



รายงานการวิจัย

การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาคความซึมเศร้าของประชาชน  
หลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

APPLYING BUDDHIST PRINCIPLES TO SOLVE PEOPLE'S  
DEPRESSION PROBLEMS AFTER THE CRISIS OF THE SPREAD  
OF THE CORONAVIRUS DISEASE (COVID-2019)

ณัฐพล จินดารมย์

จรัส บุตดาพงศ์

วรวัฒน์ บุญดี

เอกพงศ์ พัฒนากุล

รายงานการวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจาก  
สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
ประจำปีงบประมาณ 2566

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



รายงานการวิจัย

การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาคความซึมเศร้าของประชาชน  
หลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

APPLYING BUDDHIST PRINCIPLES TO SOLVE PEOPLE'S  
DEPRESSION PROBLEMS AFTER THE CRISIS OF THE SPREAD  
OF THE CORONAVIRUS DISEASE (COVID-2019)

ณัฐพล จินดารมย์

จำรัส บุตดาพงศ์

วรวัฒน์ บุญดี

เอกพงศ์ พัฒนากุล

รายงานการวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจาก  
สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
ประจำปีงบประมาณ 2566

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

## บทคัดย่อ

การวิจัย เรื่อง การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาค่าความซึมเศร้าของประชาชน หลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาค่าความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) 2) เพื่อศึกษาความต้องการจำเป็นของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาค่าความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) และ 3) เพื่อศึกษาแนวทางการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาค่าความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed methods research) ประชากร ได้แก่ นักศึกษาวิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย จำนวน 20 รูป/คน อาจารย์ผู้สอน จำนวน 10 รูป/คน ผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (กำนัน, ผู้ใหญ่บ้าน) จำนวน 885 คน ผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (องค์การบริหารส่วนตำบล,เทศบาล) จำนวน 89 คน ประชาชนทั่วไป จำนวน 180 คน รวมประชากรทั้งสิ้น 1,184 คน กลุ่มตัวอย่าง ในการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตาราง Krejcie และ Morgan ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 291 คน โดยวิธีการสุ่มแบบอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึกและเป็นแบบสอบถามแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ มีค่า IOC ระหว่าง 0.80-1.00 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = .93 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ แจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าดัชนีความต้องการจำเป็น (PNI<sub>modified</sub>)

### ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาค่าความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) โดยรวมรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง สภาพที่พึงประสงค์ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และรายด้านอยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน

2. ความต้องการจำเป็นของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาค่าความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน และกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

3. แนวทางการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาค่าความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

1) โดยภาพรวม การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) มีค่า  $PNI_{modified}$  ระหว่าง 0.540-0.633 เมื่อเรียงตามลำดับความต้องการจำเป็นจากมากไปหาน้อย ได้แก่ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน และกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

2) ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีค่า  $PNI_{modified}$  ระหว่าง 0.168-0.848 เมื่อเรียงลำดับความต้องการจำเป็นจากมากไปหาน้อย ได้แก่ มากที่สุด คือ ปฏิกุลมณสิการ เป็นการพิจารณาร่างกายของตน ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายรวม ๆ อยู่ด้วยกัน และน้อยที่สุด คือ นวสีวลิกา เป็นการมองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา 9 ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึง กระดุก

3) ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีค่า  $PNI_{modified}$  ระหว่าง 0.138-0.880 เมื่อเรียงลำดับความต้องการจำเป็นจากมากไปหาน้อย ได้แก่ มากที่สุด คือ การตามดูรู้ทันเวทนา และน้อยที่สุด คือ เกิดความรู้สึกเฉย ๆ

4) ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีค่า  $PNI_{modified}$  ระหว่าง 0.140-1.360 เมื่อเรียงลำดับความต้องการจำเป็นจากมากไปหาน้อย ได้แก่ มากที่สุด คือ การตามดูรู้ทันจิตไม่มีราคะ และน้อยที่สุด คือ การตามดูรู้ทันจิตมีโทสะ

5) ด้านธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีค่า  $PNI_{modified}$  ระหว่าง 0.150-0.860 เมื่อเรียงลำดับความต้องการจำเป็นจากมากไปหาน้อย ได้แก่ มากที่สุด คือ อริยสัจ เป็นการรู้ชัดอริยสัจ 4 แต่ละอย่างตามความเป็นจริง และน้อยที่สุด คือ โภขมงค์ เป็นการรู้ชัดในขณะนั้น มีอยู่ในใจตนหรือยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้แล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้

4. ใต้องค์ความรู้จากการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) สรุปเป็น “ABOPST MODEL” โดยมีที่มาดังนี้

1) AB = Applying Buddhist Principles to Solve People's Depression Problems After The Crisis of The Spread of The Coronavirus Disease (Covid-2019) หมายถึง การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

2) OP = Opinions of the people of Yasothon Province who are the sample group Independent variables Personal data หมายถึง ความคิดเห็นของประชาชนจังหวัดยโสธร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ตัวแปรต้น อันเป็นข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ 1) นักศึกษาวิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร 2) อาจารย์ผู้สอนในวิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร 3) ผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (กำนัน,



ผู้ใหญ่บ้าน) 4) ผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (องค์การบริหารส่วนตำบล,เทศบาล) และ 5) ประชาชนทั่วไป

3) ST = StipatThan 4 หมายถึง หลักพระพุทธศาสนา คือหลักสติปัญญา 4 ประกอบด้วย 1) กายานุปัสสนาสติปัญญา 2) เวทนานุปัสสนาสติปัญญา 3) จิตตานุปัสสนาสติปัญญา และ 4) ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา

คำสำคัญ : 1. หลักพระพุทธศาสนา 2. การแก้ไขปัญหาความเข้มแข็งของประชาชน 3. การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

## ABSTRACT

The research on the application of Buddhist principles to solve the problem of depression in people after the COVID-2019 pandemic has the objectives 1) to study the current situation and the desired situation of applying Buddhist principles to solve the problem of depression in people after the COVID-2019 pandemic; 2) to study the needs of applying Buddhist principles to solve the problem of depression in people after the COVID-2019 pandemic; and 3) to study the approach of applying Buddhist principles to solve the problem of depression in people after the COVID-2019 pandemic. This research is a mixed methods research. The population includes 20 students from Yasothon College of Theology, Mahamakut Buddhist University; 10 lecturers; 885 local administrative organization leaders (headmen, village headmen) and local administrative organization leaders. (Subdistrict Administrative Organization, Municipality) 89 people, general public 180 people, total population 1,184 people. Sample group In determining the sample size using the Krejcie and Morgan table, a sample of 291 people was obtained by simple random sampling. The research tools were in-depth interviews and a 5-level rating scale questionnaire with an IOC value between 0.80- 1.00 and a reliability value of .93. The statistics used in data analysis were frequency distribution, percentage, mean, standard deviation, and  $PNI_{\text{modified}}$ .

### **The research results found that:**

1. Current conditions, desirable conditions of using Buddhist principles to solve the problem of depression among people after the crisis, the spread of the coronavirus disease (COVID-2019) overall in each aspect is at a moderate level. The desired conditions are at the highest level overall. And in all aspects, it is at the highest level.
2. The necessity of applying Buddhist principles to solve the problem of depression of the people after the crisis of the spread of the coronavirus disease (COVID-2019) in order from most to least: Vedananupassanasatipatthana, Cittanupassanasatipatthana, Dhammanupassanasatipatthana, and Kayanupassanasatipatthana.
3. Guidelines for applying Buddhist principles to solve the problem of depression of the people after the crisis of the spread of the coronavirus disease (COVID-2019)

1) Overall, the application of Buddhist principles to solve the problem of depression of the people after the crisis of the spread of the coronavirus disease (COVID-2019) has a  $PNI_{\text{modified}}$  value between 0.540-0.633 when arranged in order of necessity from most to least: Vedananupassanasatipatthana, Cittanupassanasatipatthana, Dhammanupassana satipatthana. and Kayanupassana Satipatthana

2) In terms of Kayanupassana Satipatthana, the  $PNI_{\text{modified}}$  value is between 0.168-0.848. When the necessary needs are arranged from most to least, the most is Patikulamasikara, which is the contemplation of one's own body from head to toe, which has many unclean components gathered together. The least is Navasivathika, which is the viewing of corpses in various conditions, with 9 stages from the time of death to the bones.

3) In terms of Vedananupassana Satipatthana, the  $PNI_{\text{modified}}$  value is between 0.138-0.880. When the necessary needs are arranged from most to least, the most is the following and knowing the feelings. The least is the feeling of indifference.

4) In terms of Cittanupassana Satipatthana, the  $PNI_{\text{modified}}$  value is between 0.140-1.360. When the necessary needs are arranged from most to least, the most is the following and knowing the mind without lust. And the least is to keep an eye on the angry mind.

5) In terms of Dhammanupassana Satipatthana, the  $PNI_{\text{modified}}$  value is between 0.150-0.860. When ranking the necessary needs from most to least, the most is the Noble Truths, which is clearly knowing each of the Four Noble Truths according to reality, and the least is the Enlightenment Factors, which is clearly knowing at that moment whether it exists in one's mind or not yet, and can be fully developed and developed.

4. Gaining knowledge from using Buddhist principles to solve the problem of depression among people after the crisis. The spread of the coronavirus disease (COVID-2019) is summarized as the "ABOPST MODEL", which has the following origins:

1) AB = Applying Buddhist Principles to Solve People's Depression Problems After The Crisis of The Spread of The Coronavirus Disease (Covid-2019) refers to the application of Buddhist principles to solve the problem of depression among people after the crisis of the spread of the coronavirus disease (COVID-2019).

2) OP = Opinions of the people of Yasothon Province who are the sample group Independent variables Personal data refers to the opinions of the people of Yasothon Province who are the sample group. The independent variables, which are personal data, are: 1) Yasothon College of Religious Studies students 2) Yasothon College of Religious Studies lecturers 3) Local government leaders (headmen, village headmen) 4) Local government leaders (subdistrict administrative organizations, municipalities) and 5) the general public.

3) ST = StipatThan 4 refers to Buddhist principles The four foundations of mindfulness consist of 1) Contemplation of the body, 2) Contemplation of feelings, 3) Contemplation of the mind, and 4) Contemplation of the mind.

**Keywords:** 1. Buddhist principles 2. Solving the problem of depression in the public 3. The spread of the coronavirus disease (COVID-2019)

## กิตติกรรมประกาศ

การวิจัย เรื่อง การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชน หลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

ขอขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ผู้ประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) และผู้ให้การสัมภาษณ์ทุกท่านที่เมตตาให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการทำวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณครอบครัวและญาติมิตรทุกท่านโดยเฉพาะ ผู้เป็นบิดามารดาผู้ให้กำเนิดและขอบคุณทุกท่าน ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการศึกษาในครั้งนี้และคอยห่วงใยให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจตั้งแต่เริ่มเรียนจนถึงจบการศึกษา

ขอขอบคุณ สถาบันวิจัยญาณสังวรที่ให้ทุนสนับสนุนในการทำวิจัยในครั้งนี้

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยคือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ จงดลบันดาลให้ท่านที่คอยสนับสนุนด้านการศึกษา และทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการศึกษาในครั้งนี้ จงประสบแต่ความสุข ความเจริญ

ณัฐพล จินดารัมย์

หัวหน้าโครงการวิจัยและคณะ

## สารบัญย่อ

อักษรย่อในดัชนีฉบับนี้ อ้างอิงจากพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 ในการอ้างอิงโดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.สี. (ไทย) 9/170/56 หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 9 ข้อที่ 170 หน้า 56

### 1. คำอธิบายย่อในภาษาไทย

#### ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

##### พระวินัยปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
-------	-------------	------

##### พระสุตตันตปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที.ม.	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม.	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)

##### พระอภิธรรมปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
อภิ.วิ. (ไทย)	= อภิธัมปิฎก วิภังค์	(ภาษาไทย)

#### ข. คำย่อเกี่ยวกับอรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

อักษรย่อที่ใช้อ้างอิงคัมภีร์อรรถกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำหนดอักษรย่อโดยอนุวัตตามตัวเลขประจำเล่มอรรถกถาภาษาไทย โดยระบุชื่อย่อคัมภีร์/เล่ม/ภาค/หน้า ตัวอย่างเช่น ส.นิ.อ. 2/3/22 หมายถึง พระสูตรและอรรถกถาแปล สังยุตตนิกาย สारตถปกาสินีนิทานวรรคอรรถกถา เล่มที่ 2 ภาคที่ 3 หน้า 22 เป็นต้น ในกรณีที่มีเลขอ้างอิงสองตัว จะระบุโดยชื่อย่อคัมภีร์/เล่ม/หน้า ตัวอย่างเช่น ที.ม.อ. 2/105 หมายถึง ทีฆนิกาย สมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา เล่มที่ 2 หน้า 105 เป็นต้น

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ง
กิตติกรรมประกาศ	ช
สารบัญคำย่อ	ซ
สารบัญ	ณ
สารบัญตาราง	ฎ
สารบัญภาพ	ฏ
บทที่	
<b>1 บทนำ</b>	<b>1</b>
1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหาวิจัย	1
1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย	5
1.3 นิยามศัพท์	5
1.4 สมมติฐานการวิจัย	5
1.5 ตัวแปรที่ศึกษา	6
1.6 ขอบเขตการวิจัย	6
1.7 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	7
1.8 หน่วยงานที่นำผลวิจัยไปใช้	7
<b>2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>8</b>
2.1 หลักพระพุทธศาสนา	8
2.2 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า	31
2.3 ความรู้เกี่ยวกับไวรัสโคโรนา (COVID-2019)	52
2.4 การนำหลักพระพุทธศาสนาไปใช้	55
2.5 การประเมินความต้องการจำเป็น	60
2.6 บริบทพื้นที่การวิจัย	64
2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	67
2.8 สรุปกรอบแนวคิด	73
<b>3 วิธีดำเนินการวิจัย</b>	<b>75</b>
3.1 รูปแบบการวิจัย	75

	ญ
3.2 ระยะที่ 1 การออกแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ	76
3.3 ระยะที่ 2 การออกแบบการวิจัยเชิงปริมาณ	78
3.4 การสนทนากลุ่ม	85
<b>4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b>	<b>89</b>
4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	89
4.2 ลำดับขั้นตอนในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	89
4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	90
<b>5 สรุปผลอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ</b>	<b>117</b>
5.1 สรุปผลการวิจัย	117
5.2 อภิปรายผลการวิจัย	119
5.3 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย	123
5.4 ข้อเสนอแนะ	124
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>126</b>
<b>บุคลากร</b>	<b>132</b>
<b>ภาคผนวก</b>	<b>133</b>
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย	134
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ	136
ภาคผนวก ค เครื่องมือการวิจัย	142
ภาคผนวก ง รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์	164
ภาคผนวก จ หนังสือขออนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์	168
ภาคผนวก ฉ รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการประชุมกลุ่มย่อย	181
ภาคผนวก ช หนังสือขอเชิญประชุมกลุ่มย่อย	184
ภาคผนวก ซ หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการวิจัย	194
ภาคผนวก ฌ ประกาศอนุมัติหัวข้อวิจัย	196
ภาคผนวก ญ เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์	201
ภาคผนวก ฎ ภาพการสัมภาษณ์	206
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>	<b>210</b>



## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2.1 ข้อมูลจังหวัดยโสธรด้านการปกครอง	65
2.2 ข้อมูลประชากรจังหวัดยโสธร	65
2.3 ข้อมูลประชากรและกลุ่มตัวอย่างจังหวัดยโสธร	66
2.4 ข้อมูลสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 จังหวัดยโสธร ณ ปัจจุบัน	66
3.1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	78
4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามการศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพทั่วไปของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)	90
4.2 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) โดยรวมรายด้าน	91
4.3 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ด้านกายานุปัสสนาสติปัญญา	92
4.4 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัญญา	94
4.5 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัญญา	95
4.6 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชน	

หลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ด้านธรรมานุสสนาสติปฏิฐาน	96
4.7 แสดงค่าดัชนีความต้องการจำเป็นปรับปรุง ( $PNI_{modified}$ ) และลำดับความต้องการ การจำเป็นโดยรวมของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความ ซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ ไวรัสโคโรนา (COVID-2019) โดยใช้หลักหลักธรรมสติปฏิฐาน 4	98
4.8 แสดงค่าดัชนีความต้องการจำเป็นปรับปรุง $PNI_{modified}$ และลำดับความต้องการ การจำเป็นของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้า ของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ด้านกายนุสสนาสติปฏิฐาน	99
4.9 แสดงค่าดัชนีความต้องการจำเป็นปรับปรุง $PNI_{modified}$ และลำดับความต้องการ การจำเป็นของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้า ของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ด้านเวทนานุสสนาสติปฏิฐาน	99
4.10 แสดงค่าดัชนีความต้องการจำเป็นปรับปรุง $PNI_{modified}$ และลำดับความต้องการ การจำเป็นของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้า ของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ด้านจิตตานุสสนาสติปฏิฐาน	100
4.11 แสดงค่าดัชนีความต้องการจำเป็นปรับปรุง $PNI_{modified}$ และลำดับความต้องการ การจำเป็นของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้า ของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ด้านธรรมานุสสนาสติปฏิฐาน	100
4.12 ผลการสนทนากลุ่มการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความ ซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา (COVID-2019) สติปฏิฐาน 4 ด้านกายนุสสนาสติปฏิฐาน	112
4.13 ผลการสนทนากลุ่มการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความ ซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา (COVID-2019) สติปฏิฐาน 4 ด้านเวทนานุสสนาสติปฏิฐาน	113
4.14 ผลการสนทนากลุ่มการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความ ซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา (COVID-2019) สติปฏิฐาน 4 ด้านจิตตานุสสนาสติปฏิฐาน	114

4.15 ผลการสนทนากลุ่มการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความ  
ซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส  
โคโรน่า (COVID-2019) สติปัญญา 4 ด้านธรรมานุปัสสนาสติปัญญา

## สารบัญรูปภาพ

ภาพที่	หน้า
2.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	74
5.1 แสดงองค์ความรู้ “ABOPST MODEL”	124

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19 มีความรุนแรงมากขึ้นจนกลายเป็นวิกฤติของประเทศจำเป็นต้องมีวิธีการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพมีการประสานงานระหว่างองค์กรต่าง ๆ ทั้งกระทรวงสาธารณสุขหน่วยงานภาครัฐภาคเอกชนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหน่วยงานในพื้นที่ครอบครัวและบุคคลล้วนมีความสำคัญที่จะช่วยยับยั้งหรือชะลอการแพร่กระจายของโรคได้ด้วยการกระตุ้นคนในชุมชนแสดงพลังช่วยการทำงานของรัฐบาลโดยเอาใจใส่ดูแลคนในชุมชนและครอบครัวปฏิบัติตามคำแนะนำของรัฐสนับสนุนความเข้มแข็งของการป้องกันและเฝ้าระวังโรคโควิด 19 เช่น ร่วมสนับสนุนทรัพยากรในการดำเนินงาน (resource-sharing) ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญ นอกจากนั้นวิธีการดำเนินการร่วมกันเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลให้การป้องกันควบคุมโรคสำเร็จตามเป้าหมายให้คนไทยก้าวผ่านสถานการณ์วิกฤตินี้ไปด้วยกัน (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, 2563) ในสมัยครั้งพุทธกาล องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ก็เคยทรงใช้พุทธวิธีในการรับมือปัญหาโรคระบาดมาแล้ว เป็นแนวทางแห่งการพ้นจากโรคร้ายพิบัติที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ในปัจจุบันหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาก็ยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางการรับมือปัญหาโรคระบาด เรียกได้ว่า “ทันสมัยใหม่เสมอ” ไม่จำกัดกาลเป็น “อกาลิก” และหลักธรรมที่กล่าวมานี้ ได้แก่ มรรคมีองค์ 8 เป็นหนทางสู่ความดับทุกข์ เป็นหนึ่งในอริยสัจ 4 ซึ่งเรียกอีกอย่างว่า “ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา” หรือการลงมือปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากทุกข์ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 8 ประการ ดังนี้ 1) สัมมาทิฐิ เห็นชอบ 2) สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ 3) สัมมาวาจา เจรจาชอบ 4) สัมมากัมมันตะ การงานชอบ 5) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ 6) สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ 7) สัมมาสติ ระลึกชอบ 8) สัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นชอบ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 35 ข้อที่ 486 หน้าที่ 371, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เป็นการนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางในการรับมือกับไวรัส COVID-19 อีกวิธีหนึ่ง มีเนื้อหาแนะนำแนวทางในการครองตน ครองคน ครองงาน สำหรับการบริหารจัดการเพื่อรับมือกับการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด COVID-19 โดยนำเสนอตั้งแต่วิธีการรับมือกับข้อมูลข่าวสาร รวมถึงการป้องกันและการลดผลกระทบ การเตรียมพร้อมและการจัดการในภาวะฉุกเฉิน การรับมือและการบรรเทาทุกข์ การฟื้นฟูเยียวยาเพื่อให้กลับเข้าสู่ภาวะปกติโดยเร็ว (พระมหาสุริยะ มหฺทโว, 2564)

การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาค่าความซึมเศร้าของประชาชนหลักวิชชาการณ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) หากจะพิจารณาจากพุทธสาขิตที่ว่า

“อโรคยา ปรมา ลาภา แปลความว่า การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” ยังคงความเป็นอมตธรรม ที่ไม่ล้ำหลังและ ไม่ล้ำยุคในทุกกาลสมัย แต่กลับทันสมัยอยู่เสมอ และยังคงเป็นอมตพจน์มาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งก็คงไม่มีนักปราชญ์ เมธีชน วิญญูชน หรือคณนักรักคิดนักเขียนท่านใดกล้าปฏิเสธพุทธภาษิตดังกล่าว เป็นแน่แท้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2549) โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19 หรือ COVID-19) ถือเป็นโรคระบาดใหญ่ (Pandemics) ซึ่งตามนิยามขององค์การอนามัยโลก (WHO) หมายถึง เชื้อโรคใหม่ที่ระบาดในการดำรงชีวิตของมวลมนุษย์ไปทั่วโลกที่ทำให้อัตราการป่วยและเสียชีวิตเพิ่มสูงขึ้นอย่างมาก ถือว่าเป็นทุกซ์ประจำสังขารของมนุษย์ โดยปัจจุบันตัวเลขผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิตมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จนอาจเกินกว่าที่ระบบบริการสาธารณสุขในหลาย ๆ ประเทศจะรองรับไหว (รวมถึงประเทศไทย) ถ้าหากยังมีแนวโน้มจำนวนผู้ติดเชื้อรายใหม่ยังเพิ่มมากขึ้น ส่งผลกระทบการดำเนินชีวิตไปทั่วโลก โดยเฉพาะทางเศรษฐกิจมหภาคที่เกิดขึ้นจากโรคโควิด19 ครั้งนี้ หากเป็นไปตามการพยากรณ์ในด้านเศรษฐกิจมหภาคของหลาย ๆ สำนัก ประเทศไทยคงจะ เข้าสู่ภาวะเศรษฐกิจถดถอย (Recession) เป็นที่แน่นอน ทั้งนี้นิยามภาวะเศรษฐกิจถดถอยในเชิงเทคนิค หมายถึง ภาวะการณที่ผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ (GDP) ณ ราคาที่แท้จริง หลังปรับผลของฤดูกาล ออกแล้วเมื่อเทียบกับไตรมาสก่อนหน้า ติดลบติดต่อกันอย่างน้อย 2 ไตรมาส ซึ่งแน่นอนว่า ผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของโรคโควิด-19 ต่อผู้คนในสังคมในครั้งนี้ดูจะรุนแรงและแผ่ขยายเป็นวงกว้างยิ่งกว่าที่เกิดขึ้นในช่วงวิกฤตเศรษฐกิจต้มยำกุ้ง ปี พ.ศ. 2540-2541 และผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตทางเศรษฐกิจของโรคโควิด-19 สามารถแบ่งออกเป็นสองประการ (ศุภวุฒิ สายเชื้อ, 2562) ได้แก่

ประการที่หนึ่ง ผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตทั้งทางตรงและทางอ้อมที่เกิดขึ้นจากการเจ็บป่วย และเสียชีวิตของประชาชน ซึ่งส่วนหนึ่งคือต้นทุนการใช้ทรัพยากรทางสาธารณสุข และการสูญเสีย แรงงานทั้งชั่วคราวและอย่างถาวรที่เกิดขึ้นอันเนื่องจากการเจ็บป่วย

ประการที่สอง ผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตจากพฤติกรรมที่หลีกเลี่ยง (Aversion behavior effects) เช่น ผลกระทบทางเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นจากการปิดเมือง หรือการยกเลิกกิจกรรมทางเศรษฐกิจต่าง ๆ ซึ่งแน่นอน ย่อมส่งผลกระทบต่อทุกภาคส่วนเศรษฐกิจ ไม่ว่าจะเป็น อุตสาหกรรมการผลิต การค้าปลีก การค้าระหว่างประเทศและการขนส่ง นอกจากนี้ ยังส่งผลกระทบต่อการทำงานโดยมีแรงงานจำนวนมากที่ต้องว่างงานอย่างฉับพลัน

ภาวะซึมเศร้าหรือโรคซึมเศร้า เป็นความผิดปกติของสมองที่มีผลกระทบต่อความนึกคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมและสุขภาพกาย เป็นผลมาจากความผิดปกติของจิตใจ สามารถแก้ไขให้หายได้ด้วยตนเอง เป็นโรคที่เกิดจากความไม่สมดุลของสารสื่อประสาท 3 ชนิด คือ ซีโรโตนิน นอร์เอปิเนฟรินและโดปามีน โรคซึมเศร้านั้นมีหลากหลายประเภท ทำให้ผู้ป่วยซึมเศร้าแต่ละคนมีความแตกต่างกันออกไป อารมณ์ที่หลากหลายของโรคซึมเศร้า ได้แก่ 1) โรคซึมเศร้าแบบเมเจอร์ ดีเพรสชั่น (Major Depression) มีความผิดปกติที่มีอารมณ์ซึมเศร้านานกว่า 2 สัปดาห์ ผู้ที่ป่วยจะมีอาการ

เศร้าสลดอย่างมาก จนไม่มีความสนใจในกิจกรรมต่างๆ ที่จะช่วยทำให้กลับมามีความสุขดีขึ้นเหมือนเดิม ถ้าไม่รีบรักษาแต่เนิ่น ๆ จะมีความรุนแรงขึ้น เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายอีกด้วย 2) โรคซึมเศร้าแบบดิสทีเมีย (Dysthymia Depression) โรคซึมเศร้าชนิดนี้ จะมีอาการรุนแรงน้อยกว่าชนิดแรกแต่เป็นอย่างต่อเนื่องนานกว่า จะมีอาการอย่างน้อย 2 ปี แต่มักจะนานกว่า 5 ปี เนื่องจากผู้ป่วยจะมีอารมณ์ผิดปกติสลับไปด้วย 3) โรคซึมเศร้าแบบไบโพลาร์ ดิสออเดอร์ (Bipolar disorder) โรคซึมเศร้า ชนิดนี้บางรายจะมีอารมณ์แข็ง ซึมเศร้าสลับกับอาการลึกลับ โดยเป็นอารมณ์ที่ต่างกันหรือต่างขั้วกัน จะมีผลต่อการตัดสินใจและมักก่อให้เกิดปัญหา เช่น การใช้จ่ายสุรุษสุร่าย หรือตัดสินใจผิด ๆ และอาจมีความคิดฆ่าตัวตายในช่วงที่มีอาการซึมเศร้าได้ และยังมีโรคซึมเศร้าชนิดอื่นอีก เช่น โรคซึมเศร้าหลังคลอด (Postnatal Depression) โรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ (Late-Life Depression) โรคซึมเศร้าตามฤดูกาล (Seasonal Affective Disorder : SAD) (โรคซึมเศร้า (Depression). (2018). สืบค้น 9 มีนาคม 2565 จากเว็บไซต์ <https://www.phukethospital.com/th/ศูนย์สุขภาพทางใจ/depression/>) โรคซึมเศร้าหรือโรคประสาทซึมเศร้า เป็นโรคทางจิตเวชที่เกิดขึ้นจากความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมอง ที่ส่งผลกระทบต่อทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้รู้สึกเศร้า วิตกกังวล ไม่มีความสุข อยากร้องไห้ นอนหลับยาก และปฏิเสธสัมพันธ์กับคนรอบข้างลดลง จนส่งผลกระทบต่อกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิต ทั้งการเรียนและการทำงาน โดยมีคนไทยเป็นโรคซึมเศร้ากว่า 1.5 ล้านคน และกำลังเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ผู้ป่วยที่มีอาการป่วยทางอารมณ์ที่ควรได้รับการรักษา ก่อนจะมีพฤติกรรมทำร้ายตัวเองหรือคิดสั้นฆ่าตัวตาย ดังนั้น การทำความเข้าใจถึงสาเหตุของการเกิดโรค อาการ และวิธีป้องกันรักษา จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนควรให้ความใส่ใจ

ภาวะซึมเศร้า เป็นภาวะที่มีอาการเศร้า เสียใจ รู้สึกว่างเปล่าเป็นเวลานานติดต่อกัน แม้จะได้รับความปลอบใจหรือพูดคุยกับผู้อื่นก็ไม่รู้สึกดีขึ้น อาจเกิดจากการเผชิญการสูญเสีย หรือความรุนแรงทางร่างกาย เป็นโรคที่มีอาการเศร้าอย่างเห็นได้ชัด เป็นซ้ำ ๆ วน ๆ นานหลายสัปดาห์ ไม่มีแรงกายแรงใจในการทำงาน เรียน หรือเข้าสังคม และเกิดความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อย่างการนอนหลับยาก หรือนอนเท่าไรก็ไม่พอ เบื่ออาหารหรืออยากอาหารมากกว่าปกติ (ศ.นพ.มาโนช หล่อตระกูล, 2014) อาการที่บ่งบอก เมื่อรู้สึกเศร้า หดหู่ ไม่มีความสุขเหมือนเคย ไร้เป้าหมาย มีอารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้นซ้ำ ๆ ประมาณ 2 สัปดาห์ขึ้นไป เมื่อสังเกตหรือพบว่ามีอาการดังกล่าวข้างต้น ควรไปพบจิตแพทย์เพื่อรักษา ไม่ว่าจะเป็นการใช้ยาหรือการทำจิตบำบัดเพื่อให้อาการดีขึ้น การบำบัดผู้เป็นโรคซึมเศร้า นอกจากการบำบัดทางจิตแพทย์แล้ว ยังมีแนวทางในการบำบัดรักษาผู้เป็นโรคซึมเศร้าได้ อีกทางนั่นคือ แนวทางของพระพุทธศาสนา ซึ่งมีหลายแนวทางโดยเฉพาะหลักธรรมคำสอนที่มีหลากหลาย สามารถช่วยในการบำบัดให้ผู้เป็นโรคซึมเศร้า ได้มีอาการดีขึ้นหรือหายขาดได้ ปัจจุบันประชากรทั่วโลกมากกว่า 264 ล้านคนได้รับผลกระทบจากโรคซึมเศร้าภาวะซึมเศร้านับว่าเป็นปัจจัยเงื่อนไขด้านสุขภาพที่ส่งผลกระทบโดยตรงต่อตัวบุคคลทั้งในระยะสั้นและในระยะ เช่น การศึกษา

