณาสละเวลาให้คำปรึกษา และตรวจสอบแก้ไขรายงานการวิจัยอย่างละเอียดรอบคอบ เพื่อให้เนื้อหาของการวิจัยนี้ชัดเจนสมบูรณ์มากขึ้น

ผู้วิจัยขอขอบคุณ คณะผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่กรุณาช่วยตรวจสอบเครื่องวิจัย ซึ่งประกอบด้วย พระครูสุธีกิตติบัณฑิต,รศ.ดร., พระสุวรรณเมธาภรณ์,ผศ.ดร. และ รองศาสตราจารย์ ดร.กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ ที่ให้ความอนุเคราะห์ตรวจทานแนะนำแก้ไขให้แบบสัณฐานสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน และประชากรกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่มีกลุ่ม อสม.ประจำตำบลตลาดโพธิ์ และตำบลหนองกึ่งที่เข้าร่วมมือและความเมตตาในการเก็บข้อมูลการวิจัย

คุณค่าและประโยชน์ที่พึงมีของงานวิจัยฉบับนี้ขอมอบบูชาพระคุณบิดา-มารดา และพระคุณของครูอาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ ประสาทวิชาความรู้และจริยธรรมอันดีงาม และขอขอบพระคุณ มา ณ โอกาสนี้

อิสรพงษ์ ไกรสินธุ์ และคณะ

๒๙ กันยายน ๒๕๖๖

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑. การใช้คำย่อ

งานวิจัยเล่มนี้ ใช้พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิงระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ส. (ไทย) ๙/๒๗๖/๙๘. หมายถึง ที่มณิกาย สीलขันธวรรค ภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

พระสุตตันตปิฎก

คำย่อ		คำเต็ม
อง.จตุกก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธัมมบท (ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง. (ไทย)	=	อภิธัมมปิฎก ธัมมสังคณี (ภาษาไทย)
อภิ.ก. (ไทย)	=	อภิธัมมปิฎก กถาวตถุ (ภาษาไทย)

สารบัญ

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
ภาษาอังกฤษ.....	ข
กิตติกรรมประกาศ.....	ง
อักษรชื่อย่อคำมีร์.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญ รูปภาพ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ณ

บทที่ ๑ บทนำ.....	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	๔
๑.๓ ปัญหาการวิจัย.....	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย.....	๕
๑.๕ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย.....	๖
๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	๖

บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๗
๒.๑ พุทธวิธีการเยียวยาจิตใจ.....	๗
๒.๒ แนวคิดการเยียวยาเชิงพุทธ.....	๓๑
๒.๓ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาแนวพุทธ.....	๓๗
๒.๔ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา.....	๔๒
๒.๕ แนวทางการฟื้นฟูสุขภาพกายใจ.....	๔๘
๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๕๒

บทที่ ๓ ระเบียบวิธีวิจัย.....	๕๘
๓.๑ รูปแบบการวิจัย.....	๕๘
๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	๕๙

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	๖๐
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	๖๔
๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล.....	๖๖
๓.๗ การนำเสนอผลการศึกษาวิจัย.....	๖๖
บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	๖๗
๔.๑ ศึกษาสภาพปัญหาและกระบวนการเยียวยาจิตใจอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์.....	๖๗
๔.๒ พัฒนากิจกรรมการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์.....	๗๔
๔.๓. การขับเคลื่อนการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธสู่ชุมชนอย่างสร้างสรรค์ ในภาวะวิกฤติ ในจังหวัดบุรีรัมย์.....	๗๙
บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	๑๐๖
๕.๑ สรุปผลการวิจัย.....	๑๐๖
๕.๒ อภิปรายผล.....	๑๑๐
๕.๓ ข้อเสนอแนะ.....	๑๑๕
บรรณานุกรม.....	๑๑๖
ภาคผนวก.....	๑๒๓
ภาคผนวก ก เครื่องมือการวิจัย.....	๑๒๔
ภาคผนวก ข แบบตอบรับผู้ทรงคุณวุฒิ.....	๑๓๐
ภาคผนวก ค กิจกรรมลงพื้นที่.....	๑๓๗
ภาคผนวก ง หนังสือรับรองการใช้ผลประโยชน์.....	๑๔๔
ภาคผนวก จ แบบตอบรับการตีพิมพ์บทความวิจัย.....	๑๔๗
ภาคผนวก ฉ ผลผลิต ผลลัพธ์ และผลกระทบจากงานวิจัย.....	๑๔๙
ประวัติผู้วิจัย.....	๑๖๔

สารบัญรูปภาพ

ภาพที่

หน้า

๑. ภาพที่ ๔.๑ การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้.....	๗๘
๒. ภาพที่ ๔.๒ ชุดการพัฒนาการเรียนรู้การสร้างสรรค์.....	๗๙
๓. ภาพที่ ๑-๒ ลงพื้นที่สัมภาษณ์เก็บรวบรวมข้อมูล.....	๑๓๘
๔. ภาพที่ ๓-๔ ลงพื้นที่เยี่ยมเยียนผู้ประสบปัญหา.....	๑๓๙
๕. ภาพที่ ๕-๖ ภาพประกอบกิจกรรมสร้างสมาธิ.....	๑๔๐
๖. ภาพที่ ๗-๘ คณะผู้วิจัยประชุมกลุ่มย่อยร่วมกับคณะขอสม.....	๑๔๑
๗. ภาพที่ ๙-๑๐ กิจกรรมประชุมสัมมนาและนัดพบ.....	๑๔๒
๘. ภาพที่ ๑๑-๑๒ กิจกรรมสวดมนต์.....	๑๔๓

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
๑. แสดงชุดกิจกรรมการเฝ้ายาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์.....	๖๕
๒. ข้อมูล สถิติประชากรประจำหมู่บ้าน.....	๖๙
๓. สถิติหมู่บ้านประจำปี ๒๕๖๖.....	๗๐
๔. แสดงจำนวนร้อยละและข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	๗๒
๕. ระดับของภาวะไม่อยากทำงาน (หมดไฟ) ของกลุ่มตัวอย่าง.....	๗๓
๖. ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างชุมชน.....	๗๓
๗. ระดับความซึมเศร้า.....	๗๔
๘. ระดับความสุขของกลุ่มตัวอย่าง.....	๗๕
๙. ระดับความเหมาะสม ความเป็นไปได้.....	๗๙
๑๐. ระดับคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตใจและของชุมชน.....	๘๐
๑๑. แสดงความพึงพอใจ.....	๘๑

บทที่ ๑

บทนำ

ปัจจุบันสังคมไทยและสังคมโลกกำลังประสบกับการเปลี่ยนแปลงและสิ่งท้าทายใหม่ ๆ ที่ซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ชีวิตทุกวันนี้แม้จะสะดวกสบาย แต่จิตใจผู้คนมักถูกกระตุ้นให้เกิดความอยากรู้อยากเห็นตลอดเวลา หลายคนจึงมีชีวิตที่เป็นทุกข์และเคร่งเครียด เพราะไม่สามารถจัดลำดับความสำคัญของชีวิตได้อย่างเหมาะสม มัวแต่ไขว่คว้าหาสิ่งที่ไม่ใช่แก่นสาร เพราะไม่เข้าใจความต้องการในส่วนลึกของตนเอง ประกอบกับชีวิตในยุคโลกาภิวัตน์ก็ทำให้ผู้คนห่างเหินต่อกันมากขึ้น ตั้งแต่ระดับครอบครัวไปจนถึงสังคม จนถึงระดับครอบครัว

จากอดีตที่ผ่านมาโรคและภัยสุขภาพที่ก่อให้เกิดผลกระทบทั้งด้านความมั่นคง เศรษฐกิจ และสังคมในหลายมิติซึ่งเป็นโรคติดต่อที่ค้นพบใหม่หรือเกิดขึ้นใหม่ในช่วง 30 ปีหลังสุด เนื่องจากโรคติดต่ออุบัติใหม่ (Emerging Infection Diseases) มีรูปแบบการติดต่อแพร่กระจายที่แตกต่างไปจากไปเดิม จึงมีโอกาสนับว่าแพร่กระจายไปสู่พื้นที่ภูมิภาคต่าง ๆ ทั่วโลก อย่างเช่นสถานการณ์ประเทศไทยในขณะนี้คือสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) เมื่อวิเคราะห์ลักษณะของการระบาดพบว่า ผลกระทบทางเศรษฐกิจและผลกระทบด้านปัญหาสุขภาพจิต เกิดขึ้นเนื่องมาจากการต่อสู้กับสถานการณ์ระบาดในระยะเวลาที่ต่อเนื่องยาวนานและมาตรการในการควบคุมโรค อันส่งผลให้ประชาชนเกิดความเครียด วิตกกังวล เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตและเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวชเพิ่มขึ้น รวมถึงมีแนวโน้มเกิดภาวะเหนื่อยล้าทางอารมณ์

กระบวนการในการดูแลสุขภาพกายใจของครูให้มีความเข้มแข็งคือการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจหรือการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ เป็นการป้องกันจิตใจของตนเองต่อความเสียหายอันเกิดขึ้นจากผลกระทบของความลำบากยากแค้นและเหตุการณ์ที่รุนแรงต่างๆที่ชีวิตต้องเผชิญความสำคัญของภูมิคุ้มกันทางใจ คือทำให้บุคคลมีความสามารถในการเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลงในชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องพบโดยไร้ซึ่งข้อยกเว้นด้วยสภาวะปัจจุบันที่บุคคลต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม สิ่งแวดล้อมรวมถึงภาวะเศรษฐกิจ ระบบสถาบันครอบครัวและชุมชน ซึ่งในความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ย่อมกระทบให้เกิดผลต่อบุคคล ทำให้บุคคลเกิดความคับข้องใจ เรือร้างในระยะยาวทำให้เกิดความวิตกกังวลเรื้อรัง บุคคลจะไม่สามารถลดความวิตกกังวลลงได้โดยใช้พฤติกรรมเก่าๆ ที่คุ้นเคยจะทำให้เกิดกลุ่มอาการซึมเศร้าจากการปรับตัวที่ผิดปกติประกอบกับการ

เปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จึงเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันปัญหาซึมเศร้าหรือปัญหาจิตเวชอื่น ๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอย่างเดียว^๑

จากการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมตามกระแสโลกาภิวัตน์ ทำให้มนุษย์ยอมรับความจริงอย่างหนึ่งแบบที่หลีกเลี่ยงไม่ได้คือความเจ็บป่วย และความสูญเสีย ภาวะที่เจ็บป่วยเหล่านี้ต้องการแค่เพียงการเยียวยาทางกายที่ดีและให้เหมาะสมกับสภาวะของโคโรนา นั้น หากเราต้องการองค์ประกอบรวมทั้งในด้านจิตใจ สังคม และปัญญา เพื่อช่วยให้ผู้ได้รับผลกระทบมีสุขภาพที่ดี เพราะถึงแม้ทางกายอาจไม่สมบูรณ์ และศักยภาพทางด้านจิตใจและปัญญายังสามารถพัฒนาไปถึงขั้นสูงสุด ซึ่งพระพุทธศาสนาที่ช่วยให้มนุษย์สามารถดับถึงความทุกข์คือหลักธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่พระองค์ทรงตรัสไว้กว่า ๒๖๐๐ ปี ปัจจุบันยังคงเป็นที่ถึงของมนุษย์ได้ทุกเมื่อ กล่าวได้ว่า หัวใจสำคัญอยู่ที่ความรู้สึกของความเป็นมนุษย์ เพราะทุกย่อมมีเสรีภาพ และศักดิ์ศรีความเป็นคนเท่าเทียมกัน แม้ว่าจะอยู่ในฐานะใดก็ตาม ซึ่งบางครั้งจะมีแรงกดดัน ความกลัวต่อสถานการณ์ข้างหน้าพร้อมทั้งความเครียดเรื่องงาน รายได้ไม่พอกับรายจ่าย ตกงาน เป็นนี้รวมทั้งความขัดแย้งระหว่างเพื่อนร่วมงาน และปัญหาส่วนอื่นๆ อีกมากมายทำให้พระสงฆ์ในปัจจุบันได้ผุดแนวคิดที่จะสร้างให้ทุกคนสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีความสุขพร้อมกับสามารถลดความกังวลอื่นๆ ลงไปด้วยการสร้างขวัญและกำลังใจ ซึ่งเป็นรากฐานของสภาวะจิตใจของบุคคลที่แสดงออกด้วยความสนใจ หรือกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตบนเส้นทางแห่งความไม่ประมาท ขวัญและกำลังใจเป็นเสมือนแก่นแท้ของความรู้สึกที่จะอุทิศกายและใจในการทำงานให้กับองค์กร ถ้าสมาชิกในองค์กรใดมีขวัญและกำลังใจต่ำ ผลการทำงานนั้นก็มักจะล้มเหลว หรือไม่ประสบผลสำเร็จ^๒

การประยุกต์ใช้กระบวนการทัศนและกระบวนการสร้างสุขภาพจิตตามแนวพระพุทธศาสนา ผลสิ่งที่ขาดไปไม่ได้คือสุขภาพทางปัญญาที่ปัจจุบันนี้พูดถึงกันมาก สุขภาพทางปัญญาไม่ใช่แค่มีความรู้ประกอบอาชีพทำมาหากินได้ แต่สุขภาพทางปัญญาเป็นความสามารถในการรู้ เกิดความเข้าใจถึงหนทางในการนำพาชีวิตให้อยู่ดีมีสุข สามารถรู้ได้ว่าสิ่งไหนดีงาม สิ่งไหนไม่ดีไม่งาม ควรทำหรือไม่ควรทำ และสามารถดำรงตนอยู่เป็นคนดีคนหนึ่งของสังคม ซึ่งสุขภาพทางปัญญานี้มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้งในมุมมองของพระพุทธศาสนา การมีจิตใจที่ดีได้นั้นหลักของศีลธรรมเป็นหลักในการพัฒนาบุคคลสู่ความมีสุขภาพที่ดี หลักศีลห้าเป็นข้อปฏิบัติที่เมื่อใครก็ตามยึดถือประพฤติแล้วย่อมนำตนเอง ครอบครัว และสังคมไปสู่ความมีสุขภาพที่ดี เช่น ศีลห้านี้ให้ละเว้นการดื่มสุราซึ่งมีผลเสียต่อ

^๑ ศิริจิต สุนันตะ, สถานะการโต้แย้งเรื่องพุทธวัฒนธรรมในประเทศไทย, วารสารภาษาและวัฒนธรรม, ปีที่ ๓๒ (ฉบับที่ ๑), มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๖, หน้า ๕-๓๐.

^๒ ระวีงเนตร โพธิ์แก้ว, มนุษย์สัมพันธ์ในองค์การดำเนินชีวิต, กรุงเทพฯ: พิกัดอักษร, (๒๕๔๒) หน้า ๒๓.

ร่างกาย รวมไปถึงอุบัติเหตุต่าง ๆ ด้วย ซึ่งนอกจากทำให้ตนเองเดือดร้อนพิการ หรือถึงแก่ชีวิตแล้ว บุคคลอื่นก็จะได้รับผลกระทบเดือดร้อนพิการและถึงแก่ชีวิตด้วยเช่นกัน^๓

การสร้างสภาพจิตใจมีความสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งจะส่งผลต่อในทุก ๆ จิตที่ดีทำให้สามารถยอมรับและจัดการกับการเปลี่ยนแปลงรอบด้านที่เกิดขึ้นตามศักยภาพของตน ทั้งนี้เพื่อให้เป็นสังคมที่มีคุณค่า ข้อควรคำนึงในการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิต คือมีแนวทางในการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่เผชิญกับปัญหา ทั้งการเตรียมตัว เตรียมครอบครัว ชุมชน และสังคม เพื่อให้มีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี และที่สำคัญควรมีการจัดกิจกรรมเชิงรุกที่สร้างเสริมจิตใจที่ตรงต่อความต้องการ เหมาะสมกับวิถีการดำเนินชีวิตและบริบทที่แตกต่าง และการคำนึงถึงปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในชีวิต ซึ่งจะทำให้การดูแลสุขภาพประสบผลสำเร็จและมีคุณภาพ^๔

จังหวัดบุรีรัมย์ เป็นจังหวัดที่ประชาชนในพื้นที่ได้รับผลกระทบอย่างมากจากสถานการณ์โรคระบาดที่ผ่านมา ทั้งในด้านเศรษฐกิจชุมชน การท่องเที่ยว และการดำเนินชีวิตในแต่ละวันที่จะต้องอยู่ภายใต้การเฝ้าระวังอย่างต่อเนื่องเพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบกับตนเองและคนรอบข้าง จากผลสำรวจจากกรมอนามัย โดยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชนและหน่วยงานสาธารณสุขจังหวัดบุรีรัมย์ ได้ลงสำรวจพื้นที่ทั้งหมด ๒๓ อำเภอทั้งจังหวัด โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างในการสำรวจพบว่า ประชาชนยังมีความกังวลในเรื่องโรคระบาดที่จะเกิดขึ้นได้อีกร้อยละ ๖๐ และสิ่งที่ส่งผลต่อมาก็คือกระทบต่อจิตใจเป็นอย่างมาก เพราะส่วนใหญ่ยังเกิดการระแวงจากสิ่งที่เคยเป็นมา อย่างเช่นจากการบริโภคข่าวสารในเรื่องของการรับวัคซีนที่มีผลกระทบในด้านต่างๆเช่น ร่างกายอ่อนเพลียหลังจากได้รับวัคซีน บางกลุ่มถึงขั้นเป็นโรคเรื้อรังและเสียชีวิตภายหลัง^๕

จากสภาวะวิกฤติที่ผ่านมา สิ่งที่ประชาชนส่วนใหญ่ยังเกิดความวิตกกังวลหลังจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโคโรนาทำให้ผู้คนจะต้องเฝ้าระวังต่อเนื่องเพื่อไม่ให้เกิดประวัติศาสตร์ซ้ำรอยจากในอดีตที่ผ่านมา จนทำให้ชุมชนหลายชุมชนในจังหวัดบุรีรัมย์มีมาตรการต่างๆที่จะช่วยลดความหวาดระแวงและกลัวต่อการแพร่เชื้อของไวรัสโคโรนาโดยการสวมแมส และหมั่นล้างมือให้เป็นประจำก่อนและหลังทำกิจกรรมทุกครั้ง รวมทั้งการส่งเสริมให้ประชาชนรักสุขภาพโดยการให้ความสำคัญในการรับประทานอาหารที่สะอาดและออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในจังหวัดบุรีรัมย์ ให้มีพื้นฐานแนวคิดในการพัฒนาให้เกิดคุณลักษณะทางจิตที่พึงปรารถนา

^๓ ภินันท์ สิงห์กฤตยา, ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนการทัศน์และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวบัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓, หน้า ๒๗๙.

^๔ นริสา วงศ์พนารักษ์, การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตในสังคมผู้สูงอายุ. วารสารวารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, (ที่ ๖, ฉบับที่ ๒ เดือน เมษายน – เมษายน ๒๕๕๖), หน้า ๒๔๗.

^๕ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล,สำรวจผลกระทบหลังจากสถานการณ์โควิด ๑๙ , สํารวจโดยกลุ่มงาน อสม. เมื่อวันที่ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๔

ในสังคมได้แก่ การพัฒนาจิตสำนึกทางปัญญาซึ่งประกอบด้วย จิตสาธารณะความฉลาดทางอารมณ์ และการบริโภคด้วยปัญญาเป็นจุดเริ่มต้น โดยจิตสำนึกทางปัญญานั้นสามารถพัฒนาได้โดยผ่านกระบวนการถ่ายทอดทางสังคมทั้งทางตรงและทางอ้อมจากหน่วยพื้นฐานทางสังคมต่างๆ เช่น ครอบครัวหรือบ้าน โรงเรียน และวัด ที่รวมเรียกว่า บวร การพัฒนาจิตสำนึกทางปัญญาเหล่านี้แล้ว ย่อมเอื้อประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้คนและยังมีผลต่อประเทศชาติในอนาคตด้วยโดย

ชุมชนวัดบ้านหนองไฮ ตำบลตลาดโพธิ์ อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ และชุมชนวัดหนองกี่ ตำบลหนองกี่ อำเภอนอก จังหวัดบุรีรัมย์ ทั้งสองชุมชนถือเป็นชุมชนที่ได้รับผลกระทบจากวิกฤติโรคระบาดโควิดที่ผ่านมาอีกชุมชนหนึ่ง เดิมนั้นชุมชนทั้งสองแห่งนี้มีความเข้มแข็งในด้านสุขภาพทั้งภายนอกและภายในแต่เมื่อเจอสถานการณ์ดังกล่าว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ชีวิตประจำวันที่ผู้คนยังมองว่า แม้โรคระบาดจะคลี่คลายลงแล้วแต่ก็ยังมีความเชื่อภายใต้จิตใจที่ยังคิดว่า โรคระบาดอาจจะมีการเปลี่ยนสายพันธุ์ที่รุนแรงมากขึ้นกว่าเดิมโดยเปรียบเทียบกับโรคที่เกิดขึ้นมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๐ จนถึงปัจจุบัน จนทำให้หลายคนมองเห็นความเป็นไปได้และอยากจะมีวิธีในการป้องกันและแก้ไขเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในการปรับตัวและใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขภายใต้สภาวะวิกฤติที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้ง

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นว่า การเฝ้าระวังจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์โดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและกิจกรรมต่างๆที่มีความต่อเนื่องและสัมพันธ์กับมิติทางศาสนาโดยการรวมระหว่าง บ้าน วัด และโรงเรียน (บวร) จะก่อให้เกิดประโยชน์ในภายนอกและภายในชุมชนและสร้างความปลอดภัยในชีวิตของประชากรในเขตชุมชนทั้งสองแห่ง โดยยึดหลักแบบวิถีพุทธซึ่งเป็นเมืองแห่งเป็นเครื่องทิศทางการดำเนินชีวิตเพื่อการสร้างมาตรฐานรองรับการเฝ้าระวังจิตใจภายใต้ภาวะวิกฤติต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์การวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและกระบวนการเฝ้าระวังจิตใจอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์

๑.๒.๒ เพื่อพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์

๑.๒.๓ เพื่อขับเคลื่อนการเฝ้าระวังจิตใจเชิงพุทธสู่ชุมชนอย่างสร้างสรรค์ในภาวะวิกฤติ

๑.๓ ปัญหาการวิจัย

๑.๓.๑ สภาพปัญหาและกระบวนการเฝ้าระวังจิตใจอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์เป็นอย่างไร

๑.๓.๒ การพัฒนากิจกรรมการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติ จังหวัดบุรีรัมย์เป็นอย่างไร

๑.๓.๓ การขับเคลื่อนการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธสู่ชุมชนอย่างสร้างสรรค์ในภาวะวิกฤติเป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านพื้นที่

โครงการวิจัยนี้เลือกดำเนินการในพื้นที่จังหวัดบุรีรัมย์ได้แก่ ๑. ชุมชนวัดหนองกี่ อำเภอหนองกี่จังหวัดบุรีรัมย์ ๒.ชุมชนวัดบ้านหนองไฮ ตำบลตลาดโพธิ์ อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์

ด้านสภาพปัญหา ชุมชนเข้าในยุคของความทันสมัยในจนก่อให้เกิดปัญหาด้านต่าง ๆ ที่เอื้อต่อการนำแนวคิดไปปรับใช้ในวิถีชีวิตได้อย่างเป็นรูปธรรม

ด้านองค์ประกอบของชุมชน ชุมชนมีเอกภาพและ อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่เด่นชัดของกลุ่ม มีวัดโรงเรียน รัฐและซึ่งเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการดำเนินกิจกรรมพื้นฐานทางสังคมได้อย่างดีต่อไป

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาครั้งนี้จะครอบคลุมเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

๑. ขอบเขตด้านเอกสาร ผู้วิจัยมุ่งเน้นศึกษาคัมภีร์และตำราทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรม ตลอดจนเอกสารทางวิชาการ หนังสือ ตำรา และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒. ขอบเขตด้านเนื้อหา ขอบเขตด้านเนื้อหาผู้วิจัยศึกษาตามวัตถุประสงค์ทั้งสามข้อ โดยศึกษาจากงานพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หนังสือ ตำรา งานวิชาการ งานวิจัย และเอกสารอื่นๆ

๓. ขอบเขตด้านกลุ่มประชากร ศึกษาเป็นกลุ่มพระภิกษุสงฆ์หรือผู้นำศาสนา ผู้บริหารภาครัฐ ส่วนท้องถิ่น และ ตัวแทนชุมชน ที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่สองอำเภอในกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้ที่จะสามารถให้ข้อมูลที่สำคัญแบบเจาะจง (Purposive Sampling) คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling)โดยกำหนดเกณฑ์ คือ เป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในประเด็นที่ศึกษา และเป็นผู้ที่ยินดีจะให้ข้อมูลเชิงลึกถึงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตามบริบทของพื้นที่จำนวน ๒ ชุมชนได้กำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

๑. กลุ่มพระสงฆ์หรือผู้นำทางศาสนา จำนวนชุมชนละ ๑๐ รูป/คน

๒. ผู้นำชุมชนชุมชนละ ๕ คน

๓. กลุ่มผู้แทนชุมชน / นักปราชญ์ชาวบ้าน นักวิชาการชุมชนละ ๔๐ คน

รวมจำนวนทั้งสิ้น ๑๑๐ รูป / คน

๑.๕ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

การเยียวยา หมายถึง การเข้ามารับทราบปัญหาและหาแนวทางแก้ไขปัญหามูลฐานความพอเพียงและเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเห็นได้ชัดโดยใช้วิธีการที่หลากหลายในการดูแลรักษาเพื่อให้เกิดความเข้าใจและรู้สึกมองปัญหาในทิศทางที่เป็นบวก

สร้างสรรค์ หมายถึง การประยุกต์กิจกรรมต่างๆภายใต้การจัดขึ้นมาจากหน่วยงานที่รับผิดชอบโดยให้ความช่วยเหลือด้านสังคมจิตใจ วัฒนธรรมและชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี แสดงความห่วงใยตลอดจนสอดส่องดูแลทุกกรณีกับตัวบุคคลให้เกิดความสุขด้วยกระบวนการทางพระพุทธศาสนาที่ช่วยส่งเสริมจิตใจมีพลังในการประกอบและดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข

ภายใต้ภาวะวิกฤติ หมายถึง สถานการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อการทำนชีวิตโดยตรงและทางอ้อมท่ามกลางกระแสของการแพร่ระบาดของไวรัสและการขาดสภาวะจิตใจที่จะช่วยตนเองให้มีพลังในการสู้ต่อไปแต่ละวัน

๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

๑.๖.๑ ผลจากการศึกษาได้ทราบถึงสภาพปัญหาในการเยียวยาอย่างสร้างสรรค์ภายใต้สถานการณ์โรคระบาดที่ผ่านมา

๑.๖.๒ นำเสนอผลงานวิจัยต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริม การวางแผนปรับปรุงพัฒนาให้ชุมชนได้ใช้จุดแข็งของการใช้กระบวนการมาบริหารจัดการให้เป็นแหล่งเรียนรู้ในการป้องกันและวิธีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง การเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและกระบวนการเยียวยาจิตใจอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์ เพื่อพัฒนากิจกรรมการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์และ เพื่อขับเคลื่อนการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธสู่ชุมชนอย่างสร้างสรรค์ในภาวะวิกฤติ ผู้วิจัยได้ทบทวนแนวคิด ทฤษฎี จากเอกสาร ข้อความทางวิชาการ วารสาร สื่อสิ่งพิมพ์ ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องต่างๆ ดังต่อไปนี้

- ๒.๑ พุทธวิธีการเยียวยาจิตใจ
- ๒.๒ แนวคิดการเยียวยาเชิงพุทธ
- ๒.๓ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาแนวพุทธ
- ๒.๔ . แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา
- ๒.๕ แนวทางการฟื้นฟูสุขภาพกายใจ
- ๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๒.๗ กรอบแนวคิดการวิจัย

๒.๑ พุทธวิธีการเยียวยาจิตใจ

๒.๑.๑ ความหมายและความสำคัญของการเยียวยาจิตใจ

การเยียวยาจิตใจการช่วยเหลือเยียวยาจิตใจ หมายถึง การให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจและสังคมแก่ ผู้ประสบภาวะวิกฤติจากภัยพิบัติ โดยใช้กระบวนการต่างๆ เช่น การปฐมพยาบาลทางจิตใจ การให้ การปรึกษา การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม การบำบัดรักษา รวมถึงการประสานการส่งต่อในเครือข่ายตามสภาพปัญหาของแต่ละบุคคล เพื่อให้เกิด ความสมดุลด้านจิตใจสามารถปรับตัวและกลับมาดำเนินชีวิตประจำวันได้ตามปกติ

๒.๑.๑.๑ ความสำคัญของการเยียวยาจิตใจ

การเยียวยาจิตใจ คือ การปฏิบัติที่มีผลต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจหรือการยกระดับจิต วิญญาณให้มีความสุข ซึ่งองค์การอนามัยโลกจัดให้เป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งในคำว่า “สุขภาพ” คือ ภาวะที่เป็นสุขทางกาย ภาวะที่เป็นสุขทางใจ ภาวะที่เป็นสุขทางสังคม และภาวะที่เป็นสุขทางจิตวิญญาณ ดังนั้นภาวะที่เป็นสุขทางจิตวิญญาณจึงเป็นผลมาจากการเยียวยาจิตใจภาวะที่เป็นสุขทางกาย

ใจ และสังคัม เป็นภาวะที่เข้าใจได้ง่าย ส่วนภาวะที่เป็นสุขทางจิต วิญญูญาณ มีคนจำนวนไม่มากที่จะเข้าใจ ซึ่งบางครั้งการแสดงอาการเจ็บป่วยอาจมีสาเหตุเนื่องมาจาก ความเป็นสุขทางจิตวิญญูญาณ จากคำกล่าวของท่านพุทธทาสภิกขุที่ได้บอกไว้ในหนังสือชื่อ ยาระงับ สรรพโรคว่า “โรคทางจิตวิญญูญาณเป็นโรคที่มหึมา น่ากลัวยิ่งกว่าโรคใดๆ” หนังสือนิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ^๑ ได้อ้างถึง พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) อธิบาย ว่าคำว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลี แต่เมื่อนำมาใช้ตามหลักภาษาไทย ให้แปลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เมื่อความหมายของสุขภาพคือสุขภาพทางกาย จิต สังคัม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้เคียงความสุขภาวะที่ปลอดภัยเป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธ ประกอบด้วยลักษณะที่เป็น วิชชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจดไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิตความสุขทางใจ หรือเจตสิกสุขหมายถึง การที่ใจมีความสำราญชุ่มชื่น เบิกบาน ไม่ขุ่นมัวด้วยอำนาจกิเลสอันเป็นไปในมโนทวาร ได้แก่ โลภะ ความโลภ โทสะ ความโกรธ และโมหะ ความหลงสภาวะแห่งใจที่มีปกติผ่องใส เบิกบาน ไม่ขุ่นมัวด้วยธรรมารมณ์ที่มากกระทบนั่นเอง

๒.๑.๒ กระบวนการเกิดและดับทุกข์

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการศึกษาต้นตอของความทุกข์เป็นอย่างยิ่งเพราะความทุกข์เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริงของชีวิตที่พระพุทธเจ้าค้นพบและนำมาเปิดเผยสังขธรรมที่แท้จริงนั้นโดยธรรมดาหรือธรรมชาติดีความเหมาะสมสอดคล้องกับทุกสถานที่ ทุกกาลสมัย ทุกกลุ่มชน ความทุกข์ในไตรลักษณ์และอริยสัจนี้มุ่งเน้นคำสอนเกี่ยวกับความทุกข์เป็นหลักเพื่อให้เข้าใจและปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องชีวิตที่ประกอบด้วยความทุกข์นานัปการ เพื่อแสดงให้เห็นมนุษย์ได้รู้จักความทุกข์และหาทางดับทุกข์ได้ถูกต้อง ...ชาติก็เป็นทุกข์ชราก็เป็นทุกข์ มรณะก็เป็นทุกข์โสกะ ปรีทเวททุกข์ โทมนัส อุปายาสก็เป็นทุกข์การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ว่าโดยย่ออุปาทานขันธ^๕ เป็นทุกข์^๒

ทุกสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นและดับลงนั้นย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัย พระพุทธองค์ได้เคยตรัสแก่นกุลปิตาอุบาสกว่า “ขอให้ท่านพิจารณาอย่างนี้ว่า เมื่อกายเรากระสับกระส่าย จิตเราไม่กระสับกระส่าย”^๓ ความเจ็บป่วยในภาวะใกล้ตายแต่ในทางพระพุทธศาสนาสามารถเป็นโอกาสแห่งความหลุดพ้นในทางจิตใจหรือสามารถยกระดับจิตวิญญูญาณได้ ความเจ็บป่วยและภาวะใกล้ตายจึงไม่ได้เป็นสิ่งเลวร้ายและอาจใช้ให้เป็นคุณแก่ผู้เจ็บป่วยได้หากเข้าใจหลักธรรมทางพุทธศาสนาตามโอกาสอันเหมาะสม แต่ที่

^๑ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๖๗๓.

^๒ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๑/๘๖.

^๓ ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑/๒.

ก่อให้เกิดความทุกข์เพราะคนเราเข้าไปยึดมั่นในชั้น ๕ ด้วยตัณหาและอริชาเป็นเหตุจึงเป็นทุกข์รำไป ร่างกายอันประกอบด้วยชั้น ๕ จึงทำให้ได้รับความทุกข์เหมือนกันเพราะชั้น ๕ ต้องตกอยู่ในภาวะของความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสเปรียบเทียบ ชั้น ๕ ไว้ว่า “รูปเปรียบเหมือนกลุ่มฟองน้ำ เวทนาเปรียบเหมือนฟองน้ำ สัญญาเปรียบเหมือนพยับแดด สังขารเปรียบเหมือนต้นกล้วย วิญญาณเปรียบเหมือนมายากล”^๔

ลักษณะแท้จริงของชั้น ๕ ไม่มีสิ่งที่เที่ยงแท้หรือ คงทนถาวรและตกอยู่ในสภาพบีบคั้นทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ต้องแปรปรวน เปลี่ยนแปลงและดับไปตามเหตุปัจจัยไม่อยู่ในอำนาจบังคับของใครและไม่มีสาระตัวตนแท้จริง ดังนั้นการยึดมั่นชั้น ๕ จึงเป็นทุกข์ สภาพะดังกล่าวนี้อาจปรากฏแก่มนุษย์ทุกรูปนามตราบเท่าที่ยังมีความยึดมั่นอยู่ด้วยเหตุนี้ความทุกข์ของมนุษย์จึงเป็นสังขธรรมสากล พระพุทธเจ้าไม่ได้มองโลกในแง่เดียวจะทุกข์ก็ไม่ใช้จะสุขก็ไม่ใช้ แต่มองทั้งร้ายและดีทั้งเป็นคุณ และเป็นโทษในปุพเพวมสัมโพธิสูตร พระพุทธองค์ตรัสว่า “สภาพที่สุขโสมนัสอาศัยโลกเกิดขึ้นนี้เป็นคุณในโลกสภาพที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์มีความแปรผันเป็นธรรมดา เป็นโทษในโลก เรายังไม่รู้คุณของโลกโดยความเป็นคุณ โทษโดยความเป็นโทษ เราจะยังไม่ปฏิญาณตนว่าเป็นผู้ตรัสรู้อนัตตสัมมาสัมโพธิญาณในโลก”^๕ อริยสัจจึงเป็นเส้นทางสายเดียวอันประเสริฐ ที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ ด้วยการปฏิบัติแล้วนำมาเปิดเผย เพื่อแก้ไขปัญหาคความทุกข์ที่มวลมนุษย์กำลังประสบอยู่ในการดำรงชีวิตได้อย่างแท้จริงดังที่พระองค์ตรัสว่า เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ ประการ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนาน อย่างนี้อริยสัจ ๔ ประการ คือ

๑. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกข์อริยสัจ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้

๒. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกข์สมุทัยอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้

๓. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกข์นิโรธอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้

๔. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้ภิกษุทั้งหลาย เราและเธอทั้งหลายได้รู้แจ้งแทงตลอดทุกข์อริยสัจเราและเธอทั้งหลายได้รู้แจ้งแทงตลอดทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายถอนภวตัณหาได้แล้วภวเนตติตามปกติปุณณนั้นอริชา ตัณหาอุปาทานย่อมคอยครอบงำเคลือบแฝงจิตใจกำบังปัญญาและเป็นตัวชักนำเอากิเลสต่างๆ ไปขัดและให้เหินห่างไปจากความจริง พร้อมทั้งเหนียวรั้ง

^๔ ส.ช. (ไทย) ๑๗/๙๕/๑๘๐.

^๕ อ.จ.ด.ก. (ไทย) ๒๐/๑๐๔/๓๔๘.

^๖ อ.จ. จตุกก.อ. ๒/๑/๒๗๙.

ติดข้องอยู่กับเครื่องผูกต่างๆ เมื่ออวิชาตันทหา อุปาทานดับหายไปแล้ว ก็เกิดปัญญาเป็นวิชาสว่าง
 แจ่มขึ้น มองเห็นสิ่งทั้งหลายคือโลกและชีวิตถูกต้องชัดเจนตามที่มันเป็นจริง ไม่ใช่ตามที่อยากให้มันเป็น
 หรือตามอำนาจของสิ่งเคลือบแฝงกำบังอยู่ การมองเห็นและการรับรู้ต่อโลกและชีวิตก็เปลี่ยนไป
 ความรู้สึกและท่าทีต่อสิ่งต่างๆ ก็เปลี่ยนไป ทำให้บุคลิกภาพเปลี่ยนไปด้วย สิ่งที่ยากจะรู้แต่ไม่รู้ไม่
 เห็น เพราะไปหลงอยู่กับสิ่งอื่น ก็ได้รู้ได้เห็นขึ้น เกิดเป็นความรู้เห็นสิ่งใหม่ๆ จิตใจเปิดเผยกว้างขวาง
 ปลอดโปร่งโล่ง เป็นอิสระ เป็นภาวะที่แจ่มใส สะอาด สว่าง สงบละเอียดอ่อน ประณีต ลึกซึ้ง^๗

ทุกข์หรือ ทุกขัง เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา แปลว่าทนอยู่ในสภาพเดิมได้ยาก
 โดยทั่วไปหมายถึง สังขารทั้งปวง อันได้แก่ ชันธ์๕ ซึ่งเป็นที่ตั้งของกองทุกข์ ในทางพระพุทธศาสนา
 การกำหนดทุกข์ถือเป็นกิจใน ๔ ที่ชาวพุทธต้องทำเพื่อละและปล่อยวางในลำดับต่อไปในกิจทั้งสี่ใน
 อริยสัจ อันได้แก่ รู้ทุกข์ เพื่อค้นหาสาเหตุในการดับทุกข์ (สมุทัย) แล้วจึงตั้งจุดมุ่งหมายในการดับทุกข์
 (นิโรธ) และดำเนินตามเส้นทางสู่ความดับทุกข์ (มรรค) คือสละ ละ ปล่อยวาง ไม่ยึดติดในใจด้วย
 อำนาจกิเลส ทุกข์ได้แก่ชาติชรา มรณะ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากของรัก
 ความปรารถนาไม่สมหวัง โดยย่อว่า อุปาทานชันธ์๕ (ชันธ์๕ ที่ยึดไว้ด้วยอุปาทาน) เป็นทุกข์พูดอีกนัย
 หนึ่ง คือภาวะที่แฝงด้วยความกดดัน บีบคั้น ขัดแย้ง ขัดข้อง มีความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์อยู่ในตัวทั้งที่
 เกิดเป็นปัญหาขึ้นแล้ว และที่อาจเกิดเป็นปัญหาขึ้นมา เมื่อใดเมื่อหนึ่ง ในรูปใดรูปหนึ่งแก่ผู้ที่ยึดมั่นไว้
 ด้วยอุปาทาน หน้าที่ต่อทุกข์คือการกำหนดรู้หรือทำความเข้าใจ ให้มองเห็นความหมายและขอบเขต
 โดยชัดเจน เพื่อการดำเนินการขั้นต่อไปจะพึงเป็นไปได้และตรงปัญหา

ทุกข์สมุทัย เรียกสั้น ๆ ว่า สมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) ได้แก่ ตันทหา ที่ทำให้เกิดภพใหม่
 ประกอบด้วยความเพิลิตเพิลินและความติดใจ คอยแส่หาความเพิลิตเพิลินใหม่ๆ เรื่อยๆ คือกามตันทหา
 ภวตันทหา วิภวตันทหา พูดอีกนัยหนึ่ง คือ ความอยากที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้งโดยอาการ
 ซึ่งมีเราที่จะได้จะเป็นจะไม่ใช่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวายความ
 กลัว ความติดข้องในรูปใดรูปหนึ่งอยู่ตลอดเวลา ไม่ปลอดโปร่ง เป็นอิสระ หน้าที่ต่อสมุทัยคือ ละเสีย
 ทำให้หมดไปเสีย

ทุกข์นิโรธ เรียกสั้นๆ ว่า นิโรธ (ความดับทุกข์) ได้แก่การที่ตันทหาดับไปโดยไม่เหลือ ด้วยการ
 คลายออก การสละเสียได้สลัดออก พ้นไปได้ไม่พัวพัน พูดอีกนัยหนึ่ง ภาวะที่ไม่มีความทุกข์เหลืออยู่
 เพราะหมดตันทหา ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย ความกลัว และความติดข้องใดๆ ทั้งสิ้น
 มีแต่ภาวะที่บริสุทธิ์เป็นอิสระ สงบ ปลอดโปร่ง ผ่องใส เบิกบาน หน้าที่ต่อนิโรธคือ ทำให้แจ้ง ทำให้
 สำเร็จ ทำให้เกิดมีเป็นจริงขึ้นมาหรือ บรรลุถึงทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา (ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับแห่ง
 ทุกข์) เรียกสั้น ๆ ว่า มรรคได้แก่ทางประเสริฐมีองค์ประกอบ ๘ คือ สัมมาทิฐิสัมมาสังกัปปะ

^๗ พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, กรุงเทพมหานคร:มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑, หน้า
 ๒๙๐.

สัมมาวาจา สัมมากัมมันตสัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติและสัมมาสมาธิหน้าที่ต่อมรรค คือ ฝึกอบรม หรือปฏิบัติ

ความทุกข์ในอริยสัจ ๔ ดังแสดงในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก ว่า“ทุกขอริยสัจ เป็นอย่างไร คือชาติเป็นทุกข์ ชราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ชาติหมายถึง ความเกิด ความบังเกิด ความหยั่งลงเกิด เกิดจำเพาะ ความปรากฏแห่งขันธ์ ความได้อายตนะครบ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ

ชรา หมายถึง ความแก่ ภาวะของความแก่ ฟันหลุด ผมหงอก หนังย่นเป็นเกลียว ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ

มรณะ หมายถึง ความเคลื่อน ภาวะของความเคลื่อน ความแตกทำลาย ความหายไป มฤตยู ความตาย ความทำกาละ ความทำลายแห่งขันธ์ ความทอดทิ้งซากศพไว้ ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ จากหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ

โสกะ หมายถึง กิริยาที่แห่งใจ ภาวะแห่งบุคคลผู้แห่งใจ ความผาก ณ ภายใน ความแห้งผาก ณ ภายใน ของบุคคลผู้ประกอบด้วย ความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกระดมคือ ทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่ง กระทบแล้ว

ปริเทวะ หมายถึง ความคร่ำครวญ ความร่ำไรร่ำพัน กิริยาที่คร่ำครวญ กิริยาที่ร่ำไรร่ำพัน ภาวะของบุคคลผู้คร่ำครวญ ภาวะของบุคคลผู้ร่ำไรร่ำพัน ของบุคคลผู้ประกอบด้วย ความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกระดมคือทุกข์ อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว

ทุกข์ (กาย) หมายถึง ความลำบากทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์ อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่ กายสัมผัส

โทมนัส หมายถึง ความทุกข์ทางจิต ความไม่สำราญทางจิต ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่ มโนสัมผัส (สัมผัสทางใจ นึกคิดขึ้นมา)

อุปายาส หมายถึง ความแค้น ความคับแค้น ภาวะของบุคคลผู้แค้น ภาวะของบุคคลผู้คับแค้น ของบุคคล ผู้ประกอบด้วยความพิบัติ อย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกระดมคือ ทุกข์ อย่างใดอย่างหนึ่ง กระทบแล้วความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก หมายถึง ความประสบ ความพรังพร้อม ความร่วม ความระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (ความรู้สึกทางกาย) อันไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร ไม่น่าพอใจ หรือ ด้วย บุคคลผู้ปรารถนาสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ปรารถนาความไม่ผาสุก ปรารถนาความไม่เกษมจากโยคะ (กิเลส) ซึ่งมีแก่ผู้นั้น”

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๙), หน้า ๗๐-๑๓.

ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก หมายถึง ความไม่ประสบ ความไม่พรั่งพร้อม ความไม่ร่วม ความไม่ระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่เกื้อกูล ปรารถนาความผาสุก ปรารถนาความเกษม จากโยคะ คือ มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่หญิง น้องหญิง มิตร อมาตย์ หรือ ญาติสาโลหิต ซึ่งมีแก่นั้น ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น หมายถึง ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่ สัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา สัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา สัตว์ผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดา สัตว์ผู้มีความตายเป็นธรรมดา สัตว์ผู้มีโสภณูปะทุกขโทมนัสอุปายาสเป็นธรรมดา อย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่เพียงมีความเกิดเป็นธรรมดา ขอความเกิดอย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่เพียงมีความแก่เป็นธรรมดา ขอความแก่อย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่เพียงมีความเจ็บเป็นธรรมดา ขอความเจ็บอย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่เพียงมีความตายเป็นธรรมดา ขอความตายอย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่เพียงมีโสภณูปะทุกขโทมนัสอุปายาส เป็นธรรมดา ขอโสภณูปะทุกขโทมนัสอุปายาส อย่ามีมาถึงเราเลย สัตว์ไม่เพียงได้สมความปรารถนา

เมื่อพิจารณาโดยหลักอริยสัจ ๔ ความเศร้าโศกก็เป็นทุกขอริยสัจ ดังได้อธิบายแล้วข้างต้น เหตุแห่งทุกข์คือสมุทัยอริยสัจ ในมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ สมุทัยสังนิเทศ อธิบายเรื่องสมุทัยอริยสัจไว้ว่า “ทุกข์สมุทัยอริยสัจ คือตัณหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความเพลิดเพลินและความกำหนัด มีปกติให้เพลิดเพลินในอารมณ์นั้นๆ ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ตัณหานี้เกิดขึ้นที่ปิยรูปสาตรูป ตั้งอยู่ที่ปิยรูปสาตรูป ซึ่งได้แก่ ทวาร ๖, อารมณ์ ๖, วิญญาณ ๖, สัมผัส ๖, เวทนา ๖, สัญญา ๖, สัญเจตนา ๖, ตัณหา ๖, วิตัก ๖, วิจารณ์”^๙

อีกนัยหนึ่ง ความเศร้าโศกนั้นมีเหตุมาจากอาสวะ ดังแสดงในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า “พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า ความเกิดขึ้นแห่งวิชชาย่อมมีเพราะความเกิดขึ้นแห่งอาสวะดังนี้ ก็แล ธรรมทั้งหลาย มีโสกะเป็นต้นนั้น ก็ย่อมมีเพราะความเกิดขึ้นแห่งอาสวะข้อนี้มีอย่างไรรดับแรก ในกรณีที่เกิดพลัดพรากจากวัตถุ กาม โสกะก็เป็นอันเกิดขึ้นเพราะกามาสวะ ดังพระบาลีว่า ตสฺส เจ กามยานสฺส ฯ เป ฯ สลฺลภิตฺวา รูปปติ. หากว่าเมื่อชนผู้นั้นเกิดความพอใจรักใคร่กามเหล่านี้โดยอยู่ กามเหล่านั้นมาพรากไปเสียไซ้ เขาย่อมโศกาดูถูกลูกศรเสียบ และดังพระบาลีว่า กามโต ชายตี โสโก ความโศกย่อมเกิดแต่กาม”^{๑๐} ดังนี้

เมื่อพิจารณาตามหลักปฏิจจสมุปบาท พบว่าความเศร้าโศก หรือ โสกะ (ความแหว่งใจ) รวมทั้งปริเทวะ (ความรำไร) ทุกข์ โทมนัส (ความเสียใจ) อุปายาส (ความผิตหวังคับแค้นใจ) ซึ่งรวมเรียกว่าทุกข์ เป็นอาการสำแดงออกของการมีกิเลสที่เป็นเชื้อหมักต้องอยู่ในจิตสันดาน ที่เรียกว่าอาสวะ อันได้แก่ความใฝ่ใจในสิ่งสนองความอยากทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ (กามา-สวะ) ความเห็นความยึดถือต่างๆ เช่นยึดถือว่า รูปเป็นเรา รูปเป็นของเรา เป็นต้น (ทิฐฐาสวะ) ความชื่นชอบอยู่ในใจว่า

^๙ ดูรายละเอียดใน ม.มู (ไทย) ๑๒/๑๓๓/๑๒๑.

^{๑๐} วิสุทธิ (ไทย) ๖๕๒/๙๓๒-๙๓๓.

ภาวะแห่งชีวิตอย่างนั้นอย่างนี้เป็นสิ่งดีเลิศ ประเสริฐ มีความสุข หวังอยากจะเสพสุขอย่างนั้นเรื่อยไป (ภवासวะ) และความรู้สิ่งทั้งหลายตามที่เป็น (อวิชชาสวะ) ชรามรณะเป็นเครื่องหมายแห่งความเสื่อมสิ้นสลาย ซึ่งขัดกับอาสวะเหล่านี้ เช่นในด้านกามาสวะ ชรามรณะทำให้ปุถุชนเกิดความรู้สึกว่าตนกำลังพลัดพราก หรือหมดหวังจากสิ่งที่ชื่นชอบ ที่ปรารถนา ในด้านอวิชชาสวะ ก็คือขาดความรู้ความเข้าใจมูลฐาน ตั้งแต่ว่าชีวิตคืออะไร ความแก่ชราคืออะไร ควรปฏิบัติอย่างไรต่อความแก่ชรา เป็นต้น

เมื่อขาดความรู้ความคิดในทางที่ถูกต้อง พอนึกถึงหรือเข้าเกี่ยวข้องกับชรามรณะก็บังเกิดความรู้สึกและแสดงอาการในทางหลงมกมาย ขลาดกลัว และเกิดความซึมเซาหดหู่ต่างๆ ดังนั้น อาสวะจึงเป็นเชื้อ เป็นปัจจัยที่จะให้ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เกิดขึ้นได้ทันทีที่ชรามรณะเข้ามาเกี่ยวข้อง และโสกะเป็นต้นเหล่านี้ แสดงถึงอาการมีตัวมัวของจิตใจ เวลาใดความทุกข์เหล่านี้เกิดขึ้น จิตใจจะพราวัว ร้อนรนอับปัญญา เมื่อเกิดอาการเหล่านี้ก็เท่ากับพวงอวิชชาเกิดขึ้นมาด้วย”^{๑๑} ดังที่กล่าวในวิสุทธิมรรคว่า “โสกะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส ย่อมมีแก่บุคคลผู้ยังไม่พราจจากอวิชชา อันปริเทวะเล่าก็ย่อมมีแก่บุคคลผู้หลง เพราะเหตุนี้ประการแรก เมื่อธรรมมีโสกะเป็นต้นเหล่านั้นเป็นไป แล้วอวิชชาก็เป็นอันมีอยู่เองหรือว่า “ความหมุนไปแห่งธรรมทั้งหลายมีโสกะเป็นต้นนั้นยังมีอยู่ตราบใด ความหมุนไปแห่งอวิชชาก็ยังมีอยู่ตราบนั้น”^{๑๒} โดยนัยนี้ท่านจึงกล่าวว่า “เพ่อวิชชาเกิด เหตุเกิดแห่งอาสวะจึงมี

เมื่อไม่รู้จักชีวิตตามความเป็นจริง หลงผิดว่ามีตัวตน ก็ย่อมมีความอยากเพื่อตัวตนและความยึดถือเพื่อตัวตนต่างๆ และในคำที่ว่า ‘อาสวะเกิด อวิชชาจึงเกิด’ นั้น กามาสวะ ภवासวะ และภิกฺขุสวะ ก็เป็นเรื่องของตัณหา อุปาทานนั่นเอง ดังนั้นเมื่อกล่าวถึงอวิชชา จึงมีความหมายเชื่อมโยงไปถึงตัณหาและอุปาทานด้วยเสมอ หรือกล่าวว่า มูล ๒ ของวงจรปฏิบัติสมุปปาทคือ อวิชชาเป็นจุดเริ่มในช่วงอดีต ส่งผลมายังปัจจุบันถึงเวทนาเป็นที่สุด และตัณหาเป็นจุดเริ่มต้นในช่วงปัจจุบันต่อจากเวทนา ส่งผลไปยังอนาคตถึงชรามรณะเป็นที่สุด^{๑๓}

จากแนวคิดข้างต้น ผู้วิจัยสรุปว่า พระพุทธศาสนามีสาระสำคัญอยู่ที่การนำเสนอหลักการตามธรรมชาติของกระบวนการเกิดและดับทุกข์พร้อมทั้งวิธีการปฏิบัติหรือวิธีการดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงเป้าหมายของการดับทุกข์หรือจัดการปัญหาในจิตใจที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไป ช่วยขัดเกลาจิตใจให้สามารถมองเห็นและเข้าใจถึงความเป็นจริงตามหลักพุทธธรรม จนสามารถนำความรู้ความเข้าใจที่

^{๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๔๒ หน้า ๘๓-๑๐๒.

^{๑๒} พระพุทธโฆสจารย์, วิสุทธิมรรค นาม ปกรณวิเสสสุ ปฐโม ภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๗ (กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๓.

^{๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๙), หน้า ๑๑๘.

เกิดขึ้นในตนเอง เพื่อให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจแก่ผู้อื่นซึ่งเป็นกัลยาณมิตรต่อไป หลักธรรมที่เป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้มนุษย์เข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์และประจักษ์แจ้งถึงแนวทางในการดับทุกข์ก็คือ “อริยสัจ ๔” อันเป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพุทธศาสนาและเป็นแก่นสำคัญ

๒.๑.๓ การการเยียวยาจิตใจในพุทธกาล

สภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์ เกิดจากใจที่มีความยึดมั่นว่าเรา ของเรา มีชอบ และไม่ชอบ ทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตได้กลมกลืนกับเหตุการณ์หรือสิ่งที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า เนื่องจากจิตใจถูกจองจำในกรงแคบๆ ของกรอบความคิดความเชื่อนั้นๆ เมื่อมีความยึดมั่นย่อมต้องมีความปรารถนาที่จะรักษาความยึดมั่นในระบบความเชื่อ และตอบสนองความต้องการต่างๆ ของตน สิ่งไหนตอบสนองไม่ได้ก็นำไปสู่ความรู้สึกทำลาย อยากให้สูญหาย จิตใจจึงถูกทาบถมด้วยตนและความยึดมั่นแห่งตนกลายเป็นกรงขังที่ทาบถมจิตใจ จนทำให้มองไม่เห็นความจริงแท้ของชีวิต^{๑๔} ตราบใดที่มนุษย์ยังคงมีความยึดมั่นถือมั่น ก็จะต้องประสบพบเจอกับความปรารถนาที่ไม่สมหวัง การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจและการประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา สิ่งเหล่านี้ย่อมนำมาซึ่งใจที่บีบคั้น ปั่นป่วนวุ่นวาย สับสน เศร้าหมอง หวาดกลัว หงุดหงิด ท้อแท้วิตกกังวล เป้อหนายผิดหวัง ซึ่งก็คือใจที่เป็นทุกข์เพราะใจไม่สามารถทนอยู่ในภาวะที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอันไม่พึงประสงค์นี้ได้^{๑๕}

ขณะที่นางไปถึงกลางแม่น้ำ เขี้ยวตัวหนึ่งเห็นเด็กอ่อนก็นึกว่าขึ้นเนื้อ จึงโผลงจากอากาศนางเห็นเขี้ยวจึงยกสองมือไล่ ปากก็ส่งเสียงดังๆ ๓ ครั้ง เขี้ยวไม่ได้ยินเสียงเพราะไกลกันก็เฉียวทารกนั้นเห็นขึ้นฟ้าไป ลูกคนโต เห็นมารดายกสองมือส่งเสียงดัง ก็นึกว่าแม่เรียก จึงโดดลงน้ำและถูกน้ำพัดไป นางเดินร้องให้คร่ำครวญว่า ลูกคนหนึ่งถูกเขี้ยวเฉียวไป คนหนึ่งถูกน้ำพัดไป สามีก็ตายในที่เปลี่ยนางเดินไปพบชายผู้หนึ่ง เมื่อสอบถามดูก็ทราบว่าเป็นชาวสาวัดดี นางจึงถามถึงบิดามารดาของตน เขาก็เล่าว่า เมื่อคืนที่ฝนตกตลอดคืน เรือนได้ล้มน้ำ คนทั้ง ๓ คือเศรษฐี ภริยาเศรษฐี และบุตรชายเศรษฐี ทั้ง ๓ คนถูกเผาบนเชิงตะกอนเดียวกัน ควันนั้นยังปรากฏอยู่ขณะนั้นนางไม่รู้สึกลึถึงผ้าห่มที่หลุดลง ได้กลายเป็นคนบ้าเพราะความเศร้าโศก จึงบ่นเพ้อว่า ลูกทั้งสองก็ตาย สามิเราก็ตายในที่เปลี่ยบิดามารดาและพี่ชายก็ถูกเผาบนเชิงตะกอนเดียวกัน คนทั้งหลายเห็นนางผู้เร่ร่อนอยู่โดยไม่มีผ้าห่ม ก็เอาก้อนดินและท่อนไม้ขว้างเพื่อขับไล่ นาง พระศาสดาประทับนั่งแสดงธรรมอยู่ในที่ประชุมชาวพุทธ ณ พระเชตวัน วิหาร ทอดพระเนตรเห็นนางกำลังเดินมาแต่ไกล ทรงดำริว่า เว้นเราเสียผู้อื่นจะเป็นที่พึง

^{๑๔} โสริช โพธิแก้ว, การสังเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษา เพื่อการพัฒนา รักษา และเยียวยาชีวิตจิตใจ, (กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓). หน้า ๒๗๒.

^{๑๕} พุทธทาส อินทปัญโญ, อริยสัจจากพระโอษฐ์ภาคต้น, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๕๔) หน้า ๓๒๑.

ของหญิงผู้นี้ได้ไม่มี จึงทรงคลไคลให้นางปายหน้ามายังพระวิหาร มีผู้ห้ามไม่ให้นางเข้ามา พระศาสดาตรัสว่า “อย่าห้ามนางเลย” เมื่อนางเข้ามาใกล้ จึงตรัสว่า “จงได้สติเถิด”

การให้ความช่วยเหลือผู้มีปัญหา หรือมีความทุกข์ที่ไม่สามารถเข้าใจ และรู้วิธีการแก้ไขได้ด้วยตนเองจึงหวังให้ผู้ที่มีความรู้มีความชำนาญในด้านการช่วยเหลือ ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงให้การปรึกษาและสัมฤทธิ์ผลเป็นอย่างดีดังที่มีกรณีตัวอย่างอยู่มากมายดังปรากฏในพระไตรปิฎก ๒๑ หลักการที่พระพุทธเจ้าใช้จะเน้นหนักไปที่การพูดความจริง โดยพิจารณาถึงผู้ฟังหรือผู้ที่พระองค์ทรงสนทนาด้วยเป็นหลัก และมีองค์ประกอบอื่นๆร่วมด้วย เพราะมนุษย์ปุถุชนทั่วไปที่ยังไม่บรรลุนิพพานถึงขั้นเป็นพระอรหันต์ก็ยังมีกิเลส แปรผันไปตามจริต ดังนั้นจึงต้องพิจารณาว่าการปรึกษานั้นๆ จะบรรลุผลได้ก็ต่อเมื่อผู้รับคำปรึกษามีใจเปิดกว้างพอที่จะรับคำปรึกษาหรือไม่ อาจจะต้องค่อยๆปรับให้ผู้รับฟังมีความเปิดใจมากพอที่จะรับฟัง^{๑๖} หรือต้องอาศัยเวลา อาศัยบุคคลอื่น และความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมากขึ้นเพื่อให้ผู้ฟังไวใจ หลักสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ในเทศนา มีอยู่ ๔ ประเภทคือ

๑. สันติสนทนา ชี้แจงให้ชัดเจน เป็นขั้นตอนของการแจกแจงเรื่องที่สอน แสดงเหตุและผลให้ชัดเจน ผู้ฟังเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง คือ จะสอนอะไรก็ชี้แจงจำแนกแยกแยะอธิบายและแสดงเหตุผลให้ชัดเจน จนผู้ฟังเข้าใจแจ่มแจ้งเห็นจริงในสิ่งที่สอน ดุจชี้ให้เห็นด้วยตาตัวเอง ในแต่ละครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมจบลง จะมีคำสรรเสริญจากผู้ฟังธรรมในตอนท้ายว่า ภาสิตของพระองค์แจ่มแจ้งนัก ภาสิตของพระองค์แจ่มแจ้งนัก พระองค์ทรงประกาศธรรมโดยอเนกปริยายเปรียบเหมือนหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่คนหลงทาง หรือส่องประทีปในที่มืดด้วยคิดว่า ผู้มีจักขุจักเห็นรูปได้^{๑๗}

๒. สมาทปนา การโน้มน้าวจิตใจให้ผู้ฟังอยากปฏิบัติตาม เป็นการบรรยายชี้ให้ผู้ฟังเห็นคุณค่า และความสำคัญของเรื่องที่สอน จนเกิดความอยากที่จะฝึกฝนเพื่อให้เกิดความชำนาญ คือ ชวนให้อยากรับเอาไปปฏิบัติคือ สิ่งใดควรปฏิบัติหรือหัดทำก็แนะนำบรรยายให้ซาบซึ้งในคุณค่า มองเห็นความสำคัญที่จะต้องฝึกฝนบำเพ็ญ จนเกิดยอมรับ อยากลงมือทำหรือนำไปปฏิบัติคนผู้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้ว มีจิตคล้อยตามพระธรรมเทศนา เกิดอุตสาหะอยากปฏิบัติตามในสิ่งที่พระองค์ทรงแสดง เช่น คนผู้ได้ฟังทานกถา คือว่าจาเป็นเครื่องพรรณนาถึงการให้ทาน พรรณนาถึงอานิสงส์ของการให้ทานเองและการชักชวนผู้อื่นในการให้ทาน จะทำให้ได้ทั้งโภคสมบัติและบริวารสมบัติจึงพยายามชวนชวนทำกรรมที่จะยังสมบัติทั้งสองนั้นให้สำเร็จได้

^{๑๖} พระเทพเวที (ประยุทธ์ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม*, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๑๕๘.

^{๑๗} พระพุทธโฆสะจารย์, *วิสุทธิมคคสส นาม ปกรณวิเสสสส ปฐโม ภาโค*, พิมพ์ครั้งที่ ๗ (กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๓.