เล่าเรียน การประกอบอาชีพ การอาศัยอยู่ร่วมกันในสังคมตลอดจนผลกระทบต่อครอบครัวและสังคม ในด้านการดูแลสุขภาพ ที่รุนแรงกว่านั้นพบว่าผู้ที่กำลังเผชิญกับโรคซึมเศร้าฆ่าตัวตายสำเร็จกว่า 800,000 รายต่อปีโดยเฉพาะช่วงอายุ 15-29 ปี พบว่าเป็นสาเหตุการตายอันดับที่ 2 ถึงแม้จะมีวิธีการรักษาแต่ยังพบว่าอุปสรรคในด้านการเข้าถึงแหล่งบริการสุขภาพ จำนวนบุคลากรด้านสุขภาพที่ได้รับการพัฒนาศักยภาพในการดูแลมีจำนวนจำกัดตลอดจนการได้รับการติดตามจากสังคมรอบข้างเกี่ยวกับบุคคลที่เจ็บป่วยด้วยโรคซึมเศร้าเป็นโรคทางจิตเวช (World Health Organization, 2020) และที่สำคัญโรคซึมเศร้านำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ แม้ว่าจากการประมาณการสาเหตุของการฆ่าตัวตายโดย นายแพทย์ณัฐกร จำปาทอง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ผู้อำนวยการศูนย์ป้องกันการฆ่าตัวตายระดับชาติ กรมสุขภาพจิต ผ่านสื่อมวลชนว่า ในจำนวนผู้ที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ สาเหตุที่เกิดจากภาวะซึมเศร้ามียังเพียง 10% เท่านั้น ในขณะที่ 90% ซึ่งถือเป็นส่วนใหญ่มาจากปัญหา ด้านความสัมพันธ์ แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่า โรคซึมเศร้า ก็เป็นปัจจัยเสี่ยงที่อาจนำไปสู่ “การฆ่าตัวตาย” ได้โดยในปีที่ผ่านมา คนไทยพยายามฆ่าตัวตายชั่วโมงละ 6 คน หรือทั้งปีมากกว่า 53,000 คนและ เสียชีวิตราว 4,000 คน ถือเป็นสาเหตุการตายอันดับต้น ๆ ของไทย ภาวะซึมเศร้านั้นมีสาเหตุมาจาก ปัจจัยหลายประการตามที่กล่าวข้างต้น แต่ปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดภาวะดังกล่าว มาจากสถานะทาง ครอบครัว ลักษณะนิสัย การเผชิญความเครียด และการเสพสิ่งมีนเมา ที่ส่งผลกระทบต่ออย่างรุนแรง มากกว่าปัจจัยอื่น ๆ จึงควรศึกษาว่าจากสถานะทางครอบครัว ลักษณะนิสัย การเผชิญความเครียด และการเสพสิ่งมีนเมา ก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้อย่างไร และเราจะแก้ไขปัญหานี้โดยใช้หลักการ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาหลักใด อย่างไรเพื่อแก้ไขปัญหานี้อย่างยั่งยืน

การดำเนินงานป้องกันและควบคุมโรคโควิด-19 ต้องอาศัยการบริหารจัดการที่ดีและมี ประสิทธิภาพ แนวทางพุทธศาสตร์กับมาตรการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคระบาดเชื้อไวรัสโควิด-19 จึงเป็นการสร้างกลไกการดำเนินงานที่นำหลักการทางพระพุทธศาสนามาเป็นแนวทางในการบูรณา การขับเคลื่อนร่วมกับหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้อง อาทิ คณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัด แต่งตั้ง เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ มีแผนปฏิบัติการค้นหาเฝ้าระวังและป้องกันโรคระดับอำเภอและ หมู่บ้าน การสนับสนุนบทบาทอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) การเปิดพื้นที่ระดมความ ร่วมมือจากทุกภาคส่วนการจัดการข้อมูลข่าวสาร การเตรียมความพร้อมของประชาชน การมี มาตรการการป้องกันและเฝ้าระวังโรคและการจัดการความรู้สึกของคนในชุมชนโดยหลักธรรม มาประยุกต์ใช้นำมาสู่การสร้างมาตรการและแนวทางปฏิบัติเพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคโควิด- 19 ได้อย่างรู้เท่าและเข้าถึงทุกกลุ่มในทางสังคม ประชาชนส่วนใหญ่นับถือพุทธศาสนาซึ่งคนส่วนมาก เมื่อมีความทุกข์ไม่ว่าจะทางด้านร่างกาย หรือด้านจิตใจ มักเข้าไปพึ่งพาวัดหรือหลักธรรมเพื่อเยียวยา รักษา ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากความเชื่อความศรัทธา และการถูกรอบมจากสถาบันครอบครัว โดยเฉพาะ โรคซึมเศร้า เป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับจิตใจอันเป็นนามธรรม และเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดโรคอื่น ๆ



อีกตามมา และมีวิธีการบำบัดรักษาทางการแพทย์ที่แตกต่างกันไปตามลักษณะอาการ การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ ความต้องการจำเป็น และแนวทางการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ดังนั้น การทำวิจัยเรื่องนี้ผู้วิจัยเห็นประโยชน์ของพระพุทธศาสนาที่จะช่วยเหลือสังคมผู้อยู่ในภาวะซึมเศร้าได้รับการบำบัดและรักษา โดยอาศัยหลักการทางพระพุทธศาสนา จึงได้ทำการวิจัยเรื่องนี้

## 1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

1.2.2 เพื่อศึกษาความต้องการจำเป็นของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

1.2.3 เพื่อศึกษาแนวทางการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

## 1.3 นิยามศัพท์

**หลักพระพุทธศาสนา** หมายถึง หลักธรรมพระพุทธศาสนาที่ใช้แก้ปัญหาและป้องกันโรคระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ได้แก่ หลักสติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 2) เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

**การแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชน** หมายถึง กระบวนการหรือขั้นตอนที่ผ่านการคิด โดยอาศัยความรู้ ประสบการณ์ในการจัดอุปสรรค หรือปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการ กับประชาชนในจังหวัดยโสธร

**การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)** หมายถึง การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) จนก่อให้เกิดโรคซึมเศร้าในหมู่ประชาชนของจังหวัดยโสธร

## 1.4 สมมติฐานการวิจัย

สภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) อยู่ในระดับมาก

## 1.5 ตัวแปรที่ศึกษา

**1.5.1 ตัวแปรอิสระ** ได้แก่ 1) นักศึกษาวิทยาลัยศาสนศาสตร์โยธธ 2) อาจารย์ผู้สอนในวิทยาลัยศาสนศาสตร์โยธธ 3) ผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (กำนัน, ผู้ใหญ่บ้าน) 4) ผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (องค์การบริหารส่วนตำบล, เทศบาล) และ 5) ประชาชนทั่วไป

**1.5.2 ตัวแปรตาม** ได้แก่ การนำหลักพระพุทธศาสนา คือ หลักสติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย 1) กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4) ธรรมานุปัสสนา- สติปัฏฐาน เพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

## 1.6 ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้การวิจัยเชิงปริมาณเพื่อศึกษาระดับและเปรียบเทียบการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

### 1.6.1 ขอบเขตด้านประชากร/กลุ่มตัวอย่าง/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในเขตพื้นที่จังหวัดโยธธ ได้แก่ นักศึกษาวิทยาลัยศาสนศาสตร์โยธธ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย จำนวน 20 รูป/คน อาจารย์ผู้สอน จำนวน 10 รูป/คน ผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (กำนัน, ผู้ใหญ่บ้าน) จำนวน 885 คน ผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (องค์การบริหารส่วนตำบล, เทศบาล) จำนวน 89 คน พระภิกษุ จำนวน 4 รูป ประชาชนทั่วไป จำนวน 180 รูป/คน รวมประชากรทั้งสิ้น 1,188 รูป/คน

**กลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์** แบ่งออกเป็น

1. นักศึกษาวิทยาลัยศาสนศาสตร์โยธธ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย จำนวน 20 รูป/คน
2. อาจารย์ผู้สอน จำนวน 10 รูป/คน
3. ผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (กำนัน, ผู้ใหญ่บ้าน) จำนวน 20 คน
4. ผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (องค์การบริหารส่วนตำบล, เทศบาล) จำนวน 20 คน
5. พระภิกษุ/ประชาชนทั่วไป จำนวน 30 รูป/คน

### 1.6.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา ได้แก่

1. หลักพระพุทธศาสนาที่ใช้ในงานวิจัยนี้ หมายถึง สติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนา-สติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
2. ปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์
3. การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

### 1.6.3 ขอบเขตด้านพื้นที่

พื้นที่ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนในจังหวัดยโสธร ประกอบด้วย วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย จังหวัดยโสธร และอำเภอทุกอำเภอในจังหวัดยโสธร

## 1.7 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

- 1.7.1 สามารถนำผลการศึกษาไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้
- 1.7.2 ได้ทราบถึงสภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)
- 1.7.3 ได้ทราบถึงความต้องการจำเป็นของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)
- 1.7.4 สามารถนำแนวทางการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

## 1.8 หน่วยงานที่นำผลวิจัยไปใช้

- 1.8.1 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
- 1.8.2 หน่วยงานด้านการศึกษา
- 1.8.3 หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และรัฐวิสาหกิจ

## บทที่ 2

### แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชน หลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา(COVID-2019)” ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี หลักพระพุทธศาสนา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

- 2.1 หลักพระพุทธศาสนา
- 2.2 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า
- 2.3 ความรู้เกี่ยวกับไวรัสโคโรนา (COVID-2019)”
- 2.4 การนำหลักพระพุทธศาสนาไปใช้
- 2.5 การประเมินความต้องการจำเป็น
- 2.6 บริบทของจังหวัดยโสธร
- 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2.8 สรุปกรอบแนวคิด

#### 2.1 หลักพระพุทธศาสนา

ในการศึกษาหลักพระพุทธศาสนาโดยทั่วไปแล้ว ได้แสดงไว้ดังนี้

##### 1. หลักทั่วไป

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, (2535, หน้า 8) พระพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกับผูกพันกับวิถีชีวิตของคนไทยมาช้านาน จนกระทั่งหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนากลายเป็นหลักปฏิบัติของคนที่น่าถือพระพุทธศาสนายึดถือปฏิบัติในทุกช่วงของการดำเนินชีวิต อธิบายคำว่า ธรรม หมายถึง คงตัวอยู่เสมอ รักษาคนที่มีธรรมให้เป็นไปตามธรรม ฉะนั้น ธรรมจึงเป็นกฎธรรมชาติที่คงตัวอยู่เสมอ ไม่ว่าจะใครจะค้นพบหรือไม่ค้นพบธรรมนี้ก็มิได้อยู่แล้วตลอดไป เหมือนกับกฎธรรมชาติทั้งหลายที่นักวิทยาศาสตร์ค้นพบนั้นก็มิได้อยู่อย่างนั้น ไม่ว่าจะมีคนค้นพบหรือไม่ก็ยังคงมีอยู่อย่างนั้นนั่นเอง ดังนั้น หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ ธรรมที่พระพุทธเจ้า ทรงตรัสรู้หรือค้นพบเป็นหลักความจริงที่เป็นกลางตามธรรมชาติ ต่อมาเมื่อนำไปแสดงให้ผู้อื่นฟัง ทรงเรียกว่า “มัชฌิมธรรมเทศนา” หรือทางสายกลางและทรงเรียกชื่อปฏิบัติที่พระองค์ ทรงจัดวางขึ้นว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” หรือทางสายกลาง

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), (2559, หน้า 19) หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มีจุดมุ่งหมายโดยตรงที่จะกำจัดกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ ให้สิ้นเชิงหรือดับทุกข์ ทั้งหลาย ที่เกิด

เป็นปัญหาขึ้นมาจากความเกิดแก่เจ็บตายเป็นต้นให้สูญสิ้นไป นิยามได้ว่า พระพุทธศาสนา คือวิชา เป็นระเบียบปฏิบัติสำหรับให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ดังพุทธพจน์ “บุพเพ จาหัง ภิกขเว เอตะระหิ จะ ทุกขัญญะ ปัญญาเปมิ ทุกขัสสะ จะ นิโรธัง” ภิกขุทั้งหลายในกาลก่อนแลบัดนี้ เราบัญญัติ แต่ทุกข์และความดับทุกข์เท่านั้น เมื่อจับความตรงนี้ก็แสดงให้เห็นว่าสิ่งที่พระพุทธเจ้า ทรงสอน นั้นหลักการทั้งหมดของพระพุทธศาสนา ก็คือเรื่อง “ทุกข์และความดับทุกข์” นั่นเอง พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนที่มีเหตุผลเป็นหลักการใหญ่ คือ พระธรรมวินัยหรือ พระไตรปิฎก ซึ่งเป็นคัมภีร์ของศาสนา มี 3 คือ พระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎกและพระอภิธรรมปิฎก ว่าโดยหัวข้อ ที่เรียกว่า พระธรรมชั้นตรี 84,000

दनัย ไชโยธา, (2538, หน้า 35) กล่าวว่า ศาสนามีความหมายสองอย่าง อย่างที่หนึ่ง หมายถึง ลัทธิความเชื่อในสิ่งที่เป็นความลึกลับ ซึ่งมนุษย์ต้องการรู้คือการกำเนิดของโลกและความสิ้นสุดของโลก อย่างที่สอง หมายถึง ลัทธิความเชื่อในการทำความดีละเว้นความชั่ว ทั้งนี้ผู้มี ความเชื่อ จะปฏิบัติตามพิธีกรรมของลัทธิที่ตนเชื่อ ดังนั้น ศาสนาจึงมีความหมายใน 2 ลักษณะ ดังนี้ 1. ศาสนา ตรงกับคำใน ภาษาอังกฤษว่า Religion มาจากคำละตินว่า Religio แปลว่า สัมพันธ์หรือผูกพัน หมายถึง ความผูกพันระหว่างมนุษย์กับพระเจ้าหรือเทพเจ้าด้วยการมอบ ศรัทธา บูชาพระเจ้าหรือเทพเจ้าผู้มีอำนาจเหนือตนและด้วยความเคารพยำเกรงศรัทธาในลักษณะเช่นนี้ ประกอบด้วยองค์ 4 คือ 1.1) พระเจ้าหรือเทพเจ้าผู้สร้างโลกและสรรพสิ่งในโลก 1.2) พระเจ้าหรือ 18 เทพเจ้า ทรงกำหนด คำสอนด้านศีลธรรมและกฎหมาย 1.3) ความเชื่อคำสอนของพระเจ้าหรือเทพเจ้า โดยไม่ต้องพิสูจน์ และ 1.4) การอุทิศตนแต่พระเจ้าหรือเทพเจ้า 2. ศาสนามาจากคำศัพท์ในภาษาสันสกฤต ว่า ศาสน์ ตรงกับคำในภาษาบาลีว่าสาสน์ แปลว่า คำสั่งสอนหรือการปกครองโดยในส่วนของคำสั่งสอนแยกเป็นคำสั่ง อันหมายถึงข้อห้ามทำความชั่วเรียกว่า ศีลหรือวินัยและเป็นคำสอน อันหมายถึงคำแนะนำ ให้ทำความดีเรียกว่า ธรรม เมื่อรวมคำสั่งและคำสอนเข้าด้วยกัน จึงหมายถึง ศีลธรรมหรือศีลกับธรรม นั่นคือ มีทั้งข้อห้ามทำ ความชั่วและคำแนะนำให้ทำความดีในส่วนของ การปกครอง หมายถึง การปกครองของตนเอง ควบคุมดูแลตนเอง กล่าวตักเตือนตนเองอยู่เสมอและรับผิดชอบการกระทำทุกอย่างของตน บุคคลที่สามารถปกครองจิตใจของตนได้ย่อมจะไม่ทำความชั่วทั้งในที่ลับและที่แจ้ง