๓. สมุตเตชนา เราใจให้อาหาญ แกล้วกล้าเป็นเทคนิคในการกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกกระตือรือร้น มีกำลังใจที่จะเรียนรู้กระทำให้สำเร็จ สู้งาน ไม่ย่อท้อ อดทน ไม่กลัวลำบาก คือ เราใจให้อาหาญแกล้วกล้า คือ ปลุกเร้าใจให้กระตือรือร้นเกิดความรู้สึกอุตสาหะ มีกำลังใจแข็งขันมั่นใจที่จะทำให้อาหาญได้สู้งานไม่หวั่น ไม่กลัวเหนื่อยไม่กลัวยาก^{๑๘} คำนี้ถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่น พระจกขุปาลเถระได้ตั้งจิตอธิษฐาน ที่จะไม่จำวัดตลอดไตรมาสเพื่อปฏิบัติกรรมฐาน จนได้บรรลุพระอรหันต์พร้อมกับการแตกสลายของประสาทตา แม้นัยน์ตาของท่านจะแตกไปแล้วท่านก็ได้ทรงไว้ซึ่งพระพุทธศาสนา

๔. สัมปหังสนา ปลุกใจให้ผู้เรียนสดชื่นร่าเริง เป็นเทคนิคในการทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกบานโดยชี้ให้เห็นผลดีหรือประโยชน์ที่จะได้รับ และแนวทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จขั้นที่สูงขึ้นไป คือ ปลอบใจโลมใจให้สดชื่นร่าเริง คือ บำรุงจิตใจให้เข้มแข็งเบิกบาน โดยชี้ให้เห็นผลดีหรือคุณประโยชน์ที่จะได้รับ และทางที่จะก้าวหน้าบรรลุผลสำเร็จยิ่งขึ้นไป ทำให้ผู้ฟังมีความหวังและร่าเริงเบิกบานใจเช่นในคราวที่พระพุทธเจ้าเสด็จเข้าไปบิณฑบาตที่บ้านของอุทัยพราหมณ์พราหมณ์ก็เอาข้าวใส่บาตรถวายแต่พระองค์...ได้ตรัสตอบพราหมณ์เป็นคาถาเล่นคำโดยปฏิภาณ สดแทรกไปด้วยความร่าเริงในธรรมเป็นทำนองเตือนพราหมณ์ไม่ให้ท้อถอย...^{๑๙} เพราะการกระทำจะให้ผลได้โดยส่วนมากก็ต้องทำบ่อยๆ

หลักการสอนหรือลีลาการสอนดังกล่าวข้างต้น ถือเป็นสิ่งสำคัญของพระพุทธองค์ทรงใช้เริ่มต้นด้วยการชี้แจงในเรื่องที่ทรงตรัสเทศนา พร้อมกับโน้มน้าวจิตใจให้เห็นตามยินดีและปฏิบัติด้วยความกระตือรือร้น มีเทคนิคต่างๆ ยกตัวอย่างอธิบาย เปรียบเทียบธรรมชาติสิ่งที่ใกล้เคียงทำให้ผู้ฟังเข้าใจง่ายและเกิดความรู้สึกสดชื่นร่าเริง มองเห็นถึงเป้าหมายของชีวิต และสุดท้ายก็สามารถแก้ความทุกข์และปัญหาของตนเองได้การแสดงธรรมของพระพุทธองค์ในแต่ละครั้งนั้น พระองค์ทรงมีเป้าหมายที่ชัดเจนแน่นอนว่าต้องการที่จะให้เกิดผลในการเรียนรู้หรือการเปลี่ยนแปลงพัฒนาบุคคลในด้านใดส่วนมากผู้ที่ได้รับการปรึกษา หรือฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้วมักจะได้บรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่ง เช่น โสธาบัน สกิทาคามีอนาคามีและอรหัตผล เป็นที่สุด คือ การดับกิเลส และความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง นั่นคือการได้บรรลุถึงพระนิพพาน เป็นอุดมการณ์ที่ทุกคนปรารถนา เพราะเป็นสภาพที่ไร้ปัญหาอย่างถาวร

พระพุทธองค์ได้ทรงช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาหรือมีความทุกข์ให้สามารถคลี่คลายปัญหาหรือมีแนวทางในการพ้นทุกข์ได้ด้วยความเข้าใจทุกข์ของตนเอง อีกทั้งสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง ดังเรื่องราวของ กิสาโคตมีเถรกำเนิดในสกุลคนยากจนในกรุงสาวัตถีบิดามารดตั้งชื่อว่า “โคตมี” เพราะนางมีรูปงามบาง ต่อมานางได้เป็นสะใภ้ของเศรษฐีคนหนึ่งนางมีบุตรอยู่คนเดียวกำลังอยู่ในวัยที่เดินได้และน่ารัก ต่อมาบุตรของนางเสียชีวิตลง นางจึงมีความเสียใจ

^{๑๘} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๓/๒๗.

^{๑๙} วิสุทธิ (ไทย) ๖๕๒/๙๓๒-๙๓๓.

จนถึงสติวิปัสสนา เพราะความรักอาลัยในบุตร นางห้ามมิให้ใครบุตรของนางไปเผา หรือฝังในป่าช้า นางอุ้มเอาศพของบุตรเที่ยวเดินแสวงหาหาไปตามหมู่บ้านต่างๆ เพื่อไปหาหมอรักษาศพบุตรของนางให้ฟื้น สร้างความสมเพชเวทนาแก่ผู้ที่ได้พบเห็นเป็นอย่างมาก และเป็นที่ขบขันสำหรับบางคนเมื่อเดินไปถึงบ้านใดก็จะได้รับคำตอบว่า “ไม่มี” เช่นเดียวกันหมด

เวลาผ่านไปหลายวันจนกระทั่งศพบุตรของนางเริ่มเน่า มีกลิ่นเหม็น แต่นางก็ยังคงอุ้มต่อไป คนทั้งหลายพากันคิดว่า “นางคงเป็นบ้า จึงเที่ยวหารักษาคนตายให้ฟื้น” วันหนึ่งนางได้พบกับอุบาสกผู้มีปัญญาคนหนึ่ง ที่เห็นกริยาอาการของนาง และมีได้รังเกียจ จึงแนะนำให้นางไปทูลขออย่ากับพรพทุธองค์นางรู้สึกดีใจที่ทราบว่ามีคนสามารถรักษาลูกน้อยของนางให้หายได้นางจึงรีบไปที่พระเชตะวันเพื่อเข้าเฝ้าพระผู้มีพระพุทธเจ้าทันทีเมื่อได้พบกับพระองค์แล้ว นางค่อยๆวางศพลูกแล้วกราบบังคมและทูลถามยาสำหรับรักษาลูกของนาง พระผู้มีพระภาคก็ตรัสว่า “ได้สิน้องหญิง”นางบังเกิดความดีใจอย่างล้นพ้นที่นางได้ยินคำว่า “ได้สิ” เป็นครั้งแรก

นางจึงทูลถามพระผู้มีพระพุทธองค์ว่ายานั้นประกอบด้วยอะไรบ้าง พระผู้มีพระภาคทรงตรัสว่า ประกอบด้วยเมล็ดผักกาด ทำให้นางดีใจยิ่งขึ้นเพราะโดยปกติเมล็ดพันธุ์ผักกาดหาได้ง่าย พระผู้มีพระภาคตรัสอีกว่า ต้องเป็นเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากบ้านของผู้ที่ยังไม่เคยมีคนตายจึงจะใช้ประกอบยาได้นางก็สาโคตมีเที่ยวออกขอเมล็ดพันธุ์ผักกาด ตามบ้านต่างๆ นางออกเดินจนเหนื่อยอ่อนก็หาไม่ได้ เพราะทุกบ้านล้วนแต่เคยมีคนตายมาก่อนแล้วทั้งสิ้น ในที่สุดนางเกิดนึกคิดขึ้นในใจว่า “ความตายนั้นเป็นอย่างไร และคนที่ตายไม่ใช่เฉพาะลูกของนางเท่านั้น ทุกคนเกิดมาก็ต้องตายเหมือนกันหมด”^{๒๐} เหตุการณ์เฉพาะหน้าอย่างนี้ทำให้นางได้สติและเกิดปัญญาขึ้นมา นางจึงวางลูกน้อยไว้ในป่าแล้วจึงกลับมาเฝ้าพระพุทธเจ้า ทรงได้แสดงธรรมโปรดเป็นธรรมกถาว่า เธอจงทำความเศร้าโศกในการก่อนให้เหือดแห้ง เธออย่ามีความกังวลใจในภายหลัง ถ้าเธอจักไม่ยึดถือในท่ามกลาง ก็จักเป็นผู้สงบเที่ยวไปดังนี้”

นางก็สาโคตมีได้ฟังธรรมจากพระพุทธร่องค์จึงได้สติมองเห็นกฎธรรมดาของชีวิตว่ามีการเกิดการตายไม่มีใครหยุดยั้งได้นางได้บรรลุโสดาบัน เกิดความเลื่อมใสในพุทธศาสนา จึงขอบวชเป็นภิกษุณี และต่อมาท่านได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์นามว่า กิสาโคตมีเถรี

หากพิจารณาโดยละเอียดจะพบว่าพระองค์ไม่ได้ทรงใช้อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ใดๆ วิธีการที่พระพุทธร่องค์ทรงบอกให้ไปหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากบ้านที่ไม่มีคนตาย หรือการชี้แจงถึงความจริงของชีวิตว่าทุกคนต้องตายนั่นเป็นกฎของธรรมชาติมิใช่ยาที่ทำให้นางกิสาโคตมีหายโศกเศร้าได้แต่เป็นความเข้าใจธรรมชาติของความทุกข์โดยมีอริสัจ ๔ อยู่เบื้องหลัง และมีการสื่อสารสนทนาด้วยวิธีการที่โดยอาศัยความเป็นกัลยาณมิตร สปริสธรรม ๗ และมีพรหมวิหารธรรมอยู่ในใจ

^{๒๐} พระราชมุนี (ประยูร ปยุตโต), ทางสายกลางของการศึกษาไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๒๗), หน้า ๑๖ – ๑๘.

เมื่อนางกิสาโคตรมีพบพระพุทธรองค์นางพบคุณลักษณะที่สงบเย็นคำว่า“ได้สิน้องหญิง” เปี่ยมด้วยความเมตตา กรุณา ต้อนรับด้วยความยินดีทำให้จิตที่โศกเศร้าไร้หนทางเป็นเวลานานเกิดความอบอุ่นในใจ เริ่มมีความเชื่อและความมั่นใจ ทำให้นางเกิดความพร้อมที่จะรับฟังสิ่งที่พระพุทธรเจ้าตรัสแก่นาง พระพุทธรองค์ไม่ได้ทรงตรัสสั่งสอน หรือเตือนสติด้วยด้วยหัวข้อธรรมใดๆ เพราะสภาพจิตใจของนางในขณะนั้นมุ่งแต่จะหาวิธีช่วยชุบชีวิตลูกของนางๆ ยังไม่พร้อมที่จะรับฟังเรื่องใดทั้งสิ้นคำปลอบโยน คำตักเตือนในขณะนั้นยังไม่เกิดประโยชน์ พระพุทธรองค์ทรงให้ในสิ่งที่ตรงกับความต้องการคือทรงบอกหนทางที่จะชุบชีวิตลูก คือให้ไปหาแม่ลัดพันธุ์ฝักกาดจากบ้านที่ไม่มีคนตาย นางรับฟังด้วยความยินดีและมุ่งมั่นปฏิบัติด้วยความเต็มใจ ภาวะความทุกข์โศก พิโรธำพันที่ผ่านมาโดยตลอดเริ่มคลี่คลาย จิตใจของนางเริ่มมีพลังด้วยความหวัง ทำให้นางมีความกระตือรือร้น ไม่ท้อถอยไม่ยอมแพ้มีเป้าหมายในชีวิตมากขึ้น

การหาแม่ลัดพันธุ์ฝักกาด เป็นการลงมือทำงานอย่างหนึ่ง ช่วยให้นางหยุดคิดในเรื่องลูกตายจิตของนางจดจ่ออยู่กับงานที่ต้องทำ เป็นการย้ายฐานใจที่นางโศกเศร้าเรื่องลูก จะต้องหายมาชุบชีวิตลูกไปอยู่กับความเพียร ความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะหาแม่ลัดพันธุ์ฝักกาดจากบ้านที่ไม่มีคนตายการเดินเข้าบ้านโน้น ออกมาบ้านนี้หลายๆบ้าน เป็นเวลานานขึ้น และได้รับคำตอบแบบเดียวกันในทุกๆ บ้าน คือ “ที่บ้านนี้คนที่ยังเหลืออยู่น้อยกว่าคนที่ตายไปแล้ว”

นางรู้สึกผิดหวัง แต่ความผิดหวังครั้งนี้ค่อยเป็นค่อยไป และนางสามารถคาดเดาได้ว่านางต้องผิดหวังจากบ้านต่อไปอีก ประกอบด้วยความอ่อนเพลีย หิวโหย และกลิ่นเหม็นจากซากศพของลูกน้อยในอ้อมกอด ทำให้ความอยากได้ยาชุบชีวิตลดลง นางเริ่มมีสติรู้ตัวมากขึ้น จิตใจสงบมากขึ้นเพราะคำตอบของทุกบ้านทำให้นางเข้าใจว่า “ความตายเป็นอย่างไร และคนที่ตายมิใช่จะตายเฉพาะลูกของเธอเท่านั้น ทุกคนเกิดมาก็ต้องตายเหมือนกันหมด” นางจึงวางลูกน้อยลง หยุดการค้นหายาชุบชีวิต และกลับไปเฝ้าพระพุทธรองค์

เหตุที่นางกลับไปเฝ้าพระพุทธรองค์เพราะในการพบกับพระพุทธรองค์ครั้งแรกนางรับรู้ถึงพระเมตตา พระกรุณา อีกทั้งนางต้องการจะบอกเล่าถึงงานที่พระพุทธรองค์มอบหมายให้นางทำซึ่งการพบพระพุทธรองค์ในครั้งนี้นางได้กราบทูลพระพุทธรองค์ว่า “ไม่สามารถหาแม่ลัดพันธุ์ฝักกาดจากบ้านเรือนที่มีใครตายได้”^{๒๑}

จากประโยคที่กราบทูลนางมีการเปลี่ยนแปลงในใจคือ ความโศกเศร้าลดลงมีสติมากขึ้นนางมีความเข้าใจและตระหนักว่าความตายเกิดขึ้นได้กับทุกคนนางไม่มีทางจะหาบ้านที่ไม่มีคนตายได้นางกลับมามีสัมปชัญญะมากขึ้นการมีสติสัมปชัญญะของนาง จิตใจสงบเปิดกว้าง ทำให้มีความพร้อมที่รับ

^{๒๑} เอตดาวตาทิ ติสโส สิกขา ติวริกถยาน สาสน เตวิชชตาทีน อุปนิสสโย อนตทวยวชนมชฌิม ปฏิปัตติ เสวนานิ อปายาทิสมตักกมณูปาโย ตีหากาเรหิ กิเลสอุปทาน วิตักกมาทีน ปฏิปกโข สงกิเลสตตยวิโสธน โสตาปนนาทิกาวสสุ จ การณ ปกาสิต โหติ ฯ

ฟังความเป็นจริงของชีวิต พระพุทธองค์จึงได้ตรัสว่า “โคตรมีเธอเข้าใจว่าลูกเธอเท่านั้นหรือที่ตาย อันความตายนั้นเป็นของธรรมดาที่มีคู่กับสัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลก เพราะมัจจุราชย่อมฉุดคร่าสัตว์ทั้งหมด ผู้มีอภัยตายเต็มเปี่ยมไปด้วยกิเลสตัณหา ให้ลงในมหาสมุทรคืออบายภูมิจึงเป็นเสมือนว่าห้วงน้ำใหญ่นั้น”

การสนทนาหรือการพูดนั้น เมื่อพูดให้ถูกกาล พูดคำจริง พูดสุภาพอ่อนหวาน พูดสิ่งที่เป็นประโยชน์พูดด้วยจิตเมตตา ย่อมทำให้สิ่งที่ผู้พูดปรารถนาประสบผลสำเร็จได้ทั้งทำให้ผู้ฟังได้รับประโยชน์ด้วย ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “เปล่งวาจางามทำให้ประโยชน์สำเร็จได้”^{๒๒} เพราะคำพูดที่ประกอบด้วยองค์ ๕ ประการนั้น ย่อมเป็นที่ประทับใจของผู้ได้ยินได้ฟัง ทำให้อยากจะฟัง อยากจะเข้าไปนั่งใกล้เมื่อได้ฟังแล้วย่อมได้รับประโยชน์จากการฟังด้วยจะเห็นได้จากคำคมของจังกิพราหมณ์ที่ว่า “พระสมณะโคตม มีพระวาจาไพเราะ รู้จักตรัสถ้อยคำได้งดงาม มีพระวาจาสุภาพ สละสลวย ไม่มีโทษ ยังผู้ฟังให้เข้าใจเนื้อความได้ชัดเจน

จากแนวคิดข้างต้น จะเห็นได้ว่าพระองค์ทรงมีหลักในการสนทนา ทรงใช้สิ่งแวดล้อมรอบตัวมาเป็นอุปกรณ์ในการเรียนรู้ให้ผู้ที่กำลังมีความทุกข์ค่อยๆ ได้มองเห็นความจริงตามธรรมชาติทรงสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง ให้ความคุ้นเคยกับผู้มาขอรับการปรึกษาให้เกิดความเบาใจในเรื่องที่ทรงให้การปรึกษา ให้เกียรติผู้มาปรึกษา ไม่ทรงดูหมิ่น ทรงให้ความสำคัญกับผู้ที่อยู่ตรงหน้าทุกคน ทรงใช้ถ้อยคำที่สุภาพ นุ่มนวล น่าฟัง ไม่กระทบบุคคลอื่น ทำให้ผู้ที่ได้รับการปรึกษาเกิดศรัทธาเลื่อมใส น้อมนำคำสอนของพระองค์ไปปฏิบัติจนเกิดผลสำเร็จในที่สุด

วิธีการแสดงธรรมของพระพุทธองค์เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา หรือความทุกข์ ให้สามารถข้ามพ้นจากทุกข์ได้ด้วยมีพระองค์เป็นกัลยาณมิตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เพื่อปลดปล่อยความขเลาหรือความมืดมัว เพื่อปลดปล่อยความประมาท เพื่อปลดปล่อยความเกียจคร้าน และเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติ ต้องประกอบไปด้วยวิธีการทั้ง ๔ ประการ ดังกล่าวมานี้ คือ ชี้ให้ชัด ชวนให้ปฏิบัติ ใ้กำลังใจ ปลุกให้สำนึก หรือ แจ่มแจ้ง จูงใจ แก่ล้า ล้ำ รำเริง พุทธวิธีในการสอนของพระพุทธเจ้านั้น พระองค์ทรงใช้รูปแบบที่ต่างกัน เพื่อความสะดวกต่อการทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการสอนพุทธธรรมของพระพุทธองค์ เบื้องต้นได้ทรงกำหนดรู้จากตัวของบุคคล ที่กำลังรับฟังการสสอน ถ้าหากว่าบุคคลมีระดับสติปัญญาน้อย พระองค์ก็จะใช้วิธีสอนธรรมอีกรูปแบบหนึ่ง ถ้าผู้มีสติปัญญาแก่กล้าแล้วก็จะปรับใช้วิธีอื่น นอกจากนั้นพระพุทธเจ้าทรงมีหลักในการสอนที่หลากหลายด้วยวิธีการของพระพุทธองค์นับเป็นศิลปะแห่งการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้ค้นพบ รู้จัก เข้าใจ ยอมรับ และพัฒนาตนเอง เป็นการแสดงออกถึงความห่วงใย ความเอื้ออาทร ความเอาใจใส่ ความเมตตาปราณี การช่วยเหลือเกื้อกูลอย่างบริสุทธิ์ใจ การร่วมรับรู้ทุกข์ การเป็นที่ระบายทุกข์ การช่วยเหลือให้มนุษย์สามารถช่วยตนเอง และพึ่งพาตนเองได้

^{๒๒} พระพุทธโฆสจารย์, วิสุทธิมคฺคสฺส นาม ปกรณวิเสสสฺส ตติโย ภาค, หน้า ๓๗๓ - ๓๗๕.

ในการแสดงธรรมของพระพุทธองค์นั้นไม่มีพิธีรีตองแต่อย่างใด เพราะแท้จริงแล้ว การแสดงธรรม คือ การสนทนากับคนๆ หนึ่ง หรือหมู่หนึ่ง โดยพระพุทธองค์ทรงอธิบายความ ย้อนถามเมื่อควรย้อน ย่อมให้คำเมื่อสงสัย ทรงชี้แจงพร้อมด้วยตัวอย่างเปรียบเทียบ และพูดสะกิดใจให้เขาได้ใคร่ครวญ ทำให้บุคคลมีสติเห็นแนวทางดับทุกข์ และปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง การแสดงธรรมของพระพุทธองค์ไพเราะในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด^{๒๓} การแสดงธรรมจึงมีคุณลักษณะตรงกับการปรินิพพานมาแล้วแล้วข้างต้น เพราะการแสดงธรรม หรือเทศนา เป็นกระบวนการชี้ทางเพื่อช่วยเหลือมนุษยชาติทั้งหลาย ให้มีดวงตาเห็นธรรม เห็นทุกข์ และแนวทางในการดับทุกข์ แก้ปัญหาบรรลู่ความสุขสงบ สะอาด และสว่างแห่งชีวิต

พระพุทธเจ้าทรงมีทั้งหลักการและแนวทางการแสดงธรรมแตกต่างกันไปตามกาลโอกาส ลักษณะการแสดงธรรมของพระพุทธเจ้า ทรงเป็นกัลยาณมิตรที่สัจจวาที่ภูตวาที่อิตถวาที่ธรรมวาที่วินยวาที่ในเรื่องที่พระองค์ทรงให้การศึกษานั้นจะมีความเป็นไปในลักษณะเดียวกับการสอน คือทรงให้การศึกษารองรับเรื่องง่ายๆ ไม่มีความสลับซับซ้อนอะไร สามารถเห็น และเข้าใจได้ไม่ยาก อย่างเช่นทรงใช้หลักอริยสัจในการแสดงธรรมเทศนา เริ่มต้นจากการเรื่องความทุกข์ที่มองเห็นได้ง่าย จากนั้นจึงแสดงถึงเรื่องสาเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิดเป็นลำดับไป ทรงมีขั้นตอนที่ชัดเจนเพื่อเป็นการง่ายต่อการทำความเข้าใจ ทรงให้ผู้รับการศึกษได้พบกับสิ่งที่ตนเองได้มีประสบการณ์มาก่อน ไม่มีความวอกวุ่นในเนื้อหาที่ทรงให้การศึกษามีเหตุผลประกอบเมื่อพิจารณาตามจะเห็นได้จริง พร้อมทั้งให้การพิจารณาเฉพาะในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น และเป็นปัญหากับผู้มาขอรับการศึกษานั้น โดยทรงยึดผู้มาขอรับการศึกษเป็นศูนย์กลางของการศึกษา ทุกอย่างที่ยุติและทุกคำที่พระองค์ทรงตรัสล้วนมีความหมายทั้งสิ้น

๒.๑.๔ บทบาทพระพุทธเจ้าในฐานะพระบรมครู

ในเรื่องที่พระองค์ทรงให้การศึกษานั้น มีความเป็นไปในลักษณะเดียวกับการสอน คือทรงให้การศึกษารองรับเรื่องง่ายๆ ไม่มีความสลับซับซ้อนอะไร สามารถเห็น และเข้าใจได้ไม่ยาก อย่างเช่น ทรงใช้หลักอริยสัจในการศึกษา เริ่มต้นจากการเรื่องความทุกข์ที่มองเห็นได้ง่าย จากนั้นจึงแสดงถึงเรื่องสาเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิดเป็นลำดับไป ทรงมีขั้นตอนที่ชัดเจนเพื่อเป็นการง่ายต่อการทำความเข้าใจ ทรงให้ผู้รับการศึกษได้พบกับสิ่งที่ตนเองได้มีประสบการณ์มาก่อน ไม่มีความวอกวุ่นในเนื้อหาที่ทรงให้การศึกษามีเหตุผลประกอบเมื่อพิจารณาตามจะเห็นได้จริง พร้อมทั้งให้การพิจารณาเฉพาะในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น และเป็นปัญหากับผู้มาขอรับการศึกษานั้น โดยทรงยึดผู้มาขอรับการศึกษเป็นศูนย์กลางของการศึกษา ทุกอย่างที่ยุติและทุกคำที่พระองค์ทรงตรัสล้วนมีความหมายทั้งสิ้น

^{๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมฉบับพุทธศาสตร์*, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (พิมพ์ครั้งที่ ๑๖). กรุงเทพมหานคร: เอส. อาร์. พรินติ้งแมสโปรดักส์. พ.ศ. ๒๕๕๒, หน้า ๒๖-๒๗

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้สรุปวิธีสอนแบบต่างๆ ของพระพุทธเจ้าไว้ดังนี้

(๑) แบบสาธกัณหาหรือสนทนา เมื่อผู้มาเฝ้าหรือทรงพบนั้น ยังไม่ได้เลื่อมใสศรัทธาในพระศาสนา ยังไม่รู้ไม่เข้าใจหลักธรรม ในการสนทนา พระพุทธเจ้ามักจะทรงเป็นฝ่ายถามนำคู่สนทนา เข้าสู่ความเข้าใจธรรมและเลื่อมใสศรัทธาในที่สุด

(๒) แบบบรรยาย วิธีสอนแบบนี้ส่วนมากเป็นผู้มีพื้นฐานความรู้ความเข้าใจ กับมีความเลื่อมใสศรัทธาอยู่แล้ว มาฟังเพื่อหาความรู้ความเข้าใจเพิ่มเติม และหาความสงบสุขทางจิตใจ

(๓) แบบตอบปัญหา โดยอาจแยกได้ ๔ ลักษณะ

ก) เอกังสพพยากรณ์ปัญหา ปัญหาที่ฟังตอบตรงไปตรงมาตายตัว พระอรธกถาจารย์ยกตัวอย่าง เช่น ถามว่า “จักขุเป็นอนิจจังหรือ” ฟังตอบตรงไปได้ทีเดียวว่า “ถูกแล้ว”

ข) ปฏิปุจฉาพยากรณ์ปัญหา ปัญหาที่ฟังย้อนถามแล้วจึงแก้ท่านยกตัวอย่าง เช่น เขาถามว่า “โสตะก็เหมือนจักขุหรือ” ฟังย้อนถามก่อนว่า “ที่ถามนั้นหมายถึงเงใด” ถ้าเขาว่า “ในแง่เป็นเครื่องมองเห็น” ฟังตอบว่า “ไม่เหมือน” ถ้าเขาว่า “ในแง่เป็นอนิจจัง” จึงควรตอบรับว่า “เหมือน”

ค) วิภังชพยากรณ์ปัญหา ปัญหาที่จะต้องแยกความตอบ เช่น เมื่อเขาถามว่า “สิ่งที่เป็นอนิจจัง ได้แก่ จักขุใช่ไหม?” ฟังแยกความออกตอบว่า “ไม่เฉพาะจักขุเท่านั้น ถึงโสตะมานะ ฯลฯ ก็เป็นอนิจจัง” หรือปัญหาว่า “พระตถาคตตรัสว่าซึ่งไม่เป็นที่รักที่ชอบใจ ของคนอื่นไหม” ก็ต้องแยกตอบตามหลักการตรัสว่า ๖ หรือปัญหาว่า “พระพุทธเจ้าทรงดิติยัตตะทั้งหมดจริงหรือ”^{๒๔} ก็ต้องแยกตอบว่าชนิดใดดิติยัตตะ ชนิดใดไม่ดิติยัตตะ ดังนี้ เป็นต้น

ง) ฐปณียปัญหา ปัญหาที่ฟังยับยั้งเสีย ได้แก่ ปัญหาที่ถามนอกเรื่อง ไร้ประโยชน์อันจักเป็นเหตุให้เขว ยึดเยื้อ สิ้นเปลืองเวลาเปล่า ฟังยับยั้งเสีย แล้วชักนำผู้ถามกลับเข้าสู่แนวเรื่องที่ประสงค์ต่อไป ท่านยกตัวอย่าง เมื่อถามว่า “ชีวะอันใด สรรณะอันนั้นหรือ?” อย่างนี้ เป็นคำถามประเภทเท็จจริง ซึ่งถึงอธิบายอย่างไรผู้ถามก็ไม่อาจเข้าใจ เพราะไม่อยู่ในฐานะที่เขาจะเข้าใจได้พิสูจน์ไม่ได้ทั้งไม่เกิดประโยชน์อะไรแก่เขาด้วย

(๔) แบบวางกฎข้อบังคับ เมื่อเกิดเรื่องมีภิกษุทำความผิดอย่างใดอย่างหนึ่ง ขึ้นเป็นครั้งแรก พระสงฆ์หรือประชาชนเล่าลือโพนทนาดิติยัตตะกันอยู่ มีผู้นำความมากราบทูลพระพุทธเจ้า พระองค์ก็จะทรงเรียกประชุมสงฆ์สอบถามพระภิกษุผู้กระทำความผิด เมื่อเจ้าตัวรับได้ความเป็นสัตย์จริงแล้วก็จะทรงตำหนิชี้แจงผลเสียหายที่เกิดแก่ส่วนรวม พรรณนาผลร้ายของความประพฤติไม่ดีและคุณประโยชน์ของความประพฤติที่ดีงาม แล้วทรงแสดงธรรมกถาที่สมควรเหมาะสมกับเรื่องนั้น

^{๒๔} อ.ทส. (บาลี) ๒๔/๙๔/๑๐๖.

จากนั้นจะตรัสให้สงฆ์ทราบว่าจะทรงบัญญัติสิกขาบท^{๒๕} โดยทรงแถลงวัตถุประสงค์ในการบัญญัติให้ทราบ แล้วทรงบัญญัติสิกขาบทข้อนั้นๆ ไว้โดยความเห็นชอบพร้อมกันของสงฆ์ในท่ามกลางสงฆ์และโดยความรับทราบร่วมกันของสงฆ์พระพุทธองค์ทรงมีกลวิธีวิธีการสอน และอุปายประกอบการสอนในลักษณะต่างๆ กันเช่น

๑) ยกอุทาหรณ์และเล่านิทานประกอบ การยกตัวอย่างประกอบคำอธิบาย และการเล่านิทานประกอบการสอน ช่วยให้เข้าใจความได้ง่าย และชัดเจน ช่วยให้จำแนกง่าย เห็นจริง และเกิดความเพลิดเพลิน ทำให้การเรียนการสอนมีรสยิ่งขึ้น พระพุทธเจ้าทรงใช้อุทาหรณ์และนิทานประกอบการสอนมากมายเพียงใด จะเห็นได้จากการที่มีคัมภีร์ต่างๆ มีอุทาหรณ์และนิทานปรากฏอยู่ทั่วไป เฉพาะคัมภีร์ชาดกอย่างเดียวก็มีนิทานชาดกถึง ๕๔๙ เรื่อง

๒) เปรียบเทียบด้วยข้ออุปมาคำอุปมาช่วยให้เรื่องที่ลึกซึ่งเข้าใจยากปรากฏความหมายเด่นชัดออกมา และเข้าใจง่ายขึ้น โดยเฉพาะมักใช้ในการอธิบายสิ่งที่เป็นนามธรรม เปรียบให้เห็นชัดด้วยสิ่งที่เป็นรูปธรรม หรือแม้เปรียบเรื่องที่เป็นรูปธรรม ด้วยข้ออุปมาแบบรูปธรรม ก็จะช่วยให้เกิดความหนักแน่นเข้าใจ เช่น “ภูเขาศิลาล้วน เป็นแห่งทิบ ย่อมไม่หวั่นไหวด้วยแรงลม ฉันทิใด บัณฑิตทั้งหลาย ย่อมไม่หวั่นไหวเพราะคำนิทาน และสรรพเสริญ ฉันทัน”^{๒๖}

๓) การใช้วัสดุอุปกรณ์การสอนประกอบ มีตัวอย่างการใช้ที่พระพุทธเจ้าทรงใช้อุปกรณ์การสอนเหมือนกัน โดยทรงใช้เครื่องใช้ที่มีอยู่ในกรณีสอนผู้เรียนที่อายุน้อยๆ ซึ่งเข้าใจจากวัตถุได้ง่ายกว่านามธรรม จึงปรากฏเรื่องที่พระองค์ทรงสอนสามเณรร่าหุลเมื่ออายุ ๗ ขวบว่า วันหนึ่งพระผู้มีพระภาคเสด็จมา ณ ที่อยู่ของสามเณรร่าหุล สามเณรมองเห็นแล้วก็ปูลาดอาสนะ และจัดน้ำล้างพระบาทไว้พระผู้มีพระภาคล้างพระบาทแล้วทรงเหลือน้ำไว้ในภาชนะหนึ่ง เมื่อสามเณรถวายบังคมนั่งเรียบร้อยแล้ว พระองค์ได้ตรัสถามว่า “ร่าหุล เธอเห็นน้ำที่เหลืออยู่หนึ่งในภาชนะนี้หรือไม่” สามเณรร่าหุลทูลว่า เห็น จึงตรัสว่า “คนที่พูดเท็จทั้งที่รู้ที่อยู่ ก็มีคุณธรรมของสมณะเหลืออยู่น้อยเหมือนอย่างนั้น” พระผู้มีพระภาคทรงคว่ำภาชนะลง ตรัสถามว่า “เธอเห็นภาชนะนี้คว่ำแล้วไหม” สามเณรร่าหุลทูลว่า เห็น จึงตรัสถามว่า “คนที่ไม่มี ความละเอียดในการพูดเท็จทั้งที่รู้ที่อยู่ คุณธรรมของเขาก็คว่ำแล้วไปแล้ว เหมือนอย่างนั้น” แล้วทรงหงายภาชนะขึ้น ตรัสถามว่า “เธอเห็นภาชนะนี้ว่างเปล่าไหม” สามเณรร่าหุลทูลว่า เห็น จึงตรัสว่า “คนที่ไม่มี ความละเอียดในการพูดเท็จทั้งที่รู้ที่อยู่ คุณธรรมของเขาก็ว่างเปล่า เหมือนอย่างนั้น” พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “ร่าหุล แวนมีประโยชน์อย่างไร” สามเณรร่าหุลทูลตอบว่า “มีประโยชน์สำหรับส่องดูพระพุทธเจ้าข้า” พระผู้มีพระ

^{๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมฉบับพุทธศาสตร์*, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (พิมพ์ครั้งที่ ๑๖). กรุงเทพมหานคร: เอส. อาร์. พรินติ้งแมสโปรดักส์. พ.ศ. ๒๕๕๒, หน้า ๕๔๕

^{๒๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑.

ภาคทรงตรัสว่า “อันนั้นเหมือนกัน”^{๒๗} ราหุลบุคคลควรพิจารณาเสียก่อนจึงกระทำการด้วยกาย วาจา และใจ

๔) การทำเป็นตัวอย่าง วิธีสอนที่ดีที่สุดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะในทาง จริยธรรม คือ การทำเป็นตัวอย่าง ซึ่งเป็นการสอนแบบไม่ต้องกล่าวสอน เป็นทำนองการสาธิตให้ดูแต่ที่ พระพุทธเจ้าทรงกระทำนั้น เป็นไปในรูปทรงเป็นผู้นำที่ดีการสอนโดยทำเป็นตัวอย่าง ก็คือ พระจริยาวัตรอันดีงามที่เป็นอยู่โดยปกติตนเอง แต่ที่ทรงปฏิบัติเป็นเรื่องราวเฉพาะก็มีเช่น คราวหนึ่ง พระพุทธเจ้าพร้อมด้วยพระอานนท์ตามเสด็จ ขณะเสด็จไปตามเสนาสนะที่อยู่ของพระสงฆ์ได้ ทอดพระเนตรเห็นพระภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรงท้องร่วง นอนจมกองมูล และคูของตนไม่มีผู้ พยาบาลดูแล จึงเสด็จเข้าไปหาจัดการทำความสะอาดให้นอนโดยเรียบร้อย เสร็จแล้วจึงทรงประชุม สงฆ์ทรงสอบถามเรื่องนั้น และตรัสต่อนึ่งว่า “ภิกษุทั้งหลายพวกเธอไม่มีมารดา ไม่มีบิดา ผู้ใดเล่าจะ พยาบาลพวกเธอ ถ้าพวกเธอไม่พยาบาลกันเอง ใครเล่าจักพยาบาล ผู้ใดจะพึงอุปฐากเรา ขอให้ผู้นั้น พยาบาลภิกษุอาพาธเถิด”^{๒๘}

๕) การเล่นภาษา เล่นคำ และใช้คำในความหมายใหม่ การเล่นภาษา และ เล่นคำ เป็นเรื่องของความสามารถในการใช้ภาษาผสมกับปฏิภาณ ข้อนี้เป็นการแสดงให้เห็นถึงพระ ปรีชาสามารถของพระพุทธเจ้าที่มีรอบไปทุกด้าน เมื่อผู้ใดทูลถามมาเป็นคำร้อยกรอง พระองค์ก็ทรง ตอบเป็นคำร้อยกรองไปทันทีทำนองกลอนสด บางทีเขาทูลถามหรือกล่าวข้อความโดยใช้คำที่มี ความหมายไปในทางไม่ดีงาม พระองค์ก็ตรัสตอบไปด้วยคำพูดเดียวกันนั่นเอง แต่เป็นคำพูดใน ความหมายที่ต่างออกไปเป็นฝ่ายดีงาม บางครั้งมีผู้มาเฝ้าปรึกษาพระองค์ด้วยคำพูดต่างๆ ที่รุนแรงยิ่ง พระองค์ทรงยอมรับคำปรึกษาเหล่านั้น ทั้งหมด แล้วทรงแปลความหมายอธิบายเสียใหม่ให้เป็นเรื่องที่ ดีงาม เช่น กรณีของเวรัญชพราหมณ์^{๒๙} เป็นต้น

๖) อุบายเลือกคน และการปฏิบัติรายบุคคล เช่น ทรงเลือกสอนหัวหน้ากลุ่ม ก็จะได้ลูกกลุ่มก็จะตามมาร่วมด้วย เมื่อตรัสรู้ใหม่ๆ ได้เสด็จไปโปรดปัญจวัคคีย์ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดพระองค์ เมื่อครั้งออกแสวงหาหนทางพ้นทุกข์ข้อนั้นพิจารณาได้ทั้งในแง่ที่ปัญจวัคคีย์เป็นผู้ใฝ่ธรรม มีอุปนิสัยอยู่ แล้วหรือในแง่ที่เป็นผู้เคยมีอุปการะกันมาในแง่ที่ว่า เป็นการสร้างความมั่นใจ ทำให้ผู้เคยเกี่ยวข้องหมด ความกลางแกลงในพระองค์ตัดปัญหาในการที่ท่านเหล่านี้อาจไปสร้างความกลางแกลงใจขึ้นแก่ผู้อื่น ต่อไปด้วย ครั้นเสร็จสั่งสอนปัญจวัคคีย์แล้ว ก็ได้โปรดยสกุมาพร้อมทั้งเศรษฐีผู้บิดา และญาติมิตรเมื่อ จะเสด็จเข้าแคว้นมคธ พระองค์ก็เสด็จไปโปรดชฎิล ๓ พี่น้อง พร้อมทั้งบริวารทั้งพัน เริ่มด้วยชฎิลคนพี ใหญ่เสียก่อน แล้วนำชฎิลเหล่านี้ผู้กลายเป็นสาวกแล้วเข้าสู่นครราชคฤห์ ประกาศธรรมณ พระนครนั้น

^{๒๗} ม.ม.(บาลี) ๑๓/๑๒๕-๑๒๙/๒๕๑.

^{๒๘} วิ.ม.(บาลี) ๕/๑๖๖/๖๗.

^{๒๙} วิ.มท.(บาลี) ๑/๒/๒๓.

ได้ราชาเป็นสาวก เป็นอันว่าพอเริ่มต้นประกาศพระศาสนา ก็ได้ทั้งนักบวชผู้ใหญ่ เศรษฐีและราชา ซึ่งเป็นคนชั้นสูงสมัยนั้นเป็นสาวก เป็นการทำให้ทางเสด็จเผยแผ่ให้ปลอดภัยต่อไป

๗) การรู้จักจังหวะและโอกาส ผู้สอนต้องรู้จักใช้จังหวะและโอกาสให้เป็นประโยชน์เมื่อยังไม่ถึงจังหวะ ไม่เป็นโอกาส เช่น ผู้เรียนยังไม่พร้อม ยังไม่เกิดปริปากะแห่งญาณหรืออินทรีย์ก็ต้องมีความอดทน ไม่ชิงหักหาญหรือตั้งต้นทำ แต่ก็ต้องตื่นตัวอยู่เสมอเมื่อถึงจังหวะหรือเป็นโอกาสก็ต้องมีความฉับไวที่จะจับมาใช้ให้เป็นประโยชน์ไม่ปล่อยให้ผ่านเลยไปเสียเปล่า แม้ในการเผยแพรศาสนาแก่คนส่วนใหญ่ พระพุทธเจ้าก็ทรงปฏิบัติตามจังหวะและโอกาสด้วย

๘) ความยืดหยุ่นในการใช้วิธีการ ถ้าผู้สอน สอนอย่างไม่มีอัตรา ตัดต้นหามาจะ ทิฐิเสียให้น้อยที่สุด ก็จะมุ่งไปยังผลสำเร็จในการเรียนรู้เป็นสำคัญ แต่จะใช้กลวิธีใดให้การสอนได้ผลดีที่สุดก็จะทำในทางนั้น ไม่กลัวว่าจะเสียเกียรติไม่กลัวจะถูกผู้รู้สึกว่าแพ้งคราวเมื่อสมควรยอมก็ต้องยอมให้ผู้เรียนรู้สึกตัวว่าเขาเก่ง บางคราวสมควรข่มก็ข่ม บางคราวสมควรอ่อนอ่อนผ่อนตามก็ยอมตามสมควรคล้อยก็คล้อย สมควรพลอบก็พลอบ มีพุทธพจน์ว่า “เรายอมฝึกคนด้วยวิธีละมุนละไมบ้าง ด้วยวิธีรุนแรงบ้าง ด้วยวิธีที่ทั้งอ่อนละมุนละไม และทั้งรุนแรงปนกันไปบ้าง”^{๓๐} คนบางคนจะให้เขายอมได้ด้วยการที่ยอมให้เขารู้สึกตัวว่าเขามีเกียรติหรือเก่ง ได้สนใจก่อน ผู้สอนจับจุดได้ก็ใช้วิธีสนองความต้องการ แล้วดึงเข้าสู่ที่หมายได้ตามประสงค์ เช่น คราวที่เวรัญชพราหมณ์ปรึกษาพระพุทธเจ้า พระองค์ก็ทรงรับสมอ้างตามคำบริภาษนั้นให้สนใจพราหมณ์แล้วจึงค่อยชี้แจงแก้ไข ให้เขาเลื่อมใสพระองค์ภายหลัง

เมื่อเผชิญอาฬวกยักษ์ผู้ดุร้าย พระองค์เสด็จเข้าไปในที่อยู่ของอาฬวกะ อาฬวกะสั่งพระองค์ให้เสด็จออกไป พระองค์ก็เสด็จออกตามสั่ง อาฬวกะสั่งพระองค์ให้เสด็จเข้าไปอีก พระองค์ก็เสด็จเข้าอีก อาฬวกะสั่งให้พระองค์เสด็จเข้าเสด็จออกอย่างนี้ซึ่งพระองค์ก็ทรงปฏิบัติตามอย่างว่าง่ายถึง ๓ วาระ ให้เขารู้สึกสนใจในอำนาจของตนก่อน^{๓๑} ต่อจากนั้นทรงเปลี่ยนกลวิธีและก็ได้โปรดอาฬวกะลงเป็นสาวกสำเร็จ

๙) การลงโทษ และให้รางวัล มีคำสรรเสริญพระพุทธคุณที่ยกมาแสดงข้างต้นแล้วว่า “พระผู้มีพระภาคทรงฝึกอบรมชุมชนได้ดีถึงเพียงนี้โดยไม่ต้องใช้อำนาจ”^{๓๒} ซึ่งแสดงว่าการใช้อำนาจลงโทษไม่ใช่วิธีการฝึกคนของพระพุทธเจ้า แม้ในการแสดงธรรมตามปกติพระองค์ก็ทรงแสดงไปตามเนื้อหารธรรม ไม่กระทบกระทั่งใคร อย่างที่ว่า “ทรงแสดงธรรมในบริษัท ไม่ทรงยอบบริษัท ไม่ทรงรุกรานบริษัท ทรงชี้แจงให้บริษัทเห็นแจ้ง ให้สมาทานให้อาจหาญ ให้ร่าเริงด้วยธรรมิกถา”^{๓๓}

^{๓๐} วจ.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๑๑/๑๒๗

^{๓๑} ขุ.สุ. (บาลี) ๒๕/๓๓๐/๔๕๓

^{๓๒} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๕๖๕/๓๔๖.

^{๓๓} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๕๘๘/๔๓๕.

และว่า “พึงรู้จักการยกยอ และการรุกราน ครั้นรู้แล้วไม่พึงยกยอ ไม่พึงรุกราน พึงแสดงแต่ธรรมเท่านั้น”^{๓๔} ข้อนี้ตีความไปได้ถึงว่า ไม่ใช่ทั้งวิธีลงโทษ และให้รางวัล แม้ว่าพระพุทธเจ้าจะทรงใช้การชมเชยยกย่องบ้าง ก็เป็นไปในรูปการยอมรับคุณค่าความดีของผู้นั้น กล่าวชมโดยธรรมให้เขามั่นใจในการทำความดีของตน แต่ไม่ให้เกิดเป็นการเปรียบเทียบชมคนอื่นลง บางทีทรงชมเพื่อให้ถือเป็นตัวอย่าง หรือเพื่อแก้ความเข้าใจผิด ให้ตั้งทัศนคติที่ถูกต้อง เช่น ทรงชมพระนันทกะ^{๓๕} และดำเนินเตือนพระนันทะเป็นต้น

๑๐) กลวิธีแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นต่างครั้งต่างคราว ย่อมมีลักษณะแตกต่างกันไปไม่มีที่สิ้นสุด การแก้ปัญหาเฉพาะหน้าย่อมอาศัยปฏิกิริยา คือความสามารถในการประยุกต์หลักวิธีการ และกลวิธีต่างๆ มาใช้ให้เหมาะสม เป็นเรื่องเฉพาะครั้งเฉพาะคราวไป อย่างไรก็ตามการได้เห็นตัวอย่างการแก้ปัญหาเช่นนี้พระพุทธเจ้าได้ทรงประสบปัญหาเฉพาะหน้าอยู่ตลอดเวลาและทรงแก้ไขสำเร็จไปในรูปต่างๆ กัน ตัวอย่างเช่นพราหมณ์คนหนึ่งในเมืองราชคฤห์ตนไม่ได้นับถือพระพุทธศาสนา แต่ภรรยาเป็นผู้มีศรัทธาในพระพุทธเจ้าอย่างแรงกล้า มักเปล่งอุทานว่า “นโม ตสฺส” คราวหนึ่งนางพราหมณ์ผู้ภรรยาขณะนำอาหารมาให้สาม ก้าวพลาดลง จึงอุทานว่า “นโม ตสฺส” พราหมณ์สามีได้ยินก็ไม่พอใจ จึงว่า “นางตัวร้ายนี้ชอบพุดสรรเสริญแต่ความดีของพระหัวโล้นองค์นั้นอยู่เรื่อย เดี่ยวเถอะนั่งตัวดีข้าจะไปปราบวาทะศาสดาของแก ” นางพราหมณ์ตอบว่า “แน่ะ พ่อพราหมณ์ฉันมองไม่เห็นว่าจะมีใครในโลกไหนๆ มาปราบวาทะของพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เอาชีพ่พราหมณ์จะไปก็เอา ไปแล้วก็จะรู้เอง”

ฝ่ายพราหมณ์ทั้งโกรธอยู่นั้น ก็ไปเฝ้าพระพุทธเจ้า เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว ก็ทูลถามเป็นคำร้อยกรองว่า “ข้าตัวอะไรเสียได้จึงจะนอนเป็นสุข ฯลฯ”

พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า “ข้าความโกรธเสียได้ก็จะนอนเป็นสุข ฯลฯ” และทำให้พราหมณ์เลื่อมใสได้”^{๓๖}

จากเทคนิคการสอนทั้ง ๑๐ ประการข้างต้นที่ได้อธิบายมาแล้วนั้น สามารถนำมาสรุปเป็นเทคนิคการให้ปรึกษาของพระพุทธองค์พร้อมทั้งมีการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าเป็นอย่างดีเพื่อให้ถึงเป้าหมายที่วางไว้คือ ให้ได้รู้ได้เห็นแจ้ง ในปัญหาหรือสิ่งที่เป็นความทุกข์ของผู้มาขอรับการปรึกษาและจัดการกับปัญหานั้นได้ด้วยตนเองอย่างสิ้นเชิงบุคคลที่พระพุทธเจ้าทรงให้การปรึกษา แต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันในด้านภูมิหลังการปรึกษาในแต่ละครั้ง พระองค์ทรงคำนึงอย่างเช่นเดียวที่แสดงเอาไว้ในการสอนของพระองค์คือ

^{๓๔} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๖๕๘/๒๓๗.

^{๓๕} อ.นวก.(บาลี) ๒๓/๒๐๘/๑๗๘.

^{๓๖} คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, เอกสารมนุษย์กับสันติภาพ, (กรุงเทพมหานคร:

๑. โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เช่น คำนึงถึงจริต ๖^{๓๗} และทรงรู้ระดับความสามารถของบุคคล อย่างที่พระพุทธเจ้าได้ทรงพิจารณา เมื่อก่อนเสด็จออกประกาศพระศาสนาว่า เหล่าสัตว์ที่มีธุลีในดวงตาน้อยก็มีที่มีกิเลสในดวงตามากก็มีที่มีอินทรีย์แก่กล้าก็มีที่จะสอนให้รู้ได้ง่ายก็มีที่จะสอนให้รู้ได้ยากก็มีบางพวกที่ตระหนกถึงโทษภัยในปรโลกอยู่ก็มีทั้งนี้อุปมาเหมือนดังในกอบอุบล กอประทุม หรือกออุบลทริก

๒. ทรงปรับวิธีการ ตามความเหมาะสมกับบุคคล

๓. คำนึงถึงความพร้อม หรือความสามารถพื้นฐานของผู้รับการปรึกษา หรือผู้เรียน เช่นคราวหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับหลีกเร้นอยู่ในที่สงัด ทรงดำริว่า “ธรรมเครื่องบ่มวิมุตติของราहुลสุกงามดีแล้ว ถ้ากระไรเราพึงช่วยชักนำเธอในการกำจัดอาสวะให้ยิ่งขึ้นไปอีก” ดังนี้ครั้นเมื่อเสด็จไปบิณฑบาต เสวยเสร็จแล้วจึงตรัสชวนพระราहुลให้โดยเสด็จไปพักผ่อนกลางวันในป่าอันธวัน เมื่อถึงโคนไม้แห่งหนึ่ง ก็ได้ประทับนั่งลง และทรงสอนธรรมด้วยวิธีสนทนา วันนั้นพระราहुลก็ได้บรรลุอรหัตผล

๔. ลงมือทำด้วยตนเอง เช่น ทรงสอนพระจูฬปันถกผู้โง่เขลาด้วยการให้นำผ้าขาวไปลูบคลำ เป็นต้น

๕. ให้มีส่วนร่วมในการแสวงหาความจริง ให้มีการแสดงความคิดเห็น ได้ตอบเสริมหลักนี้เป็นข้อสำคัญในวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งต้องการอิสระภาพในทางความคิด และโดยวิธีนี้เมื่อเข้าถึงความจริง ผู้เรียนก็จะรู้สึกว่าได้มองเห็นความจริงด้วยตนเอง และมีความชัดเจนมั่นใจ หลักนี้เป็นหลักที่พระพุทธเจ้าทรงใช้เป็นประจำ และมักมาในรูปการถามตอบ ซึ่งอาจแยกลักษณะการสอบแบบนี้ได้เป็น

๕.๑ ให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นของตนออกมา ชี้ข้อคิดให้แก่เขา ส่งเสริมให้เขาคิดและให้ผู้เรียนเป็นผู้วินิจฉัยความรู้ที่ตนเอง ผู้สอนเป็นเพียงผู้นำชี้ช่องทางเข้าสู่ความรู้ในการนี้ ผู้สอนมักกลายเป็นผู้ถามปัญหาแทนที่จะเป็นผู้ตอบ

๕.๒ มีการแสดงความคิดเห็น ได้ตอบอย่างเสรีแต่มุ่งหาความรู้ไม่ไข่มุ่งแสดงภูมิหรือข่มกัน

๖. ทรงให้ความสนใจเป็นกรณีบุคคล ตามควรแก่กาลเทศะ และเหตุการณ์เช่นชวานาคคนหนึ่งตั้งใจไว้แต่กลางคืนว่าจะไปฟังพุทธเทศนาบังเอิญว้าวาย ไปตามได้แล้วรีบมาแต่กว่าจะได้ก็ช้ามาก คิดว่าทันฟังคำท้ายหน่อยก็ยังดีไปถึงวัดปรากฏว่าพระพุทธเจ้ายังทรงประทับรอรออยู่หนึ่งๆ ไม่เริ่มแสดง ยิ่งกว่านั้นยังให้จัดอาหารให้เขารับประทานจนอิ่มสบาย แล้วจึงทรงเริ่มแสดงธรรม

๗. ทรงสอนโดยไม่ละเลยคนที่ด้อย หรือเอาใจใส่คนที่ด้อย มีปัญหาด้วย เช่น เรื่องพระจูฬปันถกที่กล่าวแล้ว เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า การแสดงธรรมตามหลักการของพระพุทธองค์ ทรงเน้นผู้ที่ประสงค์จะแสดงธรรม

^{๓๗} โครงการหลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาสันติศึกษา, บทสวดมนต์ทำวัตรเช้าเย็น, (กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๕๗), หน้า ๖๒.

นั้นให้เข้าใจ สอนจากสิ่งที่รู้เห็นเข้าใจง่ายหรือรู้เห็นเข้าใจอยู่แล้ว ไปหาสิ่งที่เห็นเข้าใจยากเป็นหลักการแรกครอบคลุมด้านของหลักและตอบสนองออกมาเกี่ยวกับความเข้าใจ หลักการที่สองครอบคลุมด้านของแนวทางในทางปฏิบัติ และสอนเนื้อเรื่องที่ค่อยลุ่มลึกยากลงไปตามลำดับขั้นและความต่อเนื่องกันเป็นสายลงไป ถ้าสิ่งที่สอนเป็นสิ่งที่แสดงได้ก็สอนด้วยของจริง ให้ได้ดูได้เห็น ได้ฟังเอง อย่างที่เรียกว่าประสบการณ์ตรง ตรงเนื้อหา ไม่ออกนอกเรื่อง สอนมีเหตุผลตรงตามเห็นจริงได้เป็นหลักแห่งความเชื่อที่พระพุทธองค์ทรงสอนไม่ให้เชื่อสิ่งใด ๆ อย่างมกมายโดยไม่ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นจริงถึงคุณโทษหรือดีไม่ดีกว่าเชื่อ และสอนเท่าที่จำเป็นพอดีสำหรับให้เกิดความเข้าใจ ให้การเรียนรู้ได้ผล

๒.๑.๕ บทบาทพระพุทธเจ้าในการศึกษา

การศึกษามีความเกี่ยวข้องกับสิ่งสำคัญ ๓ ประการ เป็นอย่างน้อย คือ (๑) บุคคลที่มีความยุ่งยากลำบากใจ หรือผู้ป่วย (๒) บุคคลที่คอยให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่มีความยุ่งยากใจ หรือพระสงฆ์ผู้ให้การเยียวยาจิตใจ (๓) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยและพระสงฆ์ผู้ให้การเยียวยาจิตใจแนวทางการเยียวยาจิตใจจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในจิตใจผู้ป่วยได้มากหรือน้อย สิ่งที่สำคัญอยู่ที่พระสงฆ์มีวิธีการต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้มาขอรับการปรึกษาซึ่งทักษะและเทคนิคดังกล่าวมีความสำคัญต่อกระบวนการการศึกษาเป็นอย่างมาก

พระพุทธองค์ในบทบาทผู้ให้การปรึกษา สุชีพ ปุณฺณานุภาพ ได้ให้กล่าวถึง พระพุทธองค์ว่าทรงเป็นผู้“ตรัสรู้” คือรู้ประจักษ์ความจริงอันเป็นเหตุให้พ้นความทุกข์ทั้งปวง โดยการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ต้องอาศัยความพากเพียรพยายามอย่าง ยิ่งยวดและมีน้ำพระทัยเด็ดเดี่ยวไม่ท้อถอยจึงจะประสบความสำเร็จ^{๓๔} การที่มนุษย์คนหนึ่งมีความ พากเพียรพยายามในการสร้างคุณงามความดีจนประสบผลแห่งความเพียร แล้วสั่งสอนชาวโลกตาม ความจริงที่ค้นพบคือพ้นทุกข์นั้น ย่อมแสดงให้เห็นว่าเป็นเรื่องที่มีเหตุผล และเป็นตัวอย่างแห่งบุคคล ผู้ก่อสร้างตนด้วยความเข้มแข็งอดทน กล้าเสียสละเพื่ออุดมคติที่สูงส่ง เป็นเหตุจูงใจให้ทุกคนไม่ทอดอาลัยปล่อยชีวิตไปตามบุญตามกรรมแต่เป็นตัวอย่างที่คนอื่น ๆ อาจปฏิบัติตามได้เพราะพระองค์ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณต่อมนุษย์ในทุกระดับชั้น ทรงเป็น“อนุตตรโร บุริสทัมมสารถิ” แปลว่า สารถิผู้ฝึกบวชที่ฝึกได้ไม่มีใครยิ่งกว่าและในตลอดพระชนม์ชีพของพระพุทธองค์ฯ ไม่ใช่เป็นครูผู้สอน อย่างเดียวแต่เป็นนักจิตวิทยาผู้ให้การปรึกษาที่ช่วยเหลือผู้คนให้พ้นจากความทุกข์ทั้งปวงด้วย

ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้พระพุทธเจ้าทรงเป็น ผู้ให้การปรึกษาได้อย่างเป็นเลิศและประสบผลสำเร็จ คือ พุทธลักษณะที่โดดเด่นสำหรับการเป็นผู้ให้การปรึกษา การศึกษานับเป็นศิลปะแห่งการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้ค้นพบ รู้จัก เข้าใจ ยอมรับ และพัฒนาตนเอง พระพุทธองค์แสดงออกถึงความห่วงใย ความเอื้ออาทร ความเอาใจใส่ ความเมตตาปราณีการช่วยเหลือเกื้อกูลอย่าง

^{๓๔} พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ), มอญสันติภาพของโลก, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๖), หน้า ๑๐๖.

บริสุทธิ์ใจ เข้าร่วมรับรู้ทุกข์เป็นที่ระบายนทุกข์ช่วยเหลือให้มนุษย์สามารถช่วยตนเองและพึ่งพาตนเองได้ ดังนั้นคุณลักษณะส่วนตัวที่ดีของผู้ให้การศึกษาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเทียบเท่าทักษะเทคนิคและวิธีการต่างๆ ที่ผู้ให้การศึกษาใช้ร่วมกับกระบวนการศึกษา คุณลักษณะที่ดีที่สามารถสร้างความเชื่อมั่น ความรู้สึกไว้วางใจเคารพ และอบอุ่นระหว่างผู้ให้การศึกษากับผู้รับการศึกษามีสถิติดังกล่าวเป็น สภาวะที่เอื้อให้เกิดผลทางบวกต่อกระบวนการศึกษา

หลักการที่พระพุทธเจ้าใช้ในการศึกษาจะพิจารณาองค์ประกอบอื่นๆ าร่วมด้วย เพราะมนุษย์ ปุถุชนทั่วไปที่ยังไม่บรรลุนิพพานถึงขั้นเป็นพระอรหันต์ก็จะมีกิเลส แปรผันไปตามจริต ดังนั้นจึงต้อง พิจารณาว่าการศึกษานั้นๆ จะบรรลุผลได้ก็ต่อเมื่อผู้รับคำศึกษามีใจเปิดกว้างพอที่จะรับคำปรึกษา หรือต้องอาศัยเวลา อาศัยบุคคลอื่น และความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมากขึ้นเพื่อให้ผู้ฟังเข้าใจ แต่อย่างไรก็ตาม สิ่งที่พระพุทธองค์ถือเป็นสำคัญที่สุด คือ วาจาสุภาพจิต พระพุทธองค์ไม่ทรงสรรเสริญวาจาที่ไม่จริง วาจาที่ก่อให้เกิดโทษแก่ผู้อื่น แม้ผู้พูดจะพูดได้ไพเราะอ่อนหวานโดยอุบายอันแยบคายมากมายจนทำให้คนอื่นเชื่อในถ้อยคำของตนได้ก็ตาม ก็ผู้พูดเพียงคำเดียวที่ประกอบด้วยประโยชน์ทำให้จิตใจของผู้ สดับสงบไม่ได้ดังที่ปรากฏใน ขุททกนิกาย ธรรมบทว่า “คำพูดที่เหลวไหลไร้ประโยชน์ตั้งพันคำ ก็สู้ คำพูดที่มีประโยชน์เพียงคำเดียวไม่ได้เพราะฟังแล้วทำให้จิตใจสงบ”^{๓๙}

การพูดนั้น เมื่อพูดให้ถูกกาล พูดคำจริง พูดสุภาพอ่อนหวาน พูดสิ่งที่ประโยชน์พูดด้วย จิตเมตตา ย่อมทำให้สิ่งที่ผู้พูดปรารถนาประสบผลสำเร็จได้ทั้งทำให้ผู้ฟังได้รับประโยชน์ด้วยดังพระ พุทธพจน์ที่ว่า “เปล่งวาจางามทำให้ประโยชน์สำเร็จได้”^{๔๐} เพราะคำพูดที่ประกอบด้วยองค์ ๕ ประการนั้น ย่อมเป็นที่ประทับใจของผู้ได้ยินได้ฟัง ทำให้อยากจะฟัง อยากจะเข้าไปนั่งใกล้เมื่อได้ฟัง แล้วย่อมได้รับ ประโยชน์จากการฟังด้วย จะเห็นได้จากคำคมของจิงกิพราหมณ์ที่ว่า “พระสมณะโคตมมีพระวาจา ไพเราะ รู้จักรัสถถ้อยคำได้งดงาม มีพระวาจาสุภาพ สละสลวย ไม่มีโทษ ยังผู้ฟังให้เข้าใจเนื้อความได้ ชัดแจ้ง”^{๔๑}

แต่ถ้าบุคคลใดพูดไม่สุภาพไม่ไพเราะ ไม่เป็นคำจริง ไม่เป็นประโยชน์ไม่มีจิตเมตตาเป็น เบื้องต้น ก็จะทำให้ผู้นั้นได้รับโทษจากการพูดนั้น คือไม่ทำให้สิ่งที่ตนต้องการหรือปรารถนาสำเร็จลงได้ หรือไม่ได้รับประโยชน์ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า เพราะวาจาทุพภาษิตนั้น มีโทษมาก สามารถนำไปเกิด ในอบายได้เช่น เรื่องของพระธรรมกถึกผู้มีความโลภ มีจิตคิดริษยา กล่าววาจาขุ่นให้พระเถระ ๒ รูป ซึ่งอยู่ในอาวาสเดียวกัน รักใคร่กันดุจดั่งพี่น้อง มีข้อวัตรปฏิบัติงดงาม แตกแยกกัน เมื่อละโลกนี้ไปแล้วได้ ไปบังเกิดในเวจีนรก มาเกิดเป็นเปรตสุกรอยู่ที่เขาคิณณภูม มีร่างกายใหญ่โตเหมือนมนุษย์แต่มีศีรษะ

^{๓๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร: เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์, ๒๕๕๑), หน้า ๖๖.

^{๔๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า, ๓๑๗-๓๑๘.

^{๔๑} ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๐๓/๓๕๑-๓๕๓. ดูเทียบใน ข.ม. (ไทย) ๒๙/๑๗๘/๕๐๘-๕๑๐.

เป็นสุกร มีหางงอกออกจากปาก มีหมู่นอนไหลออกจากปาก เพราะโทษของการกล่าวคำไม่จริง กล่าวคำเป็นทุพภาษิต^{๔๒}

ในบางครั้งวาจาสุภาษิตก็ไม่ใช่ว่าจะกล่าวหรือพูดได้ในที่ทั่วไป หรือพูดได้ไม่จำกัดเวลาเพราะอาจจะทำให้เกิดโทษแก่ผู้พูดได้เช่นกัน ถ้าถ้อยคำที่จะกล่าวเป็นเรื่องไม่จริง ไม่มีประโยชน์แล้วถึงจะชอบใจใครหรือไม่ก็ตาม พระพุทธเจ้าไม่ยอมตรัสถ้อยคำเช่นนั้น แต่ถ้าเป็นคำจริง และมีประโยชน์แล้วก็มีใช้ว่าพระพุทธเจ้าจะตรัสพร้าเพรีอ พระองค์จะทรงพิจารณากาลเทศะที่สมควรก่อนแล้วจึงตรัสวาจานั้น ถ้าเป็นกาลเทศะอันสมควรแล้ว แม้บางคนจะไม่ชอบ พระองค์ก็ตรัสเพราะทรงมุ่งประโยชน์มุ่งอนุเคราะห์สัตว์เป็นที่ตั้ง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสตอบอภัยราชกุมารว่า

“ราชกุมาร ตถาคตรู้ว่าวาจาใด ไม่จริง ไม่แท้ไม่ประกอบด้วยประโยชน์วาจานั้นจะถูกใจคนอื่นหรือไม่ถูกใจก็ตาม ตถาคตก็ไม่กล่าววาจานั้น แต่วาจาใด ตถาคตรู้ว่าเป็นเรื่องจริง เรื่องแท้ประกอบด้วยประโยชน์วาจานั้นจะถูกใจชอบใจคนอื่นหรือไม่ก็ตาม ตถาคตย่อมรู้กาลเวลาที่จะกล่าววาจานั้น เพราะมีความอนุเคราะห์ในสัตว์ทั้งหลาย^{๔๓}

จากพระพุทธพจน์ดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การพูดถึงแม้จะเป็นวาจาสุภาษิตก็ตาม ถ้าไม่เลือกกาลเทศะพูดก็จะทำให้เกิดโทษกับผู้พูดได้หรือทำให้ผู้ฟังไม่ได้รับประโยชน์ในสิ่งที่พูดเลย ดังนั้น การปรึกษาใดๆ ก็ตาม จึงต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักวาจาสุภาษิต ไม่ให้คลาดเคลื่อน แต่ทั้งนี้ต้องยึดหลักห้าประการของวาจาสุภาษิต ได้แก่ (๑) พูดถูกกาล (๒) พูดคำจริง (๓) พูดคำอ่อนหวาน (๔) พูดคำประกอบด้วยประโยชน์(๕) พูดด้วยเมตตาจิตประทีป พิชทองหลาง พบว่าจุดมุ่งหมายของพุทธวิธีการปรึกษาของพระพุทธองค์คือ

(๑) สกตปัญหา การปรึกษาเพื่อสกัดป้องกันปัญหาโรคทุกข์

(๒) เยียวยาคนทุกข์การเยียวยาคนที่มิมีปัญหาโรคทุกข์พระพุทธองค์ทรงให้การปรึกษาเพื่อช่วยเหลือแก่บุคคลให้รู้จักตนเอง และพยายามช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองแก้ไขโรคทุกข์ด้วยสติปัญญาของตน รู้จักต้นตอของโรคทุกข์และแก้ไขโรคทุกข์ได้ด้วยตนเองสามารถพัฒนาตนเองไปสู่เส้นทางชีวิตที่เหมาะสม

(๓) เพิ่มสุขยั่งยืน พระพุทธองค์ให้การปรึกษาเพื่อมุ่งพัฒนาความคิดของบุคคลนั้นๆ เป็นสำคัญ ไม่ยึดติดกับลักษณะภายนอก ซึ่งพระองค์มองเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นทุกข์ เป็นข้าศึกต่อความสงบของจิตใจ นอกจากนั้น พระพุทธองค์ยังทรงให้การปรึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะของบุคคลแบบองค์รวมทั้ง ๔ ด้าน คือ ร่างกาย อารมณ์สังคม และจิตวิญญาณ^{๔๔}

^{๔๒} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๗๔/๔๙๒-๔๙๔.

^{๔๓} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๕๖๕/๓๔๖.

^{๔๔} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), อนุพุทธิกถาที่ปณี, พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาภูมิภววิทยาลัย์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐ – ๑๔.

กล่าวโดยสรุปในหลักการปรึกษาของพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงให้การปรึกษาแต่เรื่องที่เป็นจริงมีประโยชน์ มีความเข้าใจในสิ่งที่ทรงให้การปรึกษาเป็นอย่างดีมีเมตตาจิตเป็นที่ตั้งไม่หวังผลตอบแทน พร้อมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีให้ผู้มาขอรับการปรึกษา มีความเป็นกันเองเพื่อให้เกิดความสบายใจที่ได้พบเจอ มีหลักการและวิธีการปรึกษาที่ดีเยี่ยม ทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษาสามารถจัดการกับความทุกข์ได้ด้วยตัวเองโดยมีพระองค์เป็น พุทธวิธีในการสอนของพระพุทธเจ้านั้น พระองค์ทรงใช้รูปแบบที่ต่างกัน เพื่อความสะดวกต่อการทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการสอนพุทธธรรมของพระพุทธองค์เบื้องต้นได้ทรงกำหนดรู้จากตัวของบุคคล ที่กำลังรับฟังการสอน ถ้าหากว่าบุคคลมีระดับสติปัญญาน้อย พระองค์ก็จะใช้วิธีสอนธรรมอีกรูปแบบหนึ่งถ้าผู้มีสติปัญญาแก่กล้าแล้วก็จะปรับใช้อีกวิธีเพื่อประโยชน์แก่การเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญมั่นคง ด้วยวิธีการของพระพุทธองค์นับเป็นศิลปะแห่งการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ด้วยความเมตตาปราณีการช่วยเหลือเกื้อกูลอย่างบริสุทธิ์ใจเพื่อให้บรรลุนิพพานแห่งการพ้นทุกข์ต่อไป

๒.๒ แนวคิดการเยียวยาเชิงพุทธ

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับการเยียวยาโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในเรื่องของร่างกายและจิตใจ การที่จะดูแลสุขภาพให้ครอบคลุมแบบองค์รวมได้นั้น การควบคุมร่างกายและจิตใจดังนั้นแล้วเมื่อบุคคลปฏิบัติตามการเพื่อเป็นการดูแลตนเองแบบองค์รวม คือการพัฒนาบุคลิกให้ดำเนินชีวิตที่ดียิ่งขึ้นถูกต้อง และเมื่อบุคคลต้องการประยุกต์นำแนวคิดทาง พระพุทธศาสนา คือ หลักไตรสิกขา มาประยุกต์ ใช้ ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดียิ่งขึ้นหลักไตรสิกขาเปรียบเสมือนหลักการโดยหลักการนี้ สามารถนำไปใช้พัฒนาใน ๔ ด้าน หรือภาวนา ๔ กล่าวได้ว่าหลักไตรสิกขาและภาวนา ๔ เป็นการดูแลด้านร่างกายและจิตใจให้ สัมพันธ์เชื่อมโยงสมดุลอย่างปกติ หรือเป็นองค์รวมของบุคคลนั่นเอง^{๔๕} ซึ่งองค์รวมจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัย ความสัมพันธ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม จะขาดด้านใดด้านหนึ่งไปไม่ได้ การดูแลตนเองแบบองค์รวมและเมื่อทั้ง ๓ ระบบมีความสำคัญและสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง คือ สมาธิ ปัญญาจะเป็นเกราะ ป้องกันชีวิต ช่วยให้มีสุขภาพที่ดี

ที่กล่าวมาข้างต้นหลักของไตรสิกขาที่ประกอบด้วยศีลเพื่อควบคุม กาย วาจา ส่วน สมาธิ ควบคุมจิต และสังขารจิต ให้เกิดปัญญา และในการดำเนินชีวิตประจำวันจำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งสังคมนับเป็น องค์รวมใหญ่ที่บุคคลเป็นปัจจัยย่อยที่สามารถสร้างให้องค์รวมใหญ่สมดุลได้ กล่าวคือ หากบุคคล มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ย่อมประพาสสิ่งที่เป็นปกติ ไม่สร้างปัญหา สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อครอบครัว และสังคมต่อไป เมื่อองค์รวมย่อย(บุคคล)ดี ย่อมส่งผลให้องค์รวมใหญ่ใน

^{๔๕} อ. อนุช. (ไทย) ๒๓/๓๖/๒๕๔-๒๕๕ .

สังคมดีไปด้วย เพราะทุกสิ่งเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงถึงกันเป็นองค์รวม องค์รวมแห่งความสุข สามารถอธิบายด้วยการ ดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

หลักไตรสิกขาเป็นหลักการ ถูกนำไปใช้พัฒนาใน ๔ ด้าน คือ หลักภาวนา ๔ ภาวนา ในภาษาบาลี ให้ความหมายว่า วัฒนา คือ วัฒนา แปลว่า ทำให้เจริญ ทำให้เป็น ทำให้มีขึ้น ภาวนาจึงแปลว่า การทำให้มีขึ้น เป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ การพัฒนา การทำให้มี ให้เป็นขึ้น ดังนั้นภาวนา ๔ จึงหมายถึงการพัฒนา ๔ ด้านหรือการทำให้ ๔ ด้านมีความเจริญขึ้นมา โดยภาวนา ๔ มีการพัฒนา ๔ ด้าน^{๔๖} ดังนี้คือ

๑. แนวทางการเยียวยาเชิงพุทธด้านร่างกาย (กายภาวนา)

กายภาวนาหรือการพัฒนาร่างกายให้สัมพันธ์กับทางกายภาพนั้นเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุไม่ควรมองข้าม การรู้จักใช้อินทรีย์อย่างมีสติ เลือกที่จะ ดูเป็น ฟังเป็น กินด้วยปัญญา เสพปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้ อย่างฉลาด ไม่มัวเมาหรือลุ่มหลง จะส่งผลให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพแข็งแรง ปัจจัยด้านกายภาวนาจึงเป็น ปัจจัยด้านหนึ่งที่ผู้สูงอายุสามารถประยุกต์ใช้ได้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อชีวิตที่ดีงามต่อไป

๒. แนวทางการดูแลสุขภาพตามแนวพุทธด้านจิต (จิตภาวนา)

การพัฒนาด้านจิตใจหรือ จิตตภาวนาเป็นการทำจิตให้เจริญองงาม ดั่งงาม เข้มแข็งมีความสุข เบิกบาน จิตตภาวนา เป็นการทำจิตให้เจริญองงาม ดั่งงาม เข้มแข็ง ให้ผู้สูงอายุมีความสุข เบิกบานการ ที่ผู้สูงอายุจะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนาก่อน หลังจากนั้นศรัทธาจะช่วยให้ผู้สูงอายุ เจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิตามมา ทั้งการเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบ มากยิ่งขึ้น รวมถึงสามารถแก้ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุให้บรรเทาลงด้วย

๓. แนวทางการเยียวยาเชิงพุทธด้านสังคม (ศีลภาวนา)

การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม หรือ ศีลภาวนา เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งนับเป็นส่วนหนึ่งที่แสดงออกทางร่างกาย การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยมีวินัย สามารถอยู่กับผู้อื่นได้ด้วยดี กล่าวอีกนัยหนึ่งคือมีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี ดังนั้นแล้วศีลภาวนาสำหรับผู้สูงอายุจึงหมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์ดีกับบุคคลรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้อง เพื่อน การมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง ผู้สูงอายุที่มีความสุขต้องสามารถปรับตัวให้ เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ตนเองอยู่ ได้ อย่างเหมาะสม เช่นการปรับตัวเพื่อ

^{๔๖} อ.อ.อ. (ไทย) ๒๓/๓๖/๒๕๔-๒๕๕.

เตรียมรับสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมโทรมลง การปรับตัวยอมรับภาวะความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น โดยการปรับตัวในวัยสูงอายุมี ๒ ประเภทกว้างๆ คือ การปรับตัวภายนอก เช่น สุขภาพอนามัย และการปรับตัว ภายใน เช่น การทำใจยอมรับการพลัดพราก การสูญเสีย ซึ่งการปรับตัวภายนอกมักง่ายกว่าการปรับตัว ภายใน เป็นความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงการไม่เบียดเบียนผู้อื่น พร้อมกับมีวินัยในการดำรงชีวิต เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นความสัมพันธ์ทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุโดยตรง ดังนั้น หากผู้สูงอายุปฏิบัติตามศีลภาวนาจะส่งผลให้สุขภาพ เพราะศีลภาวนาเป็นปัจจัยด้านร่างกายที่สามารถพัฒนาด้านร่างกายให้มีสุขภาพที่ดีได้ เมื่อด้านร่างกายได้รับการพัฒนาแล้ว สิ่งที่ต้องพัฒนาต่อไปคือด้านจิตใจ

๔. แนวทางการเยียวยาเชิงพุทธด้านร่างกาย (ปัญญาภาวนา)

เมื่อจิตได้รับการพัฒนาแล้ว ย่อมส่งผลให้เอื้อต่อการพัฒนาปัญญาต่อไป การพัฒนาด้านปัญญามีความ สำคัญมาก เพราะปัญญาสามารถช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดความเข้าใจ และสามารถส่งผลให้เกิดการแก้ปัญหาที่ดีได้ การพัฒนาด้านปัญญา หรือปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรม เจริญปัญญา เพื่อสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิด พิจารณา แก้ปัญหา ด้วยปัญญา มีจิตใจ เป็นสุข ไร้ทุกข์ ปัญญาเป็นตัวแก้ปัญหาที่แท้จริงการจะพัฒนาปัญญาจะต้องอาศัยสมาธิฐาน เพราะเป็น องค์ประกอบสำคัญของมรรคในฐานะเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม ปัญญาภาวนา หรือ การพัฒนา ปัญญาสำหรับผู้สูงอายุจะเกิดได้นั้น ต้องอาศัยปัจจัยสองตัวคือ ปรโตโมหะ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกและ โยนิโสมนสิการซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ปัจจัยทั้งสองเชื่อมโยงสัมพันธ์ก่อให้เกิดสมาธิฐาน ซึ่งเป็นปัญญา ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความจริง และส่งผลให้อยู่กับความจริงได้อย่างมีความสุขการดูแลตนเองแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ

กล่าวโดยสรุปการดูแลสุขภาพตามแนวพุทธ เป็นแนวทางการปฏิบัติและวิธีการที่ทำให้เกิดความพร้อมทั้งภายในและภายนอกจิตใจของการปฏิบัติ ส่งผลให้เกิดผลต่อการดำรงชีวิตและแนวคิด การปรับทัศนคติที่ต่อสภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลง โดยใช้หลักธรรมข้างต้นเข้ามาประกอบการรับแนวคิดทางโลก ซึ่งเป็นสิ่งควบคู่กันไปกับทางวิทยาศาสตร์ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อให้นักศึกษาเกิดการตระหนักถึงบทเรียนที่ตนเองได้ใช้ไปในแต่ละวันอย่างคุ้มค่าและมีประโยชน์มากที่สุด

๒.๒.๑ หลักธรรมการเยียวยาเพื่อสร้างความสุขทางใจ

หลักธรรมหลายหมวด ที่น่าจะแสดงให้เห็นถึงการพัฒนาพื้นฐานในการอยู่ร่วมกันตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดความสงบสุข คือ เริ่มจาก การทำความดี ละเว้นความชั่ว ประพฤติตนตามศีล ๕ และมีการฝึกปฏิบัติตามหลักการภาวนา เพื่อพัฒนาสติ ให้เกิดปัญญาโดยลำดับ อันจะสร้างความสุข ความสงบได้ ในแต่ละประเด็นไปตามลำดับ ดังต่อไปนี้

๑. โอวาทปาติโมกข์

โอวาท หมายถึง คำสอนสำหรับยึดถือเป็นหลักปฏิบัติเป็นแนวเดียวกันจัดเป็น “หลักการใหญ่” หรือหัวใจของพระพุทธศาสนา เป็นแนวคำสอนที่พระพุทธเจ้าประทานให้แก่พระสาวกสำหรับไปประกาศศาสนา ถือว่าเป็น “ตัวศาสนา” ก็ได้ และโอวาทปาติโมกข์ มีหลักสำคัญ ๓ ข้อ ได้แก่^{๔๗}

๑. การไม่ทำบาปทั้งปวง
๒. การยังกุศลให้ถึงพร้อม
๓. การทำใจของตนให้ผ่องใส

โอวาทปาติโมกข์โอวาทปาติโมกข์มักถูกกล่าวถึงในแง่หลักธรรม ๓ อย่างเดียวว่าเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา อาจสรุปใจความได้เป็นสามส่วนอันเป็นหัวใจสำคัญเพื่อเข้าถึงจุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนาแก่พุทธบริษัททั้งปวงโดยย่อ" หรือ หลักการ ๓ กล่าวกันว่าเป็นเป็นการสรุปรวบยอดหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอันเป็นแนวทางที่พุทธบริษัทพึงนำไปปฏิบัติ ได้แก่ โอวาทปาติโมกข์ หมายถึง หลักคำสอนคำสำคัญของพระพุทธศาสนาอันเป็นไปเพื่อป้องกันและแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตเป็นไปเพื่อความหลุดพ้น หรือคำสอนอันเป็นหัวใจพระพุทธศาสนา หลักธรรมประกอบด้วย หลักการ ๓ อุดมการณ์ ๔ และวิธีการ ๖ ดังนี้^{๔๘}

๑.๑ หลักการ ๓

๑) การไม่ทำบาปทั้งปวงได้แก่ การงดเว้น การลด ละเลิก ทำบาป ทั้งปวงซึ่งได้แก่ อกุศลกรรมบถ ๑๐ ทางแห่งความชั่ว มีสิบประการ อันเป็นความชั่วทางกาย ทางวาจา และทางใจความชั่วทางกาย ได้แก่ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติดุคในกาม ความชั่วทางวาจา ได้แก่ การพูดเท็จ การพูดส่อเสียด การพูดเพ้อเจ้อ ความชั่วทางใจ ได้แก่ การอยากได้สมบัติของผู้อื่น การผูกพยาบาท และความเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม

๒) การทำกุศลให้ถึงพร้อมได้แก่ การทำความดี ทุกอย่างซึ่งได้แก่ กุศลกรรมบถ ๑๐ เป็นแบบของการทำฝ่ายดีมี ๑๐ อย่าง อันเป็นความดีทางกาย ทางวาจาและทางใจการทำความดีทางกาย ได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ทำร้ายเบียดเบียน ผู้อื่นมีแต่ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การไม่ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ มาเป็นของตน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และการไม่ประพฤติดุคในกาม การทำความดีทางวาจา ได้แก่ การไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ และไม่พูดเพ้อเจ้อ พูดแต่คำจริง พูดคำอ่อนหวาน พูดคำให้เกิดความสามัคคีและพูดถูกกาลเทศะ การทำความดีทางใจ ได้แก่ การไม่

^{๔๗} พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ.ยุตโต), **พจนานุกรมฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. คณะผู้จัดทำ ศรัทธาร่วมพิมพ์เป็นธรรมทาน, ๒๕๕๐), หน้า ๕๗๕.

^{๔๘} สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, พระพุทธโฆสเถระรจนา (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธนาเพรส, ๒๕๕๑), หน้า ๒๓๑.

โลกอยากได้ของของผู้อื่นมีแต่คิดเสียสละการไม่ผูกอาฆาตพยาบาทมีแต่คิดเมตตาและปรารถนาดีและมีความเห็นความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม เช่น เห็นว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

๓) การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ได้แก่ การทำจิตของตนให้ผ่องใสปราศจากนิวรณ์ซึ่งเป็นเครื่องขัดขวางจิตไม่ให้เข้าถึงความสงบ มี ๕ ประการ ได้แก่

- (๑) ความพอใจในกาม (กามฉันทะ)
- (๒) ความอาฆาตพยาบาท (พยาบาท)
- (๓) ความหุดหู่ท้อแท้ ง่วงเหงาหาวนอน (ถีนะมิทธะ)
- (๔) ความฟุ้งซ่าน รำคาญ (อุทธัจจะกุกกุจจะ) และ
- (๕) ความลังเลสงสัย (วิจิจฉา) เช่น สงสัยในการทำความดี ความชั่วว่ามี

ผลจริงหรือไม่

๑.๒ อุดมการณ์ ๔

อุดมการณ์อันสูงสุดทางพระพุทธศาสนาที่บรรพชิตในพระพุทธศาสนานี้มีลักษณะที่แตกต่างจากศาสนาอื่น อันอาจเรียกได้ว่า อุดมการณ์ ๔ ประการ ของพระพุทธศาสนา ได้แก่

๑) ความอดทนอดกลั้นเป็นสิ่งที่นักบวชในศาสนานี้พึงยึดถือและเป็นที่ต้องใช้เมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบใจทุกอย่างที่ต้องเจอในชีวิตนักบวช เช่น ประสงค์ร้อนได้เย็น ประสงค์เย็นได้ร้อน

๒) การมุ่งให้ถึงพระนิพพานเป็นเป้าหมายหลักของผู้ออกบวช มิใช่สิ่งอื่นนอกจากพระนิพพาน

๓) พระภิกษุและบรรพชิตในพระธรรมวินัยนี้ ไม่พึงทำผู้อื่นให้ลำบากด้วยการทำความทุกข์กายหรือทุกข์ทางใจไม่ว่าจะในกรณีใด ๆ

๔) พระภิกษุตลอดจนบรรพชิตในพระธรรมวินัยนี้ต้องขอแก้หายกด้วยอาการที่ไม่เบียดเบียน คือ ไม่เอ่ยปากเข้าชี้ขอและไม่ใช้ปัจจัยสี่อย่างฟุ่มเฟือยจนทำให้เกิดความเดือดร้อนหายก

๑.๓ วิธีการ ๖

วิธีการ หมายถึง ที่ธรรมทูตผู้เผยแผ่พระพุทธศาสนาถือเป็นกลยุทธ์ พระภิกษุที่ออกเผยแผ่พระพุทธศาสนาซึ่งมีเป็นจำนวนมากให้ใช้วิธีการเหมือนกันเพื่อจะได้เป็นไปในแนวทางเดียวกัน และถูกต้องเป็นธรรมด้วยวิธีการ ๖ ประการ ได้แก่

๑) การไม่กล่าวร้าย คือ การเผยแผ่ศาสนาด้วยการไม่กล่าวร้ายโจมตีดูถูกความเชื่อผู้อื่น

๒) การไม่ทำร้าย คือ การเผยแผ่ศาสนาด้วยการไม่ใช้กำลังบังคับข่มขู่ด้วยวิธีการต่างๆ

๓) ความสำรวมในปาติโมกข์ คือ รักษาความประพฤติให้น่าเลื่อมใส

๔) ความเป็นผู้รู้จักประมาณในอาหาร คือ เสพปัจจัยสี่อย่างรู้ประมาณ

พอเพียง

๕) ที่นั่งนอนอันสงัด คือ สันโดษไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ

๖) ความเพียรในอธิจิต คือ พัฒนาจิตใจเสมอมิใช่เอาแต่สอนแต่ตนเองไม่

กระทำตามที่สอน

๒. หิริโอตตปปะ

หิริโอตตปปะเป็นหลักธรรมที่ช่วยคุ้มครองโลกหรือมวลมนุษย์ให้อยู่ด้วยความร่มเย็นเป็นสุขมี ๒ ประการ คือ

๒.๑ หิริ คือ ความละอายต่อบาป ถึงแม้ไม่มีใครรู้แต่นึกกินแห่งแคลงใจไม่สบายใจเป็นความรู้สึกเกร็งเกรี้ยว เห็นบาปเป็นของสกปรก จะทำให้ใจของเราเศร้าหมอง จึงไม่ยอมทำบาปทำชั่วทั้งในที่ลับและที่แจ้ง

๒.๒ โอตตปปะ คือ ความเกรงกลัวต่อบาป เป็นความรู้สึกกลัว กลัวว่าเมื่อทำไปแล้วบาปอาจจะส่งผลเป็นความทุกข์ทรมานแก่เรา จึงไม่ยอมทำบาปเกรงกลัวต่อทุกข์และความเสื่อมจึงไม่กระทำชั่ว

สรุปได้ว่า ธรรมะเครื่องคุ้มครองโลก คือ หิริโอตตปปะ ไม่จำเป็นสำหรับในโลกปัจจุบัน เพราะทุกประเทศมีกฎหมายไว้คุ้มครองแล้ว หิริ ความละอายเกรงใจในการทำบาป โอตตปปะ ความสะดุ้งกลัวต่อผลแห่งบาปธรรมทั้งสองประการนี้ทรงแสดงว่า เป็น โลกपालธรรม คือธรรมที่รักษาคุ้มครองโลก คือหมู่สัตว์ให้อยู่ร่วมกันอย่างปกติสุขตามสมควร หิริ โอตตปปะ เป็นมโนธรรมนี้เองที่แยกให้แตกต่างจากสัตว์ในด้านพฤติกรรมที่ปรากฏออกมาด้านกาย วาจา เพราะใจประกอบด้วยความสำนึกอันมีหิริโอตตปปะเป็นหลักยึดเหนี่ยว^{๔๙}

๓. ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์

หลักทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ เป็นหลักธรรมในพุทธศาสนา คือ ประโยชน์ในปัจจุบัน ๔ อย่างบ้างเรียกว่า หัวใจเศรษฐี ธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ในปัจจุบัน หลักธรรมอันอำนวยประโยชน์สุขขั้นต้น เพื่อประโยชน์สุขสามัญที่มองเห็นกันในชาตินี้ ที่คนทั่วไปปรารถนา มี ทรัพย์ ยศ เกียรติ ไมตรี เป็นต้น อันจะสำเร็จด้วยธรรม ๔ ประการ คือ^{๕๐}

^{๔๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมฉบับพุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (พิมพ์ครั้งที่ ๑๖). กรุงเทพมหานคร: เอส. อาร์. ฟรินติงแมสโปรดักส์. พ.ศ. ๒๕๕๒, หน้า ๒๖-๒๗

^{๕๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑.

๑. อุภูฐานสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความหมั่น เช่นขยันหมั่นเพียร เลี้ยงชีพด้วยการหมั่น ประกอบการงาน เป็นผู้ขยันไม่เกียจคร้านในการงานนั้น ประกอบด้วยปัญญาเครื่องสอดส่อง อันเป็น อุบายในการงานนั้น ให้สามารถทำได้สำเร็จ

๒. อารักขสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษาโรคทรัพย์ (ที่หามาได้ด้วย ความขยันหมั่นเพียร โดยชอบธรรม) เขารักษาคุ้มครองโรคทรัพย์เหล่านั้นไว้ได้พร้อมมูล ไม่ให้ถูกลัก หรือ ทำลายไปโดยภัยต่างๆ

๓. กัลยาณมิตตตา คบคนดี ไม่คบคนชั่ว อยู่อาศัยในบ้านหรือนิคมใด ย่อมดำรงตน เจริญ สันทนากับบุคคลในบ้านหรือนิคมนั้น ซึ่งเป็นผู้มีสมาจารบริสุทธี ผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา

๔. สมชีวิตา อยู่อย่างพอเพียง รู้ทางเจริญทรัพย์และทางเสื่อมแห่งโรคทรัพย์ แล้ว เลี้ยงชีพพอเหมาะ ไม่ให้สุรุ่ยสุร่ายฟุ่มเฟือยนัก ไม่ให้ผิดเคืองนัก ด้วยคิดว่า รายได้ของเราจักต้องเหนือ รายจ่าย และรายจ่ายของเราจักต้องไม่เหนือรายได้

สรุปได้ว่า การส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมนักเรียนโรงเรียนเทศบาลวัดท้ายตลาดทั้ง ๔ ด้าน จากการประเมินโครงการการเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฟื้นฟูศีลธรรมโลก และโครงการดับ บาตรทุกวันพระของนักเรียน จากการประเมินโครงการช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งในโครงการได้มีการจัดกิจกรรมที่แสดงถึงการ มีคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียน ๘ ประการ คือ ความขยัน ความประหยัดความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพอ่อนโยน มีเมตตากรุณา ความสะอาด ความสามัคคีและมีน้ำใจ และความกตัญญูตเวที

๒.๓ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้การศึกษาแนวพุทธ

๒.๓.๑ จุดมุ่งหมายของการศึกษาแนวพุทธ

การศึกษาแนวพุทธถือเป็นวิธีแบบตะวันออก เป็นการให้ความช่วยเหลือผู้มีปัญหา หรือ มีความทุกข์ที่ไม่สามารถเข้าใจ และรู้วิธีการแก้ไขได้ด้วยตนเองจึงหวังพึ่งผู้ที่มีความรู้ความชำนาญใน ด้านการช่วยเหลือดังกล่าว อย่างเช่น ในส่วนของพระพุทธเจ้าที่ทรงให้การศึกษา และสัมฤทธิ์ผลเป็น อย่างดีดังที่มีกรณีตัวอย่างอยู่มากมายดังปรากฏในพระไตรปิฎก หลักการที่พระพุทธเจ้าใช้ในการ ศึกษานั้นเน้นหนักไปที่การพูดความจริง โดยพิจารณาองค์ประกอบอื่นๆร่วมด้วย เพราะมนุษย์ปุถุชน ทั่วไปที่ยังไม่บรรลุนิพพานถึงขั้นเป็นพระอรหันต์ก็ยังมีกิเลส แปรผันไปตามจริต ดังนั้นจึงต้องพิจารณา ว่าการศึกษานั้นๆ จะบรรลุผลได้ก็ต่อเมื่อผู้รับคำศึกษามีใจเปิดกว้างพอที่จะรับคำปรึกษาหรือไม่

โดยเฉพาะหากเป็นข่าวร้ายหรือข่าวไม่ดี ก็อาจจะต้องค่อยๆปรับให้ผู้รับฟังมีความเปิดใจมากพอที่จะรับฟัง หรือต้องอาศัยเวลา อาศัยบุคคลอื่น และความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมากขึ้นเพื่อให้ผู้ฟังไวใจ^{๕๑}

ยังมีอีกหลายท่านที่ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายการศึกษาไม่เพียงแต่แก้ไขปัญหาย่อยๆทุกข้อเท่านั้น แต่มุ่งให้มีความสุขที่ยั่งยืนด้วย ดังเช่น โสริช โพธิแก้ว กล่าวไว้ว่าจุดมุ่งหมายการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมี๒ ประเด็นคือ

(๑) เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ ซึ่งเป็น การแก้ปัญหาภายในใจของผู้มาปรึกษา เช่นความผิดหวัง ความเสียใจ ความวิตกกังวล ความกลัว ฯ เป็นความทุกข์ใจที่หนัก ซึ่งเกิดจากความไม่สอดคล้องกับความต้องการของตน และ

(๒) เพื่อช่วยเพิ่มพูนภาวะจิตที่เป็นกุศลให้กับผู้มาปรึกษา ให้จิตใจมีกำลังที่จะดำรงอยู่ในฝ่ายกุศลมากขึ้น สามารถจัดการชีวิตอยู่กับความจริงทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมและนำพาชีวิตไปสู่หนทางที่เป็นโทษน้อยลง^{๕๒}

วิชชุดา ฐิติโชติรัตนากล่าวว่า การศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาคือกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาผู้มีการเจริญปัญญาและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร นำหลักธรรม และองค์ธรรมอริยสัจ ๔ มาช่วยเหลืแก้ไขปัญหของบุคคลที่มีทุกข์ภายในใจ ให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม ด้วยวิธีการสนทนาสื่อสารปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้มาปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เพื่อเอื้อให้ผู้มาปรึกษาสามารถเข้าใจทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและใช้ปัญญาไตร่ตรองจนเข้าใจสาเหตุของทุกข์ตลอดจนสามารถพัฒนาตนให้ถึงพร้อมในไตรสิกขาทั้งด้าน ความคิด พฤติกรรมและอารมณ์ความรู้สึก สามารถคุ้มครองชีวิตตนเองให้ไปสู่ หนทางที่ติงามและเป็นประโยชน์^{๕๓}

พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ทัศนะไว้ว่า การปรึกษาเป็นการแนะแนว ที่จะให้บุคคลสามารถช่วยเหลือตนเองได้โดยทั่วไปคนทั้งหลายยังพึ่งตนเองได้ไม่เต็มที่หรือมีระดับการพึ่งตนเองที่ยังไม่สมบูรณ์จึงต้องการผู้มาชี้แนะให้การศึกษา เมื่อช่วยตัวเองไม่ได้ก็ต้องมีผู้ช่วยให้

^{๕๑} พระมหาภิจักร จิตฺตปิณฺโณ. “การศึกษาพุทธวิธีการปรึกษาที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๖, หน้า ๕๗-๖๗.

^{๕๒} โสริช โพธิแก้ว. การสังเคราะห์หลักอริยสัจ๔สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษาเพื่อการพัฒนา รักษาและเยียวยาชีวิตจิตใจ, ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา, มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๖๑ หน้า ๑๐-๑๑.

^{๕๓} วิชชุดา ฐิติโชติรัตน, การพัฒนารูปแบบการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา. ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙. หน้า ๑๒๐.

พึ่งตนเองได้โดยใช้ภาษา และกิจกรรมเข้ามาช่วยเป็นต้น การช่วยคนให้ช่วยตนเองได้เป็นหน้าที่ของการแนะแนวการศึกษา^{๕๔}

โสรัช โพธิ์แก้ว ได้กล่าวว่า การพัฒนาตนเองสู่ความเป็นนักจิตวิทยาการศึกษาในอนาคตจะมีวิชาเรียนหลากหลายมากมาย แต่ที่เป็นหลักโครงสร้างพื้นฐาน ก็คือ หลักอริยสัจ ๔ การอาศัยหลักอริยสัจ ๔ มาเป็นฐานในการพัฒนานักจิตวิทยาการศึกษานั้น สิ่งที่ได้ทุกคนได้ประโยชน์ไปพร้อมๆ กันก็คือ การยกระดับจิตของตนเองไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ที่ถูกความทุกข์รบกวนน้อยลง จิตวิทยาแนวพุทธ เป็นหลักจิตวิทยาอาศัยหลักพุทธธรรมที่เรียกว่า อริยสัจ ๔ ซึ่งครอบคลุมสังขธรรมพื้นฐานของธรรมชาติทั้งปวงเป็นฐานในการทำงาน โดยมีแนวคิดหลักว่า ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องหรือมีฉันทิภูมิจำทำให้มีหลักการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้อง ก่อให้เกิดความทุกข์ตามมา^{๕๕}

สมพร บุชราทิจ ได้ศึกษาจิตเวชศาสตร์สำหรับประชาชนเกี่ยวกับพุทธวิธีจิตบำบัด สรุปได้ว่าการนำ พระพุทธศาสนา มาใช้ในการทำจิตบำบัด ทำได้สองทาง คือ การศึกษาปฏิบัติธรรมโดยตรง มีเป้าหมาย คือ การบรรลุธรรม เข้าถึงภาวะที่จิตสงบ สันทุกซ์และอีกทางหนึ่งนั้น เป็นการนำหลักพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้คือ การค้นหาว่า มีอะไรตกค้างอยู่ในใจบ้าง จัดสิ่งตกค้างอันเป็นสิ่งปนเปื้อนออกไปจากใจ เมื่อใจสะอาดมีสิ่งปนเปื้อนน้อยลงเท่าใด การรับรู้โลกการรู้จักชีวิตก็จะเป็นจริงมากขึ้น สิ่งเร้าต่างๆ ที่เคยทำให้จิตใจ ว้าวุ่น ไม่สงบ ก็ไม่มีอิทธิพลอีกต่อไป เป็นใจที่สงบเอิบ อิ่ม รู้จักโลก รู้จักชีวิตตามที่เป็นจริง และมีสุขภาพจิตสมบูรณ์^{๕๖}

จากแนวคิดข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่า การศึกษาแนวพุทธ หมายถึง การศึกษาโดยกระบวนการให้การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาโดยผ่านสัมพันธภาพแห่งความไว้วางใจ เพื่อจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายออกถึงความคับข้องใจไม่สบายใจต่างๆ และผลกระทบภายใต้ความไว้วางใจต่อผู้ให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ลดอารมณ์ทางลบต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น ความวิตกกังวลเครียดกลัวเสียใจ หมดหวังน้อยใจ ฯลฯ และช่วยให้ได้วิเคราะห์ปัญหาของตนเอง เช่น ปัญหา ครอบครัว ปัญหาการทำงาน ปัญหาสุขภาพ หรือปัญหาการดำเนินชีวิต จากนั้นก็จะเข้าสู่กระบวนการแก้ไขปัญหตามความเป็นจริงที่สามารถจะปรับได้เป้าหมายสูงสุดของ การศึกษาก็คือการให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จักตนเองมีสติรู้เท่าทันความคิดอารมณ์และพฤติกรรมได้มีการเจริญขึ้นภายในจิตใจ (internal growth) เข้าใจโลก และชีวิตที่แท้มากขึ้นและปรับตัวให้สามารถอยู่ได้กับสภาพการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่างสมดุลและเหมาะสมมากที่สุด

^{๕๔} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธศาสตร์กับการแนะแนว,(กรุงเทพมหานคร:กองทุนมูลนิธิธรรมเพื่อการศึกษา และปฏิบัติธรรม, ๒๕๓๔, หน้า ๘.

^{๕๕} โสรัช โพธิ์แก้ว,การสงเคราะห์หลักอริยสัจ๔สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา,เอกสารประกอบการเรียนการสอน สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา,คณะจิตวิทยา:จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓,หน้า๓

^{๕๖} สมพร บุชราทิจ, พุทธวิธีจิตบำบัด, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์นันทพันธ์,๒๕๔๒, หน้า ๒๗๒-๒๗๓.

๒.๓.๒ กระบวนการการศึกษาแนวพุทธ

การแสดงธรรมนั้น จัดเป็นธรรมทาน คือ การให้ธรรมเป็นทาน หมายถึง การศึกษาชี้แนะแนวทาง ช่วยให้มีตรัสรู้ มีปัญหา สามารถดับทุกข์และแก้ปัญหาได้ตั้งอรรถกถาธรรมบทได้กล่าวไว้ว่า เพราะได้อาศัยธรรมทาน คนทั้งหลายจึงได้สำเร็จมรรคผล อันเป็นที่สิ้นทุกข์อย่างเด็ดขาดธรรมทานจึงชื่อว่าเป็นเลิศ พระพุทธองค์จึงยกย่องธรรมทานว่า การให้ธรรม ชนะการให้ทั้งปวงรสแห่งธรรม ชนะรสทั้งปวง ความยินดีในธรรม ชนะความยินดีทั้งปวง ความสิ้นตัณหา ชนะทุกข์ทั้งปวง

เธอทั้งหลายจงเที่ยวจาริกไป เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่ชนหมู่มาก เพื่อความสุขแก่ชนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์โลก เพื่อประโยชน์เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย ดูกรพระภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงแสดงธรรมงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุดจงประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถ พร้อมทั้งพยัญชนะบริสุทธิ์บริบูรณ์ สิ้นเชิง สัตว์ทั้งหลายผู้มีธูลีในจักขุเป็นปกติมีอยู่ เพราะไม่ได้ฟังธรรมย่อม เสื่อมรอบ ผู้รู้ทั่วถึงซึ่งธรรม^{๕๗}

ดังนั้น เทศน์หรือเทศนา การแสดงธรรม การชี้แจงแสดงความ การแนะนำสั่งสอน การชี้ให้เห็น และการเสนอแนะแนวทาง ซึ่งสอดคล้องกับการช่วยเหลือทางพุทธธรรม ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า พระองค์เป็นผู้ชี้ทาง ตรงกับคณโกศลคลานพราหมณ์กล่าวสรรเสริญพระพุทธองค์ว่าท่านพระโคตม พระภาสิตของพระองค์ชัดเจนไพเราะยิ่งนัก ท่านพระโคตม พระภาสิตของพระองค์ชัดเจนไพเราะยิ่งนัก พระองค์ทรงประกาศธรรมแจ่มแจ้งโดยประการต่างๆ เปรียบเหมือนบุคคลหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่ผู้หลงทางหรือตามประทีปในที่มืด ด้วยตั้งใจว่า คนมีตาดีจะเห็นรูปได้เข้า พระองค์นี้ขอถึงท่านพระโคตมพร้อมทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ว่าเป็นสรณะขอท่านพระโคตมโปรดทรงจำข้าพระองค์ว่าเป็นอุบาสกผู้ถึงสรณะ ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป จนตลอดชีวิต^{๕๘}

นอกจากนั้น “เทศนา” ยังหมายถึงการชี้แจงแสดงความ การยกตัวอย่างคน หรือธรรมะมาอธิบาย เป็นการบ่งบอกถึงลักษณะ และวิธีการ (Methodology) ในการช่วยเหลือของกัลยาณมิตรต่อผู้มีทุกข์และมีปัญหา ด้วยการชี้แจงแสดงความ การอธิบาย เพื่อให้ผู้มีทุกข์และมีปัญหา สามารถดับทุกข์ของตนเองได้ด้วยการปฏิบัติตามหนทางที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้การศึกษาจะกระทำกับบุคคลปกติที่มีความทุกข์ในลักษณะปกติและความทุกข์จะอยู่ในขอบข่ายของปัญหา ต่อไปนี้

๑) ปัญหาทางด้านการศึกษา ช่วยให้ผู้รับการศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางในการศึกษา วางอนาคตของชีวิตทางการศึกษา ให้เหมาะสมกับความสามารถ ความกล้าและความสนใจของแต่ละคน

๒) ปัญหาทางด้านอาชีพ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษา เข้าใจถึงโลกของงานได้ดียิ่งขึ้น เลือกอาชีพที่เหมาะสมกับคุณสมบัติของตนเอง ตลอดถึงความสุขใจในการประกอบอาชีพ

^{๕๗} วิ.มท. (บาลี) ๔/๓๒/๒๘.

^{๕๘} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๐๔/๖๗.

๓) ปัญหาทางด้านสังคมส่วนตัว ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถปรับตัวได้ดีในขณะดำเนินชีวิตอยู่ในครอบครัว ในที่ทำงาน หรือในโรงเรียน ช่วยทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดีเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง และยอมรับผู้อื่นได้ดีมากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้การทำงานร่วมกับผู้อื่นมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น อันเป็นการสร้างสรรค์ประโยชน์ให้แก่ตนเอง และสังคม^{๕๙}

ปัญหาทั้ง ๓ ด้านนี้ถือเป็นปัญหาที่อยู่ภายนอกตัวเป็นส่วนมาก แต่ที่สำคัญเป็นอย่างมาก คือ ปัญหาที่อยู่ใน คือปัญหาทางด้านจิตใจ ในทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างมาก เพราะฉะนั้นการแก้ไขปัญหของพระพุทธเจ้าพระองค์ทรงเน้นการให้บุคคลแก้ปัญหาที่ใจของตนเองเป็นสำคัญการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธโดยอาศัยหลักอริยสัจ ๔ ที่เรียกว่า กระบวนการ TIR คือ โครงสร้างพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Process of TIR : A Basic Model of Buddhist Counseling and Psychotherapy Process) เป็นกระบวนการที่สามารถทำความเข้าใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มี ๓ ประการ คือ

T มาจากคำว่า Tuning In คำว่า Tuning In หรือการเชื่อมสมาน หมายถึง การที่นักจิตวิทยาได้ละทิ้งตนเองได้อย่างหมดจด ปรับคลื่นใจ เพื่อที่จะรับรู้กระแสความทุกข์หรือกระแสความสุข ซึ่งซ่อนอยู่ในเรื่องราวที่ผู้รับบริการได้นำมาเสนอ มีสภาวะจิตใจของเราที่เปิดกว้างจนเกิดเป็นลักษณะของสัมพันธภาพอ่อนโยนกับสรรพสิ่งที่อยู่ล้อมรอบตัวเราในทุกๆ ขณะซ่อนตัวอยู่ในกระแสของ Tuning In คือ สภาวะจิตใจที่เรียกว่า สมานัตตา มีความหมายว่า การนำตนเองเข้าไปเชื่อมกับผู้ที่เรายู่ด้วย หรือกับสิ่งที่อยู่กับเราในแต่ละขณะนั้น คำว่า “สมาน” คือ การเชื่อม คำว่า “อิตตะ” คือ ตนเอง คำว่า “ตา” คือ ภาวะ ดังนั้น “สมานัตตา” จึงคือ ภาวะที่เราเอาตนเองเข้าเชื่อมกับสิ่งที่เราให้ความสนใจในแต่ละขณะนั้นๆ ซ่อนอยู่ในภาวะแห่งสมานัตตา คือ ภาวะแห่งมรรคมีองค์ ๘ เพราะการที่เราจะเชื่อมสมานกับสิ่งใดๆ ได้อย่างตรงที่สุด ชัดที่สุด ลึกที่สุดได้ เราต้องมีความเข้าใจในธรรมชาติที่ลึกซึ้งของสรรพสิ่ง หากกล่าวโดยย่อ คือ ความเข้าใจในอริยสัจ ๔ นั่นเอง ที่จะช่วยให้เราดำรงตนเองอยู่ได้เป็นเนื้อเดียวกันกับสิ่งต่างๆ จึงสรุปได้ว่า Tuning In เป็นภาวะจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาซึ่งแจ่มใสในวิถีแห่งมรรค อย่างน้อยก็ในขณะปฏิบัติงานการปรึกษา ที่จะช่วยให้เขาอยู่ในกระแสชีวิตจิตใจของผู้รับบริการได้อย่างสนิท ทั้งการเป็นฝ่ายรับและฝ่ายสนองต่อผู้รับบริการอย่างเป็นเนื้อเดียวกัน^{๖๐}

จากการที่กล่าวมาข้างต้น การให้ปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาซึ่งเป็นการปรับกระบวนการคิด อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายในของบุคคลซึ่งหมายถึง สติปัญญาและตัวแปรชีวภาพปัจจัยสภาพแวดล้อมอื่นๆ โดยมีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้มี

^{๕๙} ไสรี โชติแก้ว, การสังเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา, เอกสารประกอบการเรียนการสอน สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, คณะจิตวิทยา : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓, หน้า ๗.

^{๖๐} วิ.ม. (ไทย) ๔/๓๒/๔๐.

ความเจริญทางปัญญาและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตรหรือสัมพันธภาพอันเป็นส่วนสำคัญต่อการ
 ปรัชญามีประสบการณ์และความเข้าใจอย่างลึกซึ้งซึ่งในการนำหลักธรรม โดยเฉพาะองค์ธรรมอริยสัจ ๔
 กระบวนการ TIR คือ โครงสร้างพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Process of TIR :A
 Basic Model of Buddhist Counseling and Psychotherapy Process) เป็นกระบวนการที่
 สามารถทำความเข้าใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ ซึ่งเป็นการ
 แก้ปัญหาภายในใจของผู้มาปรึกษา เช่นความผิดหวัง ความเสียใจ ความวิตกกังวล ความกลัว ฯ เป็น
 ความทุกข์ใจที่หนัก ซึ่งเกิดจากความไม่สอดคล้องกับความต้องการของตนให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์
 ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม

๒.๔ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

๒.๔.๑ ทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ด้วยการสนทนาที่ละเอียดอ่อนของ
 ผู้ให้การปรึกษาและผู้มาปรึกษาภายใต้สัมพันธภาพที่ดีสัมพันธภาพอันงดงามที่นำไปสู่การเยียวยา
 รักษา แก้ไข และป้องกันปัญหาทางด้านจิตใจของผู้มาปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นบุคคลที่มีองค์
 ความรู้ความเข้าใจ มีความสามารถโดย ผ่านการฝึกฝน ทางทางด้านการศึกษาทางจิตวิทยา และ
 ป้องกันปัญหาทางด้านจิตใจของผู้มาปรึกษา เอื้อให้ผู้มาปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง มีความ
 งามทางทางด้านจิตใจ สามารถใช้พลังปัญญาและความสามารถของตนในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้
 ขั้นตอนการปรึกษาที่นำมาใช้เพื่อช่วยเหลือผู้ประสบปัญหาความทุกข์นั้น สามารถจัดขั้นตอนได้ดังนี้

๑) ขั้นเริ่มการปรึกษา เป็นขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษา และ
 ผู้รับการปรึกษา หากเป็นการปรึกษาครั้งแรก ผู้ให้การปรึกษาจะต้องอธิบายกระบวนการ วัตถุประสงค์
 วิธีการปรึกษา และบทบาทหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษาคำอธิบายสั้นๆ เข้าใจ
 ง่าย และเน้นว่าการปรึกษาจะเป็นความลับ และสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าปัญหา หรือ
 เรื่องราวของตนเอง

๒) ขั้นสำรวจปัญหา เป็นขั้นตอนที่ผู้รับการปรึกษาได้ระบายความรู้สึกในใจ และ
 เรื่องราวต่างๆ ในการปรึกษา ช่วยสำรวจปัญหาที่แท้จริงของผู้รับการปรึกษา พร้อมทั้งช่วยให้ผู้รับการ
 ปรึกษาได้สำรวจตนเองเพื่อรับรู้ถึงปัญหา สาเหตุและแนวทางในการแก้ไขปัญหา

๓) ขั้นดำเนินการช่วยเหลือ เป็นขั้นที่ผู้ให้การปรึกษาให้การสนับสนุน ให้กำลังใจ
 และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษา ส่วนผู้ให้การปรึกษาเป็นเพียงผู้ให้ข้อมูล ข้อเสนอแนะที่
 เกี่ยวข้องกับปัญหา ตลอดจนแนวทางในการแก้ไขปัญหาเท่านั้น

๔) ขั้นประเมินผล เป็นขั้นที่ผู้ให้การปรึกษาได้ประเมินผล ของการปรึกษาว่าผู้รับการ
 ปรึกษาได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นหรือไม่ เพื่อประโยชน์แก่ผู้ให้การปรึกษาที่จะปรับปรุง

วิธีการปรึกษาหารือคงไว้และทำให้ผู้ให้การศึกษาทราบว่า ควรยุติการศึกษา หรือมีการส่งต่อให้ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านให้ความช่วยเหลือต่อไป^{๖๑}

๕) ขั้นยุติการศึกษา ผู้ให้การศึกษาจะยุติเมื่อผู้ให้การศึกษา และผู้รับการศึกษา เห็นพ้องต้องกันว่า การศึกษาบรรลุผลตามที่ต้องการ ผู้รับการศึกษามีความเข้าใจตนเองมีความสามารถที่จะพัฒนาตนเอง และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้แล้วก็จะยุติการศึกษา

๖) ขั้นติดตามผล ผู้ให้การศึกษาควรติดตามผลการศึกษาต่อไป หลังจากยุติการศึกษาแล้ว เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับการศึกษา และเพื่อให้ความช่วยเหลือต่อไป หากเป็นความประสงค์ของผู้รับการศึกษา

๗) ขั้นประเมินผลผู้ให้การศึกษา ผู้ให้การศึกษาควรจะต้องประเมินผลตนเองด้วยว่าในการศึกษาในแต่ละขั้นตอน การใช้ทักษะต่างๆ ในการศึกษานั้น มีจุดเด่น จุดอ่อนตรงไหน เพื่อแก้ไขข้อบกพร่อง เพิ่มพูนประสิทธิภาพ และความรู้ให้แก่ตนเอง และมีผลให้สามารถที่จะให้การศึกษาได้ดียิ่งขึ้นต่อไป

๒.๔.๒ แนวคิด ทฤษฎีการศึกษาแบบกลุ่ม

การศึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เป็นกระบวนการทางจิตวิทยาที่เอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาได้พัฒนาตนเองได้พัฒนาความสามารถยอมรับเหตุการณ์ที่คุกคามจิตใจช่วยลดความวิตกกังวลหงุดหงิด ความโกรธ ความซึมเศร้า หม่นหมอง และอื่นๆ สมาชิกสามารถที่จะร่วมกันแสดงปัญหาและหาทางแก้ไขปัญหา เพราะมีจุดสนใจร่วมกัน โดยมีพื้นฐานของความสัมพันธ์ภายในกลุ่มเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วยความอบอุ่น ความเข้าใจ ความรู้สึกยอมรับเกิดความไว้วางใจและความเข้าใจซึ่งกันและกันสมาชิกกลุ่มจะสามารถบอกเล่าความวิตกกังวลที่มีอยู่ในใจให้กลุ่มรับทราบ สมาชิกคนอื่นๆ จะสะท้อนความคิดและความรู้สึกต่างๆ เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง และรับฟังความคิดความรู้สึก เจตคติของผู้อื่นที่มีทั้งเหมือนและแตกต่างจากตน โดยให้ค้นพบปัญหาของตนเอง ช่วยกันหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาต่างๆ โดยใช้พลังจากกลุ่ม ซึ่งกลุ่มให้คำปรึกษาที่ดีโดยมีสมาชิกแล้วแต่จะกำหนดขึ้นมา^{๖๒}

๒.๔.๒.๑ ความหมายของการศึกษาแบบกลุ่ม

ในปทานุกรมการศึกษา ได้จำกัดความว่าการปรึกษา หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือต่อผู้รับการศึกษา ในปัญหาด้านการศึกษา การอาชีพ และปัญหาส่วนตัวและมี

^{๖๑} ประดิษฐ์ อุปรมย์และลัดดาวรรณ ณ ระนอง, เอกสารการสอนชุดวิชาการให้บริการปรึกษาในงานแนะแนว: เทคนิคการศึกษาเบื้องต้น, นนทบุรี, สาขาวิชาศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๒๙, หน้า ๓๐-๓๑.

^{๖๒} กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์โรงพยาบาลศรีธัญญา, การศึกษาแบบกลุ่ม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพยาบาลศรีธัญญา, ๒๕๔๒), หน้า ๒๗.

กระบวนการเก็บวิเคราะห์ข้อมูล การแสวงหาช่องทางในการแก้ปัญหา ซึ่งผู้ที่จะทำหน้าที่ในการปรึกษานั้น จะต้องเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญทางการให้ความช่วยเหลือ และมีความพยายามช่วยให้ผู้มีปัญหาสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้^{๖๓}

วัชร ทรัพย์มี ได้ให้ความหมายของการปรึกษาแบบกลุ่ม ว่าเป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงหรือแก้ไขปัญหาของตนเองมา ปรึกษารื้อซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงความรู้สึกความคิดเห็นได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในใจ ได้สำรวจตนเอง ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง พร้อมทั้งรับฟังความรู้สึก นึกคิดของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตน^{๖๔}

Burke & Steffire ได้ให้คำจำกัดความของการปรึกษาว่า การปรึกษาเป็นสัมพันธภาพทางวิชาชีพ ระหว่างผู้ให้การปรึกษาที่ผ่านการฝึกอบรมกับผู้รับการปรึกษาสัมพันธภาพนี้ปกติเป็นสัมพันธภาพสองต่อสอง ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา แต่อาจมีคนมากในกรณีของการปรึกษากลุ่ม ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเอง^{๖๕}

Corey ได้กล่าวถึง การปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า เป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่เน้นในเรื่องความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มักจะเป็นปัญหาของผู้มารับบริการ ซึ่งโดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับการศึกษา อาชีพส่วนตัว และสังคมการปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมายทั้งการป้องกันและการบำบัดรักษาบรรยากาศของกลุ่ม เต็มไปด้วยความไว้วางใจ และแสดงความเห็นอกเห็นใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่การเปิดเผยเรื่องราวที่เป็นความขัดแย้ง ความสับสน มีการพัฒนาตนเอง เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาของตน^{๖๖}

กล่าวคือการปรึกษาแบบเป็นกระบวนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา จำนวนตั้งแต่สองคนขึ้นไป ซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงหรือแก้ไขปัญหาร่วมกันมาปรึกษารื้อซึ่งกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้บริการปรึกษาเอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่าง

^{๖๓} Good, C.V., **Dictionary of Education**, (New York: McGraw-Hill Book Company, 1985), p. 195.

^{๖๔} วัชร ทรัพย์มี. **ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา**, (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๒๒

^{๖๕} Burke, H.M. Jr., & Steffire, B., **Theories of Counseling**, 3rd ed., (New York: McGraw - Hill Book Company, 1979), P. 182.

^{๖๖} Corey, G., **Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy**, (USA : Thomson Brooks/Cole, 2004), p. 6

ราบรื่น สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนมีโอกาสดแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นได้สำรวจตนเองยอมรับตนเอง กล่าวที่จะเผชิญปัญหา ได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง อีกทั้งได้ฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้สามารถมองเห็นช่องทางการแก้ไขปัญหของตน เนื่องจากได้รับคำแนะนำหรือความคิดเห็นจากสมาชิกในกลุ่มภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับและอบอุ่น มีการไว้วางใจกัน นอกจากนั้น แล้วผู้ที่อยู่ในฐานะให้คำปรึกษา จะต้องได้ผ่านกระบวนการฝึกฝนอบรมมาอย่างดี เพื่อที่จะอำนวยความสะดวกในการตัดสินใจอย่างใดอย่างหนึ่งท่ามกลางบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง และมีความเข้าใจกับผู้มาขอรับคำปรึกษาอย่างถูกต้องได้

๒.๔.๒.๒ หลักการสำคัญในการปรึกษาแบบกลุ่ม

โดยหลักการสำคัญของการปรึกษาแบบกลุ่มนั้นพอสรุปได้ว่า การปรึกษาแบบกลุ่มจะต้องยึดหลักผู้มาขอรับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง โดยแต่ละคนจะได้พูดถึงปัญหาของตน แสดงความคิดเห็น โดยมีผู้ให้คำปรึกษาต้องคอยทำหน้าที่อำนวยความสะดวก และสมาชิกคนใดพร้อมจะพูดภายใต้บรรยากาศเอื้ออำนวยให้สมาชิกสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ด้วยตนเอง Dyer and Vriend สรุปหลักให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

- ๑) ในการปรึกษาแบบกลุ่มจะให้ความสำคัญต่อสมาชิกเป็นรายบุคคล โดยจะพูดถึงปัญหาของสมาชิก เพื่อให้รู้จักตนเองและเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดี
- ๒) ผู้นำจะเป็นผู้ให้คำปรึกษาและเป็นผู้ช่วยเหลือกลุ่ม
- ๓) การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการปรึกษาแก่สมาชิกทุกคน และเปิดโอกาส ให้สมาชิกได้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด สามารถทดลองพฤติกรรมใหม่ๆ ในกลุ่มได้ เพื่อเป็นการพัฒนาตนเอง
- ๔) การปรึกษาไม่มีเป้าหมายของกลุ่มร่วมกัน แต่ละคนจะมีเป้าหมายของตนเองการบรรลุเป้าหมายจะเกิดจากความคิด ความรู้สึก และการกระทำของสมาชิกเอง
- ๕) การปรึกษาเป็นรายบุคคลในกลุ่ม บางครั้งก็จำเป็นอาจจะมีตอนใดตอนหนึ่งที่จะต้องให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ซึ่งจะเป็ประโยชน์แก่สมาชิกบางคนที่ต้องการ
- ๖) การมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มสูงขึ้น มิได้หมายความว่ากลุ่มมีประสิทธิภาพ บางครั้งการมีปฏิสัมพันธ์สูงขึ้น แต่การช่วยเหลือบุคคลในกลุ่มอาจจะน้อยลงก็ได้
- ๗) ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรเพิ่มความกดดันขึ้นในกลุ่ม ถ้าสมาชิกไม่พร้อมที่จะพูดก็ไม่ควรบังคับให้เขาพูด ถ้าสมาชิกพูด ก็ไม่ไปหยุดชะงักการพูดของเขา
- ๘) การปรึกษาแบบกลุ่มไม่ใช่ว่าการสารภาพบาป จึงไม่ควรจะพูดถึงอดีต เพราะไม่มีประโยชน์ เนื่องจากอดีตไม่สามารถแก้ไขได้ นอกจากจะทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวังและความรู้สึกผิดจึงควรเน้นเฉพาะปัจจุบัน เพราะคนเราควรจะอยู่ในโลกปัจจุบัน
- ๙) ไม่ควรกล่าวถึงบุคคลนอกกลุ่ม เพราะเป็นการยากที่จะช่วยเหลือเขา
- ๑๐) เรื่องที่พูดกันในกลุ่มต้องเก็บเป็นความลับ ไม่ควรนำเรื่องในกลุ่มไปพูดนอกกลุ่ม

๑๑) สมาชิกจะพูดถึงปัญหาของตนเอง รับผิดชอบต่อตนเอง และต่อปัญหาของตนเอง ไม่มีการพูดแทนกัน แต่กลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนบรรลุเป้าหมายของตนเองได้

๑๒) ไม่ควรเน้นความรู้สึกมากกว่าความคิด ในการพูดถึงควรพูดไปด้วยความคิดและความรู้สึกจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา จะไม่มีใครพูดเพื่อเจ้าหรือรุนแรง

๑๓) ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มไม่ใช่ความมุ่งหมายของการปรึกษาแบบกลุ่ม แต่ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มก็มีประโยชน์

๑๔) การติดตามผลการปรึกษาในแต่ละครั้ง ควรทำให้เหมือนกับเป็นประสบการณ์เหมือนกัน ก่อนเริ่มทำครั้งใหม่ควรเอ่ยถึงคราวที่แล้วว่าได้ทำอะไรไปบ้าง

๑๕) ในการปรึกษาแต่ละครั้ง ควรมุ่งช่วยเหลือสมาชิกคนหนึ่ง หรือสองคนเป็นพิเศษ

๑๖) การปรึกษาแบบกลุ่มสมาชิกอาจมีความไม่สบายใจ มีความวิตกกังวล เพราะไม่ได้รับการกระตุ้นให้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง

๑๗) การแสดงออกทางอารมณ์ และความรู้สึกทางลบไม่ได้เป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่เป็นสิ่งที่ควรระบายออกมาด้วยวิธีการที่ทุกคนยอมรับ

๑๘) การปรึกษาแบบกลุ่มจะไม่มีแบบแผนที่แน่นอน มีการยืดหยุ่นตลอดเวลา

๑๙) ในกระบวนการปรึกษาจะไม่มีการตัดสินพฤติกรรม ความคิด และเหตุผลของสมาชิกว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี แต่จะศึกษาถึงสาเหตุและวิธีการแก้ไขมากกว่า

๒๐) ประสิทธิภาพของการปรึกษาแบบกลุ่ม วัดจากความสำเร็จเวลาสมาชิกอยู่นอกกลุ่มด้วยการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกหรือเจ้าตัวอาจบันทึกพฤติกรรมของตนไว้ และผู้ให้คำปรึกษาพิจารณาอย่างเป็นกลาง^{๖๗}

๒.๔.๒.๓ องค์ประกอบของการปรึกษาแบบกลุ่ม

ประสิทธิภาพในการดำเนินการหรือจัดกลุ่มให้คำปรึกษาที่ประสบความสำเร็จนั้นไม่เพียงแต่จะขึ้นอยู่กับขั้นตอนการดำเนินการภายในกลุ่มเท่านั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับองค์ประกอบของการปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

๑. ผู้นำกลุ่ม การปรึกษากลุ่มจะดำเนินไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จนั้น ผู้นำกลุ่มต้องพยายามให้สมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์กัน โดยผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ภายในกลุ่ม Corey ได้ให้ข้อเสนอแนะของผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษานั้นมี ดังนี้

- ๑) พัฒนาความกระฉับกระชวยให้เกิดขึ้นในกลุ่ม
- ๒) เป็นผู้นำในการเริ่มต้นในการสนทนากลุ่ม
- ๓) ให้สมาชิกมีศักยภาพในการตัดสินใจเลือก

^{๖๗} Padmasiri De Silva. An Introduction to Buddhist Psychology and Counseling.