สุชาติ วราหพันธ์, (2556, หน้า 72) กล่าวว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา หรือเรียกอีกอย่าง ได้ว่า ธรรม หรือ ธรรมะ หมายถึง คำสอนของ พระพุทธเจ้าที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ซึ่งมี อยู่ เป็นจำนวนมาก พระองค์ทรงค้นพบหลักธรรมที่ปรากฏอยู่ในธรรมชาติแล้วทรงนำหลักธรรม เหล่านั้น บอกกล่าวเผยแผ่ให้แก่มนุษย์ เพื่อให้เข้าถึงสัจธรรมของชีวิตและธรรมชาติ

กนกรัตน์ พิสมัย, (2557, หน้า 13) พระพุทธศาสนาเป็นหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่มี หลักให้ปฏิบัติให้เกิดสติปัญญา และมีมรรคเป็นหนทางแห่งการดับทุกข์ การมีศาสนาเป็นแนวทางใน การดำเนินชีวิตจะนำไปสู่การปฏิบัติทั้งกาย วาจา ใจเพื่อสิ่งที่ถูกต้องดีงาม พระพุทธศาสนาเป็นเรื่องที่

มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตทำให้มีการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ทำให้บุคคลเข้าใจกัน รวมถึง การทำความดี การเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ สังเคราะห์ซึ่งกันและกัน มีความอดุทธสาหอดทนต่อความ ยากลำบากและศาสนายังเป็น สิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจต่อการแก้ปัญหาต่อความขัดแย้งและยังเป็นกลไก ควบคุมทางสังคมรวมถึงบรรทัดฐานของการปฏิบัติต่อ ความเชื่อต่าง ๆ ให้บุคคลผู้ศึกษามีทัศนคติ และมีวิธีคิดที่ดี นำไปสู่การพัฒนา ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้ ตามบทบาทหน้าที่ทางสังคมของตนเอง

จากความหมายดังกล่าว ผู้วิจัยสามารถสรุปความหมายของหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้ว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแก่นสำคัญในการศึกษาหลักธรรมคำสอน ของพระพุทธเจ้าที่ นำหลักการต่าง ๆ มาใช้ในการศึกษาธรรม เพื่อเป็นแนวทางในการให้มนุษย์รู้จัก วิธีการแก้ปัญหาเพื่อ การดับทุกข์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้า ประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) คือ สติปัญญา 4 ได้แก่ กายานุปัสสนา- สติปัญญา เวทนานุปัสสนาสติปัญญา จิตตานุปัสสนาสติปัญญา และ ธรรมา นุปัสสนาสติปัญญา

## 2. หลักพึ่งตนเองปฏิเสธการอ้อนวอน

(1) ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! พวกเธอจงมีตนเป็นที่พึ่งเกิด อย่างมีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งเลย จงมี ธรรมเป็นที่พึ่งเกิด อย่างมีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งเลย (ที.ปา. 11/84, ส.ข. 17/53333, ที.มหา. 10/109)

(2) ท่านทั้งหลาย จงดำเนินไปตามทางนั้น (มรรค 8 ) ซึ่งจะทำให้หลงได้, ท่านดำเนินตามทางนั้นแล้ว จักทำที่สุดทุกข์ได้, เรบอกทางให้เพื่อให้รู้วิธีถอนลูกศร (คือกิเลส) ความ เพียรเป็นหน้าที่ที่ท่านทั้งหลายควรทำเอง ตถาคตเป็นแต่ผู้บอก ผู้หมั่นเพ่งพินิจปฏิบัติตามจะพ้นจาก บ่วงแห่งมาร”

(3) ลำพังความปรารถนา จะทำให้จิตใจพ้นจากอาสวะ คือกิเลสที่ต้องสันดานไม่ได้ เหมือนไก่ไม่กกไข่ ปรารถนาให้ลูกไก่ออกจากฟองอย่างเดียว ย่อมไม่สำเร็จ

(4) ดูก่อนคฤหบดี เราผู้ตถาคตไม่กล่าวความได้สิ่งที่สัตว์ปรารถนา รักใคร่ เจริญใจ ทั้ง 4 นี้ คือ อายุ, ผิวพรรณ, ยศ, สุข, สวรรค์ เหตุความวิงวอนปรารถนา, ถ้าจัดได้เพราะความวิงวอน ปรารถนาแล้วไซ้ใครในโลกนี้จะพึงเสื่อมจากสิ่งใด. ดูก่อนคฤหบดี! อริยสาวกผู้ใคร่สิ่งเหล่านั้น ไม่ควร จะวิงวอนและเพิลิตเพลินยินดีสิ่งเหล่านั้นและไม่ควรทำความวิงวอนปรารถนาเพราะเหตุสิ่งเหล่านั้น อริยสาวกนั้นพึงปฏิบัติข้อปฏิบัติที่จะให้สิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้น (อง.ปญจก, 22/51)

(5) “ตนแลเป็นที่พึ่งของตน คนอื่นใครเล่าพึ่งเป็นที่พึ่งได้, เพราะบุคคลที่ฝึกตนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งซึ่งได้โดยยาก”

(6) “ความบริสุทธิ์ ไม่บริสุทธิ์ เป็นของจำเพาะตน, คนอื่นทำคนอื่นให้หมดจดไม่ได้”

พระพุทธศาสนาสอนให้ทำตนเป็นที่พึ่งของตน ไม่ให้เป็นนักฝืนหรือสร้างวิมานบนอากาศ หรืออ้อนวอนบวงสรวง ให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์บันดาลอำนาจสิ่งทีตนปรารถนา ให้รู้จักประกอบเหตุให้สมที่

จะได้รับผลที่ปรารถนา เช่นประสงค์ที่จะรู้หนังสือต้องเรียนหนังสือ ไม่ใช่รอให้ถึงวันคืนดีแล้วอ่านออกเองกิจการบางอย่าง แม้ต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน ก็สอนให้รู้จักช่วยตนเอง รู้จักทำตนให้มีคุณธรรมพอที่ผู้อื่นจะมีเมตตา กรุณา สงเคราะห์อนุเคราะห์ไว้ อันชื่อว่าอาศัยตัวเองในการทำตัวให้มีที่พึ่งอาศัยนั่นเอง, ถ้าความอยากได้ดีลอย ๆ โดยไม่ต้องทำอะไร จะเป็นเหตุให้สำเร็จความปรารถนาแล้ว จะมีใครยากจน หรือขาดแคลนสิ่งที่จะต้องประสงค์ ต้องการข้ามน้ำ ฝั่งโน้นก็มาหาเองโดยไม่ต้องลงเรือ. ผู้อื่นที่จะให้ความอุปการะนั้น อาจจะมีอายุไม่ยืนเพื่อจะอุปการะได้ตลอดชีวิตเรา และในระหว่างนั้นเขาอาจไม่ชอบเรา หรือเขาอาจตกต่ำลงจนไม่สามารถอุปการะก็ได้. อนึ่ง ผู้อื่นจะอุปการะได้ก็แต่สมบัติภายนอก ส่วนสมบัติภายในคือคุณธรรมนั้น ไม่มีใครปฏิบัติแทนกันได้. เพราะฉะนั้นหลักพึ่งตนเองจึงเป็นหลักที่ใช้ได้ทั้งทางโลกทางธรรม

### 3. หลักความเชื่อถือ

“ดูก่อนชาวกาลามะทั้งหลาย! พวกท่านอย่าได้ถือ (1) โดยฟังตามกันมา, (2) โดยสืบต่อกันมา, (3) โดยตื่นข่าวลือ, (4) โดยอ้างตำรา, (5) โดยนึกเดาเอา, (6) โดยคาดคะเน, (7) โดยตรึกตามอาการ, (8) โดยชอบใจว่าต้องตามลัทธิของตน, (9) โดยเชื่อว่าผู้พูดควรเชื่อได้, (10) โดยถือของท่านเป็นครูของเรา. ดูก่อนชาวกาลามะทั้งหลาย! เมื่อใดท่านรู้ได้ด้วยตนเองว่าธรรมเหล่านี้เป็นอกุศล มีโทษนักปราชญ์เตือนเมื่อทำแล้ว ย่อมให้เกิดแต่ส่วนที่ไม่เป็นประโยชน์และทุกข์ ท่านควรเข้าถึงธรรมเหล่านั้นอยู่.”

พระพุทธศาสนาสอนว่า การที่จะเชื่ออะไรลงไป ไม่ควรเชื่ออย่างมงาย (อโหโมกข์สัทธาน้อมใจเชื่อ) ควรเชื่ออย่างมีเหตุผล (สัทธานุณสมัมปยุตเชื่อประกอบด้วยปัญญาหยั่งรู้) ในที่ใดสอนเรื่องศรัทธาในที่นั้นก็สอนให้มีปัญญากำกับอยู่ด้วยเสมอ. ผู้นับถือพระพุทธศาสนา จึงชื่อว่ามีเสรีภาพในการใช้ความเชื่ออย่างเต็มที่ เพราะศาสนานี้ไม่นิยมการบังคับ การล่อลวงให้เชื่อในสิ่งใด ๆ พระสารีบุตรเถระ ผู้เป็นอัครสาวกก็เคยตอบว่า ท่านไม่ได้เชื่อเพราะพระพุทธเจ้าบอกให้เชื่อแต่เชื่อเพราะพิจารณาเห็นด้วยใจของตนเอง คนที่ได้บรรลุมรรคผลทางพระพุทธศาสนา มีคำแสดงคุณลักษณะอยู่อย่างหนึ่งว่า “อปรปปัจจย” คือไม่ต้องมีคนอื่นเป็นปัจจยหรือเป็นเครื่องสนับสนุนจิตใจให้เชื่อ เขาเชื่อตัวของเขาเอง เหมือนการกินมะม่วงสุรส ผู้กินย่อมรู้เองไม่ต้องเชื่อตามที่คนอื่น อธิบาย. วิชาวิทยาศาสตร์ (ScienceX พยายามค้นหาความจริงด้วยการทดลองและสังเกต และถ้าสิ่งใดสูงหรือประณีตเกินกว่าที่จะทดลองหรือสังเกตได้ วิทยาศาสตร์ก็เข้าไม่ถึง

เมื่อวิทยาศาสตร์จนก็ต้องเอาวิชาปรัชญา (Philosophy) มาช่วย วิชาปรัชญาพยายามอธิบายข้อเท็จจริง ตามหลักวิธีหาเหตุผลหรือที่เรียกว่าตรรกวิทยา (Logix) แต่ถ้าสิ่งนั้นลึกซึ้งเกินกว่าจะแสดงข้อเท็จจริงให้เห็นได้ก็ต้องใช้ “การแก้งความจริง (Speculation) การแก้งความจริงนั้นถ้าเปรียบเทียบกับ “การแก้งกำไร” ของพ่อค้าด้วยวิธีกันตุนของแล้วอาจแก้งถูกบ้างผิดบ้างเพราะฉะนั้น

การแก่งความจริงก็คือ “การเดา” “การคาดคะเน” “การตรึกตามอาการ” ซึ่งทางพระพุทธศาสนาห้ามไม่ให้เชื่อนั่นเอง

พระพุทธศาสนาถือว่าสิ่งที่ต้องเดา, คาดคะเน, หรือตรึกตามอาการนั้น ก็เพราะยังไม่พบความจริง เพราะฉะนั้นจึงวางหลักปฏิบัติเพื่อให้บรรลุความจริงไว้ตั้งแต่ต่ำจนถึงสูงที่สุด และถือเอาการรูปรูปประจักษ์ความจริงขั้นสุดท้ายด้วยตนเองเป็นข้อมุ่งหมาย เพราะฉะนั้น วิธีการของพระพุทธศาสนาจึงลงกับวิธีการของวิทยาศาสตร์ เป็นแต่ว่าวิทยาศาสตร์ยังเจริญอยู่ เพราะยังค้นความจริงได้ไม่หมดจึงยังไม่ถึงที่สุด ส่วนพระพุทธศาสนา ค้นความจริงได้ถึงที่สุดแล้ว เป็นความจริงที่ทำให้พ้นไปจากทุกข์ได้ จึงนิยมให้ปฏิบัติไปตามทางที่จะให้พบของจริงนั้น เพื่อผู้ปฏิบัติจะได้รู้แจ้งประจักษ์ด้วยตนเองไม่ต้องเดา หรือแก่งความจริง” กหาหาความจริงของวิทยาศาสตร์ ส่วนมากหนักไปทางสิ่งภายนอก หรือทางวัตถุ ส่วนทางพระพุทธศาสนาหนักไปในทางจิตใจ เพราะมุ่งให้พ้นจากทุกข์ถึงที่สุดทุกข์เป็นเกณฑ์ และเมื่อสรุปแล้ว หลักที่ได้ค้นคว้าทดลอง ปฏิบัติจนประจักษ์แล้ว ไม่ให้เชื่ออย่างงมงาย หรือเชื่อให้เชื่อ ถ้าไม่เชื่อจะตกนรก ดังนี้ เป็นต้น

#### 4. หลักเรื่องฤกษ์ยามยามตี

(1) ประโยชน์ ย่อมล่วงเลยคนเขลา ผู้มีวถือฤกษ์ยามอยู่, ประโยชน์เป็นตัวฤกษ์ของประโยชน์,ดาวทั้งหลายจักทำอะไรได้

(2) ภิกษุทั้งหลาย! สัตว์ประพตีสัจจิต คือประพตีสอบทางกาย วาจา ใจ ในเวลาเช้าเที่ยงหรือเย็นเช้าที่ดี เที่ยงที่ดี หรือเย็นที่ดี ย่อมมีแก่สัตว์เหล่านั้น

การถือฤกษ์ยาม ยามตี เช่น ตัดเล็บ ตัดผมต้องดูวันนั้นวันนี้ เป้าการจำกัดวันที่จะพึงทำประโยชน์ให้น้อยลง สมมติว่าคนไม่ถือ มีเวลาในสัปดาห์ 1 เต็ม 7 วัน ที่จะประกอบภาระงานหรือแม้ตัดเล็บตัดผมได้ ถ้าไปถือฤกษ์ยามเข้าก็จะต้องวันนั้นวันนี้ ทำให้ในสัปดาห์ 1 เหลือเพียง 3 หรือ 4 วันเท่านั้น เป็นการทำลายประโยชน์ตนเอง ทางพระพุทธศาสนาถือว่า ถ้าทำความดีงามสุจริตกายวาจาใจแล้ว ทำในเวลาเช้าก็เป็นเช้าที่ดีทำในเวลาเที่ยงหรือเย็น ก็เป็นเที่ยงหรือเย็นที่ดี อันสองความตรงกันข้ามว่า ถ้าทำชั่วแล้ว ไม่ว่าจะทำในเวลาไหนก็เป็นฤกษ์ร้าย ยามร้ายทั้งสิ้น. หลักเช่นนี้ ก็คือ ถือเหตุผลเป็นประมาณ และแสดงให้เห็นความที่พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็น อกาลิโก คือทันสมัยอยู่เสมอ เพราะฉะนั้น บุคคลควรจัดระเบียบแห่งชีวิตของตนให้ถูกต้องตามเหตุผล อย่าให้ฤกษ์ยามมาจัดเลย กุศลกรรมความดีงามที่ทำนั้นต่างหาก จะช่วยส่งเสริมบุคคลให้เจริญรุ่งเรืองได้

#### 5. หลักเรื่องน้ำศักดิ์สิทธิ์

(1) ข้าแต่พระโคตม เพราะแม่น้ำพาหุกาอันโลกนับถือ อันคนส่วนมากถือว่าเป็นบุญที่เป็นที่ลอยบาปกรรมที่ทำแล้ว คำของสุนทรภักการทวาชพราหมณ์ผู้ชวนพระพุทธเจ้าไปอาบน้ำในแม่น้ำศักดิ์สิทธิ์