(๔) ให้สมาชิกได้พูดถึงสิ่งที่ตนเองรู้สึกวิตกกังวลหรือเป็นปัญหา และมีความรู้สึกว่าเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม

(๕) ดำเนินการในการปรึกษา หรือการฝึกฝนที่จำเป็น เพื่อที่จะให้สมาชิกกลุ่มประสบความสำเร็จ

(๖) บางครั้งอาจเปิดโอกาสให้ครอบครัวเข้ามาอยู่ในกลุ่มถ้าเห็นว่ามีควมจำเป็น

(๗) จัดระเบียบกลุ่มในเรื่องต่าง ๆ เช่น ให้สมาชิกรู้จักคุ้นเคยซึ่งกันและกัน ให้ข้อเสนอแนะกฎระเบียบของกลุ่ม และเตรียมสมาชิกที่จะได้รับความสำเร็จจากการมีประสบการณ์ในกลุ่ม^{๖๘}

๒. การเลือกสมาชิก การเลือกสมาชิกให้เข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษานั้น ผู้จัดกลุ่มควรทำความเข้าใจก่อนว่าแบบแผนการเข้ากลุ่มของสมาชิกแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ

(๑) ผู้ที่สมัครใจ (The Volunteer) จะตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่มด้วยความเต็มใจของตนเองจากข้อมูลที่ได้รับจากเพื่อนที่เคยเข้ากลุ่มแล้ว หรือจากแหล่งข้อมูลอื่นๆ พวกนี้จะได้รับประโยชน์จากกระบวนการกลุ่มมากกว่าพวกที่ไม่สมัครใจ ดังนั้น ความสำเร็จของกระบวนการกลุ่มก็มีแนวโน้มมากขึ้นถ้ามีสมาชิกประเภทนี้

(๒) ผู้สมัครใจแกมถูกบังคับ (The Forced Volunteer) บุคคลประเภทนี้เข้ากลุ่มเพราะได้รับการเคย้นเคยย หรือถูกชักนำให้เข้ากลุ่ม การเข้ากลุ่มจึงดูเหมือนกับว่ามีความสมัครใจ ผู้นำกลุ่มควรทำให้สมาชิกเหล่านี้เกิดความมั่นใจว่าการตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่มนั้นเป็นการตัดสินใจที่ดีที่สุดการบังคับมากเกินไป จะทำให้เขาเสียใจที่เข้าร่วมกลุ่ม

(๓) ผู้ที่ถูกบังคับให้เข้าร่วมกลุ่ม (The Forced Participant) ผู้นำกลุ่มต้องใช้เวลาแก่สมาชิกเหล่านี้มาก เพื่อที่จะให้เขากล้าเปิดเผยตนเองและได้รับประโยชน์จากกระบวนการกลุ่ม^{๖๙}

ดังนั้นทักษะการเริ่มต้นการปรึกษา การเริ่มต้นการสนทนา เพื่อนำผู้รับการปรึกษา ไปสู่กระบวนการปรึกษาขั้นต่อไป ในระยะเริ่มต้นการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษา ต้องเอื้ออำนวยให้การสนทนาดำเนินในบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย เป็นมิตร ซึ่งอาจจะเริ่มต้นด้วยคำถามที่สั้นๆ กระชับ โดยมุ่งเน้นที่เหตุผลของการพบหรือการที่ผู้รับการปรึกษามาพบในครั้งนี้โดยเริ่มการสนทนาด้วย

^{๖๘} Coleman P.G. “Spirituality and ageing: the health implications of religious belief and practice”. Age and Ageing. vol.34 (2005) p : 318-319.

^{๖๙} วุฑฒิ ทรัพย์มี. ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา. กรุงเทพมหานคร:ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙. หน้า ๒๑๗.

บรรยากาศที่อบอุ่น มีไมตรียิ้มแย้มแจ่มใส โดยการพูดคุยทักทายด้วยเรื่องกลางๆ หรือเหตุการณ์กลางๆ ทั่วๆ ไป ใช้เวลาเพียงสั้นๆ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความสบายใจ ลดความตื่นเต้น และความวิตกกังวล รวบรวมทั้งเป็นการต้อนรับด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น ทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเริ่มเล่าเรื่องราวความไม่สบายใจได้โดยไม่รู้สึกลำบากใจวิเคราะห์ทักษะการปรึกษาข้างต้น

จากการศึกษาแนวคิดต่างๆ ในการให้คำปรึกษาที่ผู้ให้การปรึกษาได้รับการฝึกฝนจนสามารถนำไปปฏิบัติอย่างคล่องแคล่วและถูกต้อง เพื่อให้การปรึกษาเกิดประสิทธิภาพ ทักษะการปรึกษา ได้แก่ ทักษะการเริ่มต้นการปรึกษา ทักษะการใส่ใจ ทักษะการถาม ทักษะการจับใจ ทักษะการสังเกต ทักษะการตีความ ทักษะการชี้ผลที่ตามมา ทักษะการให้ข้อมูลย้อนกลับ ทักษะการเผชิญหน้า และทักษะการยุติปัญหา ซึ่งทักษะการปรึกษาข้างต้นผู้ให้การปรึกษาควรได้รับการฝึกฝนเป็นกระบวนการ และสามารถนำมาผสมผสานกับทักษะส่วนตนได้เป็นอย่างดีต่อเนื่อง เป็นธรรมชาติและสามารถนำไปใช้ได้ อย่างมีประสิทธิภาพจนนำไปสู่กระบวนการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนั้นเป็นเอกสารและงานวิจัยที่มีความสอดคล้องกับหลักการเยียวยาอย่างสร้างสรรค์ ผู้วิจัยจึงนำมาสนับสนุนการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจ ในลำดับต่อไป

๒.๕ แนวทางการฟื้นฟูสุขภาพกายใจ

แนวทางการฟื้นฟูสุขภาพกายใจในสถานการณ์การคุกคามทางสุขภาพ เช่น การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ที่มีแนวโน้มจะมีความต่อเนื่องยาวนาน มุ่งเน้นการลดผลกระทบทางสุขภาพจิตของบุคคลและเพิ่มศักยภาพทางจิตใจในระดับบุคคลให้มีภูมิคุ้มกันทางใจซึ่งกรมสุขภาพจิต^{๗๐} ได้เสนอแนวทางการฟื้นฟูจิตใจในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ที่มีแนวโน้มจะมีความต่อเนื่องยาวนาน มุ่งเน้นการลดผลกระทบทางสุขภาพจิตของบุคลากรสาธารณสุขและประชาชนและเพิ่มศักยภาพทางจิตใจในระดับบุคคลครอบครัว ชุมชนให้มีภูมิคุ้มกันทางใจ ดังนี้

๒.๕.๑ ระดับบุคคล

๑. การบูรณาการงานส่งเสริมสุขภาพจิตตามกลุ่มวัยในประเด็น ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต (Mental Health Literacy) การเว้นระยะห่างทางสังคม “ตัวห่างแต่ใจห่วง” (Social Distancing but Still Connect) และแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตใหม่ (New Normal)

^{๗๐} สุภาวดี นวลมณี. คู่มือจัดกิจกรรมพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในเด็กและเยาวชน. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต. พ.ศ. ๒๕๕๕ หน้า ๑๔๒.

๒. การเฝ้าระวังและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ บุคลากรทาง การแพทย์และสาธารณสุข ผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) และญาติ ผู้ถูกกักตัว (Quarantine) ผู้อ่อนด้อยเปราะบางทางสังคม เช่น ผู้ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาหรือทางจิตคน พิการ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้มีปัญหาทางเศรษฐกิจอย่างรุนแรง นักโทษ เป็นต้น โดย ๑) การสำรวจสภาพ ปัญหาด้านสุขภาพจิต (StB SuD Survey) ใน ๔ ประเด็น ได้แก่ ภาวะเครียด (Stress) ภาวะเหนื่อยล้า หมดไฟ (Burnout) การฆ่าตัวตาย (Suicide) และโรคซึมเศร้า (Depression) ๒) การคัดกรอง สุขภาพจิตเชิงรุก (Active Screening) โดยอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านเข้าเยี่ยมแต่ละบ้าน เพื่อประเมินคัดกรองสุขภาพจิตเบื้องต้น ตลอดจนมีการคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตทางโทรศัพท์ ออนไลน์โดยหน่วยงานกรมสุขภาพจิต (โรงพยาบาล/สถาบัน/ศูนย์สุขภาพจิต) และสำหรับประชาชน ทั่วไปสามารถประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้นด้วยตนเอง รวมทั้งคัดกรองปัญหาโรคจิตเวชได้ผ่าน Application Mental Health Check up ๓) การเฝ้าระวังเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพเชิงรุกและ ๔) การ ให้คำปรึกษาใน ๒ กลุ่ม คือการให้คำปรึกษาเชิงรุก ซึ่งดำเนินการโดยอาศัยความร่วมมือของบุคลากร สาธารณสุขทุกระดับ ตลอดจนอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านและเครือข่ายภาคประชาชนใน ชุมชน

๓. การดูแลรักษาผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต ที่เกิดขึ้นจากผลกระทบของการระบาดของ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ใน ๔ ประเด็น (StB SuD : Stress, Burnout, Suicide, Depression) รวมทั้งผู้ติดเชื้อและสารเสพติดที่มีปัญหาสุขภาพจิต โดยมีมาตรการดำเนินงาน (Intervention) สำหรับดูแลภาวะเครียด และภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟ ตลอดจนคู่มือแนวทางการรักษา (Clinical Guideline) สำหรับผู้มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายและโรคซึมเศร้า

๔. การฟื้นฟูจิตใจผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต (Re-integration) ในระดับบุคคล ครอบครัวชุมชนโดยมุ่งเน้นการใช้ “วัคซีนใจ” ให้ประชาชนมีศักยภาพเต็มเปี่ยมด้วยพลัง มีภูมิคุ้มกัน ทางใจ(Resilience) โดยใช้หลักการของ “อึด อึด สู้อึด”

๒.๕.๒ ระดับครอบครัว

มุ่งเน้นการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับครอบครัว วัคซีนครอบครัว และเพิ่ม ศักยภาพของครอบครัว ผ่าน ๓ พลังสำคัญ คือ

พลังบวกครอบครัวที่มองบวก มองเห็นทางออกในทุกปัญหาแม้ในภาวะวิกฤตเมื่อเห็น ทางออกแล้วครอบครัวต้องอาศัย

พลังยืดหยุ่นพลังยืดหยุ่น เพื่อให้สามารถปรับเปลี่ยนบทบาท ทำหน้าที่ทดแทนกัน ช่วยกันแบ่งเบาภาระที่เกิดขึ้นและนำไปสู่พลังร่วมมือ

พลังร่วมมือ ทำ ให้ครอบครัวปรองดอง เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในการฝ่าอุปสรรค

๒.๕.๓ ระดับชุมชน/องค์กร

มุ่งเน้นการสร้างภูมิคุ้มกันในระดับชุมชน/องค์กรเพื่อให้คนในชุมชน/องค์กรร่วมมือร่วมใจกันรับมือและก้าวผ่านวิกฤตการแพร่ระบาดไปด้วยกันอย่างเข้มแข็ง โดยการจะทำให้เกิดภูมิคุ้มกันชุมชนได้นั้นทำได้ด้วยการสร้าง“วัคซีนใจในชุมชน:๔สร้าง๒ใช้” ประกอบด้วย

๑) สร้างชุมชน ที่รู้สึกปลอดภัย(Sense of Safe)

ด้วยการสื่อสารให้ประชาชนมีความรู้และวิธีการดูแลตัวเองที่ถูกต้องต้องร่วมกับการกำหนดมาตรการเพื่อความปลอดภัยให้กับประชาชนในชุมชน^{๗๑}

๒) สร้างชุมชนที่สงบ (Calm) โดยสื่อสารให้ประชาชนรับรู้สถานการณ์การแพร่ระบาดที่ชัดเจนอย่างสม่ำเสมอควบคู่ไปกับส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ในการดูแลจัดการความเครียดลดความกังวลของตนเอง

๓) สร้างชุมชนที่มีความหวัง(Hope)ด้วยการฟื้นฟูโครงสร้างและบริการพื้นฐานที่มีในชุมชนให้สามารถกลับมาให้บริการประชาชนได้โดยเร็ว ร่วมไปกับการจัดให้มีสวัสดิการด้านการเงินและอาชีพเพื่อช่วยเหลือประชาชนในชุมชน

๔) สร้างชุมชนที่เข้าใจเห็นใจและให้ออกาส(De-stigmatization)ด้วยการสื่อสารทำความเข้าใจเกี่ยวกับโรคระบาดลดการรังเกียจ และให้ออกาสผู้ที่หายป่วยกลับมามีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในชุมชน นอกจากนี้การสร้างวัคซีนในชุมชน จำ เป็นต้องใช้พลังที่มีในชุมชน ได้แก่

๑) ใช้ศักยภาพชุมชน (Efficacy) ระดมทรัพยากรที่มีในชุมชน รวมถึงดึงการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนมาร่วมกันแก้ปัญหาในชุมชน

๒) ใช้สายสัมพันธ์ในชุมชน (Connectedness) ตั้งแต่ผู้นำชุมชน ปราชญ์ชาวบ้าน เพื่อนบ้าน รวมถึงสมาชิกในครอบครัวมาร่วมกันดูแล ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

เพ็ญภา กุลนภาดล และจุฑามาศ แหนจอน^{๗๒} ได้เสนอทักษะในการปรับภูมิคุ้มกันทางใจ มีประโยชน์ต่อมนุษย์ในหลาย ๆ ด้าน ไม่เพียงแต่เพื่อใช้เป็นปัจจัยในการป้องกันเท่านั้น แต่ยังถูกใช้ในการเพิ่มเสริมศักยภาพในตัวบุคคล งานด้านธุรกิจ การศึกษา และสาธารณสุขแต่ปัจจุบันการศึกษาในภูมิคุ้มกันทางใจนั้น ยังจัดว่าขาดแคลนบุคคลที่สามารถเข้าใจได้อย่างลึกซึ้ง ซึ่งในการวิจัยก็ยังคงต้องการพัฒนาทักษะในการนำไปใช้ให้มีประสิทธิผลมากขึ้นในลำดับต่อไป ทักษะต่างๆ ที่ถือเป็นส่วนจำ เป็นต่อการพัฒนานั้นสามารถแบ่งออกเป็นหัวข้อหลักได้ดังนี้

๑. ทักษะในการหาทางออกของปัญหา

^{๗๑} วชิร ทรัพย์มี. ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา, (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๘-๒๐.

^{๗๒} ดวงมณี จงรักษ์. ทฤษฎีการปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น, (กรุงเทพมหานคร : สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น), ๒๕๔๙), หน้า ๑๑๓.

๒. ทักษะในการติดต่อสื่อสาร

๓. การตระหนักรู้แห่งตน

๔. ความคิดสร้างสรรค์

๕. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

๖ ทักษะทางสังคม

๗. ทักษะด้านการจัดการอารมณ์

นอกจากนั้น ในการศึกษารูปแบบของอารมณ์ทางบวกในกระบวนการฟื้นฟูจิตใจ จากการค้นคว้าของ ของเบอร์เกแมน บิสคอนติและ วอลเลสท์^{๗๓} พบว่าในประสบการณ์ของหญิงที่เป็นเหยื่อจะมีระดับของภูมิคุ้มกันทางใจที่เป็นไปในทางบวกและรูปแบบของอารมณ์ที่สงบ และมีระดับความวิตกกังวลน้อยกว่าคนปกติที่มาจากความหลากหลายทางอารมณ์ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความแตกต่างของรูปแบบอารมณ์ทางด้านบวกและลบภายใต้ความเครียด การแปรเปลี่ยนของผลกระทบของภูมิคุ้มกันทางใจเป็นกระบวนการที่ประกอบด้วยความซับซ้อน อย่างไรก็ตามหญิงเหยื่อที่มีภูมิคุ้มกันทางใจสูงนั้นมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ทางบวกได้จากประสบการณ์ที่ได้ผ่านมา ก่อให้เกิดการสะท้อนให้เห็นประสบการณ์ในอดีตสู่ปัญหาในปัจจุบัน ซึ่งอาจหมายถึงอารมณ์ทางบวกจะต่อต้านประสบการณ์ที่นำไปสู่ความเครียด และเพิ่มภูมิคุ้มกันทางใจส่วนตัวบุคคลให้บุคคลสามารถที่จะฟื้นฟูตนเองจากความเครียดที่ต้องพบเป็นประจำได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในกรณีนี้บางการศึกษา เช่น การศึกษาของเฟรดริกสัน และคณะ (Fredrickson, et al.,) ได้แย้งว่าอารมณ์ทางบวกช่วยให้ผู้มีภูมิคุ้มกันทางใจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากการเรียนรู้ทางจิต กล่าวคือสิ่งสำคัญต่ออารมณ์ทางบวกคือความสำเร็จในการเผชิญต่อเหตุการณ์อันเลวร้ายยกตัวอย่างเช่น เหตุการณ์การก่อวินาศกรรม ๙ – ๑๑ พบว่า อารมณ์ทางบวกของผู้ที่มีภูมิคุ้มกันทางใจนั้น เป็นปัจจัยที่จะลดขอบเขตอำนาจของเหตุการณ์สะท้อนขวัญต่อตัวบุคคลและส่งเสริมให้ตัวบุคคลจัดการกับการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี^{๗๔}

ปัจจัยสำคัญในการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจ สามารถพัฒนาทักษะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

๑. ทักษะความสามารถทางสังคม เป็นประโยชน์อย่างมากในการใช้สำหรับการตอบโต้ต่อปัญหาและสิ่งต่าง ๆ สิ่งสำคัญคือความสามารถในการแสดงออกทางบวก ความยืดหยุ่น

^{๗๓} Becker, M. H. The Health Belief Model and Sick Role Behavior. Health Education Monographs. 1974. P 18.

^{๗๔} Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G.. R. “What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States.” Journal of Personality and Social Psychology. (2003). 84(2): 365-376.

ความสามารถในการปรับตัวในความแตกต่างทางวัฒนธรรม การเข้าใจอย่างถ่องแท้ทักษะการสื่อสาร การรู้เท่าทันอารมณ์ของผู้คน เป็นต้น

๒. ทักษะการแก้ปัญหา ประกอบด้วยความสามารถในการวางแผน ความสามารถในการตั้งสิ่งรอบข้างหรือการร้องขอความช่วยเหลือจากสิ่งต่าง ๆ ความคิดเชิงวิจารณ์ความคิดสร้างสรรค์ และพลังในการสะท้อนกลับ

๓. การพัฒนาสติสำนึก คือการมีปฏิกริยารับรู้ขององค์ประกอบที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจ(เช่น ความทุกข์ใจที่ มาจากการติดยาของพ่อแม่ โรงเรียนที่น่าเบื่อหน่าย หรือ สังคมที่เหยียดหยามทางชนชาติ เป็นต้น) และนำมาสร้างเป็นกลยุทธ์ในการเอาชนะอุปสรรค สิ่งเหล่านี้จะเป็นกุญแจสำคัญในการพัฒนาสติสำนึกในตัวเอง

๔. ความเป็นอิสระในตนเอง คือการมีจิตรับรู้ความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ความสามารถที่แสดงให้เห็นถึงความเป็นอิสระภาพ ใช้ความพยายามในการควบคุมสภาพแวดล้อมบางอย่างใกล้ตัวเรา ประกอบด้วย จิตรับรู้ในความชำนาญการ การรับรู้ตำแหน่งภายในที่ใช้ในการควบคุมตนเอง การรับรู้ตนเอง พัฒนาการของการปฏิเสธที่จะยอมรับผลในด้านลบของตน พัฒนาการแห่งความเที่ยงตรงคือการยืนระยะห่างจากสิ่งที่ไม่ดีปกติสิ่งเหล่านี้คือกระบวนการที่มีพลังมากต่อการปกป้องของการปกป้องความเป็นอิสระในตนเอง

๕.การมีจิตรับรู้เป้าหมาย คือการเชื่อมั่นที่จะนำตนเองไปสู่อนาคตที่สดใส ประกอบด้วยทิศทางของเป้าหมาย ความปรารถนาในการเรียนรู้แรงกระตุ้นไปสู่ความสำเร็จ ความอุตสาหะ ศรัทธาในความหวัง การมองโลกในแง่ดีและความเกี่ยวข้องในจิตใจ เป็นต้น

กล่าวได้ว่าปัญหาสุขภาพจิตเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อประชาชน และจากการพิจารณาผลกระทบของปัญหาสุขภาพจิตที่มีต่อสภาพชีวิตที่เป็นสุขของประชาชนในวัยผู้ใหญ่ของคนไทย ประมาณการณ์ว่าร้อยละ ของวัยผู้ใหญ่ต้องทนทุกข์ทรมานจากความผิดปกติทางจิตซึ่งมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม โดยเฉพาะคนพิการทางจิตใจหรือพฤติกรรมนั้นจะมีความบกพร่องด้านทักษะทางสังคมหรืออาชีพการงาน วิธีการช่วย ให้คนพิการทางจิตใจ ครอบครัวและชุมชนกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติอีก

๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องภายในประเทศ

อรพินทร์ ชูชม สุภาพร ธนะชานันท์และทัศนาก ทองภักดี (2554) ศึกษาปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน ผลการวิจัยยังพบว่าจิตลักษณะมีอิทธิพลสูงสุดต่อภูมิคุ้มกันทางจิต รองลงมาคือปัจจัยครอบครัว ข้อค้นพบจากการวิจัยนี้ได้เสนอแนะภูมิคุ้มกันทางจิตทำหน้าที่เป็นทั้งปัจจัยที่ปกป้องภัยคุกคามต่าง ๆ ที่มีต่อบุคคล แล้วยังทำหน้าที่เป็นปัจจัยส่งเสริมหรือสนับสนุนให้บุคคลมีชีวิตที่มีคุณภาพ^{๗๕}

พระภุชญา พุทธเกตุ ได้ศึกษาเรื่อง “ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธวิธี” ผลการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มโดยสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธวิธี “อริยสัจ ๔” นี้ สามารถที่จะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธวิธี “อริยสัจ ๔” จากการใช้แบบสังเกต แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธวิธี “อริยสัจ ๔” ตามที่กล่าวมานี้ สามารถแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของสามเณรนักเรียนได้จริงตามที่ได้ตั้งสมมติฐานในการศึกษาค้นคว้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕^{๗๖}

พระมหาเกรียงศักดิ์ รัฐกุล ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธต่อความโกรธของนักเรียน การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ ต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖ ที่มีคะแนนความโกรธสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ ๗๕ จำนวน ๑๖ คน แล้วสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๘ คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วย แบบวัดความโกรธและโปรแกรมการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ การเก็บข้อมูลดำเนินการตั้งแต่ เริ่มวัดผลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปร ระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่มและวิธีทดสอบรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

^{๗๕} อรพินทร์ ชูชม สุภาพร, ปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน. รายงานวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ, ๒๕๕๔. หน้า ๑๑๓.

^{๗๖} พระภุชญา พุทธเกตุ, “ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธวิธี”, ดุษฎีนิพนธ์ (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม), ๒๕๕๐. หน้า ๙๒.

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ นักเรียนวัยรุ่นมีความโกรธในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง^{๗๗}

กรณีการ์ ผ่องโต ศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจต่อความคิดฆ่าตัวตายในผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย ผลการศึกษาพบว่า ๑) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดฆ่าตัวตายในผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจต่ำกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ๒) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดฆ่าตัวตายในผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจต่ำกว่าผู้ที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕^{๗๘}

ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์” พบว่า จิตวิทยาแนวพุทธสามารถช่วยบำบัดอาการเจ็บป่วยทางจิตใจและช่วยในการยกระดับคุณภาพด้านจิตใจของมนุษย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งจากระยะเวลาที่ยาวนานกว่า ๒๕๐๐ ปีที่หลักพุทธธรรมได้รับการเผยแพร่ไปทั่วโลกและได้รับการยอมรับว่าเป็นธรรมที่ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล และ ยังประโยชน์ให้กับคนทุกเพศทุกวัย จิตวิทยาแนวพุทธจึงเป็นแนวคิดที่ควรค่าแก่การศึกษาสำหรับมนุษย์ทุกคนที่ควรจะต้องรู้ความจริงของสิ่งทั้งปวงอย่างถูกต้อง อันเป็นรากฐานของการมีชีวิตอยู่อย่างมีปัญญาที่จะทำให้มนุษย์สามารถเผชิญหน้าและจัดการกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างกลมกลืนกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต^{๗๙}

ฐิชาธิ์ม พยอมยงค์และธีรวรรณ ธีระพงษ์ ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของโรเจอร์สที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความเข้มแข็งทางจิตใจ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำกว่าค่าเฉลี่ยและมีความสนใจแต่ละคนจะได้รับการปรึกษา ๑๐ ครั้ง ครั้งละ ๕๐ ถึง ๖๐ นาที ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้เข้าร่วมการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดโรเจอร์สมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

^{๗๗} พระมหาเกรียงศักดิ์ ฐิธกุล, “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธต่อความโกรธของนักเรียน”, วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๙),บทคัดย่อ.

^{๗๘} กรณีการ์ ผ่องโต,ศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจต่อความคิดฆ่าตัวตายในผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย. พยาบาลวิชาชีพ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.๒๕๕๕, บทคัดย่อ

^{๗๙} ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, “จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์”, วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๒): หน้า ๒๐๕

๐.๐๐๑และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพแสดงให้เห็นกลุ่มตัวอย่างรับรู้ถึงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจมากขึ้น^{๘๐}

ผกา บุญเรือง ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่ศึกษาในโรงเรียนเขานกรรจวิทยาาคม อำเภอเขานกรรจ จังหวัดสระแก้ว ที่มีคะแนนความโกรธสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ ๗๕ สมัครใจเข้าร่วมทดลอง จำนวน ๑๖ คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๘ คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วยแบบวัดความโกรธและโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม การเก็บข้อมูลดำเนินการตั้งแต่เริ่มวัดผลในระยีก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้น นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่มและวิธีทดสอบรายคู่แบบนิวแมน-คูล์ส์ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ นักเรียนวัยรุ่นมีความโกรธในระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ และนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีคะแนนความโกรธในระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ^{๘๑}

๒. งานวิจัยต่างประเทศ

โคลแมน (Coleman P.G.) ทบทวนการศึกษาอย่างกว้างขวางและอ้างอิงงานของ Moberg ในด้านปัจจัยด้านศรัทธา ความเชื่อ และพิธีกรรมทางศาสนาได้ถูกละเลยไปในช่วงระยะกว่า ๕๐ ปีของการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศสหรัฐอเมริกา แต่ในปัจจุบัน (ค.ศ. ๒๐๐๕) การศึกษาทั้งด้านความเครียดการเฝ้าระวัง รวมทั้งความสนใจเชิงวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้พิจารณาปัจจัยด้าน จิตวิญญาณมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และพบว่าระบบความเชื่อเป็นปัจจัยสำคัญในการตอบสนองต่อปัญหาต่างๆ และกระบวนการดำรงชีวิตของมนุษย์ Coleman ได้เสนอการประยุกต์ใช้ความเชื่อและพิธีกรรมทางศาสนาในการรักษาพยาบาล ซึ่งจากการติดตามกลุ่มตัวอย่างที่คู่ครองเสียชีวิต พบว่า มี

^{๘๐} จูซาร์ตัม พยอมยงค์และธีรวรรณ ธีระพงษ์. ผลของการให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของโรเจอร์สที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กด้อยโอกาส. วารสารมนุษยศาสตร์สาร. ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๔, (มกราคม ๒๕๕๗) หน้า ๒๐๑ – ๒๑๐.

^{๘๑} ผกา บุญเรือง, ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น, วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, (สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๗), หน้าบทคัดย่อ

การยอมรับที่ดีสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะเพศหญิงมีส่วนร่วมมากกว่าเพศชาย^{๘๒}

วิกเตอร์ อี แพรงเกิล เสนอทฤษฎีการบำบัดด้วยวิธีหาความหมาย (Logotherapy) ซึ่งเป็นการบำบัดทางจิตที่มุ่งเน้นความหมายของชีวิตในฐานะที่เป็นพลังจูงใจพื้นฐานที่สุดในตัวมนุษย์ โดยมีหลักพื้นฐานว่าความสนใจหลักของมนุษย์มิได้อยู่ที่การได้รับความพึงพอใจ หรือหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด หากแต่อยู่ที่การประจักษ์ความหมายในชีวิตของเขาเอง เมื่อเปรียบเทียบกับวิถีจิตวิเคราะห์ การบำบัดด้วยวิธีหาความหมายจะมีการมองย้อนอดีตและสำรวจกลไกภายในตนเองน้อยกว่าวิถีจิตวิเคราะห์ แต่จะเน้นหนักไปที่อนาคต ซึ่งหมายถึงจุดหมายที่รอคอยให้คนไข้ได้บรรลุ โดยอาศัยกระบวนการเช่น การปรับเปลี่ยนทัศนคติให้เห็นความหมายของความทุกข์ทรมานที่เป็นอยู่ ความทุกข์ก็จะมีใช้ความทุกข์ทรมานอีกต่อไปเมื่อเกิดมีความหมายบางอย่างในตัวเองขึ้นมา เช่นความหมายแห่งการเสียสละ และหากคนไข้มีศรัทธาเหนียวแน่นต่อความเชื่อทางศาสนา การใช้ผลเชิงบำบัดจากความเชื่อทางศาสนาและเอาเหตุผลทางจิตวิญญาณมาช่วยก็เป็นสิ่งที่สามารถทำได้^{๘๓}

เบิร์นส์ และแอนสเตย์(Burns & Anstey) ศึกษาความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุโรคซึมเศร้า โดยใช้การทดสอบเครื่องมือ The Connor and Davidson Resilience Scale (CD-RISC) ประกอบด้วย การคิดและพฤติกรรมที่สะท้อนให้เห็นถึงลักษณะนิสัยและรูปแบบของพฤติกรรมที่พัฒนาผ่านประสบการณ์ชีวิตในอดีต ความเข้มแข็งทางใจมีความเกี่ยวข้องกับผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ และเป็นสิ่งบ่งชี้ความสำเร็จของการดำรงชีวิตในภาวะตึงเครียด และประเมินผลทั้งทางบวกใช้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๑,๗๗๕ ราย พบว่าความเข้มแข็งทางใจส่งผลดีต่อภาวะซึมเศร้าโดยช่วยลดอาการซึมเศร้าได้^{๘๔}

โบการ์ต (Greg Bogart) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าเรื่อง การเจริญสมาธิกรรมฐานเพื่อการเยียวยาจิตใจ (Meditation And Psychotherapy: A Review of the Literature)” พบว่า รูปแบบของการผ่อนคลาย (The Relaxation Mode) ด้วยการเจริญกรรมฐาน โดยกล่าวถึงหลักฐานทางการแพทย์ที่ทดลองกับผู้ป่วยระยะสุดท้ายว่า การปฏิบัติกรรมฐานนั้น มีผลต่อผู้ป่วยอย่างมีนัยสำคัญว่าสามารถลดการเผาผลาญออกซิเจน (oxygen consumption) การคลายคาร์บอนไดออกไซด์ (carbon dioxide elimination) ลดอัตราการเต้นของหัวใจ (heart rate)ลดความดันเลือด (blood pressure)

^{๘๒} Coleman P.G., “Spirituality and ageing: the health implications of religious belief and practice”, Age and Ageing, vol.34 (2005) : p. 318-319

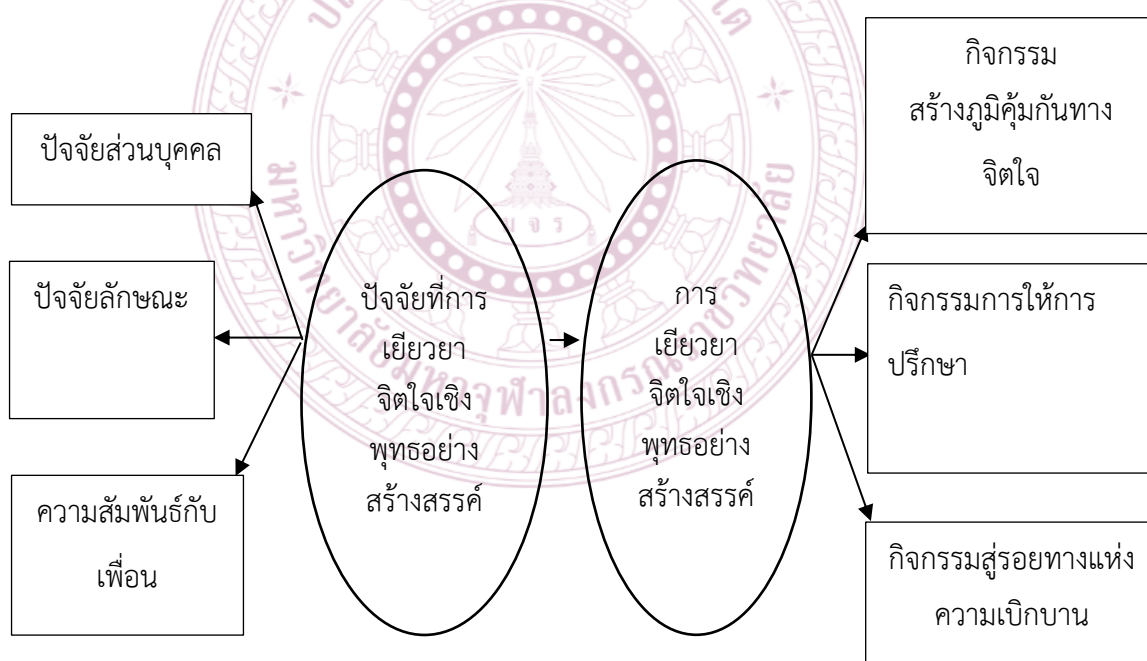
^{๘๓} Wagnild GM, Young HM. “Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale.” J Nurs Meas. 1993, p:165-178..

^{๘๔} Burns, R., & Anstey, K. The Connor and Davidson Resilience Scale (CDRISC): Testing the invariance of a uni-dimensional resilience measure that is independent of positive and negative affect.” Personality and Individual Differences. 2010.p 527-531.

ความเป็นกรดต่างในกระแสเลือด (arterial gases) กรดแลคติกแอซิค (arterial lactate concentration) ซึ่งเป็นตัวแปรทางการแพทย์ว่า ขณะนั้นร่างกายมีการพักผ่อนได้ดี มีการลดความกลัว ความกังวลได้^{๘๕}

สรุปจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้การเยียวยาจิตใจอย่างสร้างสรรค์ภายใต้วิถีปฏิบัติในจังหวัดบุรีรัมย์ผู้วิจัยได้แบ่งแนวคิดและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องเพื่อให้สอดคล้องกับกระบวนการที่จะนำไปสู่การขับเคลื่อนและยกระดับของการเยียวยาจิตใจของผู้ที่มีปัญหาแล้วมาสรุปเป็นเพื่อให้เกิดองค์ประกอบ และสามารถหาตัวชี้วัดจากการสร้างกิจกรรมที่ได้จากการลงภาคสนาม จึงนำมาขยายผลให้เกิดเป็นรูปธรรมที่มีผลต่อสุขภาพทางจิตของกลุ่มตัวอย่าง โดยสามารถนำไปใช้ในการวิเคราะห์และสร้างเครื่องมือในการวิจัยเพื่อหาข้อมูลและพัฒนารวมถึงการขับเคลื่อนกิจกรรมต่างๆในการเยียวยาจิตใจ สร้างสรรค์ภายใต้วิถีปฏิบัติเพื่อให้ได้คำตอบที่ชัดเจนและตรงประเด็นในการวิจัยต่อไป

๒.๗ กรอบแนวคิดการวิจัย



แผนภาพที่ ๑ กรอบแนวคิดการวิจัยเรื่อง การเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์

^{๘๕} Greg Bogart, *Meditation And Psychotherapy: A Review of the Literature*, The American Journal of Psychotherapy, 1991, p. 110-128.

บทที่ ๓

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์เพื่อให้ได้ข้อมูลในประเด็นที่ต้องการศึกษา ผู้วิจัยจึงได้กำหนดวิธีการดำเนินการวิจัยตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

- ๓.๑ รูปแบบการวิจัย
- ๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง การเลือกพื้นที่ในการวิจัย
- ๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ๓.๔ แผนการดำเนินงานของโครงการวิจัย
- ๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล
- ๓.๖ การนำเสนอผลการวิจัย

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยเรื่อง นี้เป็นการวิจัยเพื่อพัฒนา (Research and Development) โดยผู้วิจัยได้นำกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ มาเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินการวิจัย เน้นการศึกษาวเคราะห์ทั้งในเชิงพื้นที่และกลุ่มเป้าหมาย มีการจัดกระบวนการวิจัยด้วยการถอดบทเรียนและการบูรณาการข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ การสังเกต และการปฏิบัติการร่วมกันในพื้นที่ศึกษาและกลุ่มเป้าหมายที่กำหนดไว้โดยใช้กระบวนการตามวงจรเดมมิง (PDCA) เป็นเครื่องมือในการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอน โดยมีขั้นตอนใหญ่ๆ ๒ ขั้นตอน ดังนี้

๑) เชิงคุณภาพ มีการดำเนินงาน ดังนี้

- การสร้างทีมวิจัยหลัก เป็นกระบวนการแสวงหาผู้สนใจและผู้มีประสบการณ์ในประเด็นเกี่ยวกับการวิจัย
- การเลือกประเด็นปฏิบัติการการวิจัย เป็นการสร้างความร่วมมือกับกลุ่มผู้มีส่วนได้เสียเพื่อร่วมกันพิจารณาคัดเลือกประเด็นที่เป็นคำถามวิจัยหลัก คือเป็นการร่วมกันศึกษาวิจัยภายใต้สภาพปัญหาและปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในพื้นที่และกลุ่มเป้าหมายจนนำไปสู่การตั้งคำถามและพัฒนาไปสู่การกำหนดเป้าหมายของการวิจัย

- การวางแผนการวิจัย โดยเริ่มดำเนินการจากการเก็บรวบรวมข้อมูลสถานการณ์ในพื้นที่ ความต้องการในพื้นที่และกลุ่มเป้าหมาย และเพื่อค้นหาทีมวิจัยหรือบุคคลที่จะเข้าร่วมเครือข่ายและทีมวิจัย หรือทีมดำเนินงานในพื้นที่

- การดำเนินการอื่น ๆ ที่จำเป็น เป็นการร่วมกันพิจารณาแผนการวิจัยหรือขั้นตอนของการวิจัยทั้งหมดว่ามีความเหมาะสม สอดคล้อง และสามารถขับเคลื่อนการดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมายตามกรอบระยะเวลาที่กำหนดได้ เพื่อนำไปปรับปรุงแผนการดำเนินงานให้ชัดเจนและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

๒) เชิงปฏิบัติการ มีการดำเนินงาน ดังนี้

ในกระบวนการดำเนินการวิจัยหรือระหว่างการจัดกิจกรรมของขั้นตอนนี้จะต้องมีการดำเนินการใน ๔ องค์ประกอบ คือ

- การเตรียมการ ทั้งในแง่การประสานงานกลุ่มคน การจัดเตรียมทีมงาน วัสดุอุปกรณ์ วางแผนขั้นตอนต่าง ๆ และการแบ่งหน้าที่ของทีมวิจัย ส่วนนี้จะมีความสำคัญในแง่ของความพร้อมในการจัดการกิจกรรมซึ่งจะส่งผลต่อการดำเนินกิจกรรมว่าจะได้ผลตามที่คาดหวังหรือตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่

- การปฏิบัติการ เป็นการดำเนินงานตามแผนงานที่วางไว้ และการปรับเปลี่ยนกิจกรรมดำเนินงานตามเงื่อนไขที่พบในขณะปฏิบัติการซึ่งอาจมีกิจกรรมที่หลากหลายมีรายละเอียดและขั้นตอนมาก

- การบันทึกกระบวนการ ถือเป็นขั้นตอนที่สำคัญอย่างยิ่งของการวิจัยเพราะต้องมีการบันทึกข้อมูลที่ได้พบเห็น ทั้งในการเขียนรายงาน การวิเคราะห์ และสรุปผลของกิจกรรมและของการวิจัย รวมทั้งข้อมูลการสรุปกิจกรรม การสังเกตการณ์ การบันทึกเทป การบันทึกภาพ และการสรุปกระบวนการทั้งหมด

- การสรุปบทเรียน เพื่อจัดทำฐานข้อมูลและนำเสนอข้อมูลสู่ชุมชนและหน่วยงาน เพื่อให้เกิดการประยุกต์ใช้ข้อมูลเบื้องต้นของชุมชนหน่วยงาน และแลกเปลี่ยนข้อมูลเชิงบูรณาการแก่กัน

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ แบ่งออกได้ดังนี้

๑. ชุมชนวัดหนองกี่ อำเภอนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน ๖๐ รูป /คน

๒. ชุมชนวัดบ้านหนองโฮ ตำบลตลาดโพธิ์ อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน

๕๐รูป /คน

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๓.๑ เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในวิจัยระยะนี้ใช้เครื่องมือที่ได้มาตรฐาน มีความเชื่อมั่นและยอมรับได้ซึ่งเป็นเครื่องมือวัดสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิตที่ผ่านการหาคุณภาพของเครื่องมือและเผยแพร่ให้สามารถใช้ได้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ดังนี้

ตอนที่ ๒ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ส่วนที่ ๑ แบ่งเป็นข้อคำถามด้านคุณลักษณะทั่วไปในภาพปัญหาที่พบหลังวิกฤติ โดยทั่วไปเป็นการประเมินแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scaie) ให้เลือกตอบเพียงระดับใดระดับหนึ่งดังตัวอย่างในตารางบางส่วน

ข้อ	คำถาม	ระดับการประเมิน				
		๕	๔	๓	๒	๑
	องค์ประกอบ					
๑	เป็นตัวของตัวเอง					
๒	สร้างตัวตนขึ้นมา					
๓	รู้จักที่จะให้					
๔.	จัดการกับความวิตกกังวล					

๑. แบบประเมินสภาวะความอ่อนไหว ผู้วิจัยได้นำแนวคิดมาจาก นันทาวดี วรวิสุตและคณะ ซึ่งเป็นแบบประเมินที่แปลมาจาก Copenhagen Burnout Inventory ของแมสแลชและแจ๊คสัน (Maslach & Jackson, ๑๙๘๖ อ้างถึงใน นันทาวดี วรวิสุต และคณะ, ๒๕๖๐) ซึ่งนับเป็นเครื่องมือมาตรฐานของ มีโครงสร้าง ความตรง มีความเชื่อถือ ใช้ได้ง่ายและเป็นที่ยอมรับ โดยแบ่งกลุ่มอาการที่ประเมินเป็น ๓ กลุ่ม คือ ด้านความอ่อนไหวทางอารมณ์ ด้านการลดความเป็นบุคคล และด้านความสำเร็จส่วนบุคคล โดยลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ที่มีคำตอบการแปลผล

ข้อคำถามทางลบที่สร้างขึ้นมาประกอบด้วยประกอบด้วย

ด้านความอ่อนไหวทางอารมณ์

ข้อคำถามทางบวก ประกอบด้วย

ด้านความสามารถในการกำกับดูแล ซึ่งแบ่งตามตารางได้ดังนี้

ลักษณะการตอบ	คำถามทางลบ	คำถามทางบวก
ไม่เคยมีความรู้สึกเช่นนั้นเลย	๐	๖
มีความรู้สึกเช่นนั้นต่อปีละไม่กี่ครั้ง	๑	๕
มีความรู้สึกเช่นนั้นเดือนละครั้ง	๒	๔
มีความรู้สึกเช่นนั้นเดือนละ ๒-๓ ครั้ง	๓	๓
มีความรู้สึกเช่นนั้นสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง	๔	๒
มีความรู้สึกเช่นนั้นสัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้ง	๕	๑
มีความรู้สึกเช่นนั้นทุกวัน	๖	๐

ในการแปลผลคะแนน ดังนี้ผู้ที่มีความอ่อนไหวสูง จะมีคะแนนด้านความอ่อนไหวทางอารมณ์และด้านการวางแผน และด้านความสามารถในการกำกับดูแล ผู้ที่มีความอ่อนไหวปานกลาง จะมีคะแนนความเหนื่อยหน่ายทั้ง ๓ ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง และผู้ที่มีความอ่อนไหวต่อสถานการณ์ต่ำจะมีคะแนนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์และด้านการเงินเฉยต่องาน แต่จะมีด้านความสามารถในการกำกับดูแลตนเอง โดยมีเกณฑ์การกำหนดคะแนน เพื่อแบ่งระดับในแต่ละด้านตามตารางที่กำหนดไว้ดังตารางที่ ๓.๑

สภาวะการอ่อนไหวในชีวิตประจำวัน	ทางอารมณ์	การวางแผน	การกำกับดูแล
ระดับต่ำ	๐-๑๖ (คะแนน)	๐-๖ คะแนน	๓๙ คะแนน
ระดับปานกลาง	๑๗-๒๖ (คะแนน)	๗-๑๒ คะแนน	๓๒-๓๘ คะแนน
ระดับสูง	๒๗ (คะแนน)	๑๓ คะแนนขึ้นไป	๐-๓๑ คะแนน

หาคุณภาพเครื่องมือเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ ๕ คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความถูกต้องเหมาะสมตามโครงสร้าง และภาษา หาความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficients) มีค่าเท่ากับ ๐.๙๕๒

๒) แบบประเมินความเครียด ใช้แบบประเมินความเครียด ST-๕ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เป็นแบบสอบถามที่ได้รับการพัฒนามาจากแบบสอบถามความเครียดของกรมสุขภาพจิต จำนวน ๒๐ ข้อ (ST-๒๐) แบบสอบถามประกอบด้วยคำถาม ๕ ข้อ แบ่งการให้คะแนนในแต่ละข้อเป็น ๔ ระดับ (จาก ๐ มีความเครียดน้อย มาก ถึง ๓ มีความเครียดเป็นประจำ) การแปลผลเป็น ๔ ช่วงคะแนน ได้แก่ คะแนน ๐-๔ หมายถึง เครียดน้อย คะแนน ๕-๗ หมายถึง เครียดปานกลาง คะแนน

๘-๙ หมายถึง เครียดมาก คะแนน ๑๐-๑๕ หมายถึง เครียดมากที่สุด มีค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficients) มีค่าเท่ากับ ๐.๘๐๔

ดัชนีชี้วัดความสุข มีการให้คะแนนแบบวัด ดังนี้

กลุ่มที่ ๑ ได้แก่ ข้อ ๑ , ๒ , ๖ , ๗ , ๘ , ๙ , ๑๐ , ๑๑ , ๑๒ , ๑๓ , ๑๔ , ๑๕ แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

๑ = ไม่เลย

๒ = เล็กน้อย

๓ = มาก

๔ = มากที่สุด

กลุ่มที่ ๒ ได้แก่ ข้อ ๓ , ๔ , ๕ แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

๑ = มากที่สุด

๒ = มาก

๓ = เล็กน้อย

๔ = ไม่เลย

การแปลผลการประเมิน

ดัชนีชี้วัดความสุขคะแนนเต็มทั้งหมด ๖๐ คะแนนผู้ตอบได้ประเมินตนเองแล้ว และรวมคะแนนทุกข้อได้คะแนนเท่าไร สามารถนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

๕๑-๖๐ คะแนน หมายถึง มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (Good)

๔๔-๕๐ คะแนน หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (Fair)

๔๓ คะแนนหรือน้อยกว่า หมายถึง มีความสุขต่ำกว่าคนทั่วไป (Poor)

รูปแบบกิจกรรมเสริมขับเคลื่อนการเยียวยาจิตใจอย่างสร้างสรรค์ ที่ผ่านกระบวนการด้วยเทคนิคการสนทนากลุ่ม และผ่านการหาคุณภาพตรวจสอบความเหมาะสมและความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญมีรายละเอียดของรูปแบบชุดกิจกรรมดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๓.๓ ชุดกิจกรรมการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์

ชุดกิจกรรม	ลักษณะกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ระยะเวลา
๑. ด้านการดูแลสุขภาพจิต	สร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจและ แนวทางการฟื้นฟูจิตใจ ประกอบด้วยกิจกรรม ๑. Know ฉันรู้ ๒. I have ฉันมี ๓. I can ฉันมีความสามารถ	๑. เพื่อให้เข้าใจ บุคลิกภาพของตนเอง ๒. สามารถวิเคราะห์ ข้อดีและข้อเสียของ ตนเอง ๓. เข้าใจบุคลิกภาพคน อื่นที่เราต้องปฏิสัมพันธ์ ด้วย ๔. ทำให้เกิดความ ภาคภูมิใจในตนเอง ๕. ปรับเปลี่ยนมุมมอง ต่อสถานการณ์ที่ เลวร้ายที่เกิดขึ้นที่ผ่าน มา	๔
๒ ด้านจิตวิทยา	กิจกรรมการให้การปรึกษา เบื้องต้น(Basic Counseling) และการช่วยเหลือทางจิตใจใน ภาวะวิกฤต (Crisis Intervention) ประกอบด้วย กิจกรรม ๒.๑ กิจกรรมเทคนิคการผ่อนคลาย ใจในภาวะวิกฤติ ๒.๒ กิจกรรมการให้การปรึกษา เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ	เพื่อให้ผู้เข้ารับการ อบรม ๑. หาวิธีการจัดการกับ ความเครียดที่เกิดจาก ภาวะวิกฤต ๒. เข้าใจความแตกต่าง ระหว่างการมองโลกแง่ ดีและการมองโลกแง่ ร้าย ๓. เกิดความยืดหยุ่น ทาง	๖
๓.ด้านนันทนาการ	กิจกรรมสู่รอยทางแห่งความเบิก บาน	ความคิด รู้จักมองโลก ในแง่ดีและมีความหวัง	๖

		๑. เกิดความสนุกสนาน รู้สึกผ่อนคลายด้วยวิถี พุทธ ๒. ได้ออกกำลังกาย ครบส่วนประกอบทั้ง ด้านกาย วาจา และใจ	
--	--	---	--

ตารางที่ ๑: แสดงชุดกิจกรรมการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์การวิจัย โดยวิธีการดังต่อไปนี้

๑) แบบสัมภาษณ์มีโครงสร้าง (Structured Interview) ใช้สำหรับสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant Interview)

๒) การสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) เพื่อยืนยันและคืนข้อมูล โดยมีผู้เข้าร่วม ๔ กลุ่ม คือ กลุ่มที่ ๑ ตัวแทนนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา กลุ่มที่ ๒ ตัวแทนองค์กรสื่อสารมวลชน หรือ หน่วยงานภาครัฐ กลุ่มที่ ๓ ตัวแทนวิสาหกิจชุมชน และองค์กรชุมชนต่าง ๆ กลุ่มที่ ๔ แทนผู้เข้าร่วมกิจกรรม การสนทนากลุ่มนี้ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตามความเชี่ยวชาญเพื่อให้สมาชิกแต่ละท่านได้กล้าแสดงและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย ในการใช้เครื่องมือนี้จะใช้ก็ต่อเมื่อภายหลังที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมภาษณ์แล้ว จึงได้กำหนดจัดสนทนากลุ่มขึ้น

๓) การสังเกตแบบมีส่วนร่วม ซึ่งเป็นการสังเกตพฤติกรรมและผลตอบรับจากกิจกรรมฝึกอบรมและการนำองค์ความรู้ไปใช้ โดยมีการติดตามผลและรายงานในรอบปี

๔) จัดเวทีชุมชนเพื่อเผยแพร่ผลการการขับเคลื่อนเพื่อยกมาตรฐานการเยียวยาเชิงพุทธโดยแบ่งการเก็บรวบรวมแยกได้ดังนี้

๔.๑) การเก็บรวบรวมข้อมูลเอกสาร การเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลปฐมภูมิจากพระไตรปิฎก และข้อมูลทุติยภูมิจากวิทยานิพนธ์ รายงานวิจัย ตำราทางวิชาการ วารสารและหนังสืออื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเยียวยาในจังหวัดบุรีรัมย์

๔.๒) การจัดหมวดหมู่และการตรวจสอบข้อมูล การจัดหมวดหมู่และการตรวจสอบข้อมูล ดำเนินการอย่างเป็นระบบด้วยการจัดแบ่งประเภทของข้อมูลให้ตรงตามเนื้อหาที่ได้กำหนดไว้ หลังจากที่ได้ข้อมูลมาครบถ้วนแล้ว ใช้เทคนิคสามเส้า (triangulation) เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ ดังนี้

- การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล จะเน้นการตรวจสอบข้อมูลที่ได้มาจากแหล่งต่างๆ นั้นมีความเหมือนกันหรือไม่ ซึ่งถ้าทุกแหล่งข้อมูลพบว่าได้ข้อค้นพบมาเหมือนกัน แสดงว่าข้อมูลที่ผู้วิจัยได้มามีความถูกต้อง

- การตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิจัย จะเน้นการตรวจสอบจากผู้วิจัยหรือผู้เก็บข้อมูลต่างคนกันว่าได้ค้นพบที่เหมือนกันหรือแตกต่างกันอย่างไร ซึ่งถ้าผู้วิจัยหรือผู้เก็บข้อมูลทุกคนพบว่าข้อค้นพบที่ได้มาเหมือนกัน แสดงว่าข้อมูลที่ผู้วิจัยได้มามีความถูกต้อง

- การตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี จะเน้นการตรวจสอบว่าถ้ามีการใช้ทฤษฎีที่หลากหลายแล้ว ข้อมูลที่ได้มาเป็นไปในทิศทางเดียวกันหรือไม่ ถ้าผู้วิจัยพบว่าไม่ว่าจะนำทฤษฎีใดมาใช้ได้ข้อค้นพบที่เหมือนกัน แสดงว่าข้อมูลที่ผู้วิจัยได้มามีความถูกต้อง

หากมีส่วนใดที่ยังไม่สมบูรณ์จะตรวจสอบและเก็บข้อมูลเพิ่มเติม ด้วยการค้นคว้าจากเอกสารและเข้าไปสัมภาษณ์เก็บรวบรวมข้อมูลอีกครั้งหนึ่ง เพื่อยืนยันความถูกต้องและครบถ้วนทุกอย่าง ดังนั้น การเก็บรวบรวมข้อมูล การจัดหมวดหมู่และการตรวจสอบข้อมูลอาจจะดำเนินการไปพร้อมกัน

๓) การเก็บข้อมูลภาคสนาม จะดำเนินการโดย ๔ วิธีการ คือ

- การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จะดำเนินการสัมภาษณ์ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ซึ่งกระจายอยู่ตามพื้นที่ชุมชนที่มีลักษณะเป็นองค์กรภาคประชาชน ภาครัฐและเอกชน เฉพาะหัวหน้าหรือผู้นำที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น ตัวแทนคณะสงฆ์ หน่วยงานราชการ สถานศึกษา องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรภาคเอกชน กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน นักวิชาการ ประชาชนชาวบ้าน และตัวแทนประชาชน เพื่อให้เกิดการกระจายของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) ซึ่งจะทำให้ได้ข้อมูลในหลายมิติตอบโจทย์การวิจัยทุกประเด็น

- การสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) จะดำเนินการในช่วงหลังจากที่สัมภาษณ์เชิงลึกเรียบร้อยแล้วมีลักษณะเป็นการจัดกิจกรรมเพื่อยืนยันและตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลจากตัวแทนคณะสงฆ์ หน่วยงานราชการ สถานศึกษา องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรภาคเอกชน กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน นักวิชาการ ประชาชนชาวบ้าน และตัวแทนประชาชน

- แบบบันทึกการสังเกตแบบมีส่วนร่วม ซึ่งเป็นการสังเกตพฤติกรรมและผลตอบรับจากกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงคุณภาพสนับสนุนผลการสนทนากลุ่มเฉพาะ

- การจัดเวทีแสดงความคิดเห็นร่วมกันเพื่อสร้างเครือข่ายทางสุขภาวะทางจิตใจหลังสถานการณ์ของโรคระบาด

- สร้างกติการ่วมกันผ่านเวทีแสดงความคิดเห็น เพื่อมีส่วนร่วมในการจัดการวิจัย

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษาทั้งในเชิงเอกสาร (Documentary Research) และข้อมูลเชิงประจักษ์ จากการสัมภาษณ์ การประชุมกลุ่มย่อย เป็นกระบวนการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์ที่ได้จากการ สรุปรวมสาระสำคัญด้านเนื้อหาที่กำหนดไว้ โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ตามประเด็นหัวข้อดังนี้

๓.๕.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อให้ผู้วิจัยเกิดความมั่นใจว่าข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมมานั้นมีความถูกต้องเพราะการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพเน้นการใช้อัตวิสัย ผู้วิจัยนำเทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลเอกสาร (Content Analysis) โดยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา แนวคิด ทฤษฎีทางจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธมาสังเคราะห์วิเคราะห์ในเชิงพรรณนา และจำแนกและจัดระบบข้อมูล (Typology and Taxonomy) นำข้อมูลที่ได้นำมาจำแนกและจัดหมวดหมู่ออกเป็นระบบ และวิเคราะห์สรุปอุปนัย (Analytic Induction) เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นสำหรับการตรวจสอบความถูกต้อง

๓.๕.๒ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

การดำเนินการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ตามขั้นตอน และตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของข้อมูล ตลอดจนจำนวนของแบบประเมินทั้งก่อน-หลังสมรรถนะการปฏิบัติเพื่อสร้างกิจกรรมต่อไป

๓.๖ การนำเสนอผลการศึกษาวิจัย

การนำเสนอข้อมูลจะอยู่ในลักษณะการพรรณนาความ (Descriptive Presentation) ประกอบภาพถ่ายและการพรรณนาความประกอบการบรรยายเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเครือข่าย เพื่อสร้างความสัมพันธ์ ทางมิติชุมชน วัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น รวมไปถึงการสร้างเกณฑ์ปฏิบัติให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เพื่อให้เห็นรูปแบบ กระบวนการ เพื่อให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขภายใต้สถานการณ์ที่ผ่อนคลายจากการระบาดของโรคไวรัสโคโรนา

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยเรื่อง การเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและกระบวนการเยียวยาจิตใจอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์ เพื่อพัฒนากิจกรรมการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์ และ เพื่อขับเคลื่อนการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธสู่ชุมชนอย่างสร้างสรรค์ในภาวะวิกฤติ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการและพัฒนา (Research & Development) โดยผลการวิจัยได้นำเสนอดังนี้

๔.๑ ศึกษาสภาพปัญหาและกระบวนการเยียวยาจิตใจอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์

๑ ผลการศึกษาบริบทข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับเกี่ยวกับสภาพปัญหาที่ผ่านมาในภูมิคุ้มกันทางจิตใจเชิงพุทธ ในจังหวัดบุรีรัมย์

ข้อมูลชุมชนวัดหนองไฮ ตำบลตลาดโพธิ์ อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์

ข้อมูลทั่วไป ชุมชนวัดหนองไฮ ก่อตั้งขึ้นประมาณปี พ.ศ. ๒๕๖๐ มีเนื้อที่ประมาณ 356 ตารางวา ซึ่งจากการสัมภาษณ์ นายวัน ตลาดโพธิ์ ปราชญ์ชุมชนได้ให้ข้อมูลที่น่าสนใจคือ เดิมบ้านหนองไฮเป็นพื้นที่เต็มไปด้วยลำห้วยล้อมรอบ และมีหนองมากมายผ่านหมู่บ้านเลยเป็นชื่อของบ้านหนองส่วนไอนั้นมาจากภาษาพื้นถิ่นของบริเวณแถบนี้^๑ และจากคำบอกเล่าของผู้สูงอายุในชุมชนได้เล่าว่า บ้านหนองไฮเป็นคำเพี้ยนมาจากภาษาส่วยหรือกูย ซึ่งในขณะนั้นมีผู้คนอพยพมาตั้งถิ่นฐานเป็นจำนวนมากซึ่งก็ตรงกับคำบอกของพ่อวันที่ว่า เป็นแหล่งแม่น้ำและมีหนองน้ำเหมาะสำหรับการสร้างที่อยู่อาศัยส่วนไฮ แสดงถึงความเป็นเจ้าของของแต่ละคน (ไฮภาษาส่วย แปลว่า เรา)^๒ ซึ่งผู้วิจัยมองว่า อาจเป็นไปได้ที่ชุมชนแห่งนี้มีการอพยพมาจากทางจังหวัดในเขตจังหวัดสุรินทร์และนครราชสีมา จนถึงทุกวันนี้ชุมชนวัดหนองไฮภาษาถิ่นที่เป็นอัตลักษณ์ของชุมชนคือภาษาลาวที่ใช้ในการสื่อสารระหว่างกัน แต่ในกระนั้นก็ยังมองว่าชุมชนวัดหนองไฮเป็นชุมชนที่มีการสร้างมาในสมัยบรรพบุรุษที่มีความหลากหลายทางเชื้อชาติพันธุ์มาอยู่ร่วมกันจนกลายเป็นชุมชนใหญ่ในปัจจุบันโดยมีสภาพทั่วไปดังนี้

^๑ สัมภาษณ์. นายวัน ตลาดโพธิ์ , วันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๖๖. ปราชญ์ชุมชนตำบลตลาดโพธิ์.

^๒ สัมภาษณ์. แม่ทองมา อินทร์สุกะ. วันที่ ๙ มีนาคม ๒๕๖๖.

ตารางที่ ๒ ข้อมูลด้านประชากร

รายการ	ประเภท		รวม
๑	ชาย ๒๒๓	หญิง ๒๕๒	๔๗๕
๒.	การศึกษา (จำนวน)		
	ประถมศึกษา	๙๘	๔๗๕
	มัธยมศึกษาตอนต้น	๑๕๔	
	มัธยมศึกษาตอนปลาย	๑๓๒	
	ปริญญาตรี	๔๕	
	ปริญญาโท	๕	
	ปริญญาเอก	-	
	อื่นๆ	๔๑	

ตารางที่ ๒ : ข้อมูล สถิติประชากรประจำหมู่บ้าน สำนวณครั้งที่ ๒ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒ มกราคม ๒๕๖๖

จากข้อมูลพบว่า ชุมชนวัดหนองไฮ มีประชากรทั้งหมดมีจำนวน ๔๕๕ คน แบ่งเป็นชาย ๒๒๓ คน หญิง ๒๕๒ คน ประชากรส่วนใหญ่อยู่ในระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน ๑๕๔ คน รองลงมา มัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน ๑๓๒ คนและระดับประถมศึกษาจำนวน ๙๘ คน ปริญญาตรีและปริญญาโทอย่างละ ๔๕ และ ๕ ตามลำดับ

ชุมชนวัดหนองก่ ตำบลหนองก่ อำเภอนองก่ จังหวัดบุรีรัมย์

จากตำนานเล่ากันว่านางอรพิมพ์ สาวงามแห่งเมืองพิมาย ออกเดินทางมาหาคนรักชื่อ ปรารจิต ซึ่งทำพรหมทัตเจ้าเมืองพิมายขี้เมาลั่นกลองสั่งให้ออกรบทัพจับศึกชายแดนเขมรโดยออกเดินทางมาเป็นเวลาแรมคืน พอถึงลำน้ำมูลนางอรพิมพ์ได้อาศัยเรือของสามเณร สามเณรพอใจหลงรัก ไม่ส่งขึ้นฝั่งจึงล่อยเรือต่อไปจนกระทั่งถึงต้นมะเดื่อริมลำน้ำนางอรพิมพ์หิวกระหาย จึงพยายามขอร้อง สามเณรเก็บใ้กิน เมื่อสามเณรขึ้นต้นมะเดื่อนางอรพิมพ์ จึงหาหนามและมดแดงวางขวางปิดกั้นทางลง และรีบพายเรือหนี เมื่อขึ้นฝั่งมาถึงหนองน้ำใหญ่ ได้เข้าไปขออาศัยอยู่กับชาวไร่ชาวนาเพื่อพักพิง นางอรพิมพ์คิดว่าเดินทางคนเดียวคงไม่ปลอดภัย จึงได้ขอบริจาคผ้าขาวจากชาวไร่ ชาวนาเพื่อมาทอ เป็นผ้าขาวเตรียมตัวบวชริมหนองน้ำ ชื่อว่า “หนองก่” และเป็นชื่อบ้านหนองก่ อำเภอนองก่ในปัจจุบัน ต่อมาเมื่อมีเรื่องเล่าขานกันว่า ที่หนองน้ำหนองก่จะมีปรากฏการณ์อิทธิฤทธิ์ มีก๊ทอง (เสา

ทองคำ) ลอยขึ้นมากกลางหนองน้ำในวันเพ็ญหรือวันพระสำคัญๆ สักครั้งหนึ่งและจมหายไป^๓ สภาพทั่วไป และข้อมูลพื้นฐานบ้านหนองกี้ ตำบลหนองกี้ อำเภอนองกี้ ตั้งอยู่ทิศตะวันตกเฉียงใต้ของจังหวัดบุรีรัมย์ มีบริบททั่วไปดังนี้

ตารางที่ ๓ สถิติหมู่บ้านประจำปี ๒๕๖๖.

รายการ	ประเภท		รวม
๑	ชาย ๓๔๑	หญิง ๔๒๑	๗๖๒
๒.	การศึกษา (จำนวน)		
	ประถมศึกษา	๑๔๓	๗๖๒
	มัธยมตอนต้น	๑๙๘	
	มัธยมตอนปลาย	๒๘๖	
	ปริญญาตรี	๑๒๕	
	ปริญญาโท	๘	
	ปริญญาเอก	๒	
	อื่นๆ	-	

จากข้อมูลพบว่า ชุมชนวัดหนองกี้ มีประชากรทั้งหมดมีจำนวน ๗๖๒ แบ่งเป็นชาย ๓๔๑ คน หญิง ๔๒๑คน ประชากรส่วนใหญ่อยู่ในระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน ๒๘๖ คน รองลงมามัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน ๑๙๘ คน ตามด้วย ประถมศึกษาจำนวน ๑๔๓ คน ในระดับปริญญาตรีจำนวน ๑๒๕ คน ปริญญาโท จำนวน ๘ และปริญญาเอกจำนวน ๒ คนตามลำดับ

๒. กลุ่มตัวอย่างจากการสำรวจเพื่อนำข้อมูลนำมาเสนอ

จากการลงพื้นที่สัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย ซึ่งผู้วิจัยได้ลงพื้นที่กับทีมผู้ช่วยนักวิจัยพบว่า ด้านความสุขหลังสถานการณ์

“...ปัจจุบันนี้ครอบครัวได้รับผลกระทบจากการติดเชื้อไวรัสที่ผ่านมา ได้เห็นข่าวและหนังสือในเฟสบุ๊ค สำหรับคนที่รับวัคซีนแต่ละชนิดที่ไม่เหมือนกันทำให้เกิดอาการข้างเคียงหลายอย่าง ก็รู้สึกกังวลใจเหมือนกันว่าเราจะได้รับปัจจัยอะไรบ้าง...”^๔

^๓ สำนักพัฒนาชุมชน อำเภอนองกี้ สืบค้นออนไลน์ <https://district.cdd.go.th/nongki> วันที่ ๒ เมษายน ๒๕๖๖.

^๔ สัมภาษณ์. นางอภิสร อัมสมบุญ. อสม.บ้านหนองกี้ ตำบลหนองกี้ อำเภอนองกี้ จังหวัดบุรีรัมย์. วันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

“...ไม่มีความรู้สึกวิตกกังวลอะไรเลยจากเมื่อเกิดเหตุก็มีวิธีการระงับเหตุเหมือนคำสอนในพระพุทธศาสนาและอ่านเรื่องราวเกี่ยวกับปรากฏการณ์โรคระบาดของโลกที่ผ่านมาทำให้เข้าใจและรับทราบแต่ก็รู้สึกตกใจว่าทำไมคนเราถึงกลัวและระแวงกันมากขนาดนี้..”^๕

“...หลังสถานการณ์ดีขึ้นก็ได้รับผลกระทบภายในและภายนอก ก็บางอย่างที่เราทำลงไปสูญเสียไปกับโรคอย่างเช่นร้านอาหารที่เพิ่งเปิดคือไม่อยากจะเชื่อว่าจะมีอิทธิพลมากขนาดนี้และทุกวันนี้ไม่อยากจะทำอะไรแล้วเอาแค่ชีวิตให้รอดไปวัน...”^๖

“...ความสุขที่เคยได้รับก่อนหน้านี้ ถ้าให้กลับไปก็อยากจะเห็นความสุขที่เต็มไปด้วยธรรมชาติแต่ทุกวันนี้ยังต้องระแวงกับสิ่งที่เกิดขึ้นว่าจะกลับมาหรือป่าว แล้วหลังจากนี้เราจะมีวิธีในการรับมือโรคต่างๆยังไงในเมื่อทุกอย่างเกิดขึ้นเร็วมาก...”^๗

จากบทสัมภาษณ์เบื้องต้น ทำให้ผู้วิจัยสามารถมองเห็นถึงความไม่สบายใจของชุมชนทั้งสองชุมชนในการสร้างองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นหลังจากสถานการณ์โรคระบาดลดลง ซึ่งแต่ละคนยังมองว่าการมองหาโอกาสที่จะแสวงหาความสุขนั้นต้องปราศจากโรคภัยทั้งปวงเพื่อให้เกิดความสบายใจทั้งภายในและภายนอกซึ่งทีมงานวิจัยได้สรุปประเด็นดังกล่าวแล้วนำมาถึงการวิเคราะห์สภาพต่างๆของชุมชนทั้งสองพร้อมทั้งแบ่งระยะการทำงานดังนี้

ระยะที่ ๑ เป็นการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางจิตใจของชุมชนวัดบ้านหนองไฮและชุมชนบ้านหนองกิ้ง จังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลทั่วไป (ตารางที่ ๔.๑) ระดับภาวะหมดไฟในการทำงาน (ตารางที่ ๔.๒) ระดับความเครียด (ตารางที่ ๔.๓) ภาวะซึมเศร้า ๒Q และ ๔Q (ตารางที่ ๔.๔) และระดับความสุข (ตารางที่ ๔.๕) ดังต่อไปนี้

^๕ สัมภาษณ์. คุณแม่ทองเจือ วงศ์ภักดิ์. ประธานผู้สูงอายุ ตำบลตลาดโพธิ์ อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์. วันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๖๖.

^๖ สัมภาษณ์. นายมนตรี ประประโคน, ชุมชนบ้านหนองไฮ อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์. ๔ มีนาคม ๒๕๖๖

^๗ สัมภาษณ์. นายบุญลือ แก้วมนตรี . ชุมชนบ้านหนองกิ้ง อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

ตารางที่ ๔.๑ จำนวนร้อยละและข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	๔๕	๔๙.๕
หญิง	๖๕	๗๑.๕
อายุ		
๒๑ – ๒๐	๑๕	๑๕.๕
๓๑ – ๔๐	๓๓	๓๖.๓
๔๑ – ๕๐	๓๘	๔๑.๘
๕๑ – ๖๐	๒๔	๒๖.๔
ระดับการศึกษา		
ระดับประถมศึกษา		
ระดับมัธยมศึกษา	๔๒	๔๖.๒
ระดับปริญญาตรี	๓๘	๔๑.๘
สูงกว่าระดับปริญญาตรี	๒๑	๒๓.๑
	๙	๙.๙
รวม	๑๑๐	๑๐๐

ตารางที่ ๔.๑ : แสดงจำนวนร้อยละและข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากตารางที่ ๔.๑ ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางจิตใจของชุมชนวัดบ้านหนองไฮและชุมชนวัดบ้านหนองกิ้ง พบว่า ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ ๗๑.๕ มีอายุระหว่าง ๔๑ – ๕๐ ปี ร้อยละ ๔๑.๘ โดยส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ ๔๑.๘ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒ ระดับของภาวะไม่สบายทำงาน (หมดไฟ) ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๑๑๐ คน

องค์ประกอบ	ระดับของภาวะไม่สบายทำงาน (หมดไฟ)		
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
ความอ่อนล้าทางอารมณ์ จำนวนคน ร้อยละ	๖ ๓ (๕๗.๒๗)	๒ ๙ (๒๖.๓๖)	๑๘ (๑๖.๓๖)
การเมินเฉยต่องาน จำนวนคน ร้อยละ	๒ ๓ (๒๐.๙๐)	๔ ๙ (๔๔.๕๔)	๓๘ (๓๔.๕๔)
ความสามารถในการทำงาน จำนวนคน ร้อยละ	๑๑(๑๐.๐๐)	๔๗(๔๒.๗๒)	๕๒ (๔๗.๒๗)

ตารางที่ ๔.๒ ระดับของภาวะไม่สบายทำงาน (หมดไฟ) ของกลุ่มตัวอย่าง

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีภาวะการไม่สบายทำงานหรือหมดไฟ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์เป็นส่วนใหญ่ที่อยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ ๕๗.๒๗. มีภาวะหมดไฟในการทำงานด้านการเมินเฉยต่อการทำงานส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๕๔ และมีภาวะหมดไฟในการทำงานด้านความสามารถในการทำงานส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๒๗ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๓ ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างชุมชนวัดบ้านหนองไฮและชุมชนวัดหนองกิ้ง จำนวน ๑๑๐ คน

ระดับความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
เครียดเล็กน้อย	๒๒	๒๔.๒๔
เครียดปานกลาง	๕๓	๕๘.๓
เครียดมาก	๓๒	๓๕.๒
เครียดมากที่สุด	๓	๓.๓

จากตารางที่ ๔.๓ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๓ รองลงมา มีความเครียดในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๒ มีความเครียดอยู่ในระดับเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ ๒๔.๒๔ และมีความเครียดมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ ๓.๓ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๔ ระดับความซึมเศร้า สอง คำถาม (๒Q and ๙Q) ความเครียดของกลุ่มตัวอย่างชุมชนวัดบ้านหนองไฮและชุมชนวัดหนองกิ้ง

ระดับความซึมเศร้า	จำนวน	ร้อยละ
๒Q		
ไม่มีความซึมเศร้า	๙๑	๘๒.๗๒
มีความซึมเศร้า	๑๙	๑๗.๒๗
๙Q		
ภาวะซึมเศร้าระดับน้อยมาก (๐-๖ คะแนน)	๖๙	๖๒.๗๒
ภาวะซึมเศร้าระดับน้อย (๗-๑๒ คะแนน)	๒๕	๒๒.๗๒
ภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง (๑๓-๑๘ คะแนน)	๑๒	๑๐.๙๐
ภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง (มากกว่า ๑๙ คะแนน)	๔	๓.๖๓

จากตารางที่ ๔.๔ พบว่า กลุ่มตัวอย่างเมื่อผู้วิจัยและคณะประเมินภาวะซึมเศร้าสอง คำถาม ๒Q ไม่มีภาวะซึมเศร้า คิดเป็นร้อยละ ๘๒.๗๒ มีภาวะซึมเศร้า คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๒๗ และเมื่อประเมินภาวะซึมเศร้า ๙ คำถาม ๙Q ส่วนใหญ่พบว่าจะไม่พบว่ามีภาวะซึมเศร้าหรือในระดับน้อยมาก คิดเป็นร้อยละ ๖๒.๗๒ รองลงมาคือ ความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๒๗ มีความเสี่ยงต่อระดับภาวะซึมเศร้าในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๙๐ และมีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าในระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ ๓.๖๓ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๕ ระดับความสุขของกลุ่มตัวอย่างจากชุมชนวัดบ้านหนองไฮและชุมชนวัดหนองกิ้ง จำนวน ๑๑๐ คน

ระดับความสุข	จำนวน	ร้อยละ
ความสุขต่ำกว่าคนทั่วไป	๓๑	๒๘.๑๘
ความสุขเท่ากับคนทั่วไป	๖๘	๖๑.๘๑
ความสุขดีกว่าคนทั่วไป	๑๑	๑๐.๐๐
รวม	๑๑๐	๑๐๐

^๘ ประชุมชุมชนกลุ่ม วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตใจเท่ากับบุคคลทั่วไป คิดเป็นร้อยละ ๖๑.๘๑ รองลงมา มีสุขภาพจิตใจต่ำกว่าบุคคลทั่วไป คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๑๘ และสุขภาพจิตใจดีกว่าคนทั่วไป คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐๐ ตามลำดับ

สรุปได้ว่า ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสภาพปัญหาและกระบวนการเยียวยาจิตใจอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๑๑๐ คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ภาวะหมดไฟในการทำงานด้านความสามารถในการทำงานส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าระดับน้อยมาก และมีสุขภาพจิตใจเท่ากับคนทั่วไป จะเห็นได้ว่าภาวะหมดไฟในการทำงานของกลุ่มตัวอย่างที่ส่งผลกระทบคือด้านความสามารถในการทำงาน เนื่องจากเป็นผู้ที่มีภาวะหมดไฟในการทำงานในระดับสูง ซึ่งเป็นผลมาจากที่ต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็นเวลานานอันผลกระทบมาจากเศรษฐกิจและภาวะการแทรกซ้อนของโรคระบาดในช่วงที่ผ่านมาทำให้ส่งผลต่อการปฏิบัติงานในหน้าที่ และอาจจะส่งผลในเรื่องของภาวะซึมเศร้าและปัญหาสุขภาพจิตใจในอื่น ๆ เกิดขึ้นตามมาได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นต้องมีการพัฒนากิจกรรมการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์ เพื่อฟื้นฟูสุขภาพกายและจิตใจที่คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้น นำมาทดลองใช้จะเป็นแนวทางเสริมสร้างภูมิคุ้มกันจิตใจและฟื้นฟูสุขภาพกายใจของชุมชนทั้งสองชุมชนเพื่อป้องกันผลที่เกิดจากภาวะหมดไฟในการทำและคลายความเครียด และปัญหาสุขภาพจิตใจอื่น ๆ ได้

๔.๒ พัฒนากิจกรรมการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์

ระยะที่ ๒ ผลการการพัฒนากิจกรรมการเยียวยาอย่างสร้างสรรค์สร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์เป็นการนำเสนอผลการพัฒนากิจกรรมการเยียวยาอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติซึ่งได้ดำเนินการ ๒ ขั้นตอนคือ

ขั้นตอนที่ ๑ การออกแบบชุดกิจกรรมการเสริมการเยียวยาอย่างสร้างสรรค์ และขั้นตอนที่ ๒ การประเมินความเหมาะสม ความเป็นไปได้และความเป็นประโยชน์ของรูปแบบการเสริมสร้างกิจกรรมการเยียวยาอย่างสร้างสรรค์สร้างสรรค์ ดังนี้

๑ ออกแบบและสร้างชุดกิจกรรม ผลการพัฒนากิจกรรมการเยียวยาอย่างสร้างสรรค์ภายใต้วิกฤติ โดยการสร้างชุดกิจกรรมด้วยการศึกษาเอกสาร หลักการ แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการภูมิคุ้มกันทางจิตใจ จากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อสร้างรูปแบบชุดกิจกรรมโดยใช้วิธีสนทนากลุ่ม (Focus Group) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ๕ คน เพื่อให้ได้รูปแบบการขับเคลื่อนการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธสู่ชุมชนอย่างสร้างสรรค์ในภาวะวิกฤติ ในจังหวัดบุรีรัมย์ในการดำเนินระยะที่สามต่อไป

ผลการพัฒนากิจกรรมการเยียวยาอย่างสร้างสรรค์โดยผู้วิจัยได้บูรณาการในรูปแบบการพัฒนา ๖ ขั้น ซึ่งประกอบไปด้วย ๑) การศึกษาบริบทพื้นฐาน ๒) การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ๓) การวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล ๔) การออกแบบและสร้างชุดกิจกรรม ๕) หาคุณภาพของกิจกรรม และ ๖) นำกิจกรรมไปทดลองใช้ซึ่งลักษณะของกิจกรรมจะออกมาในรูปแบบ ๑) หลักการ ๒) วัตถุประสงค์ ๓) กระบวนการขั้นตอน ๔) ประเมินผล และ ๕) การใช้ข้อมูลย้อนกลับ โดยการพัฒนากิจกรรมการเยียวยาอย่างสร้างสรรค์ได้ดำเนินการฝึกอบรมจำนวน ๒ วัน มีทั้งหมด ๓ ชุด กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ ๑ ด้านสุขภาพจิต : กิจกรรมเข้มแข็งทางใจ ประกอบด้วย ๒ กิจกรรมย่อย ได้แก่

๑. กิจกรรม พลังบวก

สังเกตพฤติกรรมของคนในชุมชน เริ่มเห็นถึงความเศร้า ภาวะกดดัน หรือความเครียด ที่เกิดจากหลายๆปัจจัยในยุคปัจจุบัน จึงมองเห็นถึงคำว่า คิดบวก ปล่อยความทุกข์ให้ผ่านไป (Let it go...Nothing lasts forever.)มนุษย์เรามีพลังบวกในตัวอยู่แล้ว เพราะเราทุกคนก็อยากจะมีความสุขในชีวิตไม่ใช่หรือ แต่เรามักทำลายพลังบวกเหล่านั้นด้วยความคิดที่เป็นทุกข์ แม้เราต้องเจอกับเรื่องหม่นหมอง ชวนมัว เรารับรู้มันได้ แต่อย่าปล่อยให้ความรู้สึกทุกข์เพียงไม่กี่นาทีมาทำลายพลังบวกในชีวิตของเรา ท่านพุทธทาสภิกขุเคยกล่าวไว้ว่า “เคล็ดลับความสุข รู้จักปลง รู้จักปลด รู้จักปล่อยวาง รู้จักไม่ยึดมั่นถือมั่น มันจึงจะทำให้มีความสุขอยู่ในโลกนี้ได้” และตามหลักคำสอนของศาสนาพุทธ “ไม่มีอะไรจีรัง” รวมทั้งความทุกข์ ความทุกข์เป็นเพียงความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้น เดียวก็ผ่านไป อย่ายึดติดกับความรู้สึกที่จะก่อพลังลบในชีวิต

๒. กิจกรรม I CAN : พลังสู้

กิจกรรมที่ ๒ ด้านจิตวิทยา:กิจกรรมให้คำปรึกษาเบื้องต้น (Basic counseling) และการช่วยเหลือทางจิตใจในภาวะวิกฤต ประกอบด้วย ๒ กิจกรรมย่อย ได้แก่

๑. กิจกรรมเทคนิคการผ่อนคลาย

๒. กิจกรรมการให้คำปรึกษาเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ

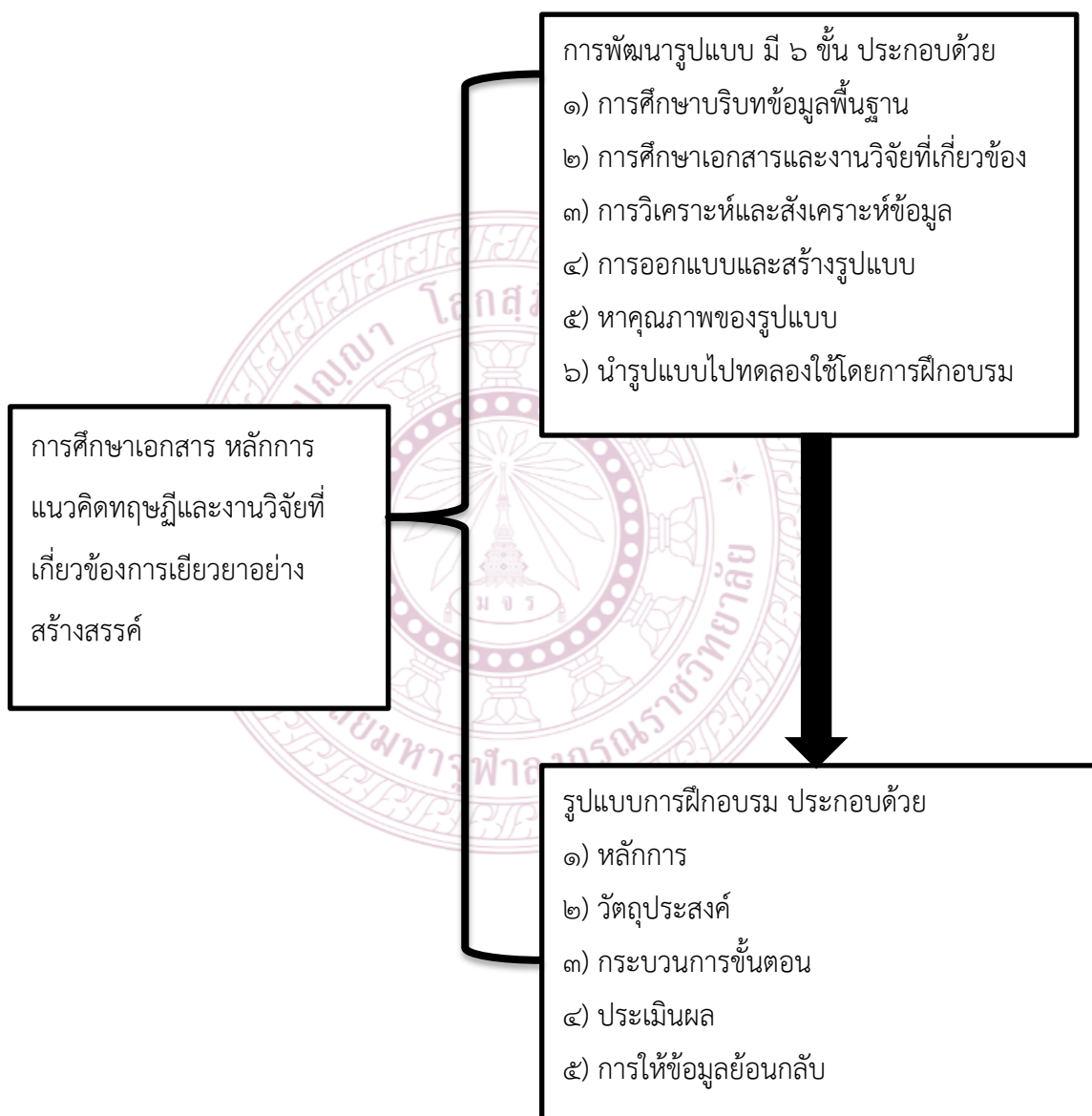
กิจกรรมที่ ๓ กิจกรรมนันทนาการเชิงพุทธ : กิจกรรมคลายเครียด โดยมีขั้นตอนการฝึกอบรมตามรูปแบบสามขั้นได้แก่

๑. ขั้นเริ่มต้น หรือขั้นนำ โดยการสร้างสัมพันธภาพระหว่างสองชุมชน ทำความรู้จักคุ้นเคย การชี้แจงรายละเอียดในการทำกิจกรรม ตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม^๙

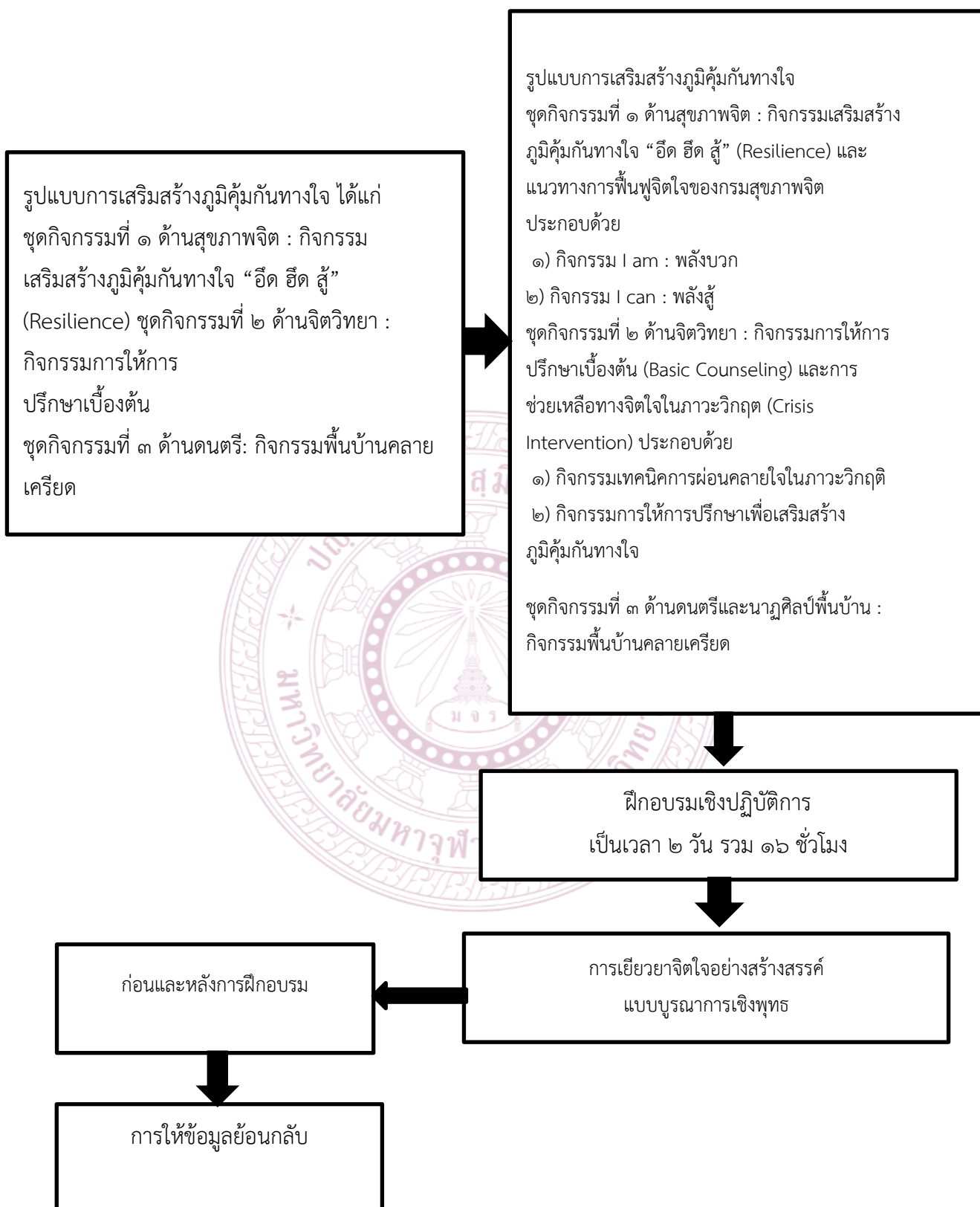
^๙ ประชุมกลุ่มสร้างกิจกรรมการเยียวยา วันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๖๖.

๒. ขั้นตอนการฝึกอบรม โดยใช้เทคนิคการฝึกอบรมที่หลากหลาย ได้แก่ การบรรยาย การระดมสมอง สถานการณ์จำลอง การประชุมกลุ่มย่อย กิจกรรมนันทนาการ

๓. ขั้นตอนประเมินผล โดยใช้สรุปเนื้อหาสาระ การทำความเข้าใจร่วมกัน การให้ข้อมูลย้อนกลับ ด้วยเทคนิค R-C-A ผลการประเมินแสดงดังรูปภาพที่ ๔.๑และ๔.๒



ภาพที่ ๔.๑ การพัฒนาชุดกิจกรรมการเขียนอย่างสร้างสรรค์ภายใต้วิกฤตในจังหวัดบุรีรัมย์



ภาพที่ ๔.๒ ชุดการพัฒนากิจกรรมการเยียวยาอย่างสร้างสรรค์

ขั้นตอนที่ ๒ การประเมินความเหมาะสมการพัฒนากิจกรรมการเยียวยาอย่างสร้างสรรค์สร้างสรรค์
ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์

ผลการประเมินคุณภาพของรูปแบบ ซึ่งเป็นการประเมินความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และความเป็นประโยชน์ของการพัฒนากิจกรรมการเยียวยาอย่างสร้างสรรค์สร้างสรรค์ภายใต้ภาวะ วิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน ๕ คน ผลการประเมินแสดงดังตารางที่ ๔.๖

ตารางที่ ๔.๖ ระดับความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และความเป็นประโยชน์ของรูปแบบ พัฒนากิจกรรมการเยียวยาอย่างสร้างสรรค์

รายการประเมิน	ระดับความเห็น		แปลผล
	$\bar{X}$	S.D.	
ด้านความเหมาะสม	๔.๒๗	๐.๗๒	มาก
๑. รูปแบบนี้มีความเหมาะสมในการนำไปใช้ในการเสริมสร้าง กิจกรรมการเยียวยา	๔.๓๓	๐.๘๒	มาก
๒. รายละเอียดขั้นตอนที่ระบุไว้ในรูปแบบมีความเหมาะสม	๔.๑๗	๐.๔๑	มาก
๓. กระบวนการมีรูปแบบที่มีความชัดเจนเหมาะสมและนำไปปฏิบัติ ได้	๔.๓๓	๐.๕๒	มาก
ด้านความเป็นไปได้	๔.๒๘	๐.๔๘	มาก
๑. รูปแบบนี้นำไปใช้กับสถานการณ์จริงได้	๔.๑๗	๐.๔๑	มาก
๒. รูปแบบนี้เป็นที่ยอมรับได้	๔.๓๓	๐.๕๒	มาก
๓. มีความเป็นไปได้ที่จะนำรูปแบบนี้ไปใช้	๔.๓๓	๐.๕๒	มาก
ด้านการใช้ประโยชน์	๔.๔๑	๐.๖๑	มาก
๑. รูปแบบการพัฒนากิจกรรมมีประโยชน์ต่อการเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกันทางจิตใจ	๔.๕๐	๐.๘๔	มาก
๒. การนำกิจกรรมไปใช้ทำให้เกิดความมั่นใจในการเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกันทางจิตใจอย่างสร้างสรรค์	๔.๓๓	๐.๕๒	มาก
๓. ผลที่จะได้จากการดำเนินการตามรูปแบบกิจกรรมจะเป็น ประโยชน์ต่อคนในชุมชนในการเปลี่ยนแปลงชีวิตที่ดีขึ้น	๔.๓๓	๐.๕๒	มาก
๔. ข้อมูลที่ได้จากการดำเนินการตามรูปแบบจะเป็นแนวทางในการ พัฒนากิจกรรมการเยียวยาอย่างสร้างสรรค์มากขึ้นต่อไป	๔.๕๐	๐.๕๕	มาก
รวม	๔.๓๒	๐.๕๖	มาก

จากตารางที่ ๔.๖ ผลการประเมินความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และความเป็นประโยชน์ ของรูปแบบการพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังอย่างสร้างสรรค์ กิจกรรมการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ของชุมชนมีความเหมาะสมความเป็นไปได้และความเป็นประโยชน์โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๒ เมื่อพิจารณาด้านความเหมาะสมความเป็นไปได้และความเป็นประโยชน์ของ รูปแบบพบว่ามีความเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๗, ๔.๒๘ และ ๔.๔๑ ตามลำดับ^{๑๐}

๔.๓ การขับเคลื่อนการเฝ้าระวังจิตใจเชิงพุทธสู่ชุมชนอย่างสร้างสรรค์ในภาวะวิกฤติ ใน จังหวัดบุรีรัมย์

ระยะที่ ๓ เป็นการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลการทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกันทางจิตใจอย่างสร้างสรรค์ อันประกอบด้วย ระดับคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตใจ (ตารางที่ ๔.๗) ระดับความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม (ตารางที่ ๔.๘) และผลการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยเทคนิค R-C-A ดังนี้

ตารางที่ ๔.๗ ระดับคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตใจและของชุมชนวัดบ้านหนองไฮและชุมชนวัดหนองก่ ก่อนและหลังอบรม

องค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางจิตใจ	ระดับคะแนนภูมิคุ้มกัน				T
	ก่อนอบรม		หลังอบรม		
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
๑. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์	๒.๒๒	.๔๐๔	๓.๔๑	. ๓๕๖	๑๓.๑๒๘*
๒. ความมั่นคงด้านกำลังใจ	๒.๖๖	.๔๓๑	๓.๕๐	. ๓๔๗	๘.๒๕๗*
๓. ความมั่นคงด้านการจัดการกับปัญหา	๒.๒๕	.๕๑๒	๓.๔๖	. ๔๐๗	๑๒.๓๕๖*

จากตารางที่ ๔.๗ พบว่าชุมชนวัดบ้านหนองไฮและชุมชนวัดหนองก่มีภูมิคุ้มกันทางจิตใจ หลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ทุกด้าน ได้แก่ ด้านความมั่นคงทาง อารมณ์ ด้านกำลังใจ และด้านการจัดการกับปัญหาหลังจากดำเนินการจัดอบรมโดยใช้รูปแบบการ

^{๑๐} ประชุมกลุ่ม โป้สกรูฟ วันที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจอย่างสร้างสรรค์ที่คณะของผู้วิจัยพัฒนาขึ้น หลังจากนั้นได้จัดทำ การสอบถามความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรมด้วยแบบสอบถามความพึงพอใจ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงดังตารางที่ ๔.๘

ตารางที่ ๔.๘ แสดงความพึงพอใจ

รายการ	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน S.D.	ระดับความ เหมาะสม
๑. ด้านความเหมาะสมการอบรม	๔.๓๘	๐.๕๙	มาก
๑.๑ ความรู้ที่ได้รับจากการถ่ายทอดของ วิทยากร	๔.๔๕	๐.๖๑	มาก
๑.๒ ความเชี่ยวชาญของวิทยากร	๔.๕๒	๐.๕๘	มากที่สุด
๑.๓ ความเหมาะสมของรูปแบบชุดกิจกรรม	๔.๔๒	๐.๖๑	มาก
๑.๔ ความครบถ้วนขององค์ความรู้ที่ได้รับ ในกระบวนการอบรม	๔.๒๓	๐.๕๔	มาก
๑.๕ ความเหมาะสมของการจัดกิจกรรม และวิธีการในแต่ละหัวข้อ	๔.๒๖	๐.๖๑	มาก
๒. ด้านการขยายผลการอบรม	๓.๙๙	๐.๖๙	มาก
๒.๑ ความมั่นใจของผู้เข้ารับการอบรมใน การถ่ายทอดความรู้ที่ได้รับจากการอบรม	๓.๙๖	๐.๗๐	มาก
๒.๒ ความสำคัญของการขยายผลการอบรม ยังชุมชน	๔.๐๖	๐.๖๕	มาก
๒.๓ สามารถนำเนื้อหาที่ได้จากการอบรม ไปปฏิบัติจริง	๔.๑๒	๐.๗๒	มาก
๒.๔ ความสำคัญของการขยายผลการอบรม ให้ครอบคลุมชุมชนในเขตใกล้เคียง	๔.๙๖	๐.๗๐	มาก
๒.๕ ความสำคัญของการขยายผลการอบรม ไปยังสถานที่ของหน่วยงานต่างๆ	๓.๙๒	๐.๖๗	มาก
รวม	๔.๑๙	๐.๖๔	มาก

จากตารางที่ ๔.๘ ชุมชนทั้งสองชุมชนมีความพึงพอใจต่อการอบรมโดยใช้รูปแบบการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจในการเยียวยาจิตใจอย่างสร้างสรรค์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก ($= X ๔.๑๙, S.D. = ๐.๖๔$) ทั้งด้านความเหมาะสมการอบรม และด้านการขยายผลการอบรมผลวิเคราะห์เนื้อหาการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยเทคนิค R-C-A จากผู้เข้าอบรม

R : Reflect (การสะท้อน) รู้สึกอย่างไรที่ได้เข้าร่วมโครงการในครั้งนี้

- | | |
|------------------------|--|
| ผู้เข้าอบรมกลุ่มที่ ๑ | “ดีใจที่ได้รับความรู้ใหม่ๆ” |
| ผู้เข้าอบรมกลุ่มที่ ๒ | “ รู้สึกมีกำลังในการต่อสู้ในการทำงานต่อไป” |
| ผู้เข้าอบรมกลุ่มที่ ๓ | “รู้สึกประทับใจมากและพึงพอใจอย่างมากในการเข้าร่วมอบรมในครั้งนี้” |
| ผู้เข้าอบรมกลุ่มที่ ๔ | “รู้สึกดีใจที่ได้รับการอบรมครั้งนี้ เป็นการอบรมที่เสริมสร้างกำลังใจได้อย่างแท้จริง” |
| ผู้เข้าอบรมกลุ่มที่ ๖ | “รู้สึกดีมาก เพราะการเข้าอบรมทำให้ได้รับความรู้ที่เป็นประโยชน์ |
| ผู้เข้าอบรมกลุ่มที่ ๗ | “เรียนรู้กับการรับมือปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น ทุกคนล้วนเจอกับปัญหาเราไม่ใช่คนเดียวที่กำลังทุกข์ ทุกสิ่งผ่านมาและก็ผ่านไปตั้งเช่นเวลา ให้เวลาตนเองได้ยอมรับและแก้ไข ขอขอบคุณพระอาจารย์และคณะวิทยากรที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันทางจิตใจ เป็นสองวันที่มีความสุขมากเลย” |
| ผู้เข้าอบรมกลุ่มที่ ๘ | “เป็นโครงการที่ดี ที่ทำให้เราได้รู้จักตนเอง ได้พัฒนาตนเอง ให้มีศักยภาพพร้อมรับมือกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นได้ และสามารถทำให้เราได้รู้จักคนอื่น พร้อมทั้งจะเข้าใจในตัวตนของเขา ทำให้รู้สึกดีต่อตนเอง และคนรอบข้าง” |
| ผู้เข้าอบรมกลุ่มที่ ๙ | “การปรับความคิดและพฤติกรรมของตัวเองการรู้จักวิธีผ่อนคลายความเครียด” |
| ผู้เข้าอบรมกลุ่มที่ ๑๐ | “รู้ตัวตนของตัวเองมากขึ้น รู้วิธีการรับมือกับอารมณ์ความรู้สึกซึ่งไม่เคยรู้มาก่อน” |
| ผู้เข้าอบรมกลุ่มที่ ๑๑ | “๑. การหายใจช่วยผ่อนคลาย ๒. เข้าใจจิตใจเพิ่มขึ้น ๓. ทำประโยชน์เพื่อตนเองและทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น” |
| ผู้เข้าอบรมกลุ่มที่ ๑๒ | “ภูมิคุ้มกันทางใจของตนเอง การรับมือหากปัญหาเกิดขึ้น และการยอมรับปัญหากายหายใจป้องกันโรคเครียด |

- ผู้เข้าอบรมกลุ่มที่ ๑๓ “ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการฝึกสมาธิของตนเอง รู้จักใช้ชีวิตให้มีสติ เรื่องร้าย ๆ ที่เข้ามาในชีวิต ถ้าเราคิดบวก คิดในแง่ดี เราก็จะไม่ทุกข์ ถ้าใจสู้เราจะไม่รู้จักคำว่าแพ้”
- ผู้เข้าอบรมกลุ่มที่ ๑๔ ได้ทำความเข้าใจในเรื่องของตนเอง คือรู้จักตนเองมากขึ้น ได้มองคนรอบข้างออก ว่าเขาต้องการหรือคิดอย่างไรเพิ่มมากขึ้น”
- ผู้เข้าอบรมกลุ่มที่ ๑๔ “การรู้จักตนเอง รู้จักคนอื่น การทำงานร่วมกับคนอื่น การให้การศึกษาเบื้องต้น ปัญหามีไว้ให้แก้”
- ผู้เข้าอบรมกลุ่มที่ ๑๕ “ได้รับสาระเรื่องเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางใจ การปฏิบัติตนอย่างไรหรือประพฤติปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่อมีปัญหาจะทำอย่างไร ได้รับผลกระทบทางใจให้น้อยที่สุด การปรับตัว การปรับเปลี่ยนทัศนคติ”
- ผู้เข้าอบรมกลุ่มที่ ๑๖ “การรู้จักตนเอง รู้จักคนอื่น การทำงานร่วมกับคนอื่น การให้การศึกษาเบื้องต้น ปัญหามีไว้ให้แก้”
- ผู้เข้าอบรมกลุ่มที่ ๑๗ “การใช้ชีวิตในสังคมให้อยู่อย่างมีความสุขในการวางแผนชีวิต”
- ผู้เข้าอบรมกลุ่มที่ ๑๘ “ได้เข้าใจตัวเองมากขึ้น รู้จักให้กำลังใจตัวเอง ได้เห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น และนอกเหนือจากนั้น ยังสามารถที่จะถ่ายทอดความรู้หรือประสบการณ์ครั้งนี้ให้กับคนใกล้เคียงได้อีกด้วย”
- ผู้เข้าอบรมกลุ่มที่ ๑๙ “มีวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง คิดเป็นระบบ และสามารถนำไปปรับใช้ได้จริง”
- ผู้เข้าอบรมกลุ่มที่ ๒๐ “ได้มีโอกาสร่วมงานกับชุมชนต่างชุมชนทำให้เกิดการเรียนรู้ทักษะการใช้ชีวิตแบบพึงระวังแต่สบายใจในดำเนินชีวิตในแต่ละวัน”
- ผู้เข้าอบรมกลุ่มที่ ๒๑ “ได้วิเคราะห์ตนเองจากการทำแบบทดสอบต่าง ๆ เกิดการยอมรับ ได้แนวคิด มุมมองในการคิดในมุมมองหลายอย่างที่ช่วยสร้างพลังบวกให้กับตนเองและผู้อื่นได้ ได้ทำในสิ่งที่ไม่ค่อยมีโอกาสได้ทำ เช่น การฟ้อน การรำ แรก ๆ รู้สึกกดดันแต่ก็รู้สึกสนุกสนานผ่อนคลาย”

ผู้เข้าอบรมกลุ่มที่ ๒๒ “การปรับตัวและการอยู่ร่วมกันกับบุคคลร่วมวิชาชีพ
ความเข้าใจในภาวะวิกฤต ปัญหาสุขภาพจิตและการ
จัดการ Music Therapy จากวัฒนธรรมเป็นเรื่อง
ช่วยเหลือทางด้านจิตใจที่ใกล้ชิด”

ผลการวิเคราะห์จากข้อมูลย้อนกลับของผู้เข้าอบรมนำไปสู่การพัฒนาในแต่ละด้านโดย
ผู้วิจัยและผู้เข้าอบรมนำผลที่ได้ไปประยุกต์ได้ดังนี้

ผู้เข้าอบรม	ด้านสุขภาพจิต	ด้านจิตวิทยา	ด้านนันทนาการ/เชิง พุทธ
กลุ่มที่ ๑	ปรับใช้ในชีวิตประจำวันและ สิ่งแวดล้อมรอบข้าง	นำความรู้ในการให้ คำปรึกษาเบื้องต้นไป ใช้โดยเริ่มต้นจาก การให้กำลังใจก่อน	ทำให้สนุก คลายเครียด ใช้ดนตรีบำบัดทุกอย่าง อย่างเพลิดเพลิน
กลุ่มที่ ๒	นำความรู้ที่ได้รับไปเตือนใจ ตนเองหรือไปปรับใช้ในเวลา ที่ตนเองเกิดปัญหาเพื่อการ แก้ไขปัญหานั้น ๆ ด้วยวิธีที่ ถูกทาง	นำความรู้ไปใช้กับ ผู้เรียน การสังเกต ผู้เรียนว่ามีความเสี่ยง ในโรคซึมเศร้าหรือไม่ เพื่อแก้ไขและ ช่วยเหลือได้ ทันเวลาที่	นำความรู้ที่ได้ไปปรับ ใช้กับตนเองเมื่อเกิด ความเครียดก็ใช้ดนตรี และการสวดมนต์ใน การแก้ไข เพื่อให้เรา ผ่อนคลายมีสติในการ แก้ปัญหานั้น ๆ มาก ขึ้น
กลุ่มที่ ๓	มองโลกของความจริงและ ยอมรับมัน อันไหนผิดก็แก้ อันไหนดีอยู่แล้วก็ปฏิบัติ ต่อไป	ช่วยให้คนที่กำลัง ท้อแท้ได้มีกำลังใจ ขนาดคนที่ร่างกายมี ไม่ครบ ๓๒ ประการยัง ไม่คิดท้อแท้ต่อชีวิต ของเขาเลย	ได้ รับ ความ รู้ สึก สนุกสนาน ได้ฝึกความ พร้อมเพียง และได้ เรียนรู้ถึงความสามารถ ของบุคคลรอบข้าง
กลุ่มที่ ๔	ฝึกให้ตนเองคิดดี คิด บวกก่อน เห็นคุณค่าใน ตัวเอง ฝึกการหายใจ ทำ	ส า ม า ร ถ น า ไป ช่วยเหลือคนที่ปัญหา ทางด้านจิตใจ ฝึกการ	นำไปฝึกเพื่อไม่ให้ เครียด ฝึกกิจกรรมกับ การออกกำลังกาย

	อะไรให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน ฝึกการนวดคลายกล้ามเนื้อ	หายใจ ฝึกการนวด และกิจกรรมดนตรีช่วย ให้สนุกสนานมากขึ้น ฝึกให้คิดบวก เห็น คุณค่าในตนเอง ให้มี สติอยู่กับปัจจุบัน	เพื่อให้สนุกสนาน
กลุ่มที่ ๕	ยอมรับและรักตัวเองให้ มาก ทุกคนเกิดมามีความ แตกต่างทางด้านความคิด	การรับฟัง การเป็นผู้ฟัง ที่ดี	สามารถสร้างรอยยิ้ม และสิ่งดีที่เกิดขึ้นได้ บ้าง
กลุ่มที่ ๖	จะให้เวลากับตัวเองในการ ยอมรับความเสียใจหรือ เรื่องราวที่เกิดขึ้น พร้อมกับ พัฒนาความเข้มแข็งของใจ ทั้งด้านภาวะทางอารมณ์และ ด้านอื่น ๆ	ศึกษาเพิ่มเติมจาก หัวข้อนำไปปรับปรุง และหาแนวทาง แก้ปัญหา	การมีดนตรีในหัวใจ เป็นหนึ่งในภูมิคุ้มกัน ทางจิตดนตรีเป็น เครื่องมือบอกเล่า ความรู้สึกในแบบที่ คำพูดทำไม่ได้ และ นำมาผ่อนคลายจิตใจ สำหรับ ตนเอง
กลุ่มที่ ๗	จะนำสิ่งที่ได้เรียนมาไปปรับ ใช้กับตัวเองในด้านการ จัดการกับอารมณ์ความรู้สึก และปัญหาต่าง ๆ	นำสิ่งที่ได้ไปวิเคราะห์ เพื่อช่วยแก้ปัญหา ให้กับตนเองและคน รอบข้าง	จากกิจกรรมเป็นสิ่งที่ น่า สน ใจ แ ละ สนุกสนาน นำมาเป็น กิจกรรมบูรณาการใน ชุมชน
กลุ่มที่ ๘	นำไปใช้กับตนเอง	นำไปประยุกต์ใช้ใน สถานการณ์ต่าง ๆ	เกิดความผ่อนคลาย มี รอยยิ้ม

ผู้เข้าอบรม	ด้านสุขภาพจิต	ด้านจิตวิทยา	ด้านนันทนาการ/เชิง พุทธ
กลุ่มที่ ๙	แนะนำแนวปฏิบัติให้ คำปรึกษา เข้าใจและ ยอมรับพฤติกรรมและ แนวคิดของผู้อื่น	ให้กำลังใจและผ่อนคลายทางกายด้วยการ ชี้แนะให้ร่างกายและ จิตใจได้ปล่อยวางคลาย ความเครียดและกังวล	ผ่อนคลาย สนุกสนาน ลิ้มความเครียดและมี แนวทางแก้ไขปัญหา
กลุ่มที่ ๑๐	ใช้การหายใจ ผีก จัดการอารมณ์ ใช้ท่ารำ เพิ่มความสนุกสนานให้ ชีวิต	มองโลกในแง่ดีมาก ยิ่งขึ้น	สร้างความผ่อนคลาย อารมณ์และจิตใจใน ระหว่างร่วมกิจกรรม
กลุ่มที่ ๑๑	จะรักษาสุขภาพจิตของ ตนเอง และคนรอบข้าง นำความรู้และทักษะที่ ได้ไปใช้ในการทำงาน	ความรู้ที่ได้ไปใช้ กับตนเอง ครอบครัว นักเรียน และเพื่อน ร่วมงาน	นำวิธีการไป ประยุกต์ใช้ในการ ทำงานของตนเอง
ผู้เข้าอบรม	ด้านสุขภาพจิต	ด้านจิตวิทยา	ด้านนันทนาการ/เชิง พุทธ
กลุ่มที่ ๑๒	การรับมือกับปัญหาที่ เกิดขึ้นกับ ชีวิตประจำวันของ ตนเอง การมองและ ปรับมุมมองทั้งบวก และลบ และคิดถึงผลที่ จะตามมา	ต้นไม่ร่วมทาง และ ภูเขาน้ำแข็ง ไปใช้เมื่อ ตนเองพบปัญหาใหม่ ๆ	นำดนตรีไปประยุกต์ใช้ กับ คนรอบข้างเมื่อเกิดการ เครียดและเมื่อตนเอง เกิดความเครียด
กลุ่มที่ ๑๓	นำไปปรับใช้กับตนเอง ให้เกิดผลหากเรามี ภูมิคุ้มกันทางใจที่ดี แล้วจะสามารถนำไป ปรับใช้ต่อไปเมื่อเกิด ภาวะนี้	นำหลักจิตวิทยาการให้ การปรึกษาเบื้องต้นไป ประยุกต์กับคนรอบ ข้าง เมื่อเกิดปัญหารับ ฟัง เข้าใจ เข้าถึง	ความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่ และสามารถนำไป บูรณาการกับคนอื่นให้ ไม่น่าเบื่อ
กลุ่มที่ ๑๔	ได้รู้จักตนเองมากขึ้น	นำความรู้ที่ได้จากการ	ดนตรีและนาฏศิลป์

	เริ่มจากทำให้ตนเองมีความสุขตั้งแต่ตื่นนอน เพราะภูมิคุ้มกันของตนเองคือจะทำให้เรามีสุขภาพจิตที่ดี	อบรมไปพูดคุยกับคนรอบข้างที่มีปัญหา และช่วยให้เขาได้ฝึกสมาธิ มีสติ ชีวิตคนเรามีทั้งด้านมืดและขาว	สามารถช่วยให้มีความสุข และสนุกสนาน ถ้าเราเครียดหรือมีความทุกข์ก็จะนำดนตรีมาบำบัดทางใจเราเพื่อไม่ให้เครียด
กลุ่มที่ ๑๕	จะนำความรู้ไปปรับใช้กับตนเองเรียนรู้ตนเองและสู่คนรอบข้าง	จะนำไปปรับใช้กับตนเอง	จะนำเสียงเพลง จากการสวดมนต์และการเคลื่อนไหวไปใช้กับตนเองและคนรอบข้าง
กลุ่มที่ ๑๖	รู้จักตนเองและรู้จักคนอื่น ไปประยุกต์ใช้กับครอบครัว	สามารถนำไปใช้ในการจัดการความรู้ที่สามารถช่วยเหลือคนอื่นได้อย่างเต็มที่	เป็นกิจกรรมที่ผ่อนคลายที่ได้แสดงความสามารถและมีความสนุกสนานเพลิดเพลิน
ผู้เข้าอบรม	ด้านสุขภาพจิต	ด้านจิตวิทยา	ด้านนันทนาการ/เชิงพุทธ
กลุ่มที่ ๑๗	ปรับใช้ในเวลาของตนเอง เกิดความเครียด หรือความไม่สบายใจ กังวลใจ เปลี่ยนมุมมอง เปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน	สามารถใช้ความรู้ที่ได้รับไปใช้กับตัวเอง คนรอบข้าง คนในครอบครัว โดยการให้คำปรึกษาและคอยให้กำลังใจ	ได้ปรับเปลี่ยนอิริยาบถ และได้รับความสนุกสนานกับดนตรีเสียงเพลง ทำให้ได้เรียนรู้พฤติกรรมของผู้อื่นได้สร้างรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ
กลุ่มที่ ๑๘	นำไปใช้เพื่อช่วยเหลือกลุ่มผู้ที่มีปัญหา	นำไปใช้ในชีวิตของตนเองและนำไปบูรณาการในเรียนรู้และแนะนำ ให้คำปรึกษาช่วยเหลือ	สามารถนำทักษะกระบวนการทางดนตรี บูรณาการได้กับทุกสาระกิจกรรมการเคลื่อนไหว ประสาท

			สัมผัสทั้ง ๕ อารมณ์ จิตใจ นำไปสู่การ เรียนรู้ที่มีความมั่นใจ และกล้าแสดงออก อย่างสร้างสรรค์
กลุ่มที่ ๑๙	การจัดการกับจิตใจ และอารมณ์ของตนเอง รวมไปถึงนำไปใช้กับ ที่ มีสภาพแตกต่างกันไป	สามารถนำความรู้ที่ได้ ไปปรับใช้ถ้าเกิดภาวะ วิกฤตและใช้อย่างถูก วิธี	เป็นกิจกรรมที่ทำให้ ผ่อนคลาย สนุกสนาน
กลุ่มที่ ๒๐	การปรับอารมณ์ให้คงที่ มีสติกับสิ่งที่ทำและ จัดการอารมณ์ ความรู้สึกภายใน ตนเองได้	รู้การแก้ปัญหาเบื้องต้น และสามารถผ่อนหนัก ให้เป็นเบาได้	ลองทำในสิ่งแปลกใหม่ ที่ ไม่ เคย ทำ เปรียบเสมือนการลอง ก้าวเดินไปในทาง ที่ไม่เคยทำมาก่อน
กลุ่มที่ ๒๑	นำไปสร้าง ความ เข้มแข็งทางใจให้กับ ตนเอง ให้มีภูมิคุ้มกัน สามารถแก้ไขปัญหา ให้กับตนเองและ ช่วยเหลือผู้อื่นให้ สามารถ จัดการชีวิต เปลี่ยน ทัศนคติในเชิงบวก	นำความรู้ที่ได้ไปใช้ใน การได้มุมมองการคิด สร้างพลังบวกให้กับ ตนเองได้	ได้ความเพลิดเพลิน สนุกสนาน นำไปใช้ใน การบำบัดความเครียด ได้
กลุ่มที่ ๒๒	การสำรวจและทำ ความเข้าใจตนเอง เสริมสร้างความสุข	เทคนิคการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ	กิจกรรมทางดนตรี สามารถที่จะนำไป บูรณาการเพื่อสร้าง สุนทรียภาพ ความสัมพันธ์ จิตนา การ เสริมสร้าง ความสุขได้

การขับเคลื่อนกิจกรรมข้างต้น ผู้วิจัยมองว่า กระบวนการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้วิกฤตในจังหวัดบุรีรัมย์ คือ การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจหรือ การสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ซึ่งภูมิคุ้มกันทางใจ (Resilience Quotient) เป็นการปฏิบัติภายในตัวตนของมนุษย์ต่อตนเองและสังคม ในอันที่จะป้องกันจิตใจของตนเองต่อความเสียหายอันเกิดขึ้นจากผลกระทบของความลำบากยากแค้น และเหตุการณ์ที่รุนแรงต่างๆ ที่ชีวิตต้องเผชิญความสำคัญของภูมิคุ้มกันทางใจ คือทำให้บุคคลได้มีความสามารถในการเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ สร้างความเปลี่ยนแปลงในชีวิตซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องพบโดยไร้ซึ่งข้อยกเว้นความเครียดของบุคคลภายหลังการเกิดการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ต่างๆภายในชีวิต การสูญเสียบุคคลที่ใกล้ชิด บุคคลที่ตนเองรักที่ส่งผลต่อกระบวนการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ของบุคคลในหลายด้านด้วยกัน เช่น กระบวนการทางความคิด ความเชื่อ ความคิดริเริ่ม ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล บุคลิกภาพเฉพาะตัว ความสามารถในการควบคุมแรงจูงใจ โลกทัศน์ความภาคภูมิใจในตนเอง เชื่อกันว่าสิ่งที่รบกวนจิตใจและประสบการณ์ที่หลงเหลืออยู่เหล่านี้มีผลรบกวนต่อความตั้งใจ^{๑๑}

คุณลักษณะสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลนั้นผ่านพ้นประสบการณ์ไปได้บุคคลนั้นจะต้องมีคุณลักษณะอันประกอบด้วย มีศักยภาพในตนเอง เช่น มีความสามารถในการอดทนต่อความโดดเดี่ยว โดยไม่รู้สึกหงอยเหงา มีความสงบในตนเอง สามารถจัดการกับความรู้สึกกังวลใจของตนเองได้และการมีทรัพยากรภายในตนเอง ดังเช่น การมีพลังแห่งความตั้งใจ สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้ กำหนดขอบเขตระหว่างตนเองกับผู้อื่นได้และมีความสามารถในการตัดสินใจทำในสิ่งที่เป็นการปกป้องตนเองได้ซึ่งหนึ่งในปัจจัยที่สามารถทำให้บุคคลปกป้องตัวเองให้พ้นออกไปจากความทุกข์ทรมานไม่ว่าทางร่างกาย และจิตใจ สามารถที่จะปรับตัวเพื่อใช้ชีวิตในสังคมให้เป็นปกติสุข นั่นคือปัจจัยของการมีภูมิคุ้มกันทางใจ เป็นปัจจัยการปกป้องที่สำคัญที่จะเสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่บุคคลในการเรียนรู้ที่จะเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

ระยะที่ ๔ . การขับเคลื่อนโดยการประยุกต์หลักธรรมเพื่อดำรงชีวิตหลังสถานการณ์โรคระบาด

๑ แนวทางการขับเคลื่อนโดยใช้หลักพุทธธรรมบุญกิริยาวัตถุ ๓

๑.๑ การขับเคลื่อนหลักธรรม คือ ทาน

๑.๑.๑ ด้านร่างกาย

จากการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายทั้งสองชุมชนของ จังหวัดบุรีรัมย์มีแนวการขับเคลื่อนตามหลักธรรมซึ่งมีดังนี้ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จากการศึกษาสภาพปัญหาการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านร่างกาย พบว่าบางท่านเริ่มมีปัญหาด้านสุขภาพร่างกายไม่ค่อยแข็งแรง

^{๑๑} สัมภาษณ์,นางประภัสรา สอนรัมย์ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๖

เจ็บป่วยง่าย เกิดจากการ ทำงานของระบบอวัยวะภายในร่างกายเริ่มเสื่อมถอย หลายท่านมีโรคประจำตัว ซึ่งสามารถรักษาให้ หายหรือทุเลาลงได้ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร ภาวะไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูงโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคทางเดินอาหาร โรคไตข้อเสื่อม ความจำเสื่อม เป็นต้น ซึ่งโรคดังกล่าวล้วนเกิดจากการความประมาทขาดสติในการบริโภคและขาดความรู้ความเข้าใจในการ ดูแลสุขภาพพร้อมกับมีพฤติกรรมที่ปล่อยปะละเลยไม่ใส่ใจดูแลสุขภาพ รับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย รับประทานอาหารตามใจปากโดยเฉพาะอาหารหวาน มัน เค็มและไม่ค่อยออกกำลังกาย ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา ดังนั้นเราควรใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ด้วยการปฏิบัติต่อสุขภาพตามหลักอายุ โดยการสร้างความสบาย ๆ ให้ ตนเองในการบริโภคปัจจัย ๔ โดยการอาศัยอยู่นอกสถานที่สะอาด สะดวก สบายถูกสุขลักษณะ ไม่รก ทึบอากาศถ่ายเทดี บรรยากาศเป็นธรรมชาติ จัดอุปกรณ์เครื่องใช้เข้าที่ให้เป็นระเบียบเพื่อสะดวกใน การใช้สอย รู้จักใช้นวัตกรรมสมัยใหม่เพื่ออำนวยความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิตของตนเอง และปลอดภัยในการใช้ พร้อมให้รู้จักประมาณในความสบายนั้น ทำแต่พอดีหากมากเกินไปอาจทำให้กลายเป็นคนเกียจคร้าน ละเลยต่อการดูแลสุขภาพ เช่น รับประทานอาหารมากเกินไปจนเกินความต้องการของร่างกาย

๑.๑ ๒ การขับเคลื่อนหลักธรรมด้านทาน ด้านจิตใจ

พระอริการสมพร อนุบาลโย กล่าวว่า การดูแลสุขภาพใจให้ดี ประการแรก ด้านอารมณ์และความรู้สึก ให้ดูแลหรือมองที่จิตของตนเอง ว่าตนเองมีความรู้สึกเป็นอย่างไร ดีหรือไม่ดี คือให้มีสติเท่าทันว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ โกรธก็ให้รู้สึกส่วนตัวเองโกรธแล้วหาวิธีการปรับตัวปรับอารมณ์ในเวลาขณะนั้น ๆ^{๑๒}

นางบุญศรี สอนนอก กล่าวว่า ปล่อยวางทุกเรื่องที่ผ่านมา ทำให้สบายๆทำงานในสิ่งที่ตนเองพอใจ ยึดหลักอิทธิบาทสี่ในการครองตนเอง เพื่อให้เข้าใจในสถานภาพปัจจุบันของตนกับปัจจัยหลัก ๆ มีวิริยะ มีความเพียรต่อการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังเพื่อให้จิตผ่องคลายซึ่งเป็นคนวิตก กังวลจะรู้สึกเครียดง่าย แต่เมื่อได้เข้าไปปฏิบัติธรรมที่วัดหนองโดนในปีที่แล้ว และได้ฟังพระท่านแสดงธรรมก็รู้สึกผ่องคลาย เพราะมองว่า การคิดมากอยู่คนเดียวทำให้เราเกิดทุกข์ ควรที่จะเข้าหาผู้คน พูดคุยกันให้เกิดความสบายใจในสิ่งที่ตนเองคิดเรื่องต่าง ๆ เพื่อหาคำตอบและแนวทางต่าง ๆ ได้^{๑๓} กังวลเรื่องโรคประจำตัวที่ตนเองเป็นอยู่กลัวบุตรหลานไม่ดูแลยามป่วยหนักเข้ารับการรักษาไม่สบายใจ กับสภาพปัญหาทางกาย กลัวเข้ารับการรักษาไม่ทันท้อแท้เหนื่อยใจ เนื่องจากอายุมาก ลูกหลานทำงาน หรือวานใช้ลูกหลานทำงานให้ไม่ถูกใจหรือไม่ได้ดังใจก็จะน้อยใจทุกวันนี้ก่อนนอน

^{๑๒}สัมภาษณ์,พระอริการสมพร อนุบาลโย, รองเจ้าคณะตำบลลาดโพธิ์ อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์. ๘ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๑๓}สัมภาษณ์,นางบุญศรี สอนนอก, บ้านหนองไฮ อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์. ๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

จะพาหลาน ๆ สวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิและแผ่เมตตาให้ตนเองและก็ให้เจ้ากรรมนายเวร และบอกกับหลานเสมอว่า การแผ่เมตตาจะทำให้เรามีความสุขใจ^{๑๔}

สรุป การขับเคลื่อนด้วยหลักธรรมทางจิตเจ้านั้นจากการสัมภาษณ์ของกลุ่มผู้สูงอายุส่วนใหญ่ระยะแรก ๆ ทำให้รับรู้สภาพกับการเปลี่ยนแปลงและความคิด จิตใจค่อยข้างหลุดหงิด ซึมเศร้า ซึ่งก็ได้มีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพนั้นดูแลรักษาจิตใจให้จิตใจสงบ ปล่อยวางไม่ยึดติดกับสิ่งที่ผ่านมา

๑.๒ แนวทางการขับเคลื่อนโดยใช้หลักพุทธธรรมคือศีล

จากการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย จังหวัดบุรีรัมย์มีแนวทางการประยุกต์ใช้หลักบุญกิริยาวัตถุ ๓ กับการพัฒนาชีวิตด้านจิตใจ มีรายละเอียดดังนี้

นางทองคำ ธรรมรัมย์ ได้กล่าวว่าได้นำข้อปฏิบัติเกี่ยวกับศีล เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจมีศีลธรรมเป็นพื้นฐานได้แก่การรักษาศีลห้า เว้นจากการฆ่า เว้นจากการลักขโมยของคนอื่น การผิดศีลธรรม การพูดปด การกินเหล้า เมายา ไม่มีความสุขสงบในชีวิต และ นางทองคำ ธรรมรัมย์ ยังมีความเชื่อว่า ด้วยอำนาจการรักษาศีล จะช่วยให้โรคที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนั้นหาย มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีจิตใจเป็นสุขผ่องใสอันเนื่องมาจากการรักษาศีล สังคมอยู่เย็นเป็นสุข ดังนั้น เราต้องรักษาศีล หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่แทรกซึมอยู่ในจิตใจที่สามารถประยุกต์ ใช้กับสถานการณ์ปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม จะโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม แต่ก็มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของผู้สูงอายุทำให้ไม่เกิดความวุ่นวายระส่ำระสายเกิดขึ้น มีความเมตตาปรานี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน มีการช่วยเหลือคนตกงานด้วย

นายเคน อุดมศรี, ได้กล่าวว่า “การเว้นจากการทำความชั่ว การรักษากาย รักษาวาจา ไม่ลักทรัพย์ ประพฤติแต่สิ่งที่ดีงาม การทำจิตใจให้สงบ เป็นการอบรมจิตใจให้มีคุณธรรม รู้จักใช้ปัญญาเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความจริง”^{๑๕} “การเปิดใจกว้าง เป็นการทำให้จิตใจเกิดการทำความดี การทำบุญใส่บาตรพระสงฆ์ การแบ่งปันอาหาร ให้เงินบุตรหลาน”^{๑๖}

นางแดง หมายเย็นกลาง^{๑๗}, ได้กล่าวว่า ถ้าเรามีการรักษา ศีล ถ้าเรามีการคุมจิต การฝึกอบรมจิต หรือการกระทำให้ จิตสงบร่มเย็น มีสติ สมาธิ ให้ปราศจากความวุ่นวายเดือดร้อนให้เข้มแข็ง มีสุขภาพจิตใจดี ชอบดีนรรณ กวัดแกว่ง ไม่อยู่กับที่ รักษายาก ห้ามายาก เกิดเร็วดับเร็วไปได้

^{๑๔} สัมภาษณ์,นายสังคม ยากระโทก, บ้านหนองโฮ อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์. ๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๕} สัมภาษณ์,นายเคน อุดมศรี, ๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๖} สัมภาษณ์,นายเพชร ขจรเกียรติวิทยา, ๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๗} สัมภาษณ์,นางแดง หมายเย็นกลาง, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๖.