คนพาล มีกรรมอันดำ (ทำความชั่ว) แม้ไปสู่มแม่น้ำพาหุกา แม่น้ำอธิกา แม่น้ำคยา แม่น้ำสุนทรกาแม่น้ำสรัสสติ ทำน้ำปายาคะ หรือแม่น้ำพาหุมติเป็นนิตย์ก็ไม่บริสุทธิ์ แม่น้ำสุนทริกา ทำน้ำยาคะและแม่น้ำพาหุกาจักทำอะไร เพราะแม่น้ำ ไม่เพียงทำนรชนผู้มีเวรทำกรรมหยาบช้า มีบาปกรรมให้หมดจดได้เลย ผักคู้ (มงคลฤกษ์ในเดือนมีนาคม) อุโบสถ (การจำศีลตามระยะกาลมีกำหนด) และวัตร (ความประพฤติ) ย่อมสำเร็จแก่ผู้บริสุทธิ์ มีการงานสะอาดทุกเมื่อ ดูก่อนพราหมณ์ ! ท่านจงอาบน้ำในธรรมวินัย จะทำความเกษมในสัตว์ทั้งหลาย ถ้าท่านจะไม่กล่าวเท็จ ไม่เบียดเบียนสัตว์ ไม่ถือเอาสิ่งที่ไม่ให้ มีความเชื่อ (ตามเหตุผล) ไม่ตระหนี่, ท่านจะไปอาบน้ำคยาทำอะไร, แม่น้ำดื่มของท่านก็เป็นแม่น้ำคยาแล้ว” พระดำรัสตอบของพระพุทธเจ้า

(2) ถ้าบุคคล จะพ้นจากบาปกรรมได้เพราะการรดน้ำ (ศักดิ์สิทธิ์ แล้ว กบ เต่า นาก จระเข้ และสัตว์น้ำทั้งปวงก็จักไปสวรรค์ได้เป็นแน่

(3) ความสะอาด ย่อมไม่มีเพราะน้ำ ซึ่งคนส่วนมากพากันอาบ.ผู้ใดมีสัจจะ มีธรรม ผู้นั้นเป็นผู้สะอาด เป็นพราหมณ์

ข้อนี้ก็คล้ายกับหลักเรื่องฤกษ์ยามดีคือทางพระพุทธศาสนาไม่ถือว่าความศักดิ์สิทธิ์อยู่ที่น้ำแต่อยู่ที่ความประพฤติ ถ้าประพฤติทำกายวาจาใจให้บริสุทธิ์แล้วแม่น้ำดื่มในถ้วยก็เป็นน้ำศักดิ์สิทธิ์ไปโดยไม่ต้องไป หาน้ำที่อื่น เมื่อเป็นเช่นนี้จึงเห็นได้ว่า ความดีความงามทั้งหลาย ไม่ได้อยู่ที่ของภายนอก หากอยู่ที่ความประพฤติปฏิบัติอันดีงามของมนุษย์เราเอง เพราะถ้าแม่น้ำที่ถือกันว่าศักดิ์สิทธิ์ ล้างบาปได้จริงแล้ว สัตว์น้ำก็คงดีกว่ามนุษย์ คือไปสวรรค์กันหมด แม้ใครจะรดน้ำมนต์เราก็มองไม่เห็นว่างมาย เพราะเรื่องภายในเห็นได้ยาก ก็ต้องใช้ของภายนอกแทนไปก่อน แต่ถ้ามีโอกาสเราก็ควรช่วยกันชี้แจงให้เข้าใจว่า ถ้าเราประพฤติดีแล้ว น้ำอาบน้ำดื่มก็กลายเป็นน้ำมนต์ไปสิ้น

## 6. หลักธรรม (ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว)

(1) หญิง,ชาย, คฤหัสถ์ บรรพชิตควรพิจารณา เนื่องจากว่า เรามีกรรมเป็นของตนเป็นผู้รับผลของการกรรมมีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่อาศัย, เราทำกรรมใดไว้ดีก็ตามชั่วก็ตาม เราจักได้รับผลของกรรมนั้น

(2) หว่านพืชเช่นใด ย่อมได้รับผลเช่นนั้น, ทำกรรมดีก็ได้ผลดี, ทำกรรมชั่วก็ได้ผลชั่ว

(3) คนชั่วยังเห็นเป็นดีอยู่ トラบเวลาที่ความชั่วยังไม่ผล เมื่อใดความชั่วให้ผล เมื่อนั้นคนชั่วย่อมเห็นความชั่ว คนดียังเห็นเป็นชั่ว อยู่ตราบเวลาที่ความดียังไม่ให้ผล เมื่อใดความดีให้ผล เมื่อนั้นคนดีย่อมเห็นความดี

(4) กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวดี (ต่าง ๆ กัน)

(5) ทำบาปด้วยตน ก็เศร้าหมองด้วยตน ไม่ทำบาปด้วยตน ก็บริสุทธิ์ด้วยตน

(6) ผู้มีปัญญา ทราวย่อมเดือดร้อนเพราะการกระทำของตน ดุจถูกไฟเผาฉะนั้น

(7) คนพาลย่อมสำคัญความชั่วว่ามีรสหวานตราบเวลาที่ความชั่วยังไม่ให้ผล เมื่อใดความชั่วให้ผลเมื่อนั้นเขาย่อมเข้าถึงความทุกข์

(8) บุคคลไม่ได้เป็นคนถ้อย คนดี เพราะชาติ หากเป็นเพราะการกระทำ (กรรม) บุคคลเป็นชวานา, เป็นนักศิลปะ (ลิปปิเกะ), เป็นพ่อค้า เป็นคนรับใช้, เป็นโจร, เป็นทหาร, เป็นนักบุญชายัญ, เป็นพระราชา, ก็เพราะการกระทำ. โลกเป็นไปเพราะกรรม หมูสัตว์เป็นไปเพราะกรรม สัตว์ทั้งหลายผูกพันอยู่ที่กรรมเหมือนลิ้มสลักเป็นเครื่องยึดรถ ที่แล่นไปอยู่ฉะนั้น

(9) ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้เราเป็นอรหันตสัมมาสัมพุทธะในกาลบัดนี้ ก็เป็นกัมมวาตะ (กล่าวว่าการกรรมมี) กิริยวาตะ (กล่าวว่าการกรรมมีปรีชาวาตะ (กล่าวว่าการกรรมมี) (เช่นเดียวกับพระพุทธเจ้าในอดีตและอนาคต ตรงกันข้ามกับคติของมักขลิ เจ้าลัทธิ ผู้กล่าวว่ากรรมคือความดีความชั่วไม่มี กิริยา คือการกระทำไม่มีวิริยะ คือความเพียรไม่มี)

(10) ถ้าท่านกลัวทุกข์ ไม่รักทุกข์ ก็อย่าทำกรรมชั่วทั้งในที่ลับที่แจ้ง ถ้าท่านจักทำหรือทำอยู่ซึ่งกรรมชั่วความพ้นจากทุกข์จะไม่มีแก่ท่านผู้แม่โลหหนี่ไปอยู่

หลักเรื่องกรรม หรือทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่วนี้เป็นหลักสำคัญอย่างหนึ่งทางพระพุทธศาสนา ซึ่งสอนให้คนเว้นจากความชั่วประพฤติกุศลให้รู้รักควบคุมความประพฤติของตน คือเมื่อทราบว่าการกระทำของตนแล้ว จะได้เว้นกรรมชั่วทำแต่กรรมที่ดี คนที่เกิดมาไม่เหมือนกัน บางคนเกิดในตระกูลมั่งมีผาสุก บางคนเกิดในตระกูลยากจนข้นแค้น บางคนโง่ บางคนฉลาดบางคนมีโรคมากบางคนมีโรคน้อย ทั้งนี้ก็เพราะผลแห่งกรรมที่ทำไว้ในปางก่อนไม่เหมือนกัน

ผลแห่งกรรมที่แล้วมาเราแก้ไม่ได้แต่เราควบคุมผลแห่งกรรมใหม่ ให้เกิดขึ้นตามต้องการได้ด้วยการเลือกทำแต่กรรมดี การทำกรรมดีเพิ่มเติมไว้เสมอนั้น อาจช่วยตัดรอนผลของกรรมเก่าให้เพลาลง เช่นเกิดมาในตระกูลยากจน แต่พากเพียรเล่าเรียนศึกษาทำความดี ก็อาจช่วยส่งฐานะให้สูงขึ้นเพราะความดีที่ทำใหม่ได้ การให้ผลของกรรมก็มีต่าง ๆ กัน บางอย่างเร็วทันตาเห็น บางอย่างช้า บางอย่างช้ามาก เหมือนพืชหรือผลไม้ปลูกพร้อม ๆ กัน บางอย่างให้ผลก่อนบางอย่าง 5 ปี ถึง 10 ปี จึงให้ผล เช่น มะละกอ มะม่วง ทุเรียน เป็นต้น เพราะเหตุที่กรรมให้ผลเร็วบ้างช้าบ้างนี้ บางคนจึงเข้าใจผิดว่าทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ได้ชั่วซึ่งท่านได้กล่าวไว้แล้วว่า คนย่อมสำคัญผิดตราบเวลาที่กรรมนั้น ๆ ยังไม่ให้ผล เหล็กเผาไฟจนแดงแล้วเอาน้ำรด แต่เอามือจับก็ยังร้อนอยู่ เพราะผลความร้อนยังเหลืออยู่ จะโทษว่าน้ำไม่ให้ผลคือความเย็นแก่เหล็กไม่ได้

มะม่วงผลเดียวที่นำไปปลูกอาจให้ผลเป็นมะม่วงตั้งพันตั้งหมื่นฉันใด กรรมดีกรรมชั่วที่ทำไว้เต็มที่ ทั้งโดยเจตนา ทั้งโดยความพยายามก็ให้ผลฉนนั่น ทางพระพุทธศาสนาสอนทางสายกลางคือเจตนาเป็นสำคัญเพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า "เจตนาหิ ภิกขเว กम्म วทามิ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวเจตนาว่าเป็นกรรม" ดังนี้ แต่ในการบัญญัติสิกขาบทบางข้อ เช่นที่เกี่ยวข้องด้วย

กาลเวลา แม้ภิกษุล่วงโดยไม่มีเจตนาที่ปรับอาบัตินั้น เพื่อป้องกันความเมินเฉยละเลย และการแก้ตัวของผู้ปรารถนาจะหลีกเลี่ยง

อนึ่ง ในจุฬกัมมวิมังคสูตร (ม.อ. 14/376) พระพุทธเจ้าตรัสว่า บุคคลย่อมเป็นผู้

- (1) มีอายุน้อย เพราะฆ่าสัตว์ มีอายุยืน เพราะไม่ฆ่าสัตว์
- (2) มีโรคน้อยเพราะไม่เบียดเบียนสัตว์ มีโรครมา เพราะเบียดเบียนสัตว์
- (3) มีผิวพรรณทราม เพราะมักโกรธ แค้นพยาบาท มีผิวดำเพราะไม่มักโกรธ แค้นพยาบาท
- (4) มีศักดิ์ต่ำ เพราะมักริษยา มีศักดิ์สูง เพราะไม่มักริษยา
- (5) มีโภคทรัพย์น้อย เพราะไม่เอื้อเฟื้อเจือจามีโภคทรัพย์มาก เพราะรู้จักเอื้อเฟื้อเจือจານ
- (6) เกิดในตระกูลต่ำ เพราะกระต้างถือตัวไม่รู้จักอ่อนน้อม เกิดในตระกูลสูง เพราะไม่กระต้างไม่ถือตัวรู้จักอ่อนน้อม
- (7) มีปัญญาราม เพราะไม่ใ้ถามหรือแสวงความรู้ มีปัญญามาก เพราะรู้จักใ้ถามและแสวงความรู้

ตามหลักนี้เป็นอันซิจริยาที่ติงามไว้สำหรับ ผู้มุ่งผลดีจึงพึงประพฤติปฏิบัติ แต่อาจมีบางคนผู้ใจร้อน ผู้ใจร้อนประพฤตินิดหน่อยจะให้ได้ผลทันใจหรืออ้างเหตุแย้งต่าง ๆ เป็นต้น ก็พึงคิดหาเหตุผลในเรื่องผลของกรรมเก่าที่ค้างมาบ้างในชาตินี้ผู้เบียดเบียนสัตว์อาจไม่ชี้โรค ก็เพราะผลแห่งความดีในชาติก่อนยังสนองอยู่ แต่ก็จะประสบความเป็นคนชี้โรคในชาติต่อไป (ขุ.อ. 25/1699-1721/74)

- (1) ความไม่เบียดเบียน คือความสำรวมในสัตว์ทั้งหลาย เป็นสุขในโลก
- (2) สัตว์ทั้งปวง ย่อมสะดุ้งต่ออาชญา ย่อมกลัวต่อความตาย บุคคลทำตนให้เป็นเครื่องเปรียบเทียบแล้ว ไม่พึงฆ่า ไม่พึงใช้ให้ฆ่า
- (3) บุคคลเอาใจตรวจดูทั่วทุกทิศแล้ว ไม่ได้พบใครซึ่งเป็นที่รักยิ่งกว่าตนเองในที่ไหน ๆ ผู้อื่นทั้งหลายก็มีตนเป็นที่รักยิ่งฉันทึเดียวกัน ฉะนั้น ผู้รักตนจึงไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น
- (4) เพราะเบียดเบียนผู้มีชีวิต บุคคลย่อมเป็นอารยะไม่ได้ เพราะไม่เบียดเบียนผู้มีชีวิตทั้งปวง จึงเรียกว่าอารยะ (หรืออริยะ)
- (5) ผู้ชนะย่อมก่อเวร ผู้แพ้ย่อมนอนเป็นทุกข์ละความชนะความแพ้เสียได้ ย่อมสงบระงับ นอนเป็นสุข
- (6) เมื่อมนุษย์มีเวรกัน เราไม่มีเวร อยู่เป็นสุขจริงหนอ เมื่อมนุษย์มีเวรกัน เราอยู่อย่างไม่มีเวร
- (7) ในโลกนี้ เวรไม่เคยระงับด้วยการจงเวรในกาลไหน ๆ เลย เวรระงับด้วยการไม่จงเวรต่างหาก ธรรมข้อนี้เป็นของเก่า

(8) พวกอื่นไม่รู้ตอกว่า พวกเราก็พากันย่อยยับในพวกเรา (ที่ทะเลาะวิวาทกัน) นี้เอง ในชนเหล่านั้นผู้ใคร่รู้ได้ แต่นั้นความหมายมันของเขาย่อมระงับไป

พระพุทธภาษิตที่ยกมาพอสังเขปเหล่านี้ย่อมแสดงให้เห็นหลักอหิงสา คือ การไม่เบียดเบียนและหลักไม่จองเวรในพระพุทธศาสนาอย่างแจ่มชัด ท่านแสดง เหตุผลที่ไม่ควรเบียดเบียนกันด้วยให้อาใจเข้ามาใส่ใจเราด้วยนำตนเข้าไปเปรียบเทียบ คือตัวเรารักตัวไม่ปรารถนาความทุกข์ร้อนฉนั้นใด คนอื่นก็มีความรู้สึกนั้น เมื่อเทียบเคียงอกเขาอกเราเช่นนี้ จึงไม่ควรเบียดเบียนกันการตีราคาชีวิตนั้นเจ้าของชีวิตมักตีราคาสูง ไม่ว่าผู้นั้นจะมีรูปร่างเล็กหรือรูปชั่วตัวดำอย่างไร แม้คนที่เป็นโรคเรื้อนไม่สมประกอบก็ไม่เว้นความรักชีวิตของตน สัตว์เหล่านี้ก็เช่นเดียวกัน ไม่ว่าสัตว์เล็กสัตว์ใหญ่ ล้วนรักชีวิตและหาวิธีหลีกเลี่ยงอันตรายทั้งนั้น ด้วยเหตุนี้จึงไม่ควรตีราคาชีวิตของผู้อื่นต่ำแล้วเบียดเบียนประหัตประหารเขา