ไกล และไปได้เร็ว ไม่มีรูปร่าง ไม่กินที่อยู่ ถ้าปล่อยตามธรรมชาติ จะต้องลงฝ่ายต่าง ๆ ถ้าได้รับการฝึกฝนจิต บริหารจิตใจและพัฒนาจิตใจก็จะเกิดประโยชน์ ต่อตนเองและสังคม

กล่าวโดยสรุป ศิลภวานานี้ สามารถนำมานำมาขับเคลื่อนเพื่อใช้กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสถานการณ์ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี โดยการใช้ชีวิตให้อยู่ในแนวทางการประพฤติปฏิบัติตนที่ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยของศีล โดยสามารถอยู่ร่วมกันกับคน ได้เป็นอย่างดี ซึ่งถ้าเราตั้งมั่นอยู่ในศีล โดยไม่ไปเบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่ผู้อื่น และสังคมให้เกิดความเสียหาย

๑.๓ แนวทางการขับเคลื่อนโดยใช้หลักพุทธธรรมคือภาวนา

จากการสัมภาษณ์มีแนวทางในการขับเคลื่อนโดยใช้หลักพุทธธรรมคือภาวนา มีรายละเอียดดังนี้

การพัฒนากาย ฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อสัมพันธ์กับโลก ภายนอกทั้งด้วยกายภาพ และชีวภาพด้วยดี มิให้เกิดโทษ มีประโยชน์แก่ตนเอง และสังคม บำเพ็ญตนให้เกิดประโยชน์ มิให้อกุศลเกิด กายภาวนา พระพุทธศาสนาไม่เน้นที่การทำให้ร่างกายเติบโตแข็งแรง แต่ถือว่าการกินอาหารให้ได้คุณค่า กินพอดี ด้วยความรู้จักประมาณ ให้ร่างกายอยู่ผาสุก มีสุขภาพดีเป็นฐานให้การพัฒนาด้านอื่น ๆ ต่อไปการมีร่างกายที่ระบอบภายในต่าง ๆ ทำงานเรียบร้อยดีเรียกว่าเป็น ปธานียังคะอย่างหนึ่ง คือเป็นองค์หนึ่งของสภาพชีวิตที่เหมาะสมแก่การใช้ความเพียรพยายามในการพัฒนาชีวิต แต่การพัฒนากายไม่ใช่แค่นั้น การพัฒนากาย ท่านเน้นที่เราดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ ส่วนของร่างกายที่สัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมในการดำรงอยู่ ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น และประสาทกาย ที่เรียกว่าอินทรีย ฉะนั้น การพัฒนากายในพระพุทธศาสนาจึงเน้นไปที่การพัฒนาอินทรีย ในการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้ใช้งานได้ดี เกิดประโยชน์สูงสุด มีผลในทางส่งเสริมคุณภาพชีวิต เช่น พัฒนาการใช้ตาให้ดูเป็น พัฒนาการใช้หูให้ฟังเป็น ฯลฯ การพัฒนากาย จะต้องเน้นเรื่องนี้

นายจันทร์ ประโยชน์โยธิน อายุ ๖๗ อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ได้กล่าวว่าท่านมีกิจวัตร การที่หาเลี้ยงชีพที่ลำบากอยู่ตัวคนเดียวไม่มี ภรรยาบุตรดูแล มีแต่ญาติพี่น้องดูแลห่างๆเมื่อเราได้รู้จักการให้ทาน ท่านกับบุคคลภายในชุมชน มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ท่านมักให้การสงเคราะห์ผู้คนตามความสามารถของท่านอย่างสม่ำเสมอ และท่านมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของชุมชน เช่น งานประเพณี หรืองานเทศกาลประจำปีต่าง ^{๑๘}

นายแสวง นาคินชาติ^{๑๙} ได้กล่าวว่า ไม่กล้าเข้าสังคมกับเพื่อน มากนัก จึงอยู่กับบ้าน แต่เมื่อได้ไปทำบุญ อาทิเช่น ได้ใส่บาตรพร้อมเพื่อนบ้าน ทำให้ตนเอง รู้สึกดี มีความสุขท่านกับบุคคล

^{๑๘} สัมภาษณ์, นายจันทร์ ประโยชน์โยธิน, , ๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๙} สัมภาษณ์,นายแสวง นาคินชาติ, ๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

ภายในชุมชน มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันหมั่นฟังความคิดเห็นของบุคคลรอบข้าง บุตรหลาน ไม่เอาความคิดตนเองเป็นที่ตั้ง ไม่เอาแต่ใจ ยอมรับความคิดของคนอื่น หมั่นคิดช่วยเหลือคนในหมู่บ้าน คิดช่วยลูกหลาน ทำให้ไม่เกิดความน่า

จากการสัมภาษณ์สรุปว่า การนำหลักธรรมมาขับเคลื่อนการที่เราได้ฝึกฝนอบรมจิตใจทำให้มีความสงบ เมื่อจิตตั้งอยู่ในความสงบ จิตตั้งอยู่ในสมาธิ ถ้าเราปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิบ่อย ๆ ทำให้จิตใจเราบริสุทธิ์ เมื่อจิตใจเราสงบแล้ว ลูกหลานทำอะไร หรือคนรอบข้างทำอะไรให้เราไม่พอใจก็จะเกิดมีสติ ไม่โกรธ ให้เขาเมื่อเราเป็นคนที่ยพยายามไม่ให้ความโกรธเกิดขึ้น ไม่ว่าร้ายให้ลูกหลาน ลูกหลาน หรือไม่ว่าร้ายคนรอบข้าง เขาก็จะรักเรา เอ็นดูเรา

๒ หลักไตรลักษณ์

๒.๑ แนวทางการขับเคลื่อนโดยใช้หลักไตรลักษณ์

จากการสัมภาษณ์แนวทางในการขับเคลื่อนโดยใช้หลักไตรลักษณ์ ด้านร่างกาย สภาพการเปลี่ยนแปลงร่างกายของคนเราไม่มีสิ่งที่มีนาคง มีการคงอยู่ ดับไปเป็นไปตามธรรมดาของมนุษย์ซึ่งเป็นสัตว์โลก ซึ่งตรงกับบทสัมภาษณ์ต่อไปนี้

มนุษย์เราควรนำหลักอนิจจังทุกขัง อนัตตา ไปพิจารณา เพื่อให้เกิดการเข้าใจความจริงของชีวิตผู้สูงอายุ ร่างกายเราไม่แข็งแรงไปไหนมาไหนลำบากมีสภาพที่เสื่อมซึ่งเป็นปกติธรรมดาที่จะต้องมีความเจ็บป่วยความเสื่อมโทรมแก่ชราและมีความตายซึ่งเป็นธรรมชาติที่อยู่คู่กับความมีชีวิต เพื่อให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นไปอย่างมีความสุข ต้องทำความเข้าใจเรื่องความเปลี่ยนแปลงของชีวิต เพราะเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่ประสบกับความทุกข์เพราะความไม่เข้าใจในความเป็นจริงของชีวิตเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นหลงยึดติดถือมั่นในร่างกายนี้ว่าเป็นของเราตัวเราเมื่อเข้าใจชีวิตคือการแก้ไขปัญหาก็ผิดไปด้วยเป็นผลให้ผู้สูงอายุไม่สามารถจัดการกับปัญหาทางร่างกายของตนเองได้ดังนั้นผู้สูงอายุต้องเข้าใจเรื่องความจริงของชีวิตผ่านหลักไตรลักษณ์และขั้น ๕ คือ พิจารณาว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เที่ยงเรามีความเจ็บความแก่ความตายเป็นธรรมดาพระพุทธศาสนามีทัศนะว่าร่างกายหรือรูปธรรม เป็นสภาพที่มีทุกข์มีโทษมากมาย เป็นที่อยู่อันอุดมหรือเป็นแหล่งสะสมของโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ทั้งมีธรรมชาติที่ต้องเจ็บป่วย ดังพุทธพจน์ว่า “ร่างกายนี้แก่หง่อมแล้ว เป็นรังของโรค มีแต่จะทรุดโทรมลงไป ร่างกายที่เฒ่าเปื่อยนี้ก็จะแตกดับไป เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุดตรงกับคำสัมภาษณ์ของ นายสำราญ สวาทนา ว่า

ไตรลักษณ์คือการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ซึ่งแต่ก่อนร่างกายเต็งตึง แข็งแรงมีเรี่ยวแรงในการทำงาน อายุเยอะมากขึ้นทำให้เกิดความอ่อนล้า หดแรงทุกวัน แต่ก็คิดถึงกฎของ

ธรรมชาติวิญญูของคนเรา เสมอและยอมรับในสิ่งที่มันมีอยู่ โดยให้ธรรมชาติเป็นคนสอนธรรมะตนเองทุกวัน ซึ่งธรรมชาติในนี้คือใบไม้ที่อยู่หน้าบ้าน บางวันก็ร่วงโดยจนไม่เหลือแม้แต่ใบเดียว^{๒๐}

นางแดง ชนะกุล ให้สัมภาษณ์ว่าแต่ก่อนไม่มีโรคประจำตัวทุกวันนี้โดยเฉพาะโรคเบาหวานและความดัน ไปหาหมอเกือบทุกอาทิตย์แต่ก็ไม่ดีขึ้น เพราะว่าร่างกายต้องการสิ่งที่ตนเองต้องการคืออากาศแต่อาหารก็ไม่สามารถที่จะรับประทานได้ จนทำให้คิดถึงหลักการพิจารณาของบทพระสวดการพิจารณาอาหาร ว่าเรากินเพื่อความเป็นอยู่ตามอัตรภาพของร่างกาย เอาแค่พออิ่มพองามไม่ต้องแสวงหาตั้งแต่เจอโรค^{๒๑}

จากบทสัมภาษณ์สรุปได้ว่า การศึกษาเรื่องไตรลักษณ์ทางกายทำให้เกิดความรู้และเข้าใจความเป็นไปของสรรพสิ่งในโลกที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เห็นอำนาจการควบคุมขึ้นอยู่กับเหตุและปัจจัย ดังนั้นคุณค่าของการศึกษาจนรู้แจ้งชัดในหลักไตรลักษณ์ จึงสามารถนำมาปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท

การขับเคลื่อนโดยใช้หลักไตรลักษณ์ด้านจิตใจ

การที่ต้องเอามาเรียนรู้หรือเอามาปฏิบัติเพราะอนิจจังเป็นหลักความไม่เที่ยงถ้าเราเข้าใจหลักความไม่เที่ยงมีความเปลี่ยนแปลงสามารถยอมรับความไม่เที่ยงหรือความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เมื่อพิจารณาได้แล้ว ทำให้ เกิดการพัฒนาในด้านจิตใจ เมื่อจิตใจมีการพัฒนา ก็รู้สึกปล่อยวาง เพราะทำให้ผู้สูงอายุ ไม่ประมาท ทำให้คนไม่มัวเมาในวัยว่ายังหนุ่มสาว ไม่ยึดติดชีวิต สร้างกุศลเพราะความตายอาจมาถึงเมื่อไรก็ได้ตรงกับคำสัมภาษณ์ของ “พระครูเกษมโชติธรรมกล่าวว่า สภาพจิตใจที่เคยมีความเข้มแข็งของมนุษย์หากมีการกระทบกระเทือนบ่อย ๆ เข้าทำให้เกิดแนวคิดที่แตกต่างกันออกไปอย่างสิ้นเชิง สภาพจิตใจของผู้สูงอายุเป็นสภาพที่ต้องการคนดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด เหมือนกับว่ากลับมาเป็นทารกอีกครั้งหนึ่ง^{๒๒} ในทางประยุกต์ให้เป็นการปรับแนวคิดของผู้สูงอายุ ควรดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดเข้าวัดฟังธรรมตามกาลเวลาที่เหมาะสมซึ่งตรงกับมงคลสูตร ๓๘ ประการ^{๒๓}

๒.๒ การขับเคลื่อนโดยใช้หลักไตรลักษณ์คือความทนได้ยาก

จากการสัมภาษณ์มีแนวทางการขับเคลื่อนโดยใช้หลักไตรลักษณ์ เพื่อพัฒนาชีวิต ในร่างกายมีรายละเอียดดังนี้

^{๒๐} สัมภาษณ์,นายสำราญ สารทนา, ๖ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๒๑} มภาษณ์ ,นางแดง ชนะกุล, ๖ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๒๒} สัมภาษณ์, พระครูเกษมธรรมโชติ, ๒ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๒๓} สัมภาษณ์, นายถนอม นาคิตชาติ, ข้าราชการบำนาญ ๒ สิงหาคม ๒๕๖๖.

มีโรคประจำตัวคือ โรคกระดูกเสื่อม ก็ไม่ได้คิดมาก่อนว่าจะมีโรคแบบนี้สมัยวัยรุ่นเล่นกีฬาสบาย ๆ แต่ในทุกวันนี้ไม่เหมือนแต่ก่อนแล้ว ปวดเมื่อยขาไปหมด เพราะข้อเสื่อมหรือกระดูกเสื่อม ที่ทุกข์เพราะอะไร เพราะเราปล่อยวางไม่เป็น ทุกข์เพราะเราไม่เห็นอนิจจังของร่างกาย เราคิดว่าร่างกายจะต้องอยู่ไปนาน ๆ จะต้องไม่แก่^{๒๔} จะต้องไม่เจ็บ จะต้องไม่ตาย แต่เมื่อไปงานवाद่าบอย ๆ จนทำให้เราสามารถมองเห็นความจริงแล้วว่าเราทุกคนต้องเจอกันแบบนี้ทุกคนคือ ไม่มีอะไรคงทนไปตลอดนอกเหนือจากความดีที่เราสั่งสมไว้^{๒๕} พอเวลาเราไปเห็นความแก่ความเจ็บของร่างกายเราก็ก่เกิดความทุกข์ขึ้นมา ทุกข์เพราะเราอยากจะให้เขาไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย แต่เราก็ก่ห้ามเขาไม่ได้^{๒๖}

แนวทางการขับเคลื่อนโดยใช้หลักไตรลักษณ์ความทนได้ยาก ด้านจิตใจ

สร้างขึ้นเพื่อให้ได้พัฒนาจิต ได้เข้าถึงวิธีปฏิบัติต่อทุกข์และสุข ตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ ๔ ประการ ดังนี้ ๑) ไม่เอาทุกข์มาทาบถมตนที่ไม่มีทุกข์ คือไม่เอาอดีตที่เป็นความเจ็บปวดของตนเองเก็บมาคิดให้หนักใจและปวดสมอง เพราะว่ามันผ่านมาแล้ว^{๒๗} ๒) ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม คือเก็บอารมณ์ที่มีความสุขไว้ในความทรงจำอันดีตั้งแต่อดีตเพื่อเป็นการขับพลังทางบวกให้ตนเองได้^{๒๘} ๓) แม้ในสุขที่ชอบธรรมนั้นก็ไม่ลุ่มหลง มัวเมาในสุข ๔) เพียรทำเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้น การระลึกถึงความตายที่จะเกิดขึ้นแก่ตนเพื่อความไม่ประมาท ในชีวิตโดยระลึกถึงความตายที่จะเกิดขึ้นเมื่อระลึกถึงความตายอยู่เป็นประจำจะทำให้เจ้าของชีวิตไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงไปเปล่า รีบเร่งทำกิจหน้าที่ให้สมบูรณ์ในปัจจุบันไม่นิ่งนอนใจปล่อยปละละเลยหรือรอให้ภัยมาถึงตนจึงตื่นตระหนกหวาดและปฏิบัติกิจหน้าที่ด้วยความเอาใจใส่ขะมักเขม้นไม่^{๒๙}

จะเห็นได้ว่าการพิจารณาเช่นนี้ เป็นการบริหารจัดการใจให้มีความแข็งแรงสดชื่นเบิกบานนั้นก็คือการพัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติอย่างพระพุทธเจ้านั้นก็คือเพื่อให้เป็นผู้รู้ผู้ตื่นและผู้เบิกบานกล่าวคือ (๑) มีความรู้ม่งอะไรด้วยความรู้เข้าใจไม่ใช้อารมณ์ใช้ปัญญารู้จักพิจารณาเหตุผล (๒) ตื่น คือ ไม่หลับไหลและไม่หลงใหลมีจิตใจที่ตื่นตลอดเวลาและ (๓) เบิกบานคือมีความสดชื่นผ่องใส ผู้ที่พยายามรักษาสภาพจิตใจเช่นนี้ไว้ได้เรื่อย ๆ แล้วบุคคลนั้นก็จะมีความสุขมีสุขภาพที่แข็งแรงรวมทั้งการรักษาโรคภัยไข้เจ็บก็ได้ผลดีอีกด้วยถ้าผู้สูงอายุ พัฒนาชีวิตของคนในสังคมตามแนวทางไตรลักษณ์ ถ้านำเอาไตรลักษณ์ไปแก้ปัญหาในชีวิต สังคมหมู่สัตว์ มนุษย์และสิ่งที่มีอยู่ในโลกจะอยู่อย่างสงบสุข แนวคิด

^{๒๔} สัมภาษณ์, พระสุวรรณ จิตตเมโธ, รองเจ้าวาสวัดโนนเจริญ ๙ กรกฎาคม ๒๕๖๖.

^{๒๕} สัมภาษณ์, พระวิระ วิริวโส, เจ้าอาวาสวัดหนองไผ่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๖๖.

^{๒๖} สัมภาษณ์, พระวิระ วิริวโส, เจ้าอาวาสวัดหนองไผ่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๖๖.

^{๒๖} สัมภาษณ์, พระครูเกษมธรรมโชติ, ๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๒๗} สัมภาษณ์, นางน้อย สวัสดิ์, ๕ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๒๘} สัมภาษณ์, นางวลิน อินทร์สุระ, ๙ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๒๙} สัมภาษณ์, นางทองมาก วิเศษนคร, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๖.

ในการประยุกต์หลักไตรลักษณ์ในการแก้ปัญหาชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน ให้มีหลักการ วิธีการ และอุดมการณ์ คือ ละชั่ว ประพฤติชอบ ประกอบความดี

๒. ๓ แนวทางการขับเคลื่อนโดยใช้หลักไตรลักษณ์คือความไม่มีตัวตน

การขับเคลื่อนโดยใช้หลักไตรลักษณ์การไม่มีตัวตนด้านกาย

“การพัฒนาชีวิตของคนในสังคมตามแนวทางไตรลักษณ์ หลักไตรลักษณ์ แสดงถึงความไม่คงที่ มีเกิดแก่เจ็บตาย เปรียบเทียบทั้งสรรพสัตว์และสรรพสิ่ง มีความไม่เที่ยงเช่นกัน หากชีวิตตกอยู่ในสภาพใด ๆ ควรเข้าใจว่าสภาพนั้น ๆ อย่างยืดยาวในสภาพนั้นเกินไป หากอยู่ในสภาพทุกข์ อย่าเศร้าโศกาเป็นทุกข์กับสภาพนั้นเกินไปเช่นกัน”^{๓๐} ก็เปรียบเหมือนไม้ไผ่ลี้ฟ้งหน้าของเราเราทำเรียวร้อยแล้วหน้าที่ของคนอื่นที่มาทำกับเราเขายังไม่มาหาเราต้องทำใจถ้าเรามัวกังวลรอคอยจะทำให้เสียสุขภาพจิตหลักธรรมก็คือเราก็ต้องอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุดอยู่บ้านเราอยู่กับอะไรก็มีความสุขกับมันอยู่กับสวนก็มีความสุขกับสวนความสุขจริง ๆ แล้วมันไม่ได้อยู่ไกลเราแต่ที่ทำให้มันอยู่ไกลเพราะเราไปยึดเอาคนอื่นมาทำให้เรามีความสุขถ้าเราอยู่กับสิ่งแวดล้อมแล้วมีความสุขได้เราก็จะมีความสุขง่ายขึ้น

แนวทางการขับเคลื่อนโดยใช้หลักไตรลักษณ์การไม่มีตัวตนด้านจิตใจ

“เมื่อมีปัญหาเห็นสังขารไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตาแล้ว ก็เกิดความเบื่อหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ คือสิ่งที่ไม่เที่ยง แต่ตนสำคัญผิดว่าเที่ยง สิ่งแท้จริงเป็นทุกข์ แต่ตนสำคัญผิดว่าเป็นสุข และสิ่งซึ่งเป็นอนัตตา แต่ตนสำคัญผิดว่าเป็นอัตตา เมื่อมีปัญหาเห็นอย่างนี้ ก็ทำให้บุคคลมีความหมดจดบริสุทธิ์พ้นจากปัญหาตนเองและสังคมคือความพ้นทุกข์ได้ การประยุกต์หลักไตรลักษณ์ในการแก้ปัญหาชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน คือคนจะต้องรู้หน้าที่โดยสมมุติของไตรลักษณ์ เพื่อจัดความงอของมนุษย์ต่อลักษณะของธรรมชาติทั้งที่เป็นสังขตะและอสังขตะ เมื่อคนเห็นไตรลักษณ์โดยเฉพาะที่มีอยู่ในนามรูปของตนแล้ว เพื่อป้องกันความยึดมั่นถือมั่น อันเป็นเหตุของความทุกข์ที่จะมาทลายหรืออ้ายได้ ดังนั้น เรื่องไตรลักษณ์เป็นเรื่องที่พระพุทธองค์ทรงย้ำมากที่สุด ทรงสั่งสอนมากที่สุด ทรงสั่งสอนมากที่สุดกว่าเรื่องทั้งหลายควรที่จะได้รับการสนใจเป็นพิเศษ หรือศึกษาเอาใจใส่ให้มากที่สุด ไม่ควรมองข้ามไตรลักษณ์ซึ่งมีอยู่ตามความจริงของสังขาร”^{๓๑}

“อย่าเป็นทุกข์ล่วงหน้าการหมกมุ่นเป็นทุกข์ล่วงหน้าถือว่าเป็นความทุกข์กินเปล่าที่เสียเวลาเสียการงานเสียสุขภาพจิตไปโดยเปล่าประโยชน์ผู้สูงอายุควรมีใจจดจ่อใส่ใจอยู่กับเรื่องที่ทำเมื่อใจอยู่กับสิ่งที่ปรารถนาจะทำให้เห็นคุณค่าและเป็นประโยชน์จิตจะตัดอารมณ์อื่นที่ไม่เข้าเรื่องออกไปได้คนสูงอายุมักจะรับอารมณ์จุจกจิพพออารมณ์ที่ไม่สบายใจเข้ามากระทบหูกกระทบตาก็เก็บเอามาทำให้ใจคอ

^{๓๐} สัมภาษณ์, นายแหล่ ทนสูงเนิน, ๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๓๑} สัมภาษณ์, พระระวี ธีรวิโส (พิมพ์เชื้อ), ๕ มิถุนายน ๒๕๖๖.

ไม่สบายโดยไม่เข้าเรื่องได้แต่ครุ่นคิดว่าทำไมคนอื่นเป็นอย่างนี้ไม่เป็นอย่างนั้นเก็บถ้อยคำของคนอื่นมาคิดขุ่นมัวในใจตัวเองแต่หากมีเรื่องที่ยากจะทำใจรักใจชอบจนใส่ใจเอาเป็นหลักของจิตได้แล้วใจก็จะไม่รับเรื่องจุกจิกถึงกระทบผ่านเข้าบ้างก็ตัดออกไปได้พอใจอยู่กับหลักแล้วก็จะไม่วุ่นไม่ขุ่นแต่จะสงบแน่วแน่มั่นใจเป็นสุข”^{๓๒}

จากข้างต้นสรุปได้ว่า การพิจารณาไตรลักษณ์ ทำให้สามารถมองเห็นถึงความจริงของชีวิต และสังขารของตนเองในการดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดการพัฒนาในด้านกระบวนการต่างในสังคมที่มีความหลากหลายทางการปฏิบัติพร้อมทั้งยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ในการเปลี่ยนแปลงต่อไป

๓ หลักภavana ๔

๓.๑) แนวทางการขับเคลื่อนโดยใช้หลักพุทธธรรมคือกายภาวนา

กายภาวนาได้แก่ การพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง ไร้โรค มีสุขภาพดี และที่สำคัญก็คือ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เริ่มแต่ปัจจัย ๔ เป็นต้นไป อย่างถูกต้องดีงามในทางที่เป็นคุณประโยชน์ เช่น สัมพันธ์กับอาหาร โดยการกินเพื่อช่วยให้ร่างกายมีกำลัง มีสุขภาพดี

ท่านมีแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมคือกายภาวนาอย่างไร

ในด้านการขับเคลื่อนโดยใช้หลักพุทธธรรม จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญเกี่ยวกับการขับเคลื่อน “ด้านกายภาวนาเราจะเน้นการสร้างเสริมสุขภาพในเรื่องการบริโภค^{๓๓} อาหาร โดยเฉพาะอาหารที่ปลอดภัยหรือสารเคมี เช่น การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ รับประทานพืชผักเกษตรอินทรีย์ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคต่าง ๆ^{๓๔} อาทิเช่น โรคมะเร็งและโรคเบาหวาน ตลอดจนอยู่ในสถานที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ มีสิ่งแวดล้อมที่ดี การพักผ่อนที่เพียงพอ ส่วนเรื่องการออกกำลังกายนั้นให้เป็นเฉพาะบุคคล เช่น บางท่านชอบวิ่งออกกำลัง บางท่านชอบปั่นจักรยาน สำหรับผู้ที่เน้นการปฏิบัติธรรมก็จะออกกำลังกายด้วยการทำงานจิตอาสาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การรดต้นไม้ การเก็บกวาดทำความสะอาดวัดวาอารามการจัดเตรียมกิจกรรมต่าง ๆ

ควรกินอยู่อย่างเหมาะสมการบริโภคที่ถูกต้องเหมาะสมได้แก่การบริโภคอย่างพอดีและเป็นเวลาการบริโภคที่เป็นประโยชน์คือรับประทานของย่อยง่ายเช่นผักผลไม้และดื่มน้ำเปล่าอย่างสม่ำเสมอไม่บริโภคสิ่งที่เป็นโทษคือไม่รับประทานของหวานของมันไม่ดื่มกาแฟไม่สูบบุหรี่ไม่ดื่มเหล้าไม่รับประทานสิ่งที่เป็นพิษหรือของแสลงต่อร่างกายตนเองอันมีหลักการและวิธีการปฏิบัติดังที่

^{๓๒} สัมภาษณ์, นายเพชร ขจรเกียรติวิทยา, ๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๓๓} สัมภาษณ์, นายประยูร แก้วบุ, มัคทายก ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๓๔} สัมภาษณ์, นางอิน เทินสูงเนิน, ข้าราชการบำนาญ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๖.

พระพุทธเจ้าได้กล่าวไว้ว่า (๑) งดเว้นการรับประทานอาหารในเวลาวิกาล (๒) มีสติและรู้ประมาณในการบริโภคอาหารรับประทานอาหารแต่พอดีกับความต้องการของร่างกาย (๓) บริโภคเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมแก่ร่างกายหลีกเลี่ยงอาหารที่ก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกาย (๔) ไม่บริโภคอาหารเพื่อการสนุกสนานเพลิดเพลินหรือมัวเมาหรือเพื่อความสวยงาม (๕) บริโภคอาหารเพื่ออนุเคราะห์เกื้อกูลแก่การประพฤติพรหมจรรย์หรือการทำความดี

นายเพชร ขจรเกียรติวิทยา ได้กล่าวว่า จากการที่ได้นำหลักภาวนาเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในด้านกายนั้น ต้องทำให้ปฏิบัติด้วยความไม่ประมาท รู้จักสำรวจระมัดระวังในการประพฤติปฏิบัติทางกาย โดยไม่ไปเบียดเบียนใคร ไม่ทำร้ายใคร รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีเมตตาต่อกัน ช่วยในสิ่งที่ควรช่วย ทำในสิ่งที่ควรทำ ไม่นิ่งเฉย โดยให้ความสำคัญกับทุกคนที่ทำงานร่วมกัน และผู้ได้บังคับบัญชาทุกคน โดยให้ความสำคัญกับทุกคนที่มาติดต่อประสานงานไม่ว่าใคร โดยเป็นธุระให้ความช่วยเหลือเท่าที่จะสามารถจะพึงกระทำได้ นอกจากจะช่วยให้เกิดความสุขในด้านจิตใจแล้วยังทำให้ไม่เครียด ทำให้รู้จักผู้คนมากยิ่งขึ้น ในส่วนของปัญหาและอุปสรรค ในการทำงานไม่มี เพราะตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท มีความสุขในการทำงาน ครอบครัวมีความสุข คือมีความสุขทั้งกายและใจ

นางเลื่อน ธรรมรัมย์, ได้กล่าวว่าจากการที่ได้นำหลักภาวนาเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในด้านกายนั้น ต้องทำตนให้พร้อม มุ่งมั่นฝึกตนเอง คือ ระวังอยู่เสมอถึงความจริงแท้แห่งธรรมชาติของมนุษย์ผู้เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ และต้องฝึกซึ่งเมื่อฝึกแล้วจะประเสริฐเลิศสูงสุด แล้วตั้งใจฝึกตน จนมองเห็นความยากลำบากอุปสรรคและปัญหาเป็นจุดเวทีที่ทดสอบและพัฒนาสติปัญญาความสามารถ มีจิตสำนึกในการพัฒนาตนยิ่งขึ้นไป จนเต็มแห่งศักยภาพด้วยพัฒนาที่พร้อมทุกด้านทั้งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาบางคนอยู่ด้วยความประมาท ถึงเวลาเจ็บระหวยป่วยไข้ขึ้นมาแล้วก็จะแก้ไขไม่ได้ เพราะไม่เคยเจริญพระกรรมฐาน บริหารจิตให้อุดหนุน ไม่เคยบริหารสุขภาพอนามัย การงานให้มีประโยชน์ในชีวิตในกิจประจำวัน สัมพันธ์กับโทรศัพท์ โดยดูเพื่อติดตามข่าวสาร แสวงหาความรู้ ส่งเสริมปัญญา มิใช่เพื่อหมกมุ่นในความสนุกสนานเพลิดเพลิน เช่นการดู หรือ ฟังรายการธรรมช่วงเช้า ๆ ควรอยู่อย่างพอเพียง ไม่ใช่เพื่อมุ่งความอร่อย อวดโก้^{๓๕}

แนวทางการขับเคลื่อนโดยใช้หลักพุทธธรรมคือจิตภาวนา

“จากการที่ได้นำหลักภาวนาเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในด้านกายนั้น คือ ต้องทำเริ่มจากการฝึกฝน อบรม ใช้อารมณ์ทำกุศล ฝึกฝนด้วยการทำสมาธิ ไม่ก่อทุกข์ไม่ก่อโทษ แก่ตนเอง และผู้อื่น ประพฤติแต่สิ่งที่ดีงาม ชำระจิตใจด้วยการรักษาศีลมีคุณธรรม ชำระจิตใจให้สะอาด ก็จะมี

^{๓๕} สัมภาษณ์, นางทอง ธรรมรัมย์, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๖.

ความสุขมาให้ โรคภัยก็จะหาย บางคนประมาท ไม่ได้สร้างความดีไว้ให้แก่ตัวเอง ไร้บุญวาสนา ไม่มีโอกาสที่จะสร้างบุญให้เกิดขึ้นกับตัวเอง ให้เกิดความสุขกายและสบายใจ^{๓๖}

“การที่ได้นำหลักภาวนาเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในด้านกายนั้น ต้องทำเริ่มจากการฝึกฝนให้เกิดขึ้นในทุก ๆ ด้าน อบรม ใช้อำนาจกายทำกุศล ฝึกฝนด้วยการทำ ตั้งมั่นในศีลธรรม มีระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน ไม่ก่อความเดือดร้อน จะช่วยให้ร่างกาย จิตใจ มีความสุข เมื่อจิตใจมีความสุขก็จะทำให้เรามีพลังสูงกับโรคที่เป็นอยู่^{๓๗}

๔.๒ แนวทางการขับเคลื่อนโดยใช้หลักพุทธธรรมคือศีลภาวนา

“การแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ตัวบุคคลย่อมสามารถ ป้องกันหรือแก้ปัญหาส่วนบุคคลและสังคมได้ บุคคลจะเห็นความสำคัญของการรักษาศีลและการล่วงละเมิดศีลก็จะลดลงด้วยอย่างแน่นอน และที่ขาดเสียมิได้ คือศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญาในเรื่องการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ในการเอาชนะต่อสิ่งเฝ้ายวนให้ทำชั่วได้ ควรเริ่มจากการสร้างศรัทธาให้เข้มแข็งเสียก่อน เพราะศรัทธาเป็นปัจจัยหนึ่งให้เกิดสัมมาทิฐิ”

“เป็นหลักในการปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างที่ดีต่อชุมชน ทางกายแนวทางการแก้ปัญหาศีลข้อ ๑ คือ ในการพัฒนาดน ไปใช้ในชีวิตประจำวันโดยเป็นแบบอย่างที่ดีมีการพึงธรรมะนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้และมีการปฏิญาณตนจะไม่ล่วงละเมิด, งดเว้นเมื่อประสบเหตุการณ์เฉพาะหน้า และงดเว้นเป็นปกติและมีการส่งเสริมให้กินเจหรือมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ ต้องอดทนอดกลั้นรู้จักยับยั้งชั่งใจแนวทางที่จะช่วยให้พุทธศาสนิกชนไม่ทำลายชีวิตสัตว์คือบอกให้รู้ถึงโทษของการทำร้ายสัตว์ควรปลูกฝังให้เด็กรู้จักรักสัตว์ตั้งแต่เด็กควรรณรงค์ให้งดการทานเนื้อสัตว์ควรมีบทลงโทษแก่ ผู้ที่ฆ่าสัตว์อย่างจริงจัง”

ด้านจิตใจต้องมีคุณภาพชีวิตที่ดีของเยาวชนนั้นต้องเป็นผู้มีจิตใจไม่พยายาหาอาฆาตแค้นคิดทำร้ายผู้อื่นและสัตว์ มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีสติ มีเมตตา โดยการสร้างสังคมให้มีความซื่อสัตย์ ซื่อตรง จริ่งใจต่อกันซึ่งตรงกับการสัมภาษณ์ดังนี้

“ส่งเสริมให้ร่วมกันปฏิบัติธรรมที่วัดทุกวันพระ และวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา พังธรรม ทำจิตอาสา หรือการบริจาคทรัพย์ รู้จักเสียสละปล่อยวาง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ทำให้เกิดความเบิกบานอยากช่วยเหลือส่วนรวม”^{๓๘}

^{๓๖} สัมภาษณ์, นางสาว ยากะโทก, ๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๖.

^{๓๗} สัมภาษณ์, นางสาวสมควร สุตตาชาติ, ๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๓๘} สัมภาษณ์, นางสาวสมควร สุตตาชาติ, ๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

“การใช้เวลาว่างในการเรียนรู้หรือศึกษาศรัทธา เพื่อให้ใจที่สงบแจ่มใสสามารถดำรงชีวิตในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างปลอดภัย มีสติ และตั้งมั่นอยู่ในศีลธรรม และมีสติต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวของเราเองได้ เพื่อไม่ให้เกิดเป็นภัยแก่ตนเองและสังคมพร้อมทั้งเป็นผู้มีจิตใจที่ดีอยู่ในศีลธรรมอันดีอยู่เสมอ”^{๓๙}

จากการสัมภาษณ์พบว่า การพัฒนาในการประยุกต์ใช้หลักธรรม คือ ความระลึกได้ และความรู้ตัว ด้วยความรอบคอบไม่เผลอสติ และปฏิบัติตนเพื่อความสงบของจิตใจ โดยมีสมาธิ มีจิตเป็นปกติสุขผู้สูงอายุ สามารถนำหลักปัญญาภวามา นำมาปรับใช้ศึกษาเรียนรู้ให้รู้แจ้ง รู้จักต่อสิ่งทั้งหลายตามสถานการณ์และความเป็นจริงในสังคมปัจจุบัน สามารถคิดหาเหตุผลต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น รวมทั้งเป็นผู้ที่รู้วิธีแก้ไข ปัญหา และรู้จักดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาที่ฉลาดและพิจารณาทุกอย่างด้วยเหตุและผลซึ่งจะได้เป็นผู้เชื่อว่าผู้ใช้ปัญญาแก้ไขปัญหามาในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้โดยแท้ เพราะได้รับการเรียนรู้ และพัฒนาปัญญามาแล้วอย่างชัดเจน สามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเองตามสถานการณ์และสภาพแวดล้อมที่พบเจอได้อยู่เสมอ”^{๔๐}

“การประยุกต์ใช้หลักจิตภวามา อีกประการที่สำคัญ ได้แก่ การปฏิบัติวิปัสสนา เมื่อมีโอกาศ เราสามารถปฏิบัติธรรมอยู่ที่บ้านได้ รวมถึงการฟังธรรมจากช่องทางออนไลน์ต่าง ๆ ที่สามารถรับชมหรือรับฟังได้จะทำให้รู้และเข้าใจในเรื่องของชีวิตในอดีตที่ผ่านมา ไตร่ตรองสถานการณ์ในปัจจุบันและสามารถนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปปรับใช้ในชีวิตได้เข้าใจมากยิ่งขึ้น ซึ่งการปฏิบัติธรรมและการฝึกจิต สามารถลดอาการซึมเศร้า คิดมากได้เป็นอย่างดี”^{๔๑} ดังนั้น การประยุกต์ใช้จิตภวามา เป็นการส่งเสริมสุขภาพ ทำให้มีจิตที่มีสุขภาพดีจิตใจที่เป็นสุข สดชื่นร่าเริง เบิกบาน ผ่องใส มีปิติ ความชื่นใจ ผ่อนคลาย ไม่หม่นหมองหดหู่เหี่ยวแห้งหรือโศกเศร้า อะไรต่าง ๆ

ดังนั้น หากนำหลักภวามา ๔ ไปปรับใช้ปฏิบัติจะทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีพร้อมทั้ง ๔ ด้าน คือ กาย ศีล จิต และปัญญา สามารถที่จะนำแนวทางไปใช้ในการดำเนินชีวิต สามารถที่จะปรับตนเองให้เป็นผู้มีความสุขได้อย่างไม่ขาดตกซึ่งในปัจจุบันโลกเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ปัญหาที่พบเจอในแต่ละวันล้วนไม่ซ้ำกัน ผู้สูงอายุต้องรู้จักป้องกันตนเองเพื่อช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ตนได้พร้อมกับสถานการณ์ที่พบเจออย่างมีสติและเกิดปัญญาอีกด้วยต่อไป

๔.๓ แนวทางการขับเคลื่อนโดยใช้จิตภวามา เป็นวิธีการที่พระพุทธเจ้าคิดค้นขึ้น แล้วตรัสสอนให้พุทธสาวก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้จิตใจสงบ และเป็นวิธีการทำให้เกิดปัญญาแก่ผู้ที่เจริญภวามา จิตภวามานี้แยกออกเป็นสองคำ สองความหมาย การทำจิตให้เจริญ หรือจะเรียกว่า

^{๓๙} สัมภาษณ์, นางทอง ธรรมรัมย์, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๖.

^{๔๐} สัมภาษณ์, นางน้อย สวัสดิ์, ๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๔๑} สัมภาษณ์, นายสมใจ คำพานสูงเนิน, ๕ มิถุนายน ๒๕๖๖.

สมาธิภาวนา คือใช้สมาธิทำให้เกิดคุณค่าต่าง ๆ จะเรียกว่าจิตตภาวนาก็ได้ เพราะว่ามันต้องทำด้วยจิตที่เจริญ เพราะทุกอย่างนั้นต้องทำด้วยจิตที่เป็นสมาธิ ถ้าว่าแยกออกไปอีกมันก็กลายเป็นเรื่องสมถะ คือทำในส่วนจิต, และเป็นเรื่องวิปัสสนา ทำในส่วนที่เป็นปัญญา ดังนั้นจึงขอขยายความเพื่อให้เข้าใจในเรื่องการฝึกจิตด้วยภาษาง่าย ๆ เพื่อเกิดความเข้าใจ^{๔๒}

กายกับจิต“ถ้าไม่มีสมองสั่งงาน เช่นสมองพิการ หรือได้รับการกระทบกระเทือนจนสั่งงานไม่ได้ จิตก็ไม่มีอำนาจที่จะบังคับกายได้เลย จึงแสดงให้เห็นว่า สมองต่างหากเป็นตัวไปสั่งงาน ไม่ใช่จิต” ข้อนี้อธิบายได้ว่า “ก็เมื่อสมองอันเป็นเครื่องมือในการสั่งงานของจิตพิการเสียแล้วจิตก็ขาดเครื่องมือในการสั่งงาน จึงไม่อาจบังคับร่างกายได้”^{๔๓} เพราะขาดเครื่องมือ ถ้าจะเปรียบให้เห็นง่าย ๆ ก็คือ กายอันประกอบด้วยประสาทรับรู้ต่าง ๆ เปรียบเสมือนโทรศัพท์ที่ต่อจากชุมสายไปตามบ้านเรือนต่าง ๆ สมองเปรียบเสมือนชุมสายโทรศัพท์หรือโทรศัพท์กลาง จิตเปรียบเสมือนพนักงานควบคุมสายโทรศัพท์กลาง ถ้าหากชุมสายโทรศัพท์เสียใช้การไม่ได้แล้ว แม้จะมีพนักงานมาปฏิบัติหน้าที่ก็ไม่อาจติดต่อไปถึงทางเครื่องรับได้ เพราะชุมสายใช้การไม่ได้ ข้อนี้ฉันใด มนุษย์เราก็เหมือนกัน แม้ร่างกายส่วนอื่นยังไม่พิการ แต่ถ้าสมองพิการเสียแล้ว แม้แต่จิตก็สั่งการไม่ได้ เพราะขาดเครื่องมือในการสั่งงาน”^{๔๔}

มนุษย์เราก็เหมือนกัน ถ้ามีร่างกาย สมอง และจิต ครบบริบูรณ์ก็ย่อมนำชีวิตไปสู่ความสงบสุขได้ รวมทั้งช่วยเหลือคนอื่นให้มีความสุขได้ด้วย ถ้ามีแต่ร่างกายกับสมอง แต่ไม่มีจิตเป็นผู้สั่ง คนนั้นก็เหมือนคนนอนหลับ หรือเหมือนกับคนตาย หรือมีร่างกายบริบูรณ์แต่สมองพิการ แม้จะมีจิตเป็นผู้สั่งงานก็สั่งไม่ได้ เพราะเครื่องมือคือสมองใช้การไม่ได้ เพราะฉะนั้น การพัฒนาจิตให้มีสุขภาพจิตสมบูรณ์ สะอาด สว่าง สงบ ปลอดภัยกิเลสและถือว่าคนเราทุกคนล้วนเกิดมาแล้วทั้งสิ้น นับชาติไม่ถ้วน และเกิดในภาพภูมิที่ดีบ้าง ตามกฎแห่งกรรมที่ได้ทำไว้ทั้งดีและชั่ว ถ้ายังมีกิเลสอันเปรียบเหมือนยางเหนียวในพืชอยู่ตราบใด ก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ตราบนั่น จิตที่ได้รับการอบรมแล้ว ถ้ายังไม่สิ้นกิเลสก็ย่อมนำไปเกิดในภาพภูมิที่ประณีต มีความสุข ประเสริฐ และสูงขึ้น แต่ถ้าจิตไม่ได้รับการอบรม ปล่อยไ้ตามสภาพที่มันเป็น ปล่อยให้สกปรกเศร้าหมอง เพราะถูกกิเลสจับ นอกจากจะก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและสังคมในชาตินี้แล้ว ยังจะให้ภาพชาติต่ำทรามลงไป ต้องประสบความทุกข์ ความเดือนร้อนมากในชาติต่อไปด้วย

ในเรื่องที่จิตสามารถเก็บบุญและบาปเอาไว้จนถึงนำข้ามภพชาติไปได้นี้ บางคนอาจสงสัยและค้านว่า “ถ้าหากว่าจิตมีลักษณะเกิดดับอยู่ตลอดเวลาแล้ว เมื่อจิตดวงที่ทำบุญและบาปเอาไว้ได้

^{๔๒} สัมภาษณ์, นางทอง ธรรมรัมย์, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๖.

^{๔๓} สัมภาษณ์, นายสมใจ คำพานสูงเนิน, ๕ มิถุนายน ๒๕๖๖.

^{๔๔} สัมภาษณ์, นายเพชร ขจรเกียรติวิทยา, ๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

ไปแล้ว บุญและบาปจะติดตามจิตต่อไปได้อย่างไร เพราะบุญและบาปได้ดับไปพร้อมจิตดวงนั้นเสียแล้ว” ข้อนี้ขอเฉลยว่า ธรรมชาติของจิตเกิดดับอยู่ตลอดเวลาที่จริง แต่ก็เกิดดับสืบต่อกันไปไม่ขาดสาย เหมือนกระแสไฟฟ้าที่เกิดดับอยู่ตลอดเวลาให้แสงสว่างติดต่อกันตลอด เพราะเกิดดับไว้มาก อันธรรมชาติของจิตนั้น ก่อนที่มันจะดับไป ได้ถ่ายทอดทิ้งเชื้อ คือบุญ บาป กรรม กิเลส ไว้ให้จิตดวงต่อไปเก็บไว้น้ำต่อไป แล้วแสดงผลออกมาเป็นระยะ ตามพลังแต่กรรมคือบุญและบาปที่ได้สั่งสมไว้ บุญบาปมิได้สูญหายไปพร้อมกับความตายของร่างกาย^{๔๕} หรือพร้อมกับความดับของจิต แต่ได้ถ่ายทอดสืบเนื่องไปตลอดเวลา เหมือนกับพันธกรรมของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายที่ได้ถ่ายทอดสืบต่อ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ทวด แม้ท่านจะตายล่วงลับไปแล้ว แต่ตัวท่านก็ยังอยู่

กล่าวโดยสรุป จิตตภาวนา การใช้สมาธิฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยการใช้สติ เป็นตัวควบคุม กำกับการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ทำให้จิตสงบ สว่าง และสะอาด หรือเรียกอีกชื่อว่า สมาธิภาวนาในการฝึกจิตนั้นต้องเข้าใจธรรมชาติของจิตว่าเป็นคนละตัวกับสมอง จิตเป็นสิ่งที่สั่งการ สมอง จิตเป็นตัวสั่งสมบุญและบาป และจิตมีลักษณะที่เกิดดับอยู่ตลอดเวลา

๔.๔ แนวทางการขับเคลื่อนโดยใช้ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญานี้มีหลายระดับ ถ้ามองง่าย ๆ เราจะคิดถึงการเรียนรู้เรื่องวิชาการ^{๔๖} หรืออะไรก็ตามไปพบแล้วสามารถเข้าใจในสิ่งนั้น ๆ และมีความเข้าใจในอีกระดับหนึ่ง^{๔๗} แนวทางการที่จะเจริญปัญญาได้นั้นทุกคนหรือผู้สูงอายุจะต้องมีประสบการณ์ซึ่งประสบการณ์จะก่อให้เกิดปัญญาที่แท้จริงนั้นจะต้องมีการฝึกปฏิบัติจนเคยชิน^{๔๘} การละโทสะ การละโมหะต่าง ๆ ก็เป็นอีกแนวคิดหนึ่งที่จะทำให้เกิดปัญญา^{๔๙} ตลอดจนการวางแผนทุกอย่างที่เป็นอิสระปราศจากการครอบงำต่าง ๆ^{๕๐} เป็นปัจจัยในการดำเนินชีวิตรู้จักปฏิบัติตนด้วยกาย วาจา ด้วยใจให้เป็นปกติสุข อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นด้วยความยินดี ส่งผลให้มีจิตใจเบิกบาน^{๕๑}

จากบทสัมภาษณ์สรุปได้ว่า ปัญญาภาวนาสິงที่จะเกิดขึ้นเป็นลำดับแรกต้องเกิดจากความเข้าใจของสภาพความเป็นจริงในสภาวะต่าง ๆ ของกฎธรรมชาติที่นำมาโดยมองหลักตามอริยสัจสี่เป็น การวางแผนให้เกิดปัญญาที่แท้จริง ลักษณะตรงกันข้ามการรับรู้จะต้องมีการปฏิบัติอย่างถูกต้องโดยผ่านการปรุงแต่งจากการพิจารณาที่แยบคาย

^{๔๕} สัมภาษณ์, นางสาวดวงสูงเนิน, ๙ กรกฎาคม ๒๕๖๖.

^{๔๖} สัมภาษณ์, พระครูเกษมธรรมโชติ, ๖ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๔๗} สัมภาษณ์, นางสาวร้อย ปัจฉิมชาติ, ข้าราชการบำนาญ ๙ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๔๘} สัมภาษณ์, นายสมบุรณ์ นอนนอก, ๒๔ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๔๙} สัมภาษณ์, นายเลื่อน ธรรมรัมย์, ๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๖.

^{๕๐} สัมภาษณ์, นายสมใจ คำพานสูงเนิน, ๕ มิถุนายน ๒๕๖๖.

^{๕๑} สัมภาษณ์, นางทองมาก วิเศษนคร, ๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

๔.๔ สรุปองค์ความรู้จากการวิจัย

ความสุขในการดำเนินชีวิตความถี่ของการบอกความจริงความซื่อสัตย์ความยุติธรรมและสิทธิในการดำรงชีวิตของทุกคนหากมองว่าทุกคนนั้นต้องการความสุขการที่จะเกิดความสุขได้นั้นสิ่งที่ต้องกระพริบมีคือความเป็นบุคคลที่เต็มไปด้วยคุณธรรมเพราะคุณธรรมมาจากส่วนหนึ่งของการต้นตัวบุคคลว่าจะดีหรือไม่นั้นก็ขึ้นอยู่กับคุณธรรมที่ได้สั่งสมมาในชีวิตประจำวันของแต่ละคนหากเกิดความคิดที่ส่วนกระแสบ้างสังคมท่ามกลางการวางมาตรการของหน่วยงานรัฐที่ผ่านมาบุคคลบางกลุ่มยังมีความเห็นต่างในเรื่องการสร้างความปลอดภัยให้กับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่ผ่านมาการสร้างภูมิคุ้มกันการแพร่ระบาดหลายคนอาจมองว่าเป็นสิ่งที่ผู้คนไม่ประสงค์พบเจอแต่เมื่อมองตามหลักของไตรลักษณ์คือความจริงที่ต้องพบและต้องฝ่าฟันกับปัญหาเช่นนี้หากต้องมองถึงการเอาชีวิตรอดคงต้องอาศัยปฏิรูปประเทศคือการอยู่ในที่ที่เหมาะสมหลังสถานการณ์โรคระบาดในทุเลาลงโดยพบองค์ความรู้ที่มาจาก การวิจัยดังต่อไปนี้

๑. หลักการเยียวยาเกี่ยวกับหลักธรรมหลังสถานการณ์โรคระบาด

ชีวิตในสังคมปัจจุบันที่เปลี่ยนไปนั้นเกิดเป็นปัญหาการขาดคุณธรรมจริยธรรมในการดำเนินชีวิตซึ่งควรได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วนควรมีการพัฒนาจิตใจโดยเสนอหลักพุทธศาสนาที่สามารถนำไปสู่การบูรณาการใช้ในการดำเนินชีวิตของคนไทยในสังคมปัจจุบันได้เพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับบริบทในแต่ละสังคมและกลุ่มอาชีพก็จะสามารถลดปัญหาการขาดคุณธรรมจริยธรรมของคนในสังคมปัจจุบันได้ โดยมีศีลเป็นพฤติกรรมหรือการกระทำที่บริสุทธิ์อันเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาตนตามหลักการของไตรสิกขา ศีลจึงมีใช้ข้อปฏิบัติให้ถึงจุดหมายในตัวเองแต่เป็นมรรคาสู่ความก้าวหน้าขั้นต่อไปคือการพัฒนาจิตใจโดยนัยนี้คุณค่าทางด้านจิตใจคือเจตนาที่จะงดเว้นการกระทำที่เป็นการเบียดเบียนหรือก่อโทษจะทำให้จิตใจบริสุทธิ์

วิธีการพัฒนาคุณภาพจิตใจให้ก้าวหน้าขึ้นเพื่อให้เป็นบ่อเกิดของปัญญาต่อไปการควบคุมความประพฤติตามหลักการของศีลนี้มีสมมติฐานว่าความรับผิดชอบขั้นพื้นฐานที่สุดของบุคคลแต่ละคนก็คือความรับผิดชอบต่อตนเองในการที่จะไม่ให้เกิดความคิดที่จะทำความไม่ดีด้วยการเบียดเบียนหรือล่วงละเมิดต่อผู้อื่นอยู่ในจิตใจของตนเลยเมื่อมีความบริสุทธิ์นี้รองรับอยู่เป็นเบื้องต้นแล้วความรับผิดชอบนั้นจึงขยายกว้างออกไปถึงขั้นเป็นการดำรงรักษาและเสริมสร้างความเจริญก้าวหน้าแห่งคุณธรรมของตนด้วยการชวนชวนทำความดีบำเพ็ญประโยชน์สุขแก่คนอื่นโดยได้แบ่งออกเป็น๓ระดับกล่าวคือธรรมมีอุปการะมาก๒ประการคือสติและสัมปชัญญะ

สติความระลึกได้หมายถึงลักษณะของสติภายในคือการนึกได้ก่อนเมื่อจะทำจะพูดจะคิด นึกได้ก่อนแล้วจึงทำจึงพูดจึงคิดระลึกได้ถึงภารกิจที่กระทำคำที่พูดและถูกในเรื่องที่คิดแม้ที่ล่วงมาแล้ว หรือระลึกถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึงในอนาคต สติจึงเป็นไปได้ทั้ง๒กาลคืออดีตและอนาคตคือ รู้เรื่องโรคร้ายในอดีตและพึงระวังในอนาคต

สัมปชัญญะหมายถึงลักษณะของสัมปชัญญะภายในคือความรู้สึกรู้ตัวในขณะที่กำลังทำ กำลังพูดและกำลังคิดที่เป็นไปในปัจจุบันว่าทำพูดคิดอะไรอยู่ก็รู้ตัวในขณะนั้นๆ เช่นว่ากำลังขับรถ ดังนั้นหน้าที่ของสัมปชัญญะจึงเป็นเรื่องสำคัญในขณะที่เป็นปัจจุบันเท่านั้นว่าต้องระวังและปฏิบัติตน เช่นไรจึงจะปลอดภัยจากโรคติดต่ออย่างไรก็ตามที่เรียกว่าเป็นธรรมมีอุปการะนั้นเพราะสติและสัมปชัญญะนี้เป็นธรรมที่อำนวยความสะดวกแก่ทุกๆ คนในสังคมทั่วไปด้วยการอดหนุนช่วยเหลือส่งเสริมการมีน้ำใจโอบอ้อมอารีไว้เพราะสงเคราะห์เกื้อกูลจนเจอและเอื้อเพื่อแผ่ซึ่งกันและกันในสังคมมนุษย์ด้วยกันผู้มีธรรม ๒ข้อนี้ย่อมได้รับอานิสงส์คือทำให้มีความรอบคอบไม่ประมาทในอิริยาบถใดๆ จะทำพูดคิดอะไรก็จะไม่ผิดพลาดเสียหายแต่อย่างใด

การสร้างการประกอบความดีในการดำเนินชีวิตหลังการแพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรนา

สัทธาความเชื่อคือให้เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อเชื่ออย่างมีเหตุผลไม่เชื่อข่าวลือไม่เชื่อข่าวโคมลอยไม่เชื่อเรื่องภูเขื่อนเป็นบุคคลต้นข่าวเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อคือเชื่อว่าทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่วและต้องเป็น สัทธาที่ประกอบด้วยปัญญาหมายถึงฟังมาแล้วให้ใช้ปัญญาตรวจสอบข้อมูลให้ถี่ถ้วนรอบครอบคือ ความสำรวมระวังในการรักษากาย-วาจาให้เรียบร้อยเป็นปกติทั้งพูดและทำเพราะศีลแปลว่าเย็นถ้าทำ แล้วผลออกมาอยู่ร้อนนอนทุกข์ตัวอย่างเช่นมือปิ่นรับจ้างพ่อค้ายาเสพติดหรือมีฉาชีพทุกจำพวกไม่อาจนอนเป็นสุขอยู่กับที่กับคนรักภายในครอบครัวได้โดยตลอด

พาหุสัจจะคือความเป็นผู้ศึกษามากเป็นพหุสูตรเพราะการศึกษาย่อมทำให้คนมีการพัฒนาดีขึ้นมีวิสัยทัศน์มีมุมมองในการวิเคราะห์ปัญหาและเหตุการณ์ต่างๆ ได้ดีกว่าผู้ด้อยการศึกษาการศึกษาจะช่วยย่นระยะทางแห่งการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องถ้าไม่ศึกษาก็ต้องเสียเวลาในการแก้ปัญหาชีวิตซึ่งในช่วงชีวิตนี้คนเหล่านั้นอาจจะต้องล้มหายตายจากไปเสียก่อนก่อนที่จะแก้ปัญหาชีวิตได้สำเร็จ ปรากฏหลายท่านเปรียบเทียบไว้ว่าการศึกษาคือขุมทรัพย์การศึกษาคือเสบียงคลังและการศึกษาคือ อริยทรัพย์อันประเสริฐเป็นต้นวิริยารัมภะคือการปรารภความเพียรหลักเกณฑ์ในการประกอบความดี นอกจากจะมีสัทธา - ศีล - พาหุสัจจะแล้วต้องเพียรพยายามบ่มด้วยคือขยันหมั่นเพียรในสัจจะที่ให้ เนื่องนิยตต้องและนำมาปฏิบัติให้ถูกต้องยิ่งๆ ขึ้นไปเพราะอุปนิสัยของคนเรามักจะคิดและทำได้สละสลวยแต่ถ้ามีการทบทวนบ่อยๆ ความผิดพลาดบกพร่องที่เกิดขึ้นก็จะได้รับการแก้ไขให้เป็นปกติไม่มีใครที่จะสมบูรณ์ได้ครบหมดในทุกๆ เรื่องสิ่งที่จะเป็นตัวตรวจสอบและกันไม่ให้เกิดความบกพร่องผิดพลาดได้ คือวิริยารัมภะคือเพียรพยายามบ่อยๆ

การสร้างการคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นหลังสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรนา

สำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นเป็นการทำให้ชีวิตของตุนั้นดีขึ้นเพื่อให้มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งเป็นการสร้างรากฐานองระดับการดำรงชีวิตของคนนั้นให้ดีขึ้น โดยการให้ความรู้ การฝึกด้านคุณธรรม การส่งเสริมสุขภาพด้านอนามัยการประกอบอาชีพรวมกันอยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุข^{๕๒} สำหรับในการพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวมนั้นมีหลากหลายมิติซึ่งประกอบด้วย คือ ๑. การพัฒนาทางด้านร่างกาย ๒. การพัฒนาทางด้านอารมณ์ ๓. การพัฒนาทางด้านสังคม ๔. การพัฒนาทางด้านสติปัญญา โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการขับเคลื่อน

ในการประยุกต์ใช้ โดยการนำหลักบุญกิริยาวัตถุ ๓ หลักไตรลักษณ์ หลักภาวนา ๔ เพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตของพุทธศาสนิกชนในผู้สูงอายุ มีทั้งหมด ๓ ด้าน คือ ด้านกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม มีรายละเอียดดังนี้ คือ ๑) หลักภาวนา ๔ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา ปัญญาภาวนา มาแก้ปัญหาการขาดความเพียร การที่มีจิตใจหดหู่ เมื่อจะหลีกเลี่ยงพ้นจากความชว่นานาประการ สิ่งสำคัญก็คือการระมัด ระวังหรือสำรวมรักษากาย วาจา ใจ แม้กระทั่งชีวิตของเรา ไม่ให้หลงไปตามกระแสวัตถุต่าง ๆ (๒) หลักไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มาแก้ปัญหาชีวิตก็เพื่อไม่ให้ชีวิตมีความประมาท เช่น ไม่รู้จักรักษาทรัพย์ ประมาทในวัย ผู้สูงอายุไม่ควรตกเป็นทาสของมายา (๓) หลักบุญกิริยาวัตถุ ๓ ทานมัย ศีลมัย ภาวนามัย มาแก้ปัญหาชีวิตด้วยการทำบุญให้ทาน ใส่บาตรแก่พระสงฆ์ ถือได้ว่าเป็น การไม่คบคนพาล พระสงฆ์ถือได้ว่าเป็นผู้แนะนำสั่งสอน อีกทั้งเป็นที่ปรึกษาที่น่าคบหา และบุคคลผู้แวดล้อมที่ดี, ความรู้จักเลือกเสวนาบุคคลหรือเข้าร่วมหมุ่กับท่านผู้ทรงคุณทรงปัญญามีความสามารถซึ่งจะช่วยแวดล้อม สนับสนุนชักจูง ชี้ช่องทาง เป็นแบบอย่างตลอดจนเป็นเครื่องอุดหนุนเกื้อกูลแก่กัน ให้ดำเนินก้าวหน้าไปด้วยดีในการศึกษาอบรม การครองชีวิต การประกอบกิจการและธรรมปฏิบัติการรู้จักให้อภัยประการที่สำคัญอีกประการที่ผู้ควรนำมาใช้คือการนำหลักสมชี่วิตามาแก้ปัญหาชีวิตการใช้จ่ายทรัพย์เกินฐานะ คือ การประหยัดเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก เราจะมีชีวิตราบรื่นปกติสุขได้ก็ต้องรู้จักใช้เงินทองอย่างประหยัด ใช้แต่ในสิ่งที่จำเป็นแก่การครองชีพของเราพยายามใช้จ่ายให้พอเหมาะ กับรายได้ของเรา เพราะว่าผู้ใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่ายใช้จ่ายเกินฐานะของตัวเองนั้นย่อมได้รับความเดือดร้อนทำให้ครอบครัวได้รับความลำบาก เพราะฉะนั้นจะต้องรู้จักประหยัดทรัพย์พยายามใช้จ่ายแต่ในสิ่งที่จำเป็นเท่านั้นจึงมีความสุขได้ตามสมควรแก่สภาพของตัวเองและครอบครัว

แนวทางการขับเคลื่อนโดยใช้หลักพุทธธรรมใน ๓ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมจึงมีแนวทางในการเสนอแนะการพัฒนาชีวิตผู้วิจัยสรุปได้ดังนี้

^{๕๒} ธรรมรงค์ จันโต. แนวทางการพัฒนาระบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวมในเขตเทศบาลนครนนทบุรี. วารสารสถาบันพระปกเกล้า, ๒๕๖๑ หน้า ๙๖-๑๑๐.