คนบางคนฆ่าสัตว์เพียงเพื่อสนองความสนุกเพลิดเพลินหรือฆ่าเพียงเพื่อให้กระเพาะของตนอิ่มไปมือเดียว แต่อีกฝ่ายหนึ่งถึงกับต้องเสียชีวิต ถ้าคิดเปรียบเทียบให้เราเป็นผู้ถูกฆ่าเพื่อความอิมท้องของคนอื่นบ้าง เราจะต้องรู้สึกว่าเป็นเรื่องที่หนักกลัว การบูชาขุญในบางศาสนามีการฆ่าสัตว์ฆ่ามนุษย์บูชาเทวดา แต่ในพระพุทธศาสนาสอนว่าการเอื้อเพื่อเจือจานแก่สัตว์และมนุษย์แทนการฆ่านั้น เป็นการบูชาขุญที่ดีมาก และยังมีปัญหาอีกข้อหนึ่งคือ เรื่องที่ทางพระพุทธศาสนาถือว่าตนเป็นที่รักของตนยิ่งกว่าผู้อื่น ซึ่งอาจมีผู้แย้งว่า มารดา บิดา หรือชาติ อาจเป็นที่รักยิ่งกว่าตน แต่ก็ลองไล่เลียงดูเถิด มารดาบิดาของใครชาติของใครตนจึงรัก ก็ของตนนั้นแหละ ถ้าไม่เกี่ยวข้องกับตน ไม่ใช่ของตนแล้ว ตนจะรักหรือไม่ ? และสมมติว่ามารดาบิดาไม่มีเจตนาดีต่อตนเลย เคี้ยวเช้ญ ทูบตีตำว่าประทุษร้ายอย่างไม่ปรานี ตนก็คงไม่รู้สึกเคารพรักนับถือ ที่รู้สึกเคารพรักนับถือ ก็เพราะท่านมีคุณต่อตนเอง ตกลงหนีตนไปไม่พ้น

ส่วนเรื่องการไม่จองเวรนั้นก็เห็นได้ว่า ผู้พิฆาตฆ่าฟันนั้นก็พากันปนปี้ย่อยยับลงไปด้วยกัน สมด้วยคำที่คนไทยเราชอบพูดว่า “สาदनํารดกัน” คือเป็ยกด้วยกันทั้ง 2 ฝ่าย เมื่อเกิดจองเวรกันขึ้นก็ไม่มีความสุข มีแต่ต้องระมัดระวังตัว หรือคิดตอบแทนประทุษร้ายกัน ยิ่งมีการแข่งขันซึ่งเอาแพ้เอาชนะกัน ไม่ว่าในการสงคราม การเป็นความ หรือการพนัน ก็เป็นทางให้คิดหักล้างกันและกันไม่สิ้นสุด ผู้ที่พิจารณาเห็นหลักนี้ย่อมหาความสุขในทางสงบ ไม่ต้องมตีเวรมีภัย และปลูกศัตรู อาจมีผู้อ้างหลักการกีฬาว่า สอนให้แข่งขันกัน และมีใจหนักแน่น รู้จักแพ้รู้จักชนะ จึงไม่ใช่หน้าตีเสมอไป ดังนี้ก็น่าทำความเข้าใจกันเหมือนกันกีฬาแปลว่า การเล่น เล่นเพื่อให้เกิดกำลังกาย และเพื่อฝึกกำลังใจให้รู้จักแพ้และชนะ แสดงว่าความแพ้ความชนะนั้นทำให้เกิดความรู้สึกรุนแรงในทางตรงกันข้ามทั้ง 2 ฝ่าย และเป็นต้นเหตุให้จองเวรกันซึ่งเป็นการไม่ดี จึงต้องหาวิธีเอากีฬาซึ่งเป็นการเล่นมาช่วยแก้้ว กีฬาจึงไม่ใช่ตัวความแพ้ความชนะ หากเป็นเครื่องแก้ผลร้ายของความแพ้ความชนะบรรเทาความไม่ดีให้น้อยลง กีฬาจึงไม่ใช่เรื่องทีพึงติแต่บางทีในการกีฬาซึ่งเป็นการเล่น ๆ นั้นเอง กลายเป็นจริงเป็นจังขึ้น

ถึงกับยกพวกตีกัน หรือทำให้โกรธแค้นอาฆาตกลายเป็นเรื่องส่วนตัว ก็หาซึ่งเป็นเครื่องแก้ความไม่ดีของการแพ้การชนะ บางครั้งก็แก้ไม่ได้ ซ้ำยังเกิดความขัดข้องขึ้นในเครื่องแก้นั้นอีกต่อหนึ่ง ถ้าเป็นเรื่องจริง ๆ ในทางแห่งชีวิตด้วยแล้ว ไม่ว่าจะการสงครามการเป็นความ หรือ การต่อสู้แข่งขันเพื่อแพ้ชนะใด ๆ ย่อมทำให้เกิดความเดือดร้อนไม่สงบ และก่อให้เกิดความรู้สึกเบียดเบียนกันทั้งสิ้น ใครมีขันติ (ขุ.จุฬ. (ไทย) 449-457/30/215-217)

ก็แสดงออกมาภายนอก เป็นความคร่ำครวญ ร้องไห้หรือกล่าววาจาหยาบคายเป็นต้น การที่อดทนไว้ได้ไม่ใช่ความดีของความแพ้ แต่เป็นความดีของขันติเพราะฉะนั้น หลักการไม่เบียดเบียนกัน และการไม่จองเวรมุ่งร้ายกัน จึงเป็นหลักส่งเสริมความสงบสุขในโลก ซึ่งควรช่วยกันปลูกฝังให้เกิดมี (อง.ฉก. (ไทย) 22/11-12/426-428)

(1) ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ตั้งกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม อันประกอบด้วยเมตตาในเพื่อนพรหมจารี (คือผู้ออกบวชด้วยกัน) ทั้งในที่ลับและที่แจ้ง ธรรมนี้ย่อมเป็นที่แห่งการให้ระลึกถึงกัน ทำให้เกิดความรักความเคารพ เป็นไปเพื่อสงเคราะห์กันไม่วิวาทกัน สามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

(2) พึงแผ่เมตตริจิตไปในหมู่สัตว์ว่า ขอสัตว์ ทั้งปวง จงเป็นผู้มีสุข มีความเกษม มีตนถึงความสุขเกิด สัตว์มีชีวิตเหล่าใดเหล่าหนึ่ง ยังเป็นผู้สะดุ้งหรือเป็นผู้มั่นคง ไม่มีเหลือ ยาวใหญ่ ปานกลาง ผอมหรืออ้วน ที่แลเห็นหรือ มิได้แลเห็น อยู่ไกลที่เกิดแล้วหรือแสวงความเกิด ขอสัตว์ทั้งปวงนั้นจงเป็นผู้มีตนถึงความเกิด สัตว์อื่นอย่าพึงข่มเหงสัตว์อื่นอย่างพึงหมิ่นอะไร ๆ กันในที่ใด ๆ เลย ไม่ควร พรารณาทุกข์แก่กันและกัน เพราะความเคืองแค้นหรือขัดใจ มารดาถนอมลูกคนเดียวผู้เกิดจากตน เสมอด้วยชีวิต ฉนใด พึงเจริญเมตตาอันเป็นไปในใจไม่มีประมาณในสัตว์ทั้งปวง แม้ฉนนั้น บุคคลพึงเจริญเมตตาอันเป็นไปสัตว์ทั้งปวง แม้ฉนนั้น บุคคลพึงเจริญเมตตาอันเป็นไปในใจไม่มีประมาณไปในโลกทั้งสิ้น ทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง เป็นธรรมอันไม่คับแคบ ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู ผู้เจริญเมตตาจิตนั้น ยืน เดิน นั่ง นอน ก็ตาม พึงตั้งสติมั่นไว้ตลอดเวลาที่ตื่นอยู่ บัณฑิตทั้งหลายกล่าว กิริยาอันนี้ว่าเป็นพรหมวิหาร (ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม) ในศาสนานี้

(3) ดูก่อนวัจฉะ ผู้ห้ามผู้อื่นซึ่งกำลังให้ทานชื่อว่าทำอันตรายแก่คน 3 คน คือ ทำอันตรายแก่บุญของผู้ให้ ทำอันตรายแก่ลาภของผู้รับ และตัวของผู้นั้นก็ถูกขุด (จากความดี) ถูกฆ่า (จากความดี) เสียก่อนแล้ว ดูก่อนวัจฉะ ! ผู้เทน้ำล้างขามลงในน้ำคร่ำ หรือหลุมโสโครก ด้วยเจตนาให้สัตว์ที่อาศัยอยู่ในนั้นได้ยังชีพ เรายังกล่าวอะไรถึงการให้แก่นุชย์ด้วยกันเล่า ดูก่อนวัจฉะ ! ก็แต่ว่าเรากล่าวทานที่ให้แก่ผู้มีศีลว่ามีผลมาก หากกล่าวเช่นนั้นในผู้ทุศีลไม่

(4) การให้ปัน 1 การพูดไพเราะ 1 การบำเพ็ญประโยชน์แก่กัน 1 การงานตนให้เหมาะสมตามธรรม 1 เหล่านี้แหละเป็นธรรมเครื่องสังเคราะห์กันใสโลกเหมือนลิ่มสลักเป็นเครื่องยึดรถที่แล่นไปอยู่ ฉะนั้น

(5) ผู้ให้ข้าวชื่อว่าให้กำลัง ผู้ให้ผ้าชื่อว่าให้ผิวพรรณ ผู้ให้ยานชื่อว่าให้ความสุข ผู้ให้ประทับชื่อว่าให้จักขุ

หลักเมตตากฎณาเอื้อเพื่อเพื่อนั้นดูเหมือนว่ามีอยู่ในทุกศาสนา แต่พระพุทธศาสนา นับว่าแปลกกว่าเพื่อ ที่สอนให้เมตตากฎณาทั่วไปหมดไม่จำกัดว่าจะเป็นมนุษย์หรือสัตว์ใหญ่ สัตว์เล็ก นกศาสนาหรือในศาสนา ไม่ใช่สอนให้มีเมตตาพวกเดียวกัน ชาตินศาสนาเดียวกัน แล้วช่วยกันย่ำยี พวกอื่น ชาตินศาสนาอื่นฉะนั้น พระพุทธศาสนาจึงได้รับคำยกย่องจากชาวตะวันตกว่า “All-embracing” แปลว่าโอบไว้หรือครอบคลุมทั้งหมด ข้อความในพระสูตรต่าง ๆ ที่ยกมาตั้งไว้ข้างต้น ย่อมเป็นเครื่องรับรองความจริงข้อนี้ และหลักเมตตากฎณาเอื้อเพื่อเพื่อนั้น เป็นส่วนสนับสนุนหลักไม่ เบียดเบียนจองเวรที่กล่าวมาแล้ว เท่ากับว่าหลักไม่เบียดเบียนเป็นหลักหลักเมตตากฎณาเป็น หลักธรรม ช่วยสนับสนุนศีลให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นเช่นคนไม่ฆ่าไม่ประทุษร้ายผู้อื่นแล้ว ก็รู้จักเมตตากฎณา เอื้อเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อเป็นเช่นนี้ ไม่ว่ามนุษย์และสัตว์จึงชื่อว่า อยู่ในข่ายแห่งเมตตากฎณาของ ธรรมะทางพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น

#### 9. หลักขันติ ความอดทน (อง.ปญจก. (ไทย) 22/5938-5949/260)

(1) ความอดทนคือความอดกลั้น เป็นตบะ(ธรรมเครื่องเผากิเลส) อย่างยิ่ง  
 (2) เวรของผู้มีความอดทนเป็นกำลัง ย่อมสงบระงับ  
 (3) คนอดทนถ้อยคำของผู้สูงกว่าได้ ก็เพราะกลัว อดทนถ้อยคำของคนที่ไม่เสมอกันได้ ก็เพราะสู้กันได้ แต่ผู้ใดอดทนถ้อยคำของคนต่ำกว่าได้ สัตบุรุษกล่าวความอดทนของผู้นั้น ว่าเป็นความ อดทนอันสูงสุด

(4) ดูก่อนฝึกคณนะ เพราะเหตุนี้แล ถ้าใคร ๆ พึงติทานต่อหน้า ตบด้วยฝ่ามือ ขว้างด้วย ก้อนดินตีด้วยท่อนไม้ หรือฟันด้วยมือ ท่านพึงละความพอใจ ความคิดนึกแบบชาวบ้านเสีย พึงสำเหนียก อย่างนี้ว่าเราจะไม่ปล่อยให้จิตแปรปรวนจักไม่เปล่งวาจาจากหยาบคายหวังประโยชน์และความ อนุเคราะห์ มีจิตประกอบด้วยเมตตา ไม่ตกอยู่ในอำนาจของโทสะ ดังนี้เกิด

(5) ดูก่อนฝึกขุทั้งหลาย ! ฝึกขุบางรูปในศาสนานี้ ยังเสงี่ยมเจียมตัว สงบระงับอยู่ได้ ตราบเวลาที่ถ้อยคำอันไม่หน้าพอใจยังไม่มากระทบ เมื่อใดถ้อยคำเช่นนั้นมากระทบ เมื่อนั้นจะพึงรู้ได้ ว่าเป็นผู้เสงี่ยมเจียมตัวสงบระงับหรือไม่

หลักเรื่องความอดทนนี้ เป็นเครื่องแสดงถึงความมุ่งหมายในการสอนให้คนมีความ เข้มแข็งทั้งทางกำลังกายกำลังจิต การอดทนต่อความลำบากตรากตรำหนาวร้อนเป็นธรรมะข้อหนึ่งของ ผู้ครองเรือน (ศีติ-ความทนทานในฆราวาสธรรม) การอดทนต่อทุกขเวทนาในเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็ดี อดทนต่อคำล่วงเกินของผู้อื่นก็ดี อดทนต่อสิ่งเข้ายวนต่าง ๆ อันจะทำให้โลก โกรธ หลงไปตามก็ดีเป็น คุณลักษณะที่ดีงามของมนุษย์ เพราะต้องอาศัยการยับยั้งการต่อสู้ทางจิตใจและการไตร่ตรองหา เหตุผล ซึ่งแสดงถึงความเข้มแข็งไม่อ่อนแอ

ผู้ใดมีขันติความอดทนผู้นั้นย่อมตัดเหตุแห่งการทะเลาะวิวาท และตัดเหตุแห่งการล่วงละเมิดความผิด เพราะมีเครื่องเร้ามาชักจูงและเหตุผลที่ท่านแสดงไว้ข้างต้นว่า การอดทนต่อคนที่ต่ำกว่าซึ่งเราสามารถรังแกหรือปราบเขาได้นั้น เป็นความอดทนอย่างสูงสุด ก็เพราะเป็นองทำได้ยาก ไม่เหมือนความอดทนต่อคนที่สูงกว่า ซึ่งแม้ไม่ยอมอดทนก็ต้องจำทนเพราะกลัวเขา หรือคนที่เสมอกัน ถ้าเราไม่อดทนเกิดสู้กันขึ้น เขาก็พอสู้เราได้ จึงต้องจำใจอดทนไป แต่การอดทนต่อคนที่ต่ำกว่าทำได้ยากและมักจะทำกันไม่ได้ จึงเท่ากับสอนให้หัดทำสิ่งที่ยากที่สุดให้ได้ด้วย

การอดทนนั้นทางพระพุทธศาสนาสอนให้มีแต่ต้นมือ ไม่ใช่ให้รอเกิดเรื่องเสียก่อนจึงอดทน แต่ให้อดทนไม่ก่อให้เกิดเรื่องเกิดขึ้น เช่นที่สอนไม่ให้ยินดีในการทะเลาะวิวาท ไม่ให้ยินดีในการพูดขัดแย้งผู้อื่น ซึ่งจะเป็นต้นเหตุให้เกิดการโต้เถียงทำร้ายกัน สอนให้ขุดรากแห่งความเดือดร้อน อันจะเกิดขึ้นจากต้นเหตุเพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ เสีย ด้วยการอดทนแต่เริ่มแรกซึ่งเข้าไปในลักษณะตัดต้นไฟอีกอย่างหนึ่ง แม้ทางพระพุทธศาสนาจะสอนให้อดทนภายหลังที่เกิดเรื่องขึ้นแล้ว เช่น ถูกด่า ถูกทำร้ายก็ตาม แต่จะพึงสังเกตได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนที่เป็นขั้นในเข้าไปอีกคือ สอนให้ตั้งต้นเป็นคนดีไม่เบียดเบียนใคร ไม่ยินดีในการทะเลาะวิวาท ให้มีแต่เมตตากรุณาสงเคราะห์อนุเคราะห์ผู้อื่น