๑. การขับเคลื่อนด้านร่างกาย(กายภาวนา) กายภาวนาหรือการประยุกต์ร่างกายให้สัมพันธ์กับทาง กายภาพนั้นเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุไม่ควรมองข้าม การรู้จักใช้อินทรีย์อย่างมีสติเลือกที่จะดู เป็น ฟังเป็น กินด้วยปัญญา เสพปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้อย่างฉลาด ไม่วุ่นวายหรือลุ่มหลงจะ ส่งผลให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพแข็งแรง ปัจจัยด้านกายภาวนาจึงเป็นปัจจัยด้านหนึ่งสามารถประยุกต์ใช้ได้ ในการดำเนินชีวิตให้ดีขึ้นต่อไป

๒. การขับเคลื่อนด้านจิตใจ(จิตตภาวนา) เป็นการทำให้เจริญองกาม ติงาม เข้มแข็งมีความสุข เบิกบาน จิตตภาวนา เป็นการทำให้เจริญองกาม ติงาม เข้มแข็ง ให้ผู้สูงอายุมีความสุข เบิกบาน การที่ผู้สูงอายุจะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก่อน หลังจากนั้นศรัทธาจะ ช่วยเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิตามมา ทั้งการเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะช่วยมีจิตใจที่สงบมาก ยิ่งขึ้น รวมถึงสามารถแก้ปัญหาด้านสุขภาพด้วย

๓. การขับเคลื่อนด้วยระบบด้านสังคมเป็นการประยุกต์ความสัมพันธ์ทางสังคมซึ่งนับเป็นส่วนหนึ่งที่แสดงออกทางร่างกาย การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยมีวินัยสามารถอยู่กับผู้อื่นได้ด้วยดี กล่าวอีกนัยหนึ่งคือมีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ ดังนั้น การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้างไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้อง เพื่อนการ มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง สามารถที่จะนำแนวทางไปใช้ในการดำเนินชีวิต สามารถที่จะปรับ ตนเองให้เป็นผู้มีความสุขได้อย่างไม่ขาดตกซึ่งในปัจจุบันโลกเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ปัญหาที่พบเจอในแต่ละวันล้วนไม่ซ้ำกัน ต้องรู้จักป้องกันตนเองเพื่อช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ตนได้พร้อมกับ สถานการณ์ที่พบเจออย่างมีสติและเกิดปัญญาอีกด้วย

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยเรื่อง การเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเพื่อพัฒนา (Research and Development) (โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) มาเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินการวิจัย เน้นการศึกษาวិเคราะห์ทั้งในเชิงพื้นที่และกลุ่มเป้าหมาย โดยมีวัตถุประสงค์ ๑. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและกระบวนการเยียวยาจิตใจอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์ ๒. เพื่อพัฒนากิจกรรมการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์และ ๓. เพื่อขับเคลื่อนการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธสู่ชุมชนอย่างสร้างสรรค์ในภาวะวิกฤติ ผู้วิจัยสรุปผลได้ดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์ผลการสรุปตามวัตถุประสงค์ดังนี้

๕.๑.๑ สภาพปัญหาและกระบวนการเยียวยาจิตใจอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์พบว่า

๑ การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางจิตใจของชุมชนวัดบ้านหนองไฮและชุมชนบ้านหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลทั่วไป

๑.๑ ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางจิตใจของชุมชนวัดบ้านหนองไฮและชุมชนวัดบ้านหนองกี่ พบว่า ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ ๗๑.๕ มีอายุระหว่าง ๔๑ – ๕๐ ปี ร้อยละ ๔๑.๘ โดยส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ ๔๑.๘ ตามลำดับ

๑.๒ กลุ่มตัวอย่างมีภาวะการไม่สบายทำงานหรือหมดไฟ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์เป็นส่วนใหญ่ที่อยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ ๕๗.๒๗. มีภาวะหมดไฟในการทำงานด้านการเมินเฉยต่อการทำงานส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๕๔ และมีภาวะหมดไฟในการทำงานด้านความสามารถในการทำงานส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๒๗ ตามลำดับ

๑.๓ ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างชุมชนวัดบ้านหนองไฮและชุมชนวัดหนองกี่ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๓ รองลงมา มี

ความเครียดในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๒ มีความเครียดอยู่ในระดับเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ ๒๔.๒๔ และมีความเครียดมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ ๓.๓ ตามลำดับ

๑.๔ ระดับความซึมเศร้า กลุ่มตัวอย่างเมื่อผู้วิจัยและคณะประเมินภาวะซึมเศร้าสองคำถาม ๒Q ไม่มีภาวะซึมเศร้า คิดเป็นร้อยละ ๘๒.๗๒ มีภาวะซึมเศร้า คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๒๗ และเมื่อประเมินภาวะซึมเศร้า ๙ คำถาม ๙Q ส่วนใหญ่พบว่ายังไม่พบว่าเสี่ยงหรือภาวะซึมเศร้าหรือในระดับน้อยมาก คิดเป็นร้อยละ ๖๒.๗๒ รองลงมาคือ ความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๒๗ มีความเสี่ยงต่อระดับภาวะซึมเศร้าในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๙๐ และมีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าในระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ ๓.๖๓ ตามลำดับ

๑.๕ ระดับความสุขของกลุ่มตัวอย่างจากชุมชนวัดบ้านหนองไฮและชุมชนวัดหนองกิ้งส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตใจเท่ากับบุคคลทั่วไป คิดเป็นร้อยละ ๖๑.๘๑ รองลงมามีสุขภาพจิตใจต่ำกว่าบุคคลทั่วไป คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๑๘ และสุขภาพจิตใจดีกว่าคนทั่วไป คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐๐ ตามลำดับ

สรุปได้ว่า ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสภาพปัญหาและกระบวนการเยียวยาจิตใจอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๑๑๐ คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ภาวะหมดไฟในการทำงานด้านความสามารถในการทำงานส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าระดับน้อยมาก และมีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป จะเห็นได้ว่าภาวะหมดไฟในการทำงานของกลุ่มตัวอย่างที่ส่งผลกระทบคือด้านความสามารถในการทำงาน เนื่องจากเป็นผู้ที่มีภาวะหมดไฟในการทำงานในระดับสูง ซึ่งเป็นผลมาจากการที่ต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็นเวลานานอันผลกระทบมาจากเศรษฐกิจและภาวะการแทรกซ้อนของโรคระบาดในช่วงที่ผ่านมาทำให้ส่งผลต่อการปฏิบัติงานในหน้าที่ และอาจจะส่งผลในเรื่องของภาวะซึมเศร้าและปัญหาสุขภาพจิตใจในอื่น ๆ เกิดขึ้นตามมาได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นต้องมีการพัฒนากิจกรรมการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์ เพื่อฟื้นฟูสุขภาพกายและจิตใจที่คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้น นำมาทดลองใช้จะเป็นแนวทางเสริมสร้างภูมิคุ้มกันจิตใจและฟื้นฟูสุขภาพกายใจของชุมชนทั้งสองชุมชนเพื่อป้องกันผลที่เกิดจากภาวะหมดไฟในการทำและคลายความเครียด และปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ ได้

๕.๑.๒ การการพัฒนากิจกรรมการเยียวยาอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์พบว่า การนำเสนอผลการพัฒนากิจกรรมการเยียวยาอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติซึ่งได้ดำเนินการ ๒ ขั้นตอนคือ

ขั้นตอนที่ ๑ การออกแบบชุดกิจกรรมการเสริมการเยียวยาอย่างสร้างสรรค์ และขั้นตอนที่ ๒ การประเมินความเหมาะสม ความเป็นไปได้และความเป็นประโยชน์ของรูปแบบการเสริมสร้างกิจกรรมการเยียวยาอย่างสร้างสรรค์สร้างสรรค์ ดังนี้

๑ การออกแบบและสร้างชุดกิจกรรม ผลการพัฒนากิจกรรมการเยียวยาอย่างสร้างสรรค์ภายใต้วิกฤติ โดยการสร้างชุดกิจกรรมด้วยการศึกษาเอกสาร หลักการ แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการภูมิคุ้มกันทางจิตใจ จากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อสร้างรูปแบบชุดกิจกรรมโดยใช้วิธีสนทนากลุ่ม (Focus Group) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ๕ คน เพื่อให้ได้รูปแบบการขับเคลื่อนการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธสู่ชุมชนอย่างสร้างสรรค์ในภาวะวิกฤติ

ผลการพัฒนากิจกรรมการเยียวยาอย่างสร้างสรรค์โดยผู้วิจัยได้บูรณาการในรูปแบบการพัฒนา ๖ ขั้น ซึ่งประกอบไปด้วย ๑) การศึกษาบริบทพื้นฐาน ๒) การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ๓) การวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล ๔) การออกแบบและสร้างชุดกิจกรรม ๕) หาคุณภาพของกิจกรรม และ ๖) นำกิจกรรมไปทดลองใช้ซึ่งลักษณะของกิจกรรมจะออกมาในรูปแบบ ๑) หลักการ ๒) วัตถุประสงค์ ๓) กระบวนการขั้นตอน ๔) ประเมินผล และ ๕)การใช้ข้อมูลย้อนกลับ โดยการพัฒนากิจกรรมการเยียวยาอย่างสร้างสรรค์ได้ดำเนินการฝึกอบรมจำนวน ๒ วัน มีทั้งหมด ๓ ชุด กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ ๑ ด้านสุขภาพจิต : กิจกรรมเข้มแข็งทางใจ และแนวทางการฟื้นฟูของกรมสุขภาพจิต ประกอบด้วย ๒ กิจกรรมย่อย ได้แก่

๑. กิจกรรม I HAVE : พลังบวก

๒. กิจกรรม I CAN : พลังสู้

กิจกรรมที่ ๒ ด้านจิตวิทยา:กิจกรรมให้คำปรึกษาเบื้องต้น (Basic counseling) และการช่วยเหลือทางจิตใจในภาวะวิกฤติ ประกอบด้วย ๒ กิจกรรมย่อย ได้แก่

๑. กิจกรรมเทคนิคการผ่อนคลาย

๒. กิจกรรมการให้คำปรึกษาเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ

กิจกรรมที่ ๓ กิจกรรมนันทนาการเชิงพุทธ : กิจกรรมคลายเครียด โดยมีขั้นตอนการฝึกอบรมตามรูปแบบสามขั้นได้แก่

๑. ขั้นเริ่มต้น หรือขั้นนำ โดยการสร้างสัมพันธภาพระหว่างสองชุมชน ทำความรู้จักคุ้นเคย การชี้แจงรายละเอียดในการทำกิจกรรม ตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

๒. ขั้นดำเนินการฝึกอบรม โดยใช้เทคนิคการฝึกอบรมที่หลากหลาย ได้แก่ การบรรยาย การระดมสมอง สถานการณ์จำลอง การประชุมกลุ่มย่อย กิจกรรมสนทนากลุ่ม

๓. ชั้นประเมินผล โดยใช้สรูปเนื้อหาสาระ การทำความเข้าใจร่วมกัน การให้ข้อมูลย้อนกลับ ด้วยเทคนิค R-C-A ผลการประเมินแสดง

๒ การประเมินความเหมาะสมการพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังอย่างสร้างสรรค์ สร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์ผลการประเมินคุณภาพของรูปแบบ ซึ่งเป็นการประเมินความเหมาะสม ความเป็นไปได้และความเป็นประโยชน์ของการพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์ ผลการประเมินความเหมาะสม ความเป็นไปได้และความเป็นประโยชน์ของรูปแบบการพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังอย่างสร้างสรรค์ กิจกรรมการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ของชุมชนมีความเหมาะสมความเป็นไปได้และความเป็นประโยชน์โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๒ เมื่อพิจารณาด้านความเหมาะสมความเป็นไปได้และความเป็นประโยชน์ของรูปแบบพบว่ามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๗, ๔.๒๘ และ ๔.๔๑ ตามลำดับ

๕.๑.๓ การขับเคลื่อนการเฝ้าระวังจิตใจเชิงพุทธสู่ชุมชนอย่างสร้างสรรค์ในภาวะวิกฤติในจังหวัดบุรีรัมย์พบว่าผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลการทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจอย่างสร้างสรรค์ อันประกอบด้วย ระดับคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตใจ คือ การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจหรือ การสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ซึ่งภูมิคุ้มกันทางใจ (Resilience Quotient) เป็นการปฏิบัติภายในตัวตนของมนุษย์ต่อตนเองและสังคม ในอันที่จะป้องกันจิตใจของตนเองต่อความเสียหายอันเกิดขึ้นจากผลกระทบของความลำบากยากแค้น และเหตุการณ์ที่รุนแรงต่างๆ ที่ชีวิตต้องเผชิญความสำคัญของภูมิคุ้มกันทางใจ คือทำให้บุคคลได้มีความสามารถในการเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ สร้างความเปลี่ยนแปลงในชีวิตซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องพบโดยไร้ซึ่งข้อบกพร่องความเครียดของบุคคลภายหลังการเกิดการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ต่างๆภายในชีวิต การสูญเสียบุคคลที่ใกล้ชิด บุคคลที่ตนเองรักที่ส่งผลต่อกระบวนการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ของบุคคลในหลายด้านด้วยกัน เช่น กระบวนการทางความคิด ความเชื่อ ความคิดริเริ่ม ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล บุคลิกภาพเฉพาะตัว ความสามารถในการควบคุมแรงจูงใจ โลกทัศน์ความภาคภูมิใจในตนเอง เชื่อกันว่าสิ่งที่รับกวนจิตใจ และประสบการณ์ที่หลงเหลืออยู่เหล่านี้มีผลรบกวนต่อความตั้งใจ

๕.๑.๓ การขับเคลื่อนโดยการประยุกต์หลักธรรมเพื่อดำรงชีวิตหลังสถานการณ์โรคระบาด

การขับเคลื่อนใช้หลักพุทธธรรมคือทาน ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ทำให้เกิดความเป็นปิติยินดีในสิ่งที่เกิดขึ้นและมีความสุขในการดำเนินชีวิตที่อยู่ในระบบของการปฏิบัติตนในทางที่ถูกต้องพร้อมทั้งยังช่วยเหลือสังคมให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุขและสงเคราะห์ในสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆที่ก่อให้เกิดประโยชน์กับชุมชนของตนเองหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่รู้จักหา

ประโยชน์จากอุปสรรคหรือความทุกข์คือเห็นตรง หมายถึง มีความเห็นที่ตรงตามความเป็นจริง ทำให้วางใจได้อย่างถูกต้อง ไม่ก่อหรือซ้ำเติมให้เกิดทุกข์ ยอมรับความเป็นจริงว่าทุกสิ่งมีขึ้นลง มีดีมีเสีย หรือเห็นว่า สุขหรือทุกข์ที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ใจของตน มองเห็นสิ่งทั้งหลายว่าแปรเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัย ไม่มี ความเที่ยงแท้ยั่งยืน สุขภาวะทางปัญญานั้น ช่วยให้ผู้คนบรรลุถึงความสุขที่แท้ คือ ความสุขที่เกิดจากการมีทัศนคติที่ถูกต้อง รู้เท่าทันความจริงของชีวิตและโลก สามารถคิดถูก คิดชอบ และรู้จักแก้ทุกข์ได้ ด้วยปัญญา รวมทั้งมีความสุขจากการดำเนินชีวิตถูกต้องดีงาม จากการเป็นผู้ให้ และการทำความดีเพื่อคนอื่นหรือส่วนรวม โดยทัศนคติพื้นฐานสู่สุขภาวะทางปัญญาของชุมชน หลังจากสถานการณ์โรคระบาดซึ่ง มี ๔ ประการ ได้แก่ ๑. การคิดถึงผู้อื่นมากกว่าตนเอง ๒. การไม่พึ่งพิงความสุขทางวัตถุอย่างเดียว ๓. ความเชื่อมั่นในความเพียรของตน ไม่หวังลาภลอย คอยโชค ๔. รู้จักคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นประโยชน์เกื้อกูล ซึ่งสรุปได้ว่าในหลักภavana ๔ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางกาย พัฒนาศีล พัฒนาจิตใจคือ ภาวติกาย มีกายที่พัฒนาแล้ว ภาวติศีล มีศีลที่พัฒนาแล้ว ภาวติจิต มีจิตพัฒนาแล้ว และภาวติปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว ซึ่งสามารถนำมาบูรณาการเพื่อสร้างความสุขในชีวิตได้โดยมีรูปแบบกิจกรรม คือ สุขสบาย สุขสนุก สุขสง่า สุขสว่าง และสุขสงบต่อไป

๕.๒ อภิปรายผล

๕.๒.๑ สภาพปัญหาและกระบวนการเยียวยาจิตใจอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์พบว่า ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสภาพปัญหาและกระบวนการเยียวยาจิตใจอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์จากกลุ่ม พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ภาวะหมดไฟในการทำงานด้านความสามารถในการทำงานส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าระดับน้อยมาก และมีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป

จะเห็นได้ว่าภาวะหมดไฟในการทำงานของกลุ่มตัวอย่างที่ส่งผลกระทบคือด้านความสามารถในการทำงาน เนื่องจากเป็นผู้ที่มีภาวะหมดไฟในการทำงานในระดับสูง ซึ่งเป็นผลมาจากการที่ต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็นเวลานานอันผลกระทบมาจากเศรษฐกิจและภาวะการแทรกซ้อนของโรคระบาดในช่วงที่ผ่านมาทำให้ส่งผลต่อการปฏิบัติงานในหน้าที่ และอาจจะส่งผลในเรื่องของภาวะซึมเศร้าและปัญหาสุขภาพจิตใจในอื่น ๆ เกิดขึ้นตามมาได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นต้องมีการพัฒนากิจกรรมการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์ เพื่อฟื้นฟูสุขภาพกายและจิตใจที่คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้น นำมาทดลองใช้จะเป็นแนวทางเสริมสร้างภูมิคุ้มกันจิตใจและฟื้นฟูสุขภาพกายใจของชุมชนทั้งสองชุมชนเพื่อป้องกันผลที่เกิดจากภาวะหมดไฟในการทำและคลายความเครียด และปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ ได้สอดคล้องกับงานแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), โดยสอนว่า ความเข้าใจมูลฐาน ตั้งแต่ว่าชีวิตคืออะไร ความแก่ชราคืออะไร ควรปฏิบัติอย่างไรต่อความแก่ชรา เป็นต้น เมื่อขาดความรู้ความคิดในทางที่ถูกต้อง

พอนึกถึงหรือเข้าเกี่ยวข้องกับชราภรณ์ก็บังเกิดความรู้สึกและแสดงอาการในทางหลงมกมาย ขลาดกลัว และเกิดความซึมเซาหดหู่ต่างๆ ดังนั้น อาสวะจึงเป็นเชื้อ เป็นปัจจัยที่จะให้ โสกะ บริเวหา ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เกิดขึ้นได้ทันทีที่ชราภรณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง และโสกะเป็นต้นเหล่านี้ แสดงถึงอาการมืดมัวของจิตใจ เวลาใดความทุกข์เหล่านี้เกิดขึ้น จิตใจจะพรวนัว ร้อนรนอับปัญญา เมื่อเกิดอาการเหล่านี้ก็เท่ากับพวงอวิชาเกิดขึ้นมาด้วย” ดังที่กล่าวในวิสุทธิมรรคว่า “โสกะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส ย่อมมีแก่บุคคลผู้ยังไม่พราจากอวิชา อันบริเวหาเล่าก็ย่อมมีแก่บุคคลผู้หลง เพราะเหตุนี้ประการแรก เมื่อธรรมมีโสกะเป็นต้นเหล่านี้เป็นไปแล้วอวิชาก็เป็นอันมีอยู่เองหรือว่า “ความหม่นไปแห่งธรรมทั้งหลายมีโสกะเป็นต้นนั้นยังมีอยู่ตราบใด ความหม่นไปแห่งอวิชาก็ยังมีอยู่ตราบนั้นสอดคล้องกับแนวคิดของประทีป พิชทองกลาง, “รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตรในตอนหนึ่งว่า

บุคคลทุกคนต่างมี ศักยภาพในตนเอง บุคคลจะดีหรือร้ายย่อมขึ้นกับตนเองเท่านั้น เพราะตนเองเป็นผู้กำหนดบทบาท ชีวิตเอง แนวคิดนี้รวมไปถึงการดูแลสุขภาพของตนเองด้วย การดูแลสุขภาพในแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ในทางศาสนามองเห็นความสำคัญของการรักษาสุขภาพทางกายเพื่อดำรงไว้ โดยถือว่าเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งของชีวิตที่ดีในระดับทฤษฎีธรรมมีกัตถะ คือ ประโยชน์ปัจจุบัน ดังนั้นแล้วแสดงให้เห็นว่าพระพุทธศาสนา ได้ให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพเป็นอย่างมาก พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบของชีวิตที่ ต้องประกอบด้วยธาตุ ๔ ชั้น ๕ สอดคล้องกับแนวคิด ของ สมพร บุขราทิจ ได้ศึกษาจิตเวชศาสตร์สำหรับประชาชนเกี่ยวกับพุทธวิธีจิตบำบัด สรุปได้ว่าการนำ พระพุทธศาสนา มาใช้ในการทำจิตบำบัด ทำได้สองทาง คือ การศึกษาปฏิบัติธรรมโดยตรง มีเป้าหมาย คือ การบรรลุธรรม เข้าถึงภาวะที่จิตสงบ สันทุกซ์และอีกทางหนึ่งนั้นเป็นการนำหลักพระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้คือ การค้นหาว่า มีอะไรตกค้างอยู่ในใจบ้าง ขจัดสิ่งตกค้างอันเป็นสิ่งที่ปนเปื้อนออกไปจากใจ เมื่อใจสะอาดมีสิ่งปนเปื้อนน้อยลงเท่าใด การรับรู้โลกการรู้จักชีวิตก็จะเป็นจริงมากขึ้น สิ่งเร้าต่างๆ ที่เคยทำให้จิตใจ ว้าวุ่น ไม่สงบ ก็ไม่มีอิทธิพลอีกต่อไป เป็นใจที่สงบเอิบ อิ่ม รู้จักโลก รู้จักชีวิตตามที่เป็นจริง และมีสุขภาพจิตสมบูรณ์

๕.๒.๒ พัฒนากิจกรรมการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์ เป็นการประเมินความเหมาะสม ความเป็นไปได้และความเป็นประโยชน์ของการพัฒนากิจกรรมการเยียวยาอย่างสร้างสรรค์สร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์ ผลการประเมินความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และความเป็นประโยชน์ของรูปแบบการพัฒนากิจกรรมการเยียวยาอย่างสร้างสรรค์ กิจกรรมการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ของชุมชนมีความเหมาะสมความเป็นไปได้และความเป็นประโยชน์โดยรวมอยู่ในระดับมากซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ วิชชุดา ฐิติโชติรัตน ได้เสนอแนวคิดการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาผู้มีการเจริญปัญญาและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร นำหลักธรรม และองค์ธรรมอริยสัจ ๔ มาช่วยเหลือแก้ไข

ปัญหาของบุคคลที่มีทุกข์ภายในใจ ให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักรู้ถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม ด้วยวิธีการสนทนาสื่อสารปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้มาปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เพื่อเอื้อให้ผู้มาปรึกษาสามารถเข้าใจทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและใช้ปัญญาไตร่ตรองจนเข้าใจสาเหตุของทุกข์ตลอดจนสามารถพัฒนาตนให้ถึงพร้อมในไตรสิกขาทั้งด้าน ความคิด พฤติกรรมและอารมณ์ความรู้สึก สามารถคุ้มครองชีวิตตนเองให้ไปสู่หนทางที่เที่ยงและเป็นประโยชน์สอดคล้องกับงานวิจัยของ กรรณิการ์ ผ่องโต ศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจต่อความคิดฆ่าตัวตายในผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดฆ่าตัวตายในผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจต่ำกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ๒) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดฆ่าตัวตายในผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจต่ำกว่าผู้ที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ผกา บุญเรือง ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่ศึกษาในโรงเรียนเขาดรจรจวิทยา อําเภอลําพูน จังหวัดสระแก้ว ที่มีคะแนนความโกรธสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ ๗๕ สมัครใจเข้าร่วมทดลอง จำนวน ๑๖ คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๘ คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วยแบบวัดความโกรธและโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม การเก็บข้อมูลดำเนินการตั้งแต่เริ่มวัดผลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

จากนั้น นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่มและวิธีทดสอบรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์ผลการวิจัยพบว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ นักเรียนวัยรุ่นมีความโกรธในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ และนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีคะแนนความโกรธในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับแนวคิดของ ภัชรีทรัพย์มี, ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา

การศึกษาแบบกลุ่ม ว่าเป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงหรือแก้ไขปัญหาของตนเองมา ปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงความรู้สึกความคิดเห็นได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในใจ ได้สำรวจ

ตนเอง ผีกับการยอมรับตนเอง กล่าวที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง พร้อมทั้งรับฟังความรู้สึก นึกคิดของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตน

๕.๒.๓ ขับเคลื่อนการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธสู่ชุมชนอย่างสร้างสรรค์ในภาวะวิกฤติ พบว่า กระบวนการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้วิกฤติในจังหวัดบุรีรัมย์ คือ การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจหรือ การสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ซึ่งภูมิคุ้มกันทางใจ (Resilience Quotient) เป็นการปฏิบัติภายในตัวของมนุษย์ต่อตนเองและสังคม ในอันที่จะป้องกันจิตใจของตนเองต่อความเสียหาย อันเกิดขึ้นจากผลกระทบของความลำบากยากแค้น และเหตุการณ์ที่รุนแรงต่างๆ ที่ชีวิตต้องเผชิญ ความสำคัญของภูมิคุ้มกันทางใจ คือทำให้บุคคลได้มีความสามารถในการเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ สร้างความเปลี่ยนแปลงในชีวิตซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องพบโดยไร้ซึ่งข้อยกเว้นความเครียดของบุคคล ภายหลังการเกิดการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ต่างๆภายในชีวิต การสูญเสียบุคคลที่ใกล้ชิด บุคคลที่ตนเองรักที่ส่งผลต่อกระบวนการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ของบุคคลในหลายด้านด้วยกัน เช่น กระบวนการทางความคิด ความเชื่อ ความคิดริเริ่ม ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล บุคลิกภาพเฉพาะตัว ความสามารถในการควบคุมแรงจูงใจ โลกทัศน์ความภาคภูมิใจในตนเอง เชื่อกันว่าสิ่งที่ทรงคุณค่าจิตใจ และประสบการณ์ที่หลงเหลืออยู่เหล่านี้มีผลรบกวนต่อความตั้งใจ สอดคล้องกับแนวคิดของ ประดิษฐ์อุปรมัย และ ลัดดาวรรณ ณ ระนอง

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ด้วยการสนทนาที่ละเอียดอ่อนของผู้ให้การศึกษาและผู้มาปรึกษาภายใต้สัมพันธภาพที่ดีสัมพันธภาพอันงดงามที่นำไปสู่การเยียวยา รักษา แก้ไข และป้องกันปัญหาทางด้านจิตใจของผู้มาปรึกษา โดยผู้ให้การศึกษาเป็นบุคคลที่มีองค์ความรู้ความเข้าใจ มีความสามารถโดย ผ่านการฝึกฝน ทางด้านการปรึกษาทางจิตวิทยา และป้องกันปัญหาทางด้านจิตใจของผู้มาปรึกษา เอื้อให้ผู้มาปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง มีความงอกงามทางด้านจิตใจ สามารถใช้พลังปัญญาและความสามารถของตนในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้ ขั้นตอนการปรึกษาที่นำมาใช้เพื่อช่วยเหลือผู้ประสบปัญหาความทุกข์นั้น สามารถจัดขั้นตอนได้ดังนี้

๑) ขั้นเริ่มการปรึกษา เป็นขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การศึกษา และผู้รับการปรึกษา หากเป็นการปรึกษาครั้งแรก ผู้ให้การศึกษาจะต้องอธิบายกระบวนการ วัตถุประสงค์วิธีการปรึกษา และบทบาทหน้าที่ของผู้ให้การศึกษา และผู้รับการปรึกษาด้วยคำอธิบาย สั้นๆ เข้าใจง่าย และเน้นว่าการปรึกษาจะเป็นความลับ และสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าปัญหา หรือเรื่องราวของตนเอง

๒) ขั้นสำรวจปัญหา เป็นขั้นตอนที่ผู้รับการปรึกษาได้ระบายความรู้สึกในใจ และเรื่องราวต่างๆ ในการปรึกษา ช่วยสำรวจปัญหาที่แท้จริงของผู้รับการปรึกษา พร้อมทั้งช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองเพื่อรับรู้ถึงปัญหา สาเหตุและแนวทางในการแก้ไขปัญหาต่างๆ

๓) ขั้นตอนการช่วยเหลือ เป็นขั้นที่ผู้ให้การศึกษาให้การสนับสนุน ให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการศึกษา ส่วนผู้ให้การศึกษาเป็นเพียงผู้ให้ข้อมูล ข้อเสนอแนะที่เกี่ยวข้องกับปัญหา ตลอดจนแนวทางในการแก้ไขปัญหาเท่านั้น

๔) ขั้นประเมินผล เป็นขั้นที่ผู้ให้การศึกษาได้ประเมินผล ของการศึกษว่าผู้รับการศึกษาได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นหรือไม่ เพื่อประโยชน์แก่ผู้ให้การศึกษาที่จะปรับปรุงวิธีการศึกษาหรือคงไว้และทำให้ผู้ให้การศึกษาทราบว่า ควรยุติการศึกษา หรือมีการส่งต่อให้ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านให้ความช่วยเหลือต่อไป^๑

๕) ขั้นยุติการศึกษา ผู้ให้การศึกษาจะยุติเมื่อผู้ให้การศึกษา และผู้รับการศึกษา เห็นพ้องต้องกันว่า การศึกษาบรรลุผลตามที่ต้องการ ผู้รับการศึกษามีความเข้าใจตนเองมีความสามารถที่จะพัฒนาตนเอง และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้แล้วก็จะยุติการศึกษา

๖) ขั้นติดตามผล ผู้ให้การศึกษาควรติดตามผลการศึกษาต่อไป หลังจากยุติการศึกษาแล้ว เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับการศึกษา และเพื่อให้ความช่วยเหลือต่อไป หากเป็นความประสงค์ของผู้รับการศึกษา

๗) ขั้นประเมินผลผู้ให้การศึกษา ผู้ให้การศึกษาควรจะต้องประเมินผลตนเองด้วยว่าในการศึกษาในแต่ละขั้นตอน การใช้ทักษะต่างๆ ในการศึกษานั้น มีจุดเด่น จุดอ่อนตรงไหน เพื่อแก้ไขข้อบกพร่อง เพิ่มพูนประสิทธิภาพ และความรู้ให้แก่ตนเอง และมีผลให้สามารถที่จะให้การศึกษาดีขึ้นต่อไปซึ่งสอดคล้องกับงานของ พระมหากิจการ โชติปัญโญ, “การศึกษาพุทธวิธีการศึกษาที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎกตอนหนึ่งว่า

การศึกษาแนวพุทธถือเป็นวิธีแบบตะวันออก เป็นการให้ความช่วยเหลือผู้มีปัญหา หรือมีความทุกข์ที่ไม่สามารถเข้าใจ และรู้วิธีการแก้ไขได้ด้วยตนเองจึงหวังพึ่งผู้ที่มีความรู้มีความชำนาญในด้านการช่วยเหลืดังกล่าว อย่างเช่น ในส่วนของพระพุทธเจ้าที่ทรงให้การศึกษา และสัมฤทธิ์ผลเป็นอย่างดีที่มีกรณีตัวอย่างอยู่มากมายดังปรากฏในพระไตรปิฎก หลักการที่พระพุทธเจ้าใช้ในการศึกษาจะเน้นหนักไปที่การพูดความจริง โดยพิจารณาองค์ประกอบอื่นๆร่วมด้วย เพราะมนุษย์ปุถุชนทั่วไปที่ยังไม่บรรลุนิพพานถึงขั้นเป็นพระอรหันต์ก็จะมีกิเลส แปรผันไปตามจริต

ดังนั้นจึงต้องพิจารณาว่าการศึกษานั้นๆ จะบรรลุผลได้ก็ต่อเมื่อผู้รับคำศึกษามีใจเปิดกว้างพอที่จะรับคำปรึกษาหรือไม่ โดยเฉพาะหากเป็นชาวร้ายหรือชาวไม่ดี ก็อาจจะต้องค่อยๆปรับให้ผู้รับฟังมีความเปิดใจมากพอที่จะรับฟัง หรือต้องอาศัยเวลา อาศัยบุคคลอื่น และความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมากขึ้นเพื่อให้ผู้ฟังไวใจสอดคล้องกับงานวิจัยของ โบการ์ต (Greg Bogart) ได้ทำการศึกษา

^๑ ประดิษฐ์อุปมัย และ ลัดดาวรรณ ณ ระนอง,ในเอกสารการสอนชุดวิชาการให้บริการศึกษาในงานแนะแนว : เทคนิคการศึกษาเบื้องต้น, เล่ม๑หน่วยที่ ๑, (นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๒๙), หน้า ๓๐-๓๑.

ค้นคว้าเรื่อง การเจริญสมาธิกรรมฐานเพื่อการเยียวยาจิตใจ (Meditation And Psychotherapy: A Review of the Literature)” พบว่า รูปแบบของการผ่อนคลาย (The Relaxation Mode) ด้วยการเจริญกรรมฐาน โดยกล่าวถึงหลักฐานทางการแพทย์ที่ทดลองกับผู้ป่วยระยะสุดท้ายว่า การปฏิบัติกรรมฐานนั้น มีผลต่อผู้ป่วยอย่างมีนัยสำคัญว่า สามารถลดการเผาผลาญออกซิเจน (oxygen consumption) การคลายคาร์บอนไดออกไซด์ (carbon dioxide elimination) ลดอัตราการเต้นของหัวใจ (heart rate) ลดความดันเลือด (blood pressure) ความเป็นกรดต่างในกระแสเลือด (arterial gases) กรดแลคติกแอซิก (arterial lactate concentration) ซึ่งเป็นตัวแปรทางการแพทย์ว่า ขณะนั้นร่างกายมีการพักผ่อนได้ดี มีการลดความกลัว ความกังวลได้

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะจากการวิจัย ซึ่งจะได้นำเสนอในภาพรวมโดยสรุปได้ดังนี้

๑. ควรมีการศึกษาและประเมินศักยภาพชุมชนในการสร้างฐานความมั่นคงทางจิตใจ โดยนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นตัวกลางในการเชื่อมโยงและเยียวยาจิตใจอย่างสร้างสรรค์ ภายใต้กิจกรรมที่หลากหลายทางสังคม
๒. หน่วยงานรัฐ โดยเฉพาะศูนย์ควบคุมโรค ควรมีแบบสอบถามหรือออกตรวจสอบสุขภาพจิตของชุมชนเพื่อให้การต่อเนื่องและสร้างความร่วมมือกับชุมชนภายใต้เงื่อนไขที่ตกลงกัน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

๑. สามารถนำผลการวิจัยมาต่อยอดทางการศึกษา แนวทางการนำนโยบายสาธารณะขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่นสู่ชุมชน ตลอดจนนำไปศึกษาเปรียบเทียบกับชุมชนที่ได้รับการพัฒนาแล้ว เพื่อสร้างกระบวนการการขับเคลื่อนระบบการเยียวยาสุขภาพจิตอย่างสร้างสรรค์ถึงแม้ว่าสถานการณ์โรคระบาดจะบรรเทาลงแล้วก็ตาม

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

(๑) หนังสือทั่วไป

กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการ ๑-๑๒. รายงานการศึกษา
เรื่องโครงการศึกษารูปแบบการเสริมสร้างเครือข่ายพัฒนาสังคมและสวัสดิการ.

กรุงเทพมหานคร: กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ, ๒๕๔๗

กรมพัฒนาชุมชน. คู่มือนักพัฒนา เรื่องการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพมหานคร: บางกอกบล็อก, ๒๕๔๗.

กรรณิการ์ ผ่องโต, ศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจต่อความคิดฆ่าตัว
ตายในผู้ที่ย้ายมาฆ่าตัวตาย. พยาบาลวิชาชีพ,จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,๒๕๕๕.

คณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.ธรรมนูญชีวิต ๙ ประการตามรอยพระยุคลบาท.พิมพ์ครั้งที่ ๒.กรุงเทพฯ.

อมรินทร์พริ้นท์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง. ๒๕๕๒.

คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. เอกสารมนุษย์กับสันติภาพ. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

โครงการหลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาสันติศึกษา, บทสวดมนต์ทำวัตรเช้าเย็น, กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๕๗.

ธวัชชัย เรือนสอน. ข้อเสนอเชิงนโยบายการแก้ปัญหาเยาวชนไทยนำศีลธรรมกลับสู่
สถานศึกษา.โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชย์, ๒๕๕๐.

ดวงเดือน พันธมนาวินและเพ็ญแข ประจันปัจจุบันิก, จริยธรรมของเยาวชนไทย,

กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๒๐.

ประภาศรี สีหอำไพ.พื้นฐานการศึกษาทางศาสนาและจริยธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๔,

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

ราชบัณฑิตสถาน,พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตสถานกรุงเทพมหานคร:บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น
จำกัด, ๒๕๔๒.

_____. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, กรุงเทพมหานคร : นามมีบุ๊ค
พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๒.

ยุวัฒน์ วุฒิเมธี.หลักการพัฒนาชุมชนและการพัฒนาชนบท, กรุงเทพมหานคร : ไทยอนุเคราะห์ ไทย
,๒๕๖๓.

พระครูกล้วยานสิทธิวัฒน์, **เอตทัคคะในพุทธศาสนา**, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระราชวรมนู (ประยุทธ์ ปยุตโต), **ทางสายกลางของการศึกษาไทย**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๒๗.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๔.

_____, **พจนานุกรมฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. คณะผู้มีจิตศรัทธาร่วมพิมพ์เป็นธรรมทาน, ๒๕๕๐.

พระธรรมสิงหบุราจารย์, **พุทธโถบายเพื่อรู้เพื่อเป็น**, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พระพุทธศาสนาแห่งชาติ, สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, ๒๕๔๖.

พิศาล เข้มโสภ. **การประเมินบทบาทสำคัญของพระสงฆ์ในการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้นักเรียน**, ศาสนพิธี, สำหรับครูสอนวิชาพระพุทธศาสนา พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : กรมการศาสนา, ๒๕๓๗.

พชนี สรภากาลัง. **ความผาสุกทางจิตวิญญาณของฟลอเรนซ์ ในดิงเกล: การตีความหมายชีวประวัติ**, พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลขอนแก่น, ๒๕๕๒.

ประทีป พิษทองกลาง. **รูปแบบการบูชาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร**. โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช. กรุงเทพมหานคร, ๒๕๖๐.

ประกาศรี สีนอำไพ. **แนวทางการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม**, คณะบริหารธุรกิจมหาวิทยาลัยรังสิต, ๒๕๔๓.

ประดินันท์อุปมัย และ ลัดดาวรรณ ณ ระนอง, **ในเอกสารการสอนชุดวิชาการให้บริการปฏิบัติงานแนะแนว : เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น**, เล่ม ๑ หน่วยที่ ๑, (นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๒๙ หน้า ๒๓-๓๑.

ภักธี ทรัพย์มี. **ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา**, (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). **หิริโอตตัปปะ-ธรรมโลกบาล**, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธนาเพรส, วัดบวรนิเวศวิหาร ราชวรวิหาร พิมพ์เผยแพร่เพื่อเป็นพุทธศาสนบูชาและ ธรรมบรรณาธิการ, ๒๕๕๑.

สุภัททา ปิณฑะแพทย์. **การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมในรายวิชาวิทยาศาสตร์ในชีวิตประจำวัน**. ภาควิชาฟิสิกส์คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต, ๒๕๕๐.

สุภาวดี นวลมณี. **คู่มือจัดกิจกรรมพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในเด็กและเยาวชน**. กรุงเทพฯ :

กรมสุขภาพจิต. ๒๕๕๕.

โสริช โพธิแก้ว. **การสงเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา**, เอกสาร
ประกอบการเรียนการสอน สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, คณะจิตวิทยา : จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

สมพร บุชราทิจ. **พุทธวิธีจิตบำบัด**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์นันทพันธ์, ๒๕๔๒.

สุชีพ ปุญญานุภาพ, **คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พิมพ์
ลักษณะ, ๒๕๔๑.

(๒) หนังสือแปล

-

(๓). บทความ

ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, **จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์**,
วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม,
๒๕๕๒).

ฐิชาธิ์คม พยอมยงค์และธีรวรรณ ธีระพงษ์. **ผลของการให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางตาม
แนวคิดของโรเจอร์สที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความเข้มแข็งทางจิตใจ
ของ เด็กด้อยโอกาส**. วารสารมนุษยศาสตร์สาร. ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๔ (มกราคม, ๒๕๕๗).

ทิพวรรณ พฤตากรณ์. **การเสริมสร้างความสามัคคีในสังคมไทย**, วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และ
สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๓ (กันยายน - ธันวาคม ๒๕๖๒).

นริสา วงศ์พนารักษ์. **การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตในสังคมผู้สูงอายุ**. วารสารวารสารวิจัย
สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ปีที่ ๖, ฉบับที่ ๒ เดือน (เมษายน -
กันยายน, ๒๕๕๖).

เพ็ญประภา ปริญญาพล. **ความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตปัตตานี**. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วารสารฉบับสังคมศาสตร์และ
มนุษยศาสตร์. ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๕๐.

มะลิวรรณ วงษ์จันทร์, พัชรินทร์ นันทจันทร์, และ โสภณ แสงอ่อน. **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความ
เข้มแข็งในชีวิตในวัยรุ่น**. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๑
พ.ศ. ๒๕๕๘.

อำรุง จันทวานิช, **จากวารสารข้าราชการครู**. ศูนย์บรรณสารสนเทศทางการศึกษา คณะครุ
ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ปีที่ ๑๙ ฉบับวันที่ ๓ (กุมภาพันธ์, ๒๕๕๒).

อุทัย ปริญาสุทธินันท์. “วิสาหกิจชุมชน ปฏิทรรศน์ในการแข่งขันทางธุรกิจ”. วารสาร มหาวิทยาลัยศิลปากร ฉบับภาษาไทย. ปีที่ ๓๗ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๐).

(๔). รายงานการงานวิจัย

กนิษฐา ลิ้มทรัพย์, การตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร. ดุษฎีนิพนธ์,บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๗.

ชินัน บุญเรืองรัตน์. ความผาสุกทางจิตวิญญาณและความสุขของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค, ดุษฎีนิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

ณัฐมา ชันติธรรมกุล. การศึกษาความรักในพุทธศาสนา, รายงานวิจัย,มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

ผกา บุญเรือง. ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น, บัณฑิตวิทยาลัย. สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๗.

พระกฤษดา พุทธเกตุ, “ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธวิธี” (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๐.

พระพรหมเวที (สุเทพ ผุสฺสธมฺโม). รายงานการวิจัย. พระนครศรีอยุธยาการพัฒนาวิถีทางสังคมเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติตามหลัก ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของกลุ่มชาติพันธุ์ในภาคตะวันตก. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.

รัตนา คัมภีรานนท์, จิตติมา เดียววัฒนวิวัฒน์, นารีรัตน์ ผุดผ่องและกมล อาจดี.ความผาสุกทางจิตวิญญาณและความผาสุกของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาการจัด สวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางละมุง อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี, รายงานการวิจัย, วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงาน. ปลัดกระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๕.

รจนา วิริยะสมบัติ. ประสิทธิผลของโปรแกรมการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณ การเผชิญปัญหาและคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุไทย, บัณฑิตวิทยาลัย พยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต,บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๓.

อุไรวรรณ ชัยชนะวิโรจน์. **ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวภาวะสุขภาพการปฏิบัติธรรมกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ**, บัณฑิตวิทยาลัย ดุษฎีนิพนธ์ ปริญญาพยาบาลศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๓.

อรพินทร์ ชูชม สุภาพร, **ปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน**. รายงานวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ, ๒๕๕๔.

(๕). สัมภาษณ์.

๑. พระมหาอภิสิทธิ์ วิริโย,ปธ.๙ เจ้าอาวาสวัดหนองก๊ก, สัมภาษณ์วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖.
๒. พระมหาอรณพล กันตธัมโม รองเจ้าคณะตำบลตลาดโพธิ์ สัมภาษณ์ วันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๖๖.
๓. นายอนันต์ ปัญธิชัย สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลตลาดโพธิ์ จังหวัดบุรีรัมย์
๔. นายมนตรี ประประโคน ชุมชนบ้านหนองไฮ อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ วันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๖๖.
๕. นายสมใจ คำพานสูงเนิน. กลุ่มอาสาสมัคร ชุมชนบ้านหนองไฮ, สัมภาษณ์ วันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๖๖
๖. นางสาวกัญญารัตน์ วุฒิยา แพทย์ประจำตำบลตลาดโพธิ์, สัมภาษณ์ วันที่ ๙ มีนาคม ๒๕๖๖
๗. นางสมัย ชิดรัมย์ ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านหนองไฮ, สัมภาษณ์ วันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๖๖
๘. นายสมศักดิ์ ทองสันเทียะ สารวัดกำนัน ตำบลตลาดโพธิ์ สัมภาษณ์ วันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๖
๙. คุณแม่ทองเจือ วงศ์ภักดิ์. ประธานผู้สูงอายุ ตำบลตลาดโพธิ์ อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์. วันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๖๖.
๑๐. นายไพศาล อินทร์รัมย์. ครูชำนาญการโรงเรียนบ้านหนองไฮ, สัมภาษณ์ วันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๖๖
๑๑. นางสมควร สุตตาชาติ. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ตำบลตลาดโพธิ์, สัมภาษณ์ วันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๖๖
๑๒. นางสง ยากระโทก. แพทย์ประจำตำบลตลาดโพธิ์, สัมภาษณ์ วันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๖
๑๓. นางสมควร สุตตาชาติ . เจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตลาดโพธิ์ สัมภาษณ์ วันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๖
๑๔. นางสุนทร สุขจิต เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ ,สัมภาษณ์ วันที่ ๙ มีนาคม ๒๕๖๖
๑๕. พระครูโอภาสธรรมโฆสิต ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดหนองก๊ก, สัมภาษณ์ วันที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๖๖
๑๖. นายเพชร ขจรเกียรติวิทยา, ๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.
๑๗. นางสาวมยุริน เทพสูงเนิน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำตำบลหนองก๊ก, สัมภาษณ์ วันที่ ๘ เมษายน ๒๕๖๖
๑๘. แม่ทองมา อินทร์สุทะ. ชาวบ้านบ้านหนองไฮ อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์, สัมภาษณ์ วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๖

๑๙. นางสาววิภาดา อินทะเสน ผู้ประสานงานหน่วยงานองค์การบริหารส่วนตำบลหนองกี่ สัมภาษณ์
วันที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๖๖

๒๐. นางอิน เทินสูงเนิน, ข้าราชการบำนาญ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๖.

๒๑. นายเลื้อน ธรรมรัมย์. นายกสมาคมผู้สูงอายุประจำตำบลหนองกี่, สัมภาษณ์ วันที่ ๙ พฤษภาคม
๒๕๖๖

๒๒. นายชาติรี เกษสุทนต์ กำนันผู้ใหญ่บ้าน ตำบลหนองกี่, สัมภาษณ์ วันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๖

๒๓. นางสาวสมพร พุทธเสน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน บ้านหนองกี่ สัมภาษณ์ วันที่ ๑๒ เมษายน ๒๕๖๖

๒๔. นายอำพล กุหลิมย์ ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน บ้านหนองกี่, สัมภาษณ์ วันที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๖๖

๒๕. นายคำแก้ว อุตสารัมย์ ครูแนะแนวประจำโรงเรียนอนุบาลหนองกี่ , สัมภาษณ์ วันที่ ๑๓
พฤษภาคม ๒๕๖๖

๒๖. นางอภิสร อัมสมบุรณ์. อาสาสมัคร ชุมชนบ้านหนองกี่ สัมภาษณ์ วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖

๒๗. นางอุบล ปักธงชัย อาสาสมัคร ชุมชนบ้านหนองกี่, สัมภาษณ์ วันที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๖๖

๒๘. นายสุพุทธ ดวงอินทร์ เจ้าหน้าที่สาธารณะสุขประจำตำบลหนองกี่, สัมภาษณ์ วันที่ ๖ มิถุนายน
๒๕๖๖

๒๙. นายศักดิ์ดา แป้นอินทร์ พัฒนาชุมชน อำเภอหนองกี่, สัมภาษณ์ วันที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖

๓๐. นายอนุพงษ์ พรหมโสภา อดีตผู้ใหญ่บ้าน บ้านหนองกี่, สัมภาษณ์ วันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

(๖) การสนทนากลุ่ม

สมาชิกกลุ่มอสม. ตำบลตลาดโพธิ์ อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์. การสนทนากลุ่ม, ๕
มิถุนายน ๒๕๖๖.

สมาชิกกลุ่มอสม. ตำบลหนองกี่ อำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์. การสนทนากลุ่ม, ๒๕ เมษายน
๒๕๖๖.

วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ หน่วยงานราชการ และนักวิชาการ อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์. การ
สนทนากลุ่ม, ๒๕ ๒๕๖๖.

(๗). ภาษาอังกฤษ

American Psychological Association. What is resilience? Retrieved August 1

from <http://psychcentral.com/lib/2007/what-is-resilience/>, 2007

Becker, M. H. *The Health Belief Model and Sick Role Behavior*. Health Education
Monographs. 1974.

- Burns, R., & Anstey, K.. **“The Connor and Davidson Resilience Scale (CDRISC): Testing the invariance of a uni-dimentional resilience measure that is independent of positive and negative affect.”** Personality and Individual Differences, 2021.
- Coleman P.G., **“Spirituality and ageing: the health implications of religious belief and practice”**, Age and Ageing, 2005.
- Dyer, Wayne W. & John, Vriend, **Counseling Technique that Work Application to Individual and Group Counseling**, Washington : APGA Press, 1975.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G.. R**“What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States.”** Journal of Personality and Social Psychology, 2003.
- Fisher, J. **Nurses’ and carers’ spiritual well-being in the workplace. Australian Journal of Advanced Nursing**, 2008.
- Greg Bogart, **“Meditation And Psychotherapy: A Review of the Literature”**, The American Journal of Psychotherapy, 1991.
- Hunglmann, J. Kenkle-Rossi, E., Klassen, L, & Stollenwerk, R. **Focus on spiritual well-being: Harmonious interconnectedness mind-body-spirit of the JAREL spiritual well-being scale. Geriatric Nursing**, 1996.
- Fulton, R. **Spiritual well-being of baccalaureate nursing students and nursing faculty and their responses about spiritual well-being of persons.** Unpublished doctoral widener University Chester, PA, 1992.
- Fehring, R.J, et al. **Psychological and Spiritual Well-Being in College students.** Research in Nursing & Health, 1987.
- Levy, Judith M. **“AAMR Promoting Family Health and Resilience: AAMR Promotes Progressive Policies, Sound Research, Effective Practices, and Universal Human Rights for People with Intellectual Disabilities.”** Exceptional Parent, 2003.
- Wagnild GM, Young HM**“Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale.”** J Nurs Meas. 1993.

ภาค ผนวก





แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัยเรื่อง

เรื่อง การการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ใช้สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่เป็น พระภิกษุสงฆ์ ข้าราชการ ปราชญ์ท้องถิ่น และประชาชนทั่วไป ผู้มีความรู้และเชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการเยียวยาเชิงพุทธ เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัยที่ตั้งไว้ คือ ๑. เพื่อศึกษาแนวคิดและหลักธรรมในการสร้างสังคมสันติสุขในสังคมพหุวัฒนธรรม ๒. เพื่อพัฒนาองค์ประกอบและตัวชี้วัดการสร้างสังคมสันติสุขในสังคมพหุวัฒนธรรม ๓. เพื่อเสนอรูปแบบการสร้างชุมชนสันติสุขในสังคมพหุวัฒนธรรม โดยแบ่งการสัมภาษณ์ออกเป็น ๓ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ ข้อมูลเกี่ยวกับการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

๑.๑ ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี
บ้านเลขที่..... หมู่ที่..... ซอย..... ถนน.....
ตำบล.....อำเภอ..... จังหวัด บุรีรัมย์ รหัสไปรษณีย์.....
โทร. E-mail

๑.๒ ระดับการศึกษาสูงสุด.....

๑.๓ ตำแหน่งปัจจุบัน.....

สถานที่ให้สัมภาษณ์

ให้สัมภาษณ์เมื่อวันที่เดือน.....พ.ศ.

เริ่มเวลา.....น. ถึงเวลา.....น.

ลงชื่อ.....ผู้สัมภาษณ์
(.....)

ลงชื่อ.....ผู้ให้สัมภาษณ์
(.....)
...../...../.....

ตอนที่ ๒ ข้อมูลเกี่ยวกับการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์

๑. ท่านมีแนวคิดและหลักธรรมในการสร้างสังคมสันติสุขในสังคมพหุวัฒนธรรมอย่างไร

.....

.....

๒. ปัจจัยที่ส่งเสริมในการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดบ้าง

.....

.....

๓. พระสงฆ์มีบทบาทสำคัญทางจิตวิทยาในการเยียวยาจิตใจต่อชุมชนในด้านใดบ้าง

.....

.....

๔. ท่านมีวิธีการขับเคลื่อนการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธในชุมชนอย่างไรบ้าง

.....

.....

๕. กระบวนการเยียวยา ท่านมีกระบวนการในการดำเนินการอย่างไรบ้าง

.....

.....

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กำหนดการ

โครงการอบรมการการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัด บุรีรัมย์

วันที่...๒๒.. เมษายน ๒๕๖๖ (รวม ๑ คืน ๒ วัน)

ณ ห้องประชุมอาคารสังฆประชาสรรค์ อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์

.....

กลุ่มเป้าหมายผู้เข้าอบรม

กลุ่มภาครัฐ

สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดบุรีรัมย์

กลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการ

๑. กลุ่มชุมชนวัดบ้านหนองไฮ ตำบลตลาดโพธิ์ อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์
๒. กลุ่มชุมชนวัดหนองกี่ ตำบลหนองกี่ อำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์

วันที่ ๑ ลงทะเบียน / แนะนำตัว / แนะนำโครงการ

แนะนำรายละเอียดโครงการ โดย... นายอิสรพงษ์ ไกรสินธุ์ หัวหน้าโครงการวิจัย

การการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์วิทยาการ ประกอบด้วย

๑. ผู้อำนวยการสำนักงานวัฒนธรรม
๒. ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา

วันที่ ๒ ลงพื้นที่ภาคสนาม (เก็บข้อมูล / สัมภาษณ์ / ผลิตงาน)

ลงพื้นที่ภาคสนาม

สรุปประสบการณ์จากพื้นที่ / เริ่มผลิตผลงาน

นำเสนอผลงาน / วางแผนผลิตงานในอนาคต

นำเสนอข้อมูล

สรุปการอบรม / วางแผนการทำงานในรอบเวลา ๑ ปี

หมายเหตุ : หลังการอบรม ได้ข้อมูลเพื่อเผยแพร่ในเพจของโครงการการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งเป็นพื้นที่กลางที่จะนำเสนอผลงานของเครือข่ายในจังหวัดบุรีรัมย์

ระดับความซึมเศร้า สอง คำถาม (๒Q and ๙Q) ความเครียดของกลุ่มตัวอย่างชุมชนวัดบ้านหนองไฮ และชุมชนวัดหนองกี่

ระดับความซึมเศร้า	จำนวน	ร้อยละ
๒Q ไม่มีความซึมเศร้า มีความซึมเศร้า		
๙Q ภาวะซึมเศร้าระดับน้อยมาก (๐-๖ คะแนน) ภาวะซึมเศร้าระดับน้อย (๗-๑๒ คะแนน) ภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง (๑๓-๑๘ คะแนน) ภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง (มากกว่า ๑๙ คะแนน)		

๒. ระดับความสุขของกลุ่มตัวอย่างจากชุมชนวัดบ้านหนองไฮและชุมชนวัดหนองกี่ จำนวน ๑๑๐ คน

ระดับความสุข	จำนวน	ร้อยละ
ความสุขต่ำกว่าคนทั่วไป		
ความสุขเท่ากับคนทั่วไป		
ความสุขดีกว่าคนทั่วไป		
รวม		

๓. ความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และความเป็นประโยชน์ของรูปแบบพัฒนากิจกรรมการเยียวยา
อย่างสร้างสรรค์

รายการประเมิน	ระดับความเห็น		แปลผล
	$\bar{X}$	S.D.	
ด้านความเหมาะสม ๑. รูปแบบนี้มีความเหมาะสมในการนำไปใช้ในการเสริมสร้าง กิจกรรมการเยียวยา ๒. รายละเอียดขั้นตอนที่ระบุไว้ในรูปแบบมีความเหมาะสม ๓. กระบวนการมีรูปแบบที่มีความชัดเจนเหมาะสมและนำไปปฏิบัติ ได้			
ด้านความเป็นไปได้ ๑. รูปแบบนี้นำไปใช้กับสถานการณ์จริงได้ ๒. รูปแบบนี้เป็นที่ยอมรับได้ ๓. มีความเป็นไปได้ที่จะนำรูปแบบนี้ไปใช้			
ด้านการใช้ประโยชน์ ๑. รูปแบบการพัฒนากิจกรรมมีประโยชน์ต่อการเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ๒. การนำกิจกรรมไปใช้ทำให้เกิดความมั่นใจในการเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกันทางจิตใจอย่างสร้างสรรค์ ๓. ผลที่จะได้จากการดำเนินการตามรูปแบบกิจกรรมจะเป็น ประโยชน์ต่อคนในชุมชนในการเปลี่ยนแปลงชีวิตที่ดีขึ้น ๔. ข้อมูลที่ได้จากการดำเนินการตามรูปแบบจะเป็นแนวทางในการ พัฒนากิจกรรมการเยียวยาอย่างสร้างสรรค์มากขึ้นต่อไป			
รวม			

ภาคผนวก ข

แบบตอบรับจากผู้ทรงคุณวุฒิ





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสังคมศึกษา

ที่ กศษ / ๒๕๖๖

วันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในงานวิจัย

นมัสการ พระครููปทุมสังฆการ,ดร.

เนื่องด้วยกระผม นายอิสรพงษ์ ไกรสินธุ์ อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ เรื่อง การเฝ้าระวังจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์ โดยมีคณะวิจัยทั้งหมด ๕ รูป / คน เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการทำงานวิจัยให้มีประสิทธิภาพและบรรลุตามวัตถุประสงค์

ในการทำงานวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยเห็นแล้วว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัยตั้งเอกสารที่แนบมาแล้วนี้

จึงกราบเรียนนมัสการมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

(นายอิสรพงษ์ ไกรสินธุ์)
หัวหน้าโครงการวิจัย

รับทราบ
นายอิสรพงษ์
๒๕ ก.พ. ๖๖



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสังคมศึกษา

ที่ พิเศษ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในงานวิจัย

กราบเรียน ผศ.ดร.วิระชัย ยศโสธร

เนื่องด้วยกระผม นายอิสรพงษ์ ไกรสินธุ์ อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ เรื่อง การเฝ้าระวังจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์ โดยมีคณะวิจัยทั้งหมด ๕ รูป / คน เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการทำงานวิจัยให้มีประสิทธิภาพและบรรลุตามวัตถุประสงค์

ในการทำงานวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยเห็นแล้วว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัยดังกล่าวที่แนบมาแล้วนี้

จึงกราบเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

(นายอิสรพงษ์ ไกรสินธุ์)

หัวหน้าโครงการวิจัย



อโนทัย ช่าง
อิชัย ช่าง
๒๐/๒๖/๖๖



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสังคมศึกษา
ที่ พิเศษ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖
เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในงานวิจัย

กราบเรียน ดร.อนันตชัยดี พัฒนะสิงห์

เนื่องด้วยกระผม นายอิสสระพงษ์ ไกรสินธุ์ อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ เรื่อง การเฝ้าระวังจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์ โดยมีคณะวิจัยทั้งหมด ๕ รูป / คน เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการทำงานวิจัยให้มีประสิทธิภาพและบรรลุตามวัตถุประสงค์

ในการทำงานวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยเห็นแล้วว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัยดังกล่าวที่แนบมาแล้วนี้

จึงกราบเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

(นายอิสสระพงษ์ ไกรสินธุ์)
หัวหน้าโครงการวิจัย

ผู้แจ้งให้ทราบแล้ว



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสังคมศึกษา

ที่ ทศษ/ ๒๕๖๖

วันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในงานวิจัย

กราบเรียน ผศ.ดร.ทิพย์ ชันแก้ว

เนื่องด้วยกระผม นายอิสรพงษ์ ไกรสินธุ์ อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ เรื่อง การเฝ้าระวังจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์ โดยมีคณะวิจัยทั้งหมด ๕ รูป / คน เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการทำงานวิจัยให้มีประสิทธิภาพและบรรลุตามวัตถุประสงค์

ในการทำงานวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยเห็นแล้วว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัยดังกล่าวที่แนบมาดังนี้

จึงกราบเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป


(นายอิสรพงษ์ ไกรสินธุ์)
หัวหน้าโครงการวิจัย


๒๑/๒/๖๖

ภาคผนวก ค.