การทำตนแบบนี้ นอกจากเป็นการทำตนไม่ให้ใครคิดด่าคิดทำร้ายแล้ว ยังเป็นการทำตนให้คนอื่นคิดแต่จะกราบไหว้บูชา หรือแสดงความสำนึกในบุญคุณเพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติถูกต้องตามพระโอวาท ของพระพุทธเจ้า จึงไม่ต้องแสวงหาเสน่ห์ของขลังที่ให้คนอื่นรัก หรือแสวงหาเครื่องรางมาแขวนคอ ความประพฤติปฏิบัติของตนนั่นเอง จะเป็นเป็นเครื่องรางอันวิเศษมิใช่แต่ป้องกันมิให้ใครคิดร้าย แต่จะเรียกร้องให้คนมาเคารพนับถือเพิ่มขึ้นอีกด้วย

## 10. หลักมกน้อยสันโดษ (ที.อ. (ไทย) 1/253)

(1) ความสันโดษ (คือยินดีด้วยของของตนไม่เพ่งเล็งก้าวล่วงของของคนอื่น) เป็นทรัพย์อย่างยิ่ง

(2) ธรรมเหล่าใด เป็นไปเพื่อความมกน้อยสันโดษ ธรรมเหล่านั้น เป็นธรรม เป็นวินัย เป็นสัตตสุสานา (คือคำสอนของพระศาสดา)

(3) ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้สันโดษด้วยผ้านุ่งห่อ อาหาร ที่อยู่ ตามมีตามได้ไม่ทำการแสวงหาอันไม่สมควร เพราะเหตุแห่งสิ่งเหล่านั้นไม่ได้สิ่งนั้น ก็ไม่หวาดสะดุ้ง ได้แล้วก็ไม่ติด ไม่หมกมุ่นไม่ยกตนข่มผู้อื่น เพราะเหตุนั้น

คนที่พิจารณาหรือมองเฝิน ๆ มักหาว่าพระพุทธศาสนาสอนให้คนเกียจคร้าน ไม่ขยันทำมาหากินมีเท่าไรก็เท่านั้น ไม่คิดก้าวหน้า ความเข้าใจผิดเช่นนี้ควรช่วยกันชี้แจงให้แจ่มแจ้ง การที่คนเข้าใจผิด ไม่ใช่ความผิดของความมกน้อย สันโดษเหมือนคนอ่านหนังสือไม่ออก ชื่อแวนตามาใส่ เพื่อให้อ่านหนังสือออกครั้งใส่แวนตาแล้วยังอ่านไม่ออกก็ตีแวน ซึ่งอันที่จริงไม่ใช่ความผิดของแวนหรือเปรียบเหมือนคนที่พยายามจุดบุหรี่ที่หลอดไฟฟ้า ครั้นจุดไม่ติด ก็โทษหลอดว่าใช้ไม่ได้ ซึ่งก็ไม่ใช่

ความผิดของหลอดไฟฟ้าเช่นเดียวกันแวนตาไม่ใช่เป็นเครื่องมือทำให้คนไม่รู้หนังสือให้อ่านหลอดไฟฟ้า ไม่ใช่เครื่องใช้สำหรับจุดบุหรี่ ผู้ใช้ต้องรู้ว่าสิ่งเหล่านี้สำหรับใช้ทำอะไร มักน้อยสันโดษก็ฉันนั้นควรรู้ ความหมายและประโยชน์ให้ถูกเรื่อง จึงใช้ให้เป็นประโยชน์ได้

มักน้อย ตรงข้ามกับมักมาก หมายถึงความรู้จักประมาณตน รู้จักความพอดีและรู้จักหาความสุขได้ตามสภาพ ไม่ปล่อยให้ความมักใหญ่ใฝ่สูงมาเผาใจให้เดือนร้อน หรือจะพูดให้ชัด ต้องพูดในทางตรงกันข้ามคือความมักมากนั้นเป็นอย่างไร นำรังเกียจและอานวยผลชั่วอย่างไร ความมักน้อยก็คือที่ตรงกันข้ามนั่นเอง เช่นคนที่มักมาก แม้ไม่เป็นคนมักขโมย แต่เข้าที่ไหนก็หวังแต่จะได้ เป็นคนเอาเปรียบเพื่อนมนุษย์ ขอเล็กขोन้อยหรือขอมากที่สุดแต่ให้ได้มาก็แล้วกัน จะทำอะไรก็ไม่รู้จักประมาณ มีแต่เกิดพอดีเสมอ ใฝ่ใจให้การสำคัญไม่ได้ความมักมากจะคอยกระชิบ ใฝ่โง่ หรือโง่ประโยชน์ใส่ตน เป็นนิตย์ ชอบให้คนเข้าใจว่าตนเป็นคนเด่นคนสำคัญ และทำงานขึ้นนั้นขึ้นนี้สำเร็จ ทั้ง ๆ ที่บางที่ตนไม่ได้ทำเลย ชอบปล้นคุณความดีและชื่อเสียงเกียรติคุณก็ไม่ล้าพองจิตติดอยู่ในสิ่งนั้น หรือกล่าวอวดผู้อื่น ส่วนการพากเพียร สร้างคุณงามความดีแก่ตนในทางสุจริตไม่เป็นการเสียมักน้อย

สันโดษ แปลว่ายินดีด้วยของของตน คนที่ทำอาชีพนาทานคือลักขโมยของผู้อื่น ก็เพราะขาดความยินดีเฉพาะของตน เมื่อเป็นเช่นนี้คนที่ติดคุกหรือถูกลงโทษอย่างอื่นเพราะขาดสันโดษจึงมีอยู่ไม่น้อย คิดต่าง ๆ ในโรงในศาลนั้น เรื่องที่นับว่ามีเสมอก็คือเรื่องลักขโมยหรือปล้น เห็นได้ที่เดียวว่า ถ้าโลกเราขาดสันโดษจะเต็มไปด้วยขโมย และชาวโลกผู้ไม่สันโดษด้วยคู่ของตนก็จะล่วงละเมิดคู่ของตนอื่น เป็นเหตุขาดหมางฆ่าฟันแก่งแย่งกัน อันจะแผ่ความเดือดร้อนขยายไปกว้างขวาง สันโดษเป็นธรรมจำเป็นสำหรับโลกเช่นนี้ จึงไม่ควรเข้าใจผิดว่าทำคนให้เกียจคร้าน พระพุทธเจ้าเป็นวิริยวาที่สรรเสริญคุณของความเพียรตีความเกียจคร้าน หาได้สนับสนุนให้คนงอมืองอเท้าไม่ที่สอนเรื่องสันโดษ ก็เพราะต้อง การให้มีความสุขได้จากของของตนโดยไม่ต้องล่วงเกินของ ๆ ผู้อื่น อนึ่ง ทรัพย์สมบัตินั้นจะถือว่า จำนวนเท่านั้นเท่านี้จึงนับว่าอย่างไรหาได้ไม่ เพราะความพอใจของคนมีขนาดต่าง ๆ กัน คนหนึ่งว่ามากแล้ว อีกคนหนึ่งอาจว่ายังน้อยไปก็ได้ จึงต้องถือความยินดีของแต่ละคนเป็นเครื่องกำหนด สมด้วยคำกล่าวที่ว่า ภิกษุผู้ยินดีด้วยผ้าถุงห่มอันปะติดปะต่อของตน ย่อมรู้สึกเท่าเทียมกับผ้าราคาตั้งแสนหาปะติดของคฤหบดี ภิกษุผู้ยินดีด้วยกุฏิมุงด้วยหญ้า ย่อมรู้สึกเท่าเทียมกับปราสาทราชวังฉะนั้น การพากเพียรเพื่อบรรลุสิ่งที่มุ่งหมายในทางที่ชอบไม่เสียสันโดษ เมื่อเข้าใจประโยชน์ของความมักน้อย สันโดษเช่นนี้แล้ว ก็จะไม่หลงติดด้วยความเข้าใจผิด เหมือนคนตีแวนตาและหลอดไฟฟ้างกล่าวมาแล้วอีกต่อไป

### 11. หลักความสำเร็จผล (ส.ม. (ไทย) 19/813/377)

อิทธิบาท คือ ธรรมะที่ให้ถึงความสำเร็จ 4 ประการ คือ 1. ฉันทะ พอใจ 2. วิริยะ พากเพียร 3. จิตตะ เอาใจฝักใฝ่ 4. วิมังสะ ไตรตรองหรือพิจารณาเหตุผล



สิ่งที่บุคคลปรารถนา และไม่เป็นของเหลือวิสัย ย่อมสำเร็จได้เพราะธรรมะคืออิทธิบาท ๓ ประการนี้ผู้ทำอะไรไม่สำเร็จ จงลองสอบสวนเหตุอาจพบว่าเพราะขาดข้อปฏิบัติข้อใดข้อหนึ่ง หรือขาดหมดทั้ง 4 ข้อนี้ก็ไม่ได้ และในที่นี้ก็จะพบอีกว่าท่านแสดงความเพียรเป็นองค์ประกอบอันหนึ่งแห่งธรรมที่จะให้ถึงความสำเร็จหลักข้อนี้ใกล้เคียงกับหลักข้อที่ 3 ที่ว่าด้วยการพึ่งตนเองปฏิเสธการอ้อนวอน ผู้จะถึงความสำเร็จก็ต้องพึ่งตนเองปฏิบัติเสถียรการอ้อนวอน ผู้จะถึงความสำเร็จก็ต้องพึ่งตนเป็นผู้ดำเนินการ เป็นแต่แสดงวิธีการว่าจะพึ่งตนอย่างไร หรือทำอย่างไรจึงจะสำเร็จ คำว่าอิทธิ นอกจากแปลว่าความสำเร็จแล้ว ยังแปลได้ว่าฤทธิ์ มนุษย์ที่แสดงฤทธิ์ได้ จะโดยวิธีของวิทยาศาสตร์หรือจิตศาสตร์ก็ตาม ก็จะต้องอาศัยหลักทั้ง 4 ข้อเหล่านี้

## 12. หลักกตัญญูกตเวที (อง.ตัก. (ไทย) 20/120/114)

(1) บุคคลที่กตัญญู (รู้คุณที่คนอื่นทำแล้ว) กตเวที (ประกาศหรือตอบแทนคุณที่คนอื่นทำแล้ว) เป็นผู้ที่ทำให้ยากในโลก

(2) ความกตัญญูเป็นมงคลอันสูงสุด

พระพุทธบาทที่เพี้ยกมาเพียงเล็กน้อยนี้ ย่อมเป็นเครื่องแสดง ถึงหลักการทางพระพุทธศาสนาว่าถือความกตัญญูกตเวทีเป็นธรรมจรรยาอัน สำคัญข้อหนึ่งที่มีมนุษย์พึงปฏิบัติต่อกัน ความจริงธรรมะข้อนี้ก็มีสอนกันอยู่ทั่วไป แม้ไม่ใช่ทางศาสนาแต่เพื่อให้เห็นความสมบูรณ์ในหลักธรรมที่สำคัญ ๆ ทางพระพุทธศาสนา จึงยกมากล่าวไว้ด้วย พระสารีบุตรเถระได้ชื่อว่าเป็นผู้กตัญญูกตเวทีที่เป็นแบบฉบับ ท่านทราบว่าพระอัสสชิเถระอาจารย์ผู้แนะนำท่านให้รู้จักพระพุทธศาสนาอยู่ ณ ที่ใด ท่านก็นอนหันศีรษะไปทางนั้น และแม้ในเรื่องเล็กน้อยที่ใครมีอุปการะแก่ท่าน ท่านก็ระลึกได้เสมอ การสอนเรื่องกตัญญูกตเวที เป็นทางทำให้มนุษย์กระชับความสัมพันธ์ในทางถ้อยที่ถ้อยอาศัยกัน และรู้จักบุญคุณของกันและกัน

## 13. หลักเรื่องการกลับตัว (ขุ.ขุ. (ไทย) 25/692-829/30-36)

(1) ผู้ใดปิดกั้นกรรมชั่วที่ทำลงไปแล้วด้วยความดีผู้นั้นย่อมทำตลกลงให้สว่าง เหมือนดวงจันทร์ปราศจากเมฆหมอกฉะนั้น

(2) ผู้ใดประมาทแล้ว ไม่ประมาทในภายหลังผู้นั้นย่อมทำโลกนี้ให้สว่าง เหมือนดวงจันทร์ที่ปราศจากเมฆหมอกฉะนั้น

เมื่อพิจารณาถึงคำสั่งสอนทางพระพุทธศาสนาโดยทั่ว ๆ ไปจะพบธรรมะเรื่องการกลับตัวนี้ข้อหนึ่ง ว่าเป็นธรรมดา ๆ แต่มีความหมายลึกซึ้งน่าขบคิดซึ่งถ้าได้เห็นความสำคัญของธรรมะข้อนี้แล้ว จะทำให้รู้สึกเสียตายแทนเพื่อนมนุษย์อีกเป็นอัน มากที่พากันมองข้ามธรรมะข้อนี้เสียทอดตนให้จมอยู่ในความเสื่อมอย่างหมดอาลัยโยติหรือบ้างก็ฮึดฮัดทำความชั่วยิ่งขึ้น ด้วยคิดสั้น ๆ ว่า ไหน ๆ ได้เสียแล้วก็จะเสียให้เต็มที คล้ายกับว่าเมื่อเป็อนโคลนแล้วก็ตะลุยลงโคลนโคลน อย่างไม่ต้องกลัวเป็อนอะไรต่อไปอีก

ผู้ที่ไม่วันทายเสียแต่ยังเด็ก คงจะได้เคยผ่านความผิดพลาดยกพร่องอะไรกันมาบ้างไม่มากนักน้อยถึงกับบางท่านได้กล่าวเป็นภาษิตไว้ว่า “คนผู้ไม่เคยทำผิด คือ คนผู้ไม่เคยทำอะไรเลย” ความผิดพลาดเป็นของมนุษย์ การให้อภัยเป็นของเทวดา” ซึ่งข้าพเจ้าอยากจะเสริมไว้อีกข้อหนึ่งในที่นี้ว่า “ความผิดพลาดเป็นของมนุษย์ การให้อภัยเป็นของเทวดา” ซึ่งข้าพเจ้าอยากจะเสริมไว้อีกข้อหนึ่งในที่นี้ว่า “ความผิดพลาดเป็นของมนุษย์ แต่มนุษย์ที่ดีต้องรู้จักกลับตัว

พระพุทธศาสนายอมรับว่า บุคคลในโลก มีโอกาสที่จะประพฤติชั่วหรือทำผิดพลาดเสียหายได้โดยง่าย เพราะสิ่งแวดล้อมอันจะชักจูงให้เกิดกิเลสซึ่งเป็นสาเหตุทำชั่วมีอยู่มาก ท่านจึงสอนให้มีสติ และให้พิจารณาโดยรอบคอบก่อนแต่จะทำไรลงไป แต่ยังมีปัญหาที่ว่า ถ้าเป็นผู้พลั้งพลาดเสียหายแล้ว แม้จะทำคืนสิ่งที่แล้วมาไม่ได้จะคงปล่อยให้พลั้งพลาดอยู่ตลอดไปเช่นนั้นหรือ หรือว่าจะทำให้ผิดพลาดซ้ำซ้ำยิ่งขึ้น ด้วยถือหลักง่าย ๆ ว่าเมื่อได้เสียแล้วก็จะเสียให้เต็มที่ความขონี้พึงทราบโดยอุปมาผ่านงุ่มง่ามของบุคคลที่ขาดทะเลเป็นช่องไปด้วยเหตุใดเหตุหนึ่ง บุคคลควรจะปะชุนให้ดีหรือควรนุ่งห่มทั้งที่ขาดอยู่อย่างนั้น หรือว่าจะควรฉีกให้ขาดยิ่งขึ้นจนเป็นร่างแหแล้วนุ่งห่ม ข้อนี้ต้องตอบว่า ควรปะชุนให้ดี