กิจกรรมการลงพื้นที่การวิจัย





รูปภาพที่ ๑-๒ ลงพื้นที่สัมภาษณ์เก็บรวบรวมข้อมูล





รูปภาพที่ ๓-๔ ลงพื้นที่เยี่ยมเยียนผู้ประสบปัญหา





ภาพที่ ๕-๖ ภาพประกอบกิจกรรมสร้างสมาธิ





ภาพที่ ๗-๘ คณะผู้วิจัยประชุมกลุ่มย่อยร่วมกับคณะอสม.





ภาพที่ ๙ - ๑๐ กิจกรรมประชุมสัมมนาและนันทนาการ





ภาพที่ ๑๑ - ๑๒ กิจกรรมสวดมนต์



ภาคผนวก ง
กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์



การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์:

- ☒ ด้านวิชาการ
- ☐ ด้านเศรษฐกิจ/พาณิชย์/อุตสาหกรรม
- ☒ ด้านสังคม/ชุมชน
- ☐ ด้านนโยบาย

หน่วยงานร่วมดำเนินการและการบริหารจัดการ:

ประเภท	ชื่อหน่วยงาน	โทรศัพท์	หนังสือยินยอม	จัดการ
	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ประจำตำบลตลาดโพธิ์	๐๘๙ ๘๔๖๖๘๖๗	✓	
	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ประจำตำบลหนองกี้	๐๘๖ ๒๕๒ ๒๙๖๒	✓	

ประโยชน์ที่ได้จากการร่วมมือกับภาคเอกชน:

- ☐ พัฒนาบุคลากร
- ☒ ถ่ายทอดองค์ความรู้
- ☐ แลกเปลี่ยนประสบการณ์และถ่ายทอดเทคโนโลยี
- ☐ อื่น ๆ (กรุณาอธิบาย)

.....

.....

รายละเอียดการใช้ประโยชน์:

ท่ามกลางปัญหา อุปสรรคและวิกฤตในชีวิตที่รุมเร้าอยู่ในตอนนี้หลายคนคงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะมีความเครียด ท้อแท้ วิตกกังวลกับชีวิต อาจมองเห็นอนาคตที่มีดมัวไม่สดใสแต่ที่จริงแล้วปัญหาอุปสรรคครั้งนี้ก็มีใช่ครั้งแรก ถ้าเรานึกย้อนหลังก็จะพบว่า ในชีวิตเราพบกับวิกฤตมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วนทั้งเรื่อง การเรียน การทำงาน ความสัมพันธ์ และเราจะพบว่าตัวเราและผู้อื่นมักสามารถรับมือกับอุปสรรคดังกล่าวได้ และบ่อยครั้งที่ หลังการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้แข็งแกร่ง มีโอกาสมากขึ้น แน่นอนว่าในช่วงแรกเราต้องทนทุกข์ ทนความเครียดจนกว่าเราจะเริ่มฮีตสู้ บางคนมีตัวช่วย เช่น ครอบครัว เพื่อนสนิท บางคนก็เรียนรู้ วิชาชีวะและใช้ชีวิตที่ปรับเปลี่ยนให้ดีกว่าเดิม มุมมองที่สำคัญก็คือ อุปสรรคและปัญหาสามารถเกิดได้กับคนทุกคน เราต่างก็มีเพื่อนร่วมทุกข์ทั้งสิ้น มุมมองที่สองคือ ถ้าเราปรับเปลี่ยนมุมมอง เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์และ เอาไปประยุกต์ใช้ก็อาจกลายเป็นโอกาสสำคัญในชีวิตได้

การสร้างกำลังใจให้ตนเองในด้านบวกนั้นจะทำให้เรามีความมั่นใจมากยิ่งขึ้นโดยเฉพาะในทาง มีพลังที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคคนเปลี่ยนแปลงจากท้อแท้ สิ้นหวังเป็นความฮึด ลุกขึ้นสู้ได้บทบาทหน้าที่การงานใดๆ ย่อมหนีไม่พ้นที่จะต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจได้ เมื่อใดที่เราต้องเผชิญกับเรื่องเหล่านี้มักจะตกใจ ตั้งสติไม่อยู่ ไม่รู้จะแก้ไขปัญหาย่างไร สิ่งสุดท้ายที่จะอยู่กับตัวเราคือ การสร้างขวัญและกำลังใจโดยมุ่งหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีการเจริญภาวนาเป็นเนืองนิจ ก็จะทำให้จิตใจหายกังวลจากวิกฤติของโรคระบาทได้อย่างแน่นอน



**หนังสือรับรองการใช้ประโยชน์จากผลงานวิจัยหรืองานสร้างสรรค์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**

วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๖๖

เรื่อง การรับรองการใช้ประโยชน์ของผลงานวิจัย / งานสร้างสรรค์

เรียน ผอ.สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์

ข้าพเจ้า พระศรีปริยัติธาดา ตำแหน่ง ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

ชื่อหน่วยงาน / องค์การ / ชุมชน วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ที่อยู่ ๒๘๑ หมู่ ๑๓ ตำบลเสม็ด อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ ๓๑๐๐๐.....
โทรศัพท์ ๐๘๙-๘๔๖๖๘๖๗.....

ขอรับรองว่าได้มีการนำเสนอผลงานวิจัย / งานสร้างสรรค์ ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรื่อง “การเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์”

Creative Healing in Buddhist Mind Under the Crisis in Buriram Province.

ซึ่งผลงานวิจัย / งานสร้างสรรค์ ของ นายอิสรพงษ์ ไกรสินธุ์ และคณะ ได้นำไปใช้ประโยชน์ดังนี้

- ☒ การใช้ประโยชน์ในเชิงวิชาการ เช่น การบรรยายการสอน บุรณาการรายวิชา สังคมสมัยใหม่
- ☐ การใช้ประโยชน์ในด้านความรู้ทางพระพุทธศาสนา
- ☐ การใช้ประโยชน์ในเชิงพาณิชย์ เช่น งานวิจัย/หรืองานสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาสิ่งประดิษฐ์
- ☐ การใช้ประโยชน์ในเชิงนโยบายประเทศ
- ☒ การใช้ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์ / เป้าหมายของงานวิจัย /งานสร้างสรรค์

ช่วงเวลาที่น่าไปใช้ประโยชน์ ตั้งแต่วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๖ จนถึง ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗ ซึ่งการนำผลงานวิจัย / งานสร้างสรรค์ เรื่องนี้ไปใช้ประโยชน์ ก่อให้เกิดผลดี ดังนี้

นำผลการวิจัยมาประกอบการศึกษาในระดับชุมชนในการสร้างกำลังใจให้ตนเองและรับคำปรึกษาอย่างสร้างสรรค์เพื่อประยุกต์ใช้ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและบุรณาการในหลักสูตรและรายวิชา สังคมสมัยใหม่ของนิสิตวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ขอรับรองว่าเป็นความจริงทุกประการ

John B. Lane

(พระศรีปริยัติธาดา,ผศ)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์



ภาคผนวก จ.

แบบตอบรับการตีพิมพ์บทความวิจัย



ที่ 58 /2567



กองบรรณาธิการวารสารมหาจุฬาลงกรณ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตสุรินทร์ 305 ม. 8 ต. นอกเมือง
อ. เมืองสุรินทร์ จ. สุรินทร์ 32000

18 เมษายน 2567

เรื่อง ตอบรับการลงตีพิมพ์บทความในวารสารมหาจุฬาลงกรณ Mahachulagajasara Journal

เจริญพร นายอิสรพงษ์ ไกรสินธุ์ และคณะ

ตามที่ท่านได้ส่งบทความวิจัย เรื่อง "การเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติ จังหวัดบุรีรัมย์" เพื่อพิจารณาลง ตีพิมพ์ใน วารสารมหาจุฬาลงกรณ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ซึ่งเป็นวารสารที่ผ่านการ รับรองคุณภาพจากศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย (TCI) โดยถูกจัดคุณภาพให้เป็นวารสารกลุ่มที่ 2 นั้น

บัดนี้ กองบรรณาธิการได้รับบทความของท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องได้พิจารณา กลับกรองเป็นที่เรียบร้อยแล้ว จึงเห็นสมควรให้นำไปลงตีพิมพ์เผยแพร่ใน "วารสารมหาจุฬาลงกรณ Mahachulagajasara Journal" ปีที่ 16 ฉบับที่ 1 (มกราคม – มิถุนายน 2568)

จึงเจริญพรมมาเพื่อทราบ





ภาคผนวก ฉ
ผลผลิต ผลลัพธ์ และผลกระทบจากงานวิจัย
(Output/Outcome/Impact)

แบบรายงานผลสัมฤทธิ์โครงการวิจัยประจำปี ๒๕๖๖
สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑ ชื่อโครงการ/แผนงานวิจัย การเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์”

๒. ชื่อหัวหน้า..นายอิสรพงษ์ ไกรสินธุ์.....สังกัด.....วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย...โทรศัพท์..... ๐๙๕๕๘๘๔๒๕๕ อีเมล.kraisin1๙๘๖@gmail.com.

งบประมาณ ๒๐๐,๐๐๐...บาท ระยะเวลาดำเนินการ ..๑ .ปี

๓.แพลตฟอร์มตามยุทธศาสตร์ อววน.. Platform๒. การวิจัยและสร้างนวัตกรรมเพื่อตอบโจทย์ท้าทายของสังคม

โปรแกรมตามยุทธศาสตร์ อววน..P๙ สังคมคุณภาพและความมั่นคง

๔. พื้นที่ทำวิจัย (ระบุ ตำบล อำเภอ จังหวัด)..

๔.๑ ชุมชนวัดหนองไฮ ตำบลตลาดโพธิ์ อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์

๔.๒ ชุมชนวันหนองกี่ ตำบลหนองกี่ อำเภอนอก จังหวัดบุรีรัมย์

๕. พื้นที่ใช้ประโยชน์.....

๕.๑ ตำบลตลาดโพธิ์ อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์

๕.๒ ตำบลหนองกี่ อำเภอนอก จังหวัดบุรีรัมย์

๕.๓ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล

๖. ที่มาและความสำคัญ/หลักการและเหตุผล (จำนวนไม่เกิน ๑ หน้า)

กระบวนการในการดูแลสุขภาพกายใจของครูให้มีความเข้มแข็งคือการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจหรือการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ เป็นการป้องกันจิตใจของตนเองต่อความเสียหายอันเกิดขึ้นจากผลกระทบของความลำบากยากแค้นและเหตุการณ์ที่รุนแรงต่างๆที่ชีวิตต้องเผชิญความสำคัญของภูมิคุ้มกันทางใจ คือทำให้บุคคลมีความสามารถในการเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลงในชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องพบโดยไร้ซึ่งข้อยกเว้นด้วยสภาวะปัจจุบันที่บุคคลต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม สิ่งแวดล้อมรวมถึงภาวะเศรษฐกิจ ระบบสถาบันครอบครัวและชุมชน ซึ่งในความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ย่อมกระทบให้เกิดผลต่อบุคคล ทำให้บุคคลเกิดความคับข้องใจเรื้อรังในระยะยาวทำให้เกิดความวิตกกังวลเรื้อรัง บุคคลจะไม่สามารถลดความวิตกกังวลลงได้โดยใช้พฤติกรรมเก่าๆ ที่คุ้นเคยจะทำให้เกิดกลุ่มอาการซึมเศร้าจากการปรับตัวที่ผิดปกติดังประกอบกับการ

เปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จึงเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันปัญหาซึมเศร้าหรือปัญหาจิตเวชอื่น ๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอย่างเดียว

จากสภาวะวิกฤติที่ผ่านมา สิ่งที่ประชาชนส่วนใหญ่ยังเกิดความวิตกกังวลหลังจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโคโรนาทำให้ผู้คนจะต้องเฝ้าระวังต่อเนื่องเพื่อไม่ให้เกิดประวัติศาสตร์ซ้ำรอยจากในอดีตที่ผ่านมา จนทำให้ชุมชนหลายชุมชนในจังหวัดบุรีรัมย์มีมาตรการต่างๆที่จะช่วยลดความหวาดระแวงและกลัวต่อการแพร่เชื้อของไวรัสโคโรนาโดยการสวมแมท และหมั่นล้างมือให้เป็นประจำก่อนและหลังทำกิจกรรมทุกครั้ง รวมทั้งการส่งเสริมให้ประชาชนรักสุขภาพโดยการให้ความสำคัญในการรับประทานอาหารที่สะอาดและออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในจังหวัดบุรีรัมย์ ให้มีพื้นฐานแนวคิดในการพัฒนาให้เกิดคุณลักษณะทางจิตที่พึงปรารถนาในสังคมได้แก่ การพัฒนาจิตสำนึกทางปัญญาซึ่งประกอบด้วย จิตสาธารณะความฉลาดทางอารมณ์ และการบริโภคด้วยปัญญาเป็นจุดเริ่มต้น โดยจิตสำนึกทางปัญญานั้นสามารถพัฒนาได้โดยผ่านกระบวนการถ่ายทอดทางสังคมทั้งทางตรงและทางอ้อมจากหน่วยพื้นฐานทางสังคมต่างๆ เช่น ครอบครัวหรือบ้าน โรงเรียน และวัด ที่รวมเรียกว่า บวร การพัฒนาจิตสำนึกทางปัญญาเหล่านี้แล้ว ย่อมเอื้อประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้คนและยังมีผลต่อประเทศชาติในอนาคตด้วยโดย

ชุมชนวัดบ้านหนองไฮ ตำบลตลาดโพธิ์ อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ และชุมชนวัดหนองกี่ ตำบลหนองกี่ อำเภอนอก จังหวัดบุรีรัมย์ ทั้งสองชุมชนถือเป็นชุมชนที่ได้รับผลกระทบจากวิกฤติโรคระบาดโควิดที่ผ่านมาอีกชุมชนหนึ่ง เดิมนั้นชุมชนทั้งสองแห่งนี้มีความเข้มแข็งในด้านสุขภาพทั้งภายนอกและภายในแต่เมื่อเจอสถานการณ์ดังกล่าว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ชีวิตประจำวันที่ผู้คนยังมองว่า แม้โรคระบาดจะคลี่คลายลงแล้วแต่ก็ยังมีความเชื่อภายใต้จิตใจที่ยังคิดว่า โรคระบาดอาจจะมีการเปลี่ยนสายพันธุ์ที่รุนแรงมากขึ้นกว่าเดิมโดยเปรียบเทียบกับโรคที่เกิดขึ้นมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๐ จนถึงปัจจุบัน จนทำให้หลายคนมองเห็นความเป็นไปได้และอยากจะมีวิธีในการป้องกันและแก้ไขเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในการปรับตัวและใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขภายใต้สภาวะวิกฤติที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้ง

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นว่า การเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์โดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและกิจกรรมต่างๆที่มีความต่อเนื่องและสัมพันธ์กับมิติทางศาสนาโดยการร่วมระว่าง บ้าน วัด และโรงเรียน (บวร) จะก่อให้เกิดประโยชน์ในภายนอกและภายในชุมชนและสร้างความปลอดภัยในชีวิตของประชากรในเขตชุมชนทั้งสองแห่ง โดยยึดหลักแบบวิถีพุทธซึ่งเป็นเมืองแห่งเป็นเครื่องทิศทางการดำเนินชีวิตเพื่อการสร้างมาตรฐานรองรับการเยียวยาจิตใจภายใต้ภาวะวิกฤติต่อไป

๗ วัตถุประสงค์การวิจัย

๑ เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและกระบวนการเยียวยาจิตใจอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติ จังหวัดบุรีรัมย์

๒ เพื่อพัฒนากิจกรรมการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์

๓ เพื่อขับเคลื่อนการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธสู่ชุมชนอย่างสร้างสรรค์ในภาวะวิกฤติ

๘. ขอบเขตด้านพื้นที่

โครงการวิจัยนี้เลือกดำเนินการในพื้นที่จังหวัดบุรีรัมย์ได้แก่ ๑. ชุมชนวัดหนองกี่ อำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ ๒. ชุมชนวัดบ้านหนองไฮ ตำบลตลาดโพธิ์ อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์

ด้านสภาพปัญหา ชุมชนเข้าในยุคของความทันสมัยในจนก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ที่เอื้อต่อการนำแนวคิดไปปรับใช้ในวิถีชีวิตได้อย่างเป็นรูปธรรม

ด้านองค์ประกอบของชุมชน ชุมชนมีเอกภาพและ อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่เด่นชัดของกลุ่ม มีวัดโรงเรียน รัฐและซึ่งเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการดำเนินกิจกรรมพื้นฐานทางสังคมได้อย่างดีต่อไป

ขอบเขตด้านเนื้อหา

๑. การศึกษาครั้งนี้จะครอบคลุมเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยทั้งหมด ๓ ด้าน ดังนี้

- ด้านเนื้อหา ได้แก่ สภาพปัจจุบันและปัญหาหลักจากภาวะการณ์แพร่ระบาดของการปรับตัวและวิถีชีวิตในยุคที่ชีวิตในครอบครัวมีความสุข

- ด้านแนวคิดและทฤษฎีตะวันตกเกี่ยวกับการสื่อสารทั่วไป เช่น ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ แนวคิดการเยียวยา

- ด้านประสบการณ์ ได้แก่ กลุ่มอาสาสมัครร่วมกิจกรรมโดยเสนอแนวทางถึงรูปแบบการขับเคลื่อนการเยียวยาเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ โดยผ่านการประชุมกลุ่มและลงพื้นที่ในการสร้างกิจกรรมและสัมภาษณ์กลุ่ม Focus Group

ขอบเขตด้านกลุ่มประชากร (Population) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants)

๒. ขอบเขตด้านพื้นที่ ได้แก่

๑. ชุมชนวัดหนองกี่ ตำบลหนองกี่ อำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์

๒. ชุมชนวัดบ้านหนองไฮ ตำบลตลาดโพธิ์ อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์

๙. นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

การเยียวยา หมายถึง การเข้ามารับทราบปัญหาและหาแนวทางแก้ไขปัญหามูลนิธิฯ ในพื้นฐานความพอเพียงและเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเห็นได้ชัดโดยใช้วิธีการที่หลากหลายในการดูแลรักษา เพื่อให้เกิดความเข้าใจและรู้สึกมองปัญหาในทิศทางที่เป็นบวก

สร้างสรรค์ หมายถึง การประยุกต์กิจกรรมต่างๆ ภายใต้การจัดขึ้นของหน่วยงานที่รับผิดชอบโดยการให้ความช่วยเหลือด้านสังคมจิตใจ วัฒนธรรมและชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี แสดงความห่วงใยตลอดจนสอดส่องดูแลทุกกรณีกับตัวบุคคลให้เกิดความสุขด้วยกระบวนการทางพระพุทธศาสนาที่ช่วยส่งเสริมจิตใจมีพลังในการประกอบและดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข

ภายใต้ภาวะวิกฤติ หมายถึง สถานการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อการทำเนิชีวิตโดยตรงและทางอ้อมท่ามกลางกระแสของการแพร่ระบาดของไวรัสและการขาดสภาวะจิตใจที่จะช่วยตนเองให้มีพลังในการสู้ต่อไปในแต่ละวัน องค์ประกอบและตัวชี้วัด หมายถึง องค์ประกอบและตัวชี้วัดในการสื่อสารเชิงพุทธ

๑๐. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ได้ทราบถึงสภาพปัญหาในการเยียวยาอย่างสร้างสรรค์ภายใต้สถานการณ์โรคระบาดที่ผ่าน

๒. นำเสนอผลงานวิจัยต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริม การวางแผนปรับปรุงพัฒนาให้ชุมชนได้ใช้จุดแข็งของการใช้กระบวนการมาบริหารจัดการให้เป็นแหล่งเรียนรู้ในการป้องกันและวิธีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

๑๑. วิธีดำเนินการวิจัย

๑. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเพื่อพัฒนา (Research and Development) (โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) มาเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินการวิจัย เน้นการศึกษาวิเคราะห์ทั้งในเชิงพื้นที่และกลุ่มเป้าหมาย มีการจัดกระบวนการวิจัยด้วยการถอดบทเรียน และการบูรณาการข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ การสังเกต และการปฏิบัติการร่วมกันในพื้นที่ศึกษา และกลุ่มเป้าหมายที่กำหนดไว้โดยใช้กระบวนการตามวงจรเดมมิง (PDCA) เป็นเครื่องมือในการดำเนินงานการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอน โดยมีขั้นตอนใหญ่ๆ ๒ ขั้นตอน ดังนี้

๑) เชิงคุณภาพ มีการดำเนินงาน ดังนี้

- การสร้างทีมวิจัยหลัก เป็นกระบวนการแสวงหาผู้สนใจและผู้มีประสบการณ์ในประเด็นเกี่ยวกับการวิจัย

- การเลือกประเด็นปฏิบัติการการวิจัย เป็นการสร้างความร่วมมือกับกลุ่มผู้มีส่วนได้เสียเพื่อร่วมกันพิจารณาคัดเลือกประเด็นที่เป็นคำถามวิจัยหลัก คือเป็นการร่วมกันศึกษาวิจัยภายใต้สภาพปัญหาและปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในพื้นที่และกลุ่มเป้าหมายจนนำไปสู่การตั้งคำถามและพัฒนาไปสู่การกำหนดเป้าหมายของการวิจัย

- การวางแผนการวิจัย โดยเริ่มดำเนินการจากการเก็บรวบรวมข้อมูลสถานการณ์ในพื้นที่ ความต้องการในพื้นที่และกลุ่มเป้าหมาย และเพื่อค้นหาทีมวิจัยหรือบุคคลที่จะเข้าร่วมเครือข่ายและทีมวิจัย หรือทีมดำเนินงานในพื้นที่

- การดำเนินการอื่น ๆ ที่จำเป็น เป็นการร่วมกันพิจารณาแผนการวิจัยหรือขั้นตอนของการวิจัยทั้งหมดว่ามีความเหมาะสม สอดคล้อง และสามารถขับเคลื่อนการดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมายตามกรอบระยะเวลาที่กำหนดได้ เพื่อนำไปปรับปรุงแผนการดำเนินงานให้ชัดเจนและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

๒) เชิงปฏิบัติการ มีการดำเนินงาน ดังนี้

ในกระบวนการดำเนินการวิจัยหรือระหว่างการจัดกิจกรรมของขั้นตอนนี้จะต้องมีการดำเนินการใน ๔ องค์ประกอบ คือ

- การเตรียมการ ทั้งในแง่การประสานงานกลุ่มคน การจัดเตรียมทีมงาน วัสดุอุปกรณ์ วางแผนขั้นตอนต่าง ๆ และการแบ่งหน้าที่ของทีมวิจัย ส่วนนี้จะมีความสำคัญในแง่ของความพร้อมในการจัดการกิจกรรมซึ่งจะส่งผลต่อการดำเนินกิจกรรมว่าจะได้ผลตามที่คาดหวังหรือตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่

- การปฏิบัติการ เป็นการดำเนินงานตามแผนงานที่วางไว้ และการปรับเปลี่ยนกิจกรรมดำเนินงานตามเงื่อนไขที่พบในขณะปฏิบัติการซึ่งอาจมีกิจกรรมที่หลากหลายมีรายละเอียดและขั้นตอนมาก

- การบันทึกกระบวนการ ถือเป็นขั้นตอนที่สำคัญอย่างยิ่งของการวิจัยเพราะต้องมีการบันทึกข้อมูลที่ได้พบเห็น ทั้งในการเขียนรายงาน การวิเคราะห์ และสรุปผลของกิจกรรมและการวิจัย รวมทั้งข้อมูลการสรุปกิจกรรม การสังเกตการณ์ การบันทึกเทป การบันทึกภาพ และการสรุปกระบวนการทั้งหมด

- การสรุปทบทวน เพื่อจัดทำฐานข้อมูลและนำเสนอข้อมูลสู่ชุมชนและหน่วยงาน เพื่อให้เกิดการประยุกต์ใช้ข้อมูลเบื้องต้นของชุมชนหน่วยงาน และแลกเปลี่ยนข้อมูลเชิงบูรณาการแก่กัน

๒. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ แบ่งออกได้ดังนี้

๑. ชุมชนวัดหนองกี้ อำเภอนองกี้ จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน ๖๐ รูป /คน

๒. ชุมชนวัดบ้านหนองโฮ ตำบลตลาดโพธิ์ อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์
จำนวน ๕๐รูป /คน

๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๑ เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในวิจัยระยะนี้ใช้เครื่องมือที่ได้มาตรฐาน มีความเชื่อมั่นและยอมรับได้ซึ่งเป็นเครื่องมือวัดสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิตที่ผ่านการหาคุณภาพของเครื่องมือและเผยแพร่ให้สามารถใช้ได้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ดังนี้

ตอนที่ ๒ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ องค์ประกอบของการเฝ้าระวังจิตใจอย่างสร้างสรรค์ โดยสร้างข้อคำถามที่สร้างขึ้นจำนวน โดยแบ่งเป็นคำถามด้านคุณลักษณะ

๑๒. การดำเนินงานของโครงการวิจัย

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือการวิจัยมีดังต่อไปนี้

๑๒.๑ การวิจัยเอกสาร เป็นการวิจัยหลักเพื่อเก็บรวบรวมผลงาน และทบทวนข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยการเฝ้าระวังและการให้คำปรึกษาอย่างสร้างสรรค์โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การวิเคราะห์กิจกรรมและบทสัมภาษณ์ต่างๆที่ใช้ในการเฝ้าระวังจิตใจ รวมถึงการทำความเข้าใจกับประสบการณ์ วิธีคิด องค์ความรู้การใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์กับชุมชน

๑๒.๒แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth – Interview)

๑. แนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึกสำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพ มีโดย ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับพัฒนากิจกรรมโดยการสัมภาษณ์และสนทนากลุ่มหรือสัมภาษณ์ทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ในช่วงสถานการณ์โควิด โดยผ่าน e-mail ซึ่งเป็นการเสริมข้อมูลเพิ่มเติมในกรณีที่ข้อมูลจากผลการวิจัยเอกสารยังมีเนื้อหาที่ไม่ครบถ้วนสมบูรณ์หรือในประเด็นอื่นๆที่ผลการวิจัยเอกสารเพียงอย่างเดียวไม่สามารถตอบได้ เช่น ความคิดของบุคลากร ที่อยู่เบื้องหลังการใช้งานวิจัยการเฝ้าระวังเชิงพุทธ ฯลฯ ทั้งนี้ใช้รูปแบบคำถามปลายเปิดให้ผู้วิจัยป้องกันการชี้นำในประเด็นคำถาม

ความสำคัญและเหตุผลในการเลือกใช้เครื่องมือต่างๆ ในการศึกษางานวิจัยผู้วิจัยและคณะสามารถอธิบายให้เชื่อมโยงกับวัตถุประสงค์การวิจัยดังนี้

๑. การพัฒนากิจกรรมเพื่อเฝ้าระวังจิตใจโดยวิเคราะห์จากนวัตกรรมจากเอกสารรวบรวมข้อมูลจากนั้นสรุปข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากแหล่งข้อมูลต่างๆเพื่อแยกส่วนเพื่อแจกแจงเนื้อหาให้เห็นถึงรูปธรรมที่ปรากฏในสื่อแต่ละชิ้น

๒. ระบบความคิด การคิดแบบสร้างสรรค์ เป็นข้อมูลที่มีความสัมพันธ์กับจิตใจซึ่งมีอิทธิพลต่อการเฝ้าระวังและการให้คำปรึกษาเพื่อนำมาวิเคราะห์ต่อยอดเป็นผลวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ ๒ และ ๓ เป็นการวิเคราะห์หาองค์ความรู้ที่ปรากฏเป็นลายลักษณ์อักษร จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากวัตถุประสงค์ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันจะนำไปสู่การเฝ้าระวังจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์

๑๓. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือการวิจัยมีดังต่อไปนี้

๑. การวิจัยเอกสาร เป็นการวิจัยหลักเพื่อเก็บรวบรวมผลงาน และทบทวนข้อมูลต่างๆที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยการเฝ้าระวังจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การวิเคราะห์กิจกรรมและสารต่างๆที่ใช้ในการปรึกษา รวมถึงการทำความเข้าใจกับประสบการณ์ วิธีคิด องค์ความรู้ การใช้ภาษาและแนวคิดการสื่อสารเชิงลึก

๒. แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth – Interview)

๒.๑ แนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึกสำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพ มีโดย ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับพัฒนากิจกรรมและองค์ความรู้โดยการสัมภาษณ์และสนทนากลุ่มหรือสัมภาษณ์ทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ในช่วงสถานการณ์โควิด โดยผ่าน e-mail ซึ่งเป็นการเสริมข้อมูลเพิ่มเติมในกรณีที่ข้อมูลจากผลการวิจัยเอกสารยังมีเนื้อหาที่ไม่ครบถ้วนสมบูรณ์หรือในประเด็นอื่นๆที่ผลการวิจัยเอกสารเพียงอย่างเดียวไม่สามารถตอบได้ เช่น ความคิดของบุคลากร ที่อยู่เบื้องหลังการใช้งานวิจัย ฯลฯ ทั้งนี้ใช้รูปแบบคำถามปลายเปิดเพื่อผู้วิจัยป้องกันการชี้นำในประเด็นคำถาม

ความสำคัญและเหตุผลในการเลือกใช้เครื่องมือต่างๆ ในการศึกษาวิจัยผู้วิจัยและคณะสามารถอธิบายให้เชื่อมโยงกับวัตถุประสงค์การวิจัยดังนี้

๑. การเฝ้าระวังจิตใจเชิงพุทธ วิเคราะห์จากกิจกรรมผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้เอกสารรวบรวมข้อมูลจากนั้นสรุปข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากแหล่งข้อมูลต่างๆเพื่อแยกส่วนเพื่อแจกแจงเนื้อหาให้เห็นถึงรูปธรรมที่ปรากฏในสื่อแต่ละชิ้น

๒. ระบบความคิด การคิดแบบสร้างสรรค์ เป็นข้อมูลที่มีความสัมพันธ์กับสื่อซึ่งมีอิทธิพลต่อดำเนินชีวิตในแต่ละวันเพื่อนำมาวิเคราะห์ต่อยอดเป็นผลวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ ๒ และ ๓ เป็นการพัฒนาและขับเคลื่อนให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันจะนำไปสู่การสร้างโมเดลของชุมชนทั้งสองตำบลให้มีการดำรงอยู่อย่างมีความสุขต่อไป

๑๔. ผลการศึกษา (ตาม วัตถุประสงค์ และ Key Results (KRs) ของแต่ละแผนงาน)

นักวิจัยให้สรุปผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์จากบทคัดย่อหรือบทที่ ๕ และว่าได้ผลอย่างไรในช่อง KRs ที่เคยระบุตอนขอทุนวิจัย

โปรแกรม ววน.		แผนงาน		ผลงานที่เกิดขึ้นจริง
วัตถุประสงค์	KRs (ได้อะไร)	Obj.	KRs	
ข้อ ๑ เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและกระบวนการกระบวนกรเยียวยาจิตใจอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์	ได้ข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงสภาพบริบทของกลุ่มเป้าหมายทั้ง ๒ แห่ง	สถานศึกษาที่มีการอยู่ร่วมกันอย่างสมานฉันท์มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจสังคม และมีการเสริมพลังเพื่อสร้างความมั่นคงทางสังคม	นโยบายหรือมาตรการเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงจากองค์ความรู้ที่สร้างขึ้น	สภาพปัญหาที่พบหลังจากการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา
ข้อ ๒ เพื่อพัฒนากิจกรรมการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์	๑. กิจกรรมและตัวชี้วัดของการเยียวยาจิตใจเชิงพุทธ	สร้างความสัมพันธ์ในชุมชนโดยยึดหลักธรรมมาภิบาลและการอยู่ร่วมกันอย่างสามัคคี	เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ที่ได้รับความรู้และเกิดปัญญาทำให้ประสบผลในการพัฒนาและต่อเนื่องสู่ความสุขที่ยั่งยืนร่วมกันของคนในสังคม	เกิดกิจกรรมร่วมกันในชุมชนผ่านกระบวนการวิถีพุทธที่เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตในประจำวัน
เพื่อเพื่อขับเคลื่อนการเยียวยาจิตใจเชิง	การดำรงชีวิตมีเครือข่ายและองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์	ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา		เกิดการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในชุมชนพร้อม

พุทธสู่ชุมชน อย่างสร้างสรรค์ ในภาวะวิกฤติ	ต่อชุมชนรวมถึงเป็น พื้นที่สาธารณะใน การศึกษาต่อไป	ร่วมกับหลัก ปรัชญา เศรษฐกิจ พอเพียง		ทั้งเป็นชุมชน แบบอย่างในการ ดำรงชีวิต
---	---	--	--	---

๑๕. ผลที่เกิดขึ้นจริง (Output)

ให้ระบุผลงานที่เกิดขึ้น เช่น การพิมพ์ในวารสาร การประชุม หรือผลิตภัณฑ์

ผลที่เกิดขึ้นจริง	หน่วยนับ	รายละเอียด/หลักฐาน
๑. บทความวิชาการ - ระดับชาติ - นานาชาติ	๑ เรื่อง	ข้อบทความในการประชุม หรือหนังสือการรับรองตีพิมพ์ การเยียวยาจิตใจเชิงพุทธ อย่างสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะ วิกฤติจังหวัดบุรีรัมย์รับรอง การตีพิมพ์จากวารสาร มจร อุบลปริทรรศน์ (TCI) กำหนด เผยแพร่ ปีที่๑๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๘)
๒. ผลิตภัณฑ์ - ระดับภาคสนาม - ระดับห้องปฏิบัติการ	๑ ต้นแบบ	เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิถีชีวิต วัดระหว่างชุมชน
๓. วิดีทัศน์ผลงาน	๑ เรื่อง	ผลการวิจัยเรื่อง การเยียวยา จิตใจเชิงพุทธอย่างสร้างสรรค์ ภายใต้ภาวะวิกฤติจังหวัด บุรีรัมย์
Outcome เช่น การมีชุมชนเข้าร่วมกิจกรรม/		ชุมชนและหน่วยงานรัฐ กิจกรรมการเปิดแลกเปลี่ยน เรียนรู้ เมื่อวันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๖๖
Impact ผลงานวิจัยส่งผลให้มีการขยายผลในระดับ ท้องถิ่น/ระดับชาติ/นานาชาติ		มีศูนย์ประสานงานที่วิทยาลัย สงฆ์บุรีรัมย์มหาวิทยาลัยมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑๖. การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

ให้อธิบายว่าเอาไปใช้ประโยชน์อย่างไร กับใคร/องค์กรไหน

ด้าน	โดยองค์กร.....	ใช้อย่างไร.....
นโยบาย		
สังคม	ศูนย์อบรมประจำสถานศึกษา	ศึกษาดูงานเพื่อต่อยอดในการใช้ประโยชน์
เศรษฐกิจ	หน่วยงานรัฐและเอกชน	สร้างสินค้าโดยผ่านการประเมินและประกวดระดับเขตและภาค
วิชาการ	สมพ.๓๓และวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์	เป็นจุดสว่นรวมการเรียนรู้โดยใช้ทักษะพัฒนาชีวิตของสถานศึกษาสู่แต่ละชุมชนในเพื่อสร้างคุณค่าตัวเอง

๑๗. สรุป (นำมาจากบทที่ ๕ ได้ ไม่เกิน ๑ หน้า)

๑. หลักการเยียวยาภัยกับหลักธรรมหลังสถานการณ์โรคระบาด

ชีวิตในสังคมปัจจุบันที่เปลี่ยนไปนั้นเกิดเป็นปัญหาการขาดคุณธรรมจริยธรรมในการดำเนินชีวิตซึ่งควรได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วนควรมีการพัฒนาจิตใจโดยเสนอหลักพุทธศาสนาที่สามารถนำไปสู่การบูรณาการใช้ในการดำเนินชีวิตของคนไทยในสังคมปัจจุบันได้เพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับบริบทในแต่ละสังคมและกลุ่มอาชีพก็จะสามารถลดปัญหาการขาดคุณธรรมจริยธรรมของคนในสังคมปัจจุบันได้ โดยมีศีลเป็นพฤติกรรมหรือการกระทำที่บริสุทธิ์อันเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาตนตามหลักการของไตรสิกขา ศีลจึงมีข้อปฏิบัติให้ถึงจุดหมายในตัวเองแต่เป็นมรรคาสู่ความก้าวหน้าขั้นต่อไปคือการพัฒนาจิตใจโดยนัยนี้คุณค่าทางด้านจิตใจคือเจตนาที่จะงดเว้นการกระทำที่เป็นการเบียดเบียนหรือก่อโทษจะทำให้จิตใจบริสุทธิ์

วิธีการพัฒนาคุณภาพจิตใจให้ก้าวหน้าขึ้นเพื่อให้เป็นบ่อเกิดของปัญญาต่อไปการควบคุมความประพฤติตามหลักการของศีลนี้มีสมมติฐานว่าความรับผิดชอบขั้นพื้นฐานที่สุดของบุคคลแต่ละคนก็คือความรับผิดชอบต่อตนเองในการที่จะไม่ให้ความคิดที่จะทำความไม่ดีด้วยการเบียดเบียนหรือล่วงละเมิดต่อผู้อื่นอยู่ในจิตใจของตนเลยเมื่อมีความบริสุทธิ์นี้รองรับอยู่เป็นเบื้องต้นแล้วความรับผิดชอบนั้นจึงขยายกว้างออกไปถึงขั้นเป็นการธำรงรักษาและเสริมสร้างความเจริญก้าวหน้าแห่งคุณธรรมของ

ตนด้วยการชวนหาความดีบำเพ็ญประโยชน์สุขแก่คนอื่นโดยได้แบ่งออกเป็นระดับกล่าวคือธรรมมีอุปการะมาก๒ประการคือสติและสัมปชัญญะ

สติความระลึกได้หมายถึงลักษณะของสติภายในคือการนึกได้ก่อนเมื่อจะทำจะพูดจะคิดนึกได้ก่อนแล้วจึงทำจึงพูดจึงคิดระลึกได้ถึงภารกิจที่กระทำคำที่พูดและฉกในเรื่องที่คิดแม้ที่ล่วงมาแล้วหรือระลึกถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึงในอนาคต สติจึงเป็นไปได้ทั้ง๒กาลคืออดีตและอนาคตคือ รู้เรื่องโรคร้ายในอดีตและพึงระวังในอนาคต

สัมปชัญญะหมายถึงลักษณะของสัมปชัญญะภายในคือความรู้สึกตัวในขณะที่กำลังทำกำลังพูดและกำลังคิดที่เป็นไปในปัจจุบันว่าทำพูดคิดอะไรอยู่ก็รู้ตัวในขณะนั้นๆเช่นว่ากำลังขับรถดังนั้นหน้าที่ของสัมปชัญญะจึงเป็นเรื่องสำคัญในขณะที่เป็นปัจจุบันเท่านั้นว่าต้องระวังและปฏิบัติตนเช่นไรจึงจะปลอดภัยจากโรคติดต่อย่างใดก็ตามที่เรียกว่าเป็นธรรมมีอุปการะนั้นเพราะสติและสัมปชัญญะนี้เป็นธรรมที่อำนวยประโยชน์แก่ทุกคนในสังคมทั่วไปด้วยการอุดหนุนช่วยเหลือส่งเสริมการมีน้ำใจเอื้ออาทรวิจิไพเราะสงเคราะห์เกื้อกูลจนเจือและเอื้อเพื่อแผ้วแผ่ซึ่งกันและกันในสังคมมนุษย์ด้วยกันผู้มีธรรม ๒ข้อนี้ย่อมได้รับานิสงส์คือทำให้มีความรอบคอบไม่ประมาทในอิริยาบถใดๆจะทำพูดคิดอะไรก็

จะไม่ผิดพลาดเสียหายแต่อย่างใด

พาสัจจะคือความเป็นผู้ศึกษามากเป็นพหูสูตรเพราะการศึกษาย่อมทำให้คนมีการพัฒนาดีขึ้นมีวิสัยทัศน์มีมุมมองในการวิเคราะห์ปัญหาและเหตุการณ์ต่างๆได้ดีกว่าผู้ด้อยการศึกษาการศึกษาจะช่วยย่นระยะทางแห่งการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องถ้าไม่ศึกษาก็จะต้องเสียเวลาในการแก้ปัญหาชีวิตซึ่งในช่วงชีวิตนี้คนเหล่านั้นอาจจะต้องล้มหายตายจากไปเสียก่อนก่อนที่จะแก้ปัญหาชีวิตได้สำเร็จปราชญ์หลายท่านเปรียบเทียบไว้ว่าการศึกษาคือขุมทรัพย์การศึกษาคือเสบียงคลังและการศึกษาคืออริยทรัพย์อันประเสริฐเป็นต้นวิริยารัมภะคือการปรารถนาความเพียรหลักเกณฑ์ในการประกอบความดีนอกจากจะมีสัทธา – ศีล - พาสัจจะแล้วต้องเพียรพยายามบ่มด้วยคือขยันหมั่นเพียรในสัจจะที่ให้เนื่องนิตย์ต้องและนำมาปฏิบัติให้ถูกต้องยิ่งๆขึ้นไปเพราะอุปนิสัยของคนเรามักจะคิดและทำได้สละพันแต่ถ้ามีการทบทวนบ่อยๆความผิดพลาดบกพร่องที่เกิดก็จะได้รับการแก้ไขให้เป็นปกติไม่มีใครที่จะสมบูรณ์ได้ครบหมดในทุกๆเรื่องสิ่งที่จะเป็นตัวตรวจสอบและกันไม่ให้เกิดความบกพร่องผิดพลาดได้คือวิริยารัมภะคือเพียรพยายามบ่อยๆ

การสร้างการคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นหลังสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรนา

สำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นเป็นการทำให้ชีวิตของตนนั่นดีขึ้นเพื่อให้มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งเป็นการสร้างรากฐานองระดับการดำรงชีวิตของคนนั้นให้ดีขึ้น โดยการให้ความรู้ การฝึกด้านคุณธรรม การส่งเสริมสุขภาพด้านอนามัยการประกอบอาชีพรวมกันอยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุข สำหรับในการพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวมนั้นมีหลากหลายมิติซึ่งประกอบด้วย คือ ๑.

การพัฒนาทางด้านร่างกาย ๒. การพัฒนาทางด้านอารมณ์ ๓. การพัฒนาทางด้านสังคม ๔. การพัฒนาทางด้านสติปัญญา โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการขับเคลื่อน

ในการประยุกต์ใช้ โดยการนำหลักบุญกิริยาวัตถุ ๓ หลักไตรลักษณ์ หลักภาวนา ๔ เพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตของพุทธศาสนิกชนในผู้สูงอายุ มีทั้งหมด ๓ ด้าน คือ ด้านกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม มีรายละเอียดดังนี้ คือ ๑) หลักภาวนา ๔ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา ปัญญาภาวนา มาแก้ปัญหาการขาดความเพียร การที่มีจิตใจหดหู่ เมื่อจะหลีกเลี่ยงจากความช้วนานาประการ สิ่งสำคัญก็คือการระมัดระวังหรือสำรวมรักษากาย วาจา ใจ แม้กระทั่งชีวิตของเรา ไม่ให้หลงไปตามกระแสวัตถุต่าง ๆ (๒) หลักไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มาแก้ปัญหาชีวิตก็เพื่อไม่ให้ชีวิตมีความประมาท เช่น ไม่รู้จักรักษาทรัพย์ ประมาทในวัย ผู้สูงอายุไม่ควรตกเป็นทาสของมายา (๓) หลักบุญกิริยาวัตถุ ๓ ทานมัย ศีลมัย ภาวนามัย มาแก้ปัญหาชีวิตด้วยการทำบุญให้ทาน ใส่บาตรแก่พระสงฆ์ ถือได้ว่าเป็น การไม่คบคนพาล พระสงฆ์ถือได้ว่าเป็นผู้แนะนำสั่งสอน อีกทั้งเป็นที่ปรึกษาที่น่าคบหา และบุคคลผู้แวดล้อมที่ดี, ความรู้จักเลือกเสวนาบุคคลหรือเข้าร่วมหมุ่กับท่านผู้ทรงคุณทรงปัญญามีความสามารถซึ่งจะช่วยแวดล้อม สนับสนุนชักจูง ชี้ช่องทาง เป็นแบบอย่างตลอดจนเป็นเครื่องอุดหนุนเกื้อกูลแก่กัน ให้ดำเนินก้าวหน้าไปด้วยดีในการศึกษาอบรม การครองชีวิต การประกอบกิจการและธรรมาปฏิบัติการรู้จักให้อภัยประการที่สำคัญอีกประการที่ผู้ควรนำมาใช้คือการนำหลักสมชีวิตามาแก้ปัญหาชีวิตการใช้จ่ายทรัพย์เกินฐานะ คือ การประหยัดเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก เราจะมีชีวิตราบรื่นปกติสุขได้ก็ต้องรู้จักใช้เงินทองอย่างประหยัด ใช้แต่ในสิ่งที่จำเป็นแก่การครองชีพของเราพยายามใช้จ่ายให้พอเหมาะกับรายได้ของเรา เพราะว่าผู้ใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่ายใช้จ่ายเกินฐานะของตัวเองนั้นย่อมได้รับความเดือดร้อนทำให้ครอบครัวได้รับความลำบาก เพราะฉะนั้นจะต้องรู้จักประหยัดทรัพย์พยายามใช้จ่ายแต่ในสิ่งที่จำเป็นเท่านั้นจึงมีความสุขได้ตามสมควรแก่สภาพของตนเองและครอบครัว

การขับเคลื่อนโดยใช้หลักพุทธธรรมใน ๓ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม จึงมีแนวทางในการเสนอแนะการพัฒนาชีวิตผู้วิจัยสรุปได้ดังนี้

๑. การขับเคลื่อนด้านร่างกาย(กายภาวนา) กายภาวนาหรือการประยุกต์ร่างกายให้สัมพันธ์กับทาง กายภาพนั้นเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุไม่ควรมองข้าม การรู้จักใช้อินทรีย์อย่างมีสติเลือกที่จะดูเป็น ฟังเป็น กินด้วยปัญญา เสพปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้อย่างฉลาด ไม่มัวเมาหรือลุ่มหลงจะส่งผลให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพแข็งแรง ปัจจัยด้านกายภาวนาจึงเป็นปัจจัยด้านหนึ่งสามารถประยุกต์ใช้ได้ใน การดำเนินชีวิตให้ดีขึ้นต่อไป

๒. การขับเคลื่อนด้านจิตใจ(จิตตภาวนา) เป็นการทำให้เจริญองกาม ดิغام เข้มแข็งมีความสุข เบิกบาน จิตตภาวนา เป็นการทำให้เจริญองกาม ดิغام เข้มแข็ง ให้ผู้สูงอายุมีความสุข เบิกบาน การที่ผู้สูงอายุจะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก่อน หลังจากนั้นศรัทธาจะ

ช่วยเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิตามมา ทั้งการเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะช่วยมีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้น รวมถึงสามารถแก้ปัญหาด้านสุขภาพด้วย

๓. การขับเคลื่อนด้วยระบบด้านสังคมเป็นการประยุกต์ความสัมพันธ์ทางสังคมซึ่งนับเป็นส่วนหนึ่งที่แสดงออกทางร่างกาย การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยมีวินัยสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี กล่าวอีกนัยหนึ่งคือมีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ ดังนั้น การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้างไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้อง เพื่อนการมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง สามารถที่จะนำแนวทางไปใช้ในการดำเนินชีวิต สามารถที่จะปรับตนเองให้เป็นผู้มีความสุขได้อย่างไม่ขาดตกซึ่งในปัจจุบันโลกเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ปัญหาที่พบเจอในแต่ละวันล้วนไม่ซ้ำกัน ต้องรู้จักป้องกันตนเองเพื่อช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ทันได้พร้อมกับสถานการณ์ที่พบเจออย่างมีสติและเกิดปัญญาอีกด้วย

๑๘. การเผยแพร่/ประชาสัมพันธ์

(ระบุช่องทางการเผยแพร่การประชาสัมพันธ์กิจกรรมและผลงานวิจัยทางอินเทอร์เน็ต และหนังสือคู่มือเทคนิคการบริหารงานชุมชนให้ประสบผลสำเร็จ

๑๙. เอกสารอ้างอิง

กรมการพัฒนาชุมชน.การเสริมสร้างความเข้มแข็ง,เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการ ,

กรุงเทพมหานคร : สำนักพัฒนาศักยภาพชุมชน. ๒๕๔๔.

เกรียงไกร เจริญผล. การบริหารจัดการอัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัยเอกชนไทย : กรณีศึกษา

มหาวิทยาลัยนอร์ทเชียงใหม่, ดุษฎีนิพนธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้. ๒๕๖๐.

คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. เอกสารมนุษย์กับสันติภาพ. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล,จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์,

วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม, ๒๕๖๒).

พุทธทาสภิกขุ. กัตถุญญกตเวที เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของโลก. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๖.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. บาลีไวยากรณ์ วชิรภาค ภาคที่ ๒. พิมพ์ครั้งที่

๔๘. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

สุพัฒนา สุภาพ. รศ.. สังคมและวัฒนธรรมไทย คำนิยม : ครอบครัว : ศาสนา : ประเพณี.

พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๔๓.

ศิริจิต สุนันตะ, สถานะการโต้แย้งเรื่องพหุวัฒนธรรมในประเทศไทย, วารสารภาษาและวัฒนธรรม, ปีที่ ๓๒ (ฉบับที่ ๑), มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๖



ประวัติผู้วิจัย

๑. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) นายอิสรพงษ์ ไกรสินธุ์

ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Mr, Isarapng Kraisin

๒. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน [REDACTED]

๒.๑ วัน เดือน ปี เกิด วันที่ [REDACTED]

๒.๒ ภูมิลำเนา ๓๔ หมู่ ๖ ตำบลตาวัง อำเภอบัวเขต จังหวัดสุรินทร์ ๓๒๒๓๐

๓. ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชา สังคมศึกษา

๔. หน่วยงาน วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๘๑ถนน บุรีรัมย์ ประโคนชัย ตำบลเสม็ด อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ ๓๑๐๐๐

Kraisin๑๙๘๖@gmail.com โทร ๐๙๕๕๘๘๔๒๕๙

๕. ประวัติการศึกษาต้องระบุสถาบันการศึกษา สาขาวิชาและปีที่จบการศึกษา

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ครุศาสตรมหาบัณฑิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมศึกษา พ.ศ. ๒๕๕๗

พธ.บ.(การสอนภาษาอังกฤษ) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๕

๗. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา) ระบุสาขาวิชาการ

-

๗. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอก
ผู้ร่วมวิจัยในแต่ละข้อเสนอการวิจัย)

๗.๑ หัวหน้าโครงการวิจัย : ชื่อโครงการวิจัย

โครงการวิจัย โครงการวิจัย การเรียนรู้การผสมกลมกลืนทางวัฒนธรรมของกลุ่มชาติ

ในบริเวณอุทยานภูเขาระโดง ในจังหวัดบุรีรัมย์

๗.๒ หัวหน้าโครงการวิจัย : ชื่อโครงการวิจัย

โครงการวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างทุนชุมชนผ่านการเรียนรู้ศิลปวัฒนธรรมแบบลาว

เวียงในจังหวัดบุรีรัมย์

๗.๓ หัวหน้าโครงการวิจัย : ชื่อโครงการ

โครงการวิจัยเรื่อง การสร้างเครือข่ายสังคมสันติสุขในอีสานใต้

๗.๔ หัวหน้าโครงการวิจัย : ชื่อโครงการ

โครงการวิจัยเรื่อง การพัฒนานวัตกรรมการสื่อสารเชิงพุทธของเยาวชนไทย

บทความทางวิชาการ

๑. “พุทธวิถีการสื่อสารทางการเมืองในยุคศตวรรษที่ ๒๑

๒. “พระในบ้านที่มักถูกลืม”.

๓. “บทบาทและความสำคัญของหมอธรรมกับพระพุทธศาสนาในภาคอีสานใต้”.

๔. “ความเชื่อในฮีตสิบสองต่อการสร้างความมั่นคงทางสังคมวัฒนธรรมในจังหวัดศรีสะเกษ”.

๕. “การเรียนรู้และการผสมกลมกลืนทางวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ชุมชนบริเวณอุทยานภูเขาระโดง จังหวัดบุรีรัมย์”

๖. “มาตาม ความฝันในโลกสวย” ศรีโคตรบูรณ
๗. “วิถีชีวิต ความเชื่อภูมิปัญญาปลาไหลของชุมชนทุ่งกุลา”
๘. “ศึกษาและรวบรวมองค์ความรู้เครื่องเงินศิลปะอีสานใต้
๙. “สมรรถนะหลักที่จำเป็นสำหรับผู้จัดการฝ่าย ทรัพยากรบุคคลกับการเพิ่มขีดความสามารถทางการแข่งขันองค์กรไปสู่ความสำเร็จในยุคประเทศไทย ๔.๐
๑๐. “พระพุทธศาสนาและเทคโนโลยีในการพัฒนาจริยธรรม
๑๑. “ปรีชาธรรมจากพิธิบายศรีสู่ขวัญ”
๑๒. “พระพุทธศาสนากับวัฒนธรรมกระแสนิยม”
๑๓. “ห้องเรียนธรรมภาคภาษาอังกฤษประสิทธิภาพการเรียนรู้ยุคไทยแลนด์ ๔.๐”



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) : ผศ.ดร.รุ่งสุริยา หอมวัน
(ภาษาอังกฤษ) : Asst.Prof.Dr.Rungsuriya Homwan
เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน : XXXXXXXXXX

ตำแหน่งปัจจุบัน : อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

หน่วยงานที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้

วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๒๘๑ หมู่ ๑๓ ต.เสม็ด อ.เมืองบุรีรัมย์ จ.บุรีรัมย์ ๓๑๐๐๐
โทรศัพท์ ๐๔๔ ๖๓๗ ๒๕๖, ๐๔๔ ๖๓๗ ๒๖๑
โทรศัพท์มือถือ : ๐๘๕ ๔๔๗ ๔๗๒๑ e-mail : rus_s11@hotmail.com

ประวัติการศึกษา

- พ.ศ. ๒๕๔๒ พธ.บ. (จิตวิทยา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุ ท่าพระจันทร์ พระนคร กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. ๒๕๔๔ ศศ.ม. (การบริหารองค์การ) มหาวิทยาลัยเกริก บางเขน กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. ๒๕๕๒ ประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
- พ.ศ. ๒๕๖๑ พธ.ด. (พุทธจิตวิทยา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
- สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ สาขาวิชารัฐศาสตร์, จิตวิทยา

ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัย

- หัวหน้าโครงการวิจัย เรื่อง การบริหารองค์ประกอบส่วนท้องถิ่นตามหลักสารานุกรมกรณศึกษาองค์ประกอบส่วนท้องถิ่นในจังหวัดบุรีรัมย์ (โดยได้รับทุนอุดหนุนจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์) ปีงบประมาณ ๒๕๕๖
- หัวหน้าโครงการวิจัย เรื่อง การศึกษาวิเคราะห์พฤติกรรมการรักษาไข้ ๕ ของชุมชนบ้านแพ่งพวย อำเภอพลับพลาชัย จังหวัดบุรีรัมย์ (โดยได้รับทุนอุดหนุนจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์) ปีงบประมาณ ๒๕๕๘
- หัวหน้าโครงการวิจัย เรื่อง ศูนย์การเรียนรู้ศิลปะแบบบายนจังหวัดบุรีรัมย์ (โดยได้รับทุนอุดหนุนจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์) ปีงบประมาณ ๒๕๖๒

- หัวหน้าโครงการวิจัย เรื่อง ศึกษาปัจจัยที่มีส่วนในการสร้างสันติสุขชุมชนท่ามกลางพหุวัฒนธรรมในอีสานใต้ ภายใต้แผนงานวิจัย เรื่อง การเสริมสร้างเครือข่ายชุมชนสันติสุขในสังคมไทย (โดยได้รับทุนอุดหนุนจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์) ปีงบประมาณ ๒๕๖๓

- หัวหน้าโครงการวิจัย เรื่อง เครือข่าย ชุมชน ๙ ตี: กระบวนการสร้างสรรค์คุณค่าทางสังคมในจังหวัดบุรีรัมย์ ภายใต้แผนงานวิจัย เรื่อง ชุมชน ๙ ตี: กระบวนการสร้างสรรค์คุณค่าทางสังคมในจังหวัดบุรีรัมย์ (โดยได้รับทุนอุดหนุนจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์) ปีงบประมาณ ๒๕๖๔



ประวัติผู้วิจัย

๑. ชื่อ/ฉายา/นามสกุล : ดร.สุวิจักขณ์ กุลยศยังกูร.

๒. วัน/เดือน/ปี : [REDACTED]

๓. ภูมิลำเนาเดิม : หมู่ ๑๑ บ้านเลขที่ ๕๖ ตำบลตุมใหญ่ อำเภอคูเมืองจังหวัดบุรีรัมย์
๓๑๑๙๐

๔. ที่อยู่ปัจจุบัน : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ ๒๘๑
หมู่ ๑๓ ตำบลเสม็ด อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ ๓๑๐๐๐

๕. ประสบการณ์

๒๕๖๐-๒๕๖๑ เจ้าหน้าที่วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ กลุ่มงานบริหารเจ้าหน้าที่ทั่วไป

๒๕๖๑-๒๕๖๓ เป็นอาจารย์สอนวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒๕๖๑-๒๕๖๒ เป็นอาจารย์สอนประจำสาขาการสอนภาษาไทย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒๕๖๑-๒๕๖๓ เป็นอาจารย์สอนประจำสาขาสังคมศึกษา วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๖. ประวัติการศึกษา :

พ.ศ. ๒๕๕๒ ปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต (รัฐศาสตร์การเมืองการปกครอง), มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๕๓ ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สหวิทยาการจักการเพื่อพัฒนาชุมชนท้องถิ่น) มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง

พ.ศ. ๒๕๖๑ ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต(ปร.ด.วัฒนธรรมศาสตร์)
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

๗. ปัจจุบัน

: อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาสังคมศึกษา
วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประวัติผู้วิจัย

๑. ชื่อ-ฉายา / นามสกุล

พระครูสุนทรวิโรจน์บัณฑิต ฉายา เขมวีโร นามสกุล มาลาโสง

๒. วัน เดือน ปี เกิด



๓ รหัสหมายเลขประจำตัวบัตรประชาชน



๔. หมายเลขโทรศัพท์มือถือและอีเมล

๐๙๒๙๗๕๖๓๔๘ , อีเมล Dr.Veerachaon@hotmail.com

๕. สถานที่ทำงาน

- วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา พระพุทธศาสนา

๖ ประวัติการศึกษา

- พ.ศ. ๒๕๒๗ จบชั้นประถมศึกษาจากโรงเรียนหนองกี่
- พ.ศ. ๒๕๕๑ ปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต, คณะพุทธศาสตร์ สาขาพระพุทธศาสนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

- พ.ศ. ๒๕๕๖ ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหา

จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗. ประวัติการทำงาน

- พ.ศ. ๒๕๕๘ -ปัจจุบัน วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๘ ผลงาน

- บทความวิชาการเรื่อง บายศรีสู่ขวัญปริศนาธรรมพิธีกรรมเสริมดวงชะตา
- บทความวิชาการเรื่อง การศึกษาหลักธรรมในการสร้างความสันติสุขท่ามกลางพหุวัฒนธรรม

ในอีสานใต้

- งานวิจัยเรื่อง กระบวนการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวตามหลักพุทธธรรมเพื่อลด

พฤติกรรมกรรมการสื่อสารโซเชียลเน็ตเวิร์ค

- งานวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมของหมู่บ้านพหุวัฒนธรรมนำสุขแบบพุทธ

บูรณาการจังหวัดบุรีรัมย์

- งานวิจัยเรื่อง ความผาสุกทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุที่มาถือศีลอุโบสถในวัดของพระพุทธศาสนาจังหวัดบุรีรัมย์

ประวัติผู้วิจัย

๑. ชื่อ-ฉายา / นามสกุล

พระครูสุเมธจันทสิริ,ดร. นามสกุล เพชรมาก

๒. วัน เดือน ปี เกิด

[REDACTED]

๓ รหัสหมายเลขประจำตัวบัตรประชาชน

[REDACTED]

๔. หมายเลขโทรศัพท์มือถือและอีเมล

๐๙๗-๕๓๑๔๑๔๙ , อีเมล watsirajan@gmail.com

๕. สถานที่ทำงาน

- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตสุรินทร์
อาจารย์ประจำหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา การสอนภาษาอังกฤษ

๖ ประวัติการศึกษา

- พ.ศ. ๒๕๒๗ จบชั้นประถมศึกษาจากเหมมีย์
- พ.ศ.๒๕๕๑ ปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต, คณะพุทธศาสตร์ สาขาพระพุทธศาสนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ.๒๕๕๖ ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหา

จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๖๑ ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต(ปร.ด.ภาษาเพื่อการสื่อสาร มหาวิทยาลัยราชภัฏ

มหาสารคาม)

- บทความวิชาการเรื่อง บายศรีสู่ขวัญปริศนาธรรมพิธีกรรมเสริมดวงชะตา

-บทความวิชาการเรื่อง การศึกษาหลักธรรมในการสร้างความสันติสุขท่ามกลางพหุวัฒนธรรม
ในอีสานใต้

- งานวิจัยเรื่อง กระบวนการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวตามหลักพุทธธรรมเพื่อลด

พฤติกรรมกรรมการสื่อสารโซเชียลเน็ตเวิร์ค

- งานวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมของหมู่บ้านพหุธรรมนำสุขแบบพุทธบูรณาการจังหวัดบุรีรัมย์
- งานวิจัยเรื่อง ความผาสุกทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญกิริยาวัตถุของผู้สูงอายุที่มาถือศีลอุโบสถในวัดของพระพุทธศาสนาจังหวัดบุรีรัมย์
- งานวิจัยเรื่อง การสร้างอัตลักษณ์ ๙ ตีในจังหวัดบุรีรัมย์
- งานวิจัยเรื่อง การสร้างเครือข่ายสันติสุขในอีสานใต้
- งานวิจัยเรื่อง การสื่อสารเชิงพุทธของเยาวชนไทย