อีกอย่างหนึ่ง บุคคลมีกายเปราะเปื้อนของโสโครกมีกลิ่นเหม็นอันพึงรังเกียจ จะควรล้างดีหรือปล่อยให้ดีหรือว่าจะควรเอาของโสโครกนั้น มาเทรดตัวให้เปราะเปื้อนมากขึ้นอีก ข้อนี้ตอบว่า ควรล้างเสียให้สะอาด และอีกอย่างหนึ่ง บุคคลเดินทางไปสู่ที่หมายแห่งหนึ่ง ในระหว่างทางพบทาง 2 แพร่ง คลับคล้ายคลับคลาจำไม่ได้ว่าทางไหนถูก ต่อเมื่อเลือกเดินไปทางหนึ่งเป็นเวลานานแล้ว จึงรู้ว่าเดินผิดทางดังนี้ ควรจะถอยกลับมาสู่ทางแยกเก่า แล้วเดินทางที่ถูกต่อไปใหม่หรือควรหยุดเฉยอยู่เพียงนั้น หรือว่าควรเดินต่อไปอีกทั้งที่รู้ว่าผิดและไม่มีโอกาสถึงที่หมายได้เลยเป็นอันขาดแม้ข้อนี้ก็ต้องตอบว่า ควรถอยกลับมาเดินทางที่ถูกต่อไปใหม่ การงานหรือความประพฤติกี่เช่นเดียวกัน ผู้ใดเคยผิดพลาดมาแล้ว ไม่ควรปล่อยอยู่อย่างนั้น หรือจงใจทำผิดพลาดยิ่งขึ้น ควรจะคิดแก้ไขกลับตัว ทำแต่ในทางที่ดีที่ถูกถึงจะชอบ ผู้ที่ผิดพลาดแล้วทอดอาลัยในชีวิต หรือเกิดความฮึดฮัดจะทำความผิดพลาดยิ่งขึ้น เชื่อว่ามอบตัวเองให้แก่ความชั่วความผิดพลาดมิได้เป็นเจ้าของของ ๆ ตัวเองทั้งชื่อว่าไม่ทำตามคำสอนทางพระพุทธศาสนา ที่สอนให้ควบคุมชีวิตของตนให้เป็นไปในทางที่ดี ด้วยการทำความดีอีกด้วย ถ้าถือเสียว่าที่ล่วงแล้วมาเป็นเพียงความฝัน ซึ่งทำได้อย่างมากเพียงนี้ยกยอนไปสาวเอามาคิดทบทวนเล่นเท่านั้น ก็อาจทำลืม ๆ เสียได้โดยง่าย แล้วหันมาเอาใจใส่กับความเป็นไปในปัจจุบันและอนาคต คิดปรับปรุงแก้ไขทางดำเนินชีวิตของตนต่อไปใหม่ ให้อยู่ในทำนองคลองธรรม ประกอบเหตุแห่งความเจริญ ตามควรแก่ทางโลกหรือทางธรรม ก็จะช่วยตัวเองให้รุ่งเรืองขึ้นได้ เป็น ตโมโชติปราชญ์ ผู้มีดีมาแล้วสว่างไปเปรียบเหมือนดอกบัวเกิดในกองขยะ แต่ส่งตัวเองให้สูงขึ้นไปได้ และมีกลิ่นหอมฟุ้งต่างจากขยะฉนั้น ทางพระพุทธศาสนาชื่นชมต่อบุคคลเช่นนี้ ผู้ไม่ยอมทอดตนให้อยู่ในอำนาจของความชั่วความผิด และเมื่อย้อนไปกล่าวถึงคำว่า “ความผิดพลาดเป็นของมนุษย์ แต่มนุษย์ที่ดีต้อง

รู้จักกลับตัว” แล้วก็นำพิจารณาถึงหลักฐานทางพระพุทธศาสนา ที่สอนถึงการกลับตัวนี้ต่อไปอีก (ช.อิตติ. (ไทย) 88/456-458)

1. ในพระไตรปิฎก มีเรื่องปรากฏว่า ภิกษุบ้าง พราหมณ์บ้าง ล่วงเกินเพราะความเข้าใจผิดในพระพุทธเจ้า เมื่อสำนึกตนได้จึงทูลขอขมา พระองค์ตรัสประทานอภัยแล้ว ได้ตรัสสรรพ์ในที่สุดว่า “การที่บุคคลเห็นโทษล่วงเกินแล้วทำคืนเสียให้ถูกรวม สวรรค์ต่อไปนั้น เป็นความเจริญในวินัยของพระอริยะ “นี้แสดงว่า ในอริยวินัยไม่นิยมความดีอื่นหรือเมินเฉยในเมื่อสำนึกได้ว่า ตนประพฤติดีผิดล่วงเกินผู้อื่น

2. ในทางวินัย ภิกษุใดประพฤติดีผิด เป็นเหตุให้สงฆ์ลงโทษ เช่นไม่ให้มีใครคบหาพูดจาด้วย หรือคฤหัสถ์ใดประพฤติดีผิดในทางที่ก่อให้เกิดความเสียหายแก่ภิกษุและศาสนา จึงถูกสงฆ์ประกาศคว่ำบาตรไม่รับไปยธรรมของผู้นั้นเมื่อภิกษุก็ดี คฤหัสถ์ก็ดี เหล่านี้กลับตัวได้ สงฆ์ก็ประกาศเลิกขอลงโทษนั้น ๆ ให้เป็นผู้มีสิทธิต่าง ๆ เท่าเทียมกับหมู่ต่อไปตามเดิมเป็นการแสดงว่าขอลงโทษนั้น ๆ แท้จริงก็มุ่งความกลับตัวได้ของผู้ประพฤติดีผิดเป็นที่ตั้ง

3. ในการสอนเรื่องความไม่ประมาท พระพุทธเจ้าได้สอนให้ไม่ประมาท ในการละความเห็นผิดทำความเห็นให้ถูก และเรื่องทิวฏฐุกรรม การทำความเห็นให้ตรง พระพุทธเจ้าก็ตรัสว่าเป็นบุญกิริยาวัตถุ ที่ตั้งแห่งการทำบุญประการหนึ่ง ความเห็นนั้นจะให้เห็นถูกต้องตลอดสายทุกเรื่องเป็นการยาก ในเรื่องที่ตนยังไม่เคยศึกษาค้นคว้าหรือเรื่องที่ไม่รู้จริง ก็จำเป็นอยู่เองที่จะต้องมีความเห็นผิดเข้าใจผิดบ้าง โดยเฉพาะในทางธรรมปฏิบัติ ได้มีคณาจารย์เจ้าลัทธิสั่งสอนอยู่เป็นอันมาก ซึ่งปรากฏว่าแม้พระพุทธเจ้าของเราที่เคยศึกษา และปฏิบัติตามคำสั่งสอนของคณาจารย์เหล่านั้น แต่เมื่อศึกษาถึถ้วนแล้ว เห็นว่ายังไม่ใช่ทางที่ถูกแท้ จึงทรงค้นคว้าด้วยพระองค์เองต่อไปใหม่ นี้แสดงว่าพระองค์ทรงถือเหตุผลที่ถูกที่ชอบ บางคนเคยมีความเห็นอย่างใด ก็ยืนยันอยู่อย่างนั้นไม่ยอมเปลี่ยนแปลง ทั้งที่รู้ว่าความเห็นของตนผิด ซึ่งท่านพระกุมารกัสสปะเคยเปรียบบุคคลเช่นนี้กับผู้ไม่ยอมทิ้งอุจจาระที่นำไป ด้วยประสงค์จะทำประโยชน์บางอย่างเพื่อรายได้ ทั้ง ๆ ที่พบวัตถุมีค่าต่าง ๆ ในระหว่างทาง เช่น ปอ ป่าน เงิน ทอง ด้วยเสียดายว่าตนได้แบกมานานแล้ว แม้ในการสนทนาธรรมหรือสนทนาเรื่องอื่นใด ถ้ามุ่งประโยชน์ก็ควรยอมรับผิดหรือรับรองผู้อื่น ในเมื่อเห็นว่าคำพูดของตนไม่ถูกและเหตุผลชอบผู้อื่นถูกต้องดีกว่า แม้พระนาคเสนเถระเมื่อจะสนทนากับพระเจ้ามิลินท์ ก็ได้ทูลข้อมความเข้าใจก่อนว่า จะสนทนากันอย่างบัณฑิต คือถือเหตุผลที่ถูกต้องเป็นประมาณอันแสดงว่า ในการกลับตัวจากความเป็นผู้เห็นผิดนั้น นอกจากต้องพยายามศึกษาค้นคว้าให้รู้จริงในสิ่งนั้น ๆ ด้วยตนเองแล้ว แม้เมื่อสนทนาปราศรัยกับผู้อื่นก็ควรยอมรับรองความเห็นที่ถูกที่ชอบด้วยเหตุผลไม่ถือผิดยืนยันมติของตนทั้งที่รู้ว่าผิด ความกลัวตัวเช่นนี้ยอมเป็นไป เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่ตนเองเป็นอย่างมาก

4. ผู้ใดก็ตาม แม้จะเคยเป็นคนโหดร้าย ประพฤติชั่วช้ามาก่อน ด้วยสิ่งแวดล้อมชักจูงก็ดี ด้วยความโง่เขลาเบาปัญญาหรือเหตุใด ๆ ก็ดีเมื่อทราบว่าเป็นผิดแล้วควรละเลิกความประพฤตินั้นเสีย

กลับตัวให้เป็นคนดี เริ่มประพฤติความดีต่อไป ทำได้เช่นนี้ทางพระพุทธศาสนาย่อมสรรเสริญมีตัวอย่างเช่นพระองค์คุณกาล เคยเป็นโจรฆ่าฟันคนมามากต่อมาก แต่กลับตัวได้ กลับตั้งอยู่ในศีลธรรม จนได้สำเร็จพระอรหันต์ผล แล้วเปล่งอุทานแสดงความเห็นในเรื่องการกลับตัวนี้ด้วยน้ำใสใจจริง ตามพระพุทธภาษิตซึ่งตั้งไว้เป็นหลักข้างต้นนั้น

5. เมื่อพิจารณาจากพุทธประวัติ และสาวกประวัติแล้ว จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าก็ดี พระสาวกทั้งหลายก็ดี ได้ผ่านความกลับตัวมาด้วยกันทั้งสิ้น ในอุปทานแสดงบุพกรรมของพระองค์ พระพุทธเจ้ายอมรับว่าพระองค์เคยเป็นนักเลงชื่อปุณาลี เทียววาละวาดกล่าวตู่พระปัจเจกพุทธเจ้าในชาติล่วงมาแล้ว ชาติใดชาติหนึ่ง และเคยเป็นอะไรต่ออะไรอีกที่ไม่ดี ซึ่งในที่สุดก็พยายามกลับตัวติดต่อกันในชาติหลัง จนได้เป็นพระพุทธเจ้าในที่สุด พระสาวกทั้งหลาย เช่น พระสารีบุตร พระโมคคัลลานะ ก็นับถือศาสนาอื่นมาก่อนแต่เมื่อได้ฟังหลักธรรม อันประกอบด้วยเหตุผลในศาสนาของพระผู้มีพระภาค ก็กลับตัว กลับใจ กลับความเห็น มาประพฤติพรหมจรรย์ในพระพุทธศาสนา ซกฺขิพนรูปอันมีท่านอรุเวลกัสสป นทีกัสสปและคยากัสสป 3 พี่น้องเป็นประธานก็ถือเคร่งในลัทธิอื่นมาก่อน เมื่อได้สดับคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็พิจารณาเห็นด้วยใจของตนเองว่าลัทธิของตนไม่มีสาระ จึงทูลของอุปสมบทในพระพุทธศาสนา และโดยเฉพาะท่านอรุเวลกัสสป ได้กล่าวประกาศเหตุผลในการที่ตนเลิกลัทธิเดิมมานับถือพระพุทธศาสนาแก่ประชาชนชาวมคธผู้มาประชุมกัน ณ สวนตาลหนุ่ม

เพราะฉะนั้น จึงสมควรที่จะปรารภนาการกลับตัวของพระผู้มีพระภาค และพระสงฆ์ ปุราณซกฺขิพนต้นนั้นให้เป็นอารมณ์แล้วตรวจสอบดูความเป็นไปในชีวิตของตนว่า ควรแก้ไขกลับตัวอย่างไรบ้าง ถ้าอหยาตัยยังร้ายกาจก็ควรแก้ไขเสียให้อ่อนโยน ถ้ายังเป็นผู้เกียจคร้าน ก็จงเริ่มตั้งความเพียรเสียแต่วันนี้ ความชั่วใด ๆ ที่เคยทำมาแล้วนั้น อย่ากลับทำซ้ำอีก ความเห็นใด ๆ อันตนเคยยืนยันถือมา เมื่อทราบว่ามีผิดแล้ว จงกลับความเห็นที่ผิดนั้นเสีย ทำให้ถูกต้องไปใหม่ตั้งนี้ วันที่ทำได้เช่นนั้นจะเป็นวันแห่งความสดชื่นพวกเราเหล่าพุทธบริษัท ในการที่จะได้แก้ไขความพลั้งพลาดในหนหลังเสีย ด้วยการกลับ ตัวให้เป็นคนต่อไปใหม่ ผู้ที่ได้ล้มรสปีตอันเกิดแต่การทำความคิดมีศีลเป็นต้นแล้ว จะรู้สึกว่ามีดีอันเกิดแต่การทำความคิดนี้ ทำชีวิตให้สดชื่น และนำชวนเพื่อนมนุษย์อื่น ๆ มาร่วมได้รับอย่างยิ่งทีเดียว

#### 14. หลักธรรมสำหรับผู้ครองเรือน (ธรรมะสำหรับฆราวาส) (ส.ส (ไทย) 15/246/354)

(1) ดูก่อนพราหมณ์ ! ธรรมะ 4 อย่างเหล่านั้นเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขแก่กุลบุตรในปัจจุบัน คือ

1. ความถึงพร้อมด้วยความหมั่นขยัน
2. ความถึงพร้อมด้วยการรู้จักรักษาทรัพย์ที่หามาได้
3. การคบเพื่อนที่ดีงาม
4. การดำรงชีพโดยเหมาะสมไม่ให้ฟุ่มเฟือย หรือฝืดเคืองจนเกินไป

(2) ดูก่อนคฤหบดี ! ความสุข 4 อย่างที่คฤหัสถ์ผู้บริโภครตาม พึงได้รับตามกาลตามสมัย คือ

1. สุขเกิดแต่การมีทรัพย์
2. สุขเกิดแต่การได้ใช้จ่ายทรัพย์นั้น
3. สุขเกิดแต่ความไม่เป็นหนี้
4. สุขเกิดแต่การประกอบกิจการงานที่ปราศจากโทษ”

(3) ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! ตระกูลที่ถึงความสมบูรณ์ด้วยโภคทรัพย์ทั้งหลาย จะตั้งอยู่ไม่ได้นานเพราะฐานะ 4 อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งคือ

1. ไม่แสวงหาสิ่งที่หาย
2. ไม่ซ่อมแซมสิ่งที่คร่ำคร่า
3. ไม่รู้จักประมาณในการใช้ทรัพย์สมบัติ
4. ตั้งหญิงหรือชายผู้ทุศีล (ไม่มีศีล) ให้เป็นใหญ่ คือเป็นแม่เรือน พ่อเรือน

(4) ธรรมของผู้ครองเรือน 4 อย่างคือ

1. สัจจะความซื่อสัตย์ต่อกัน
2. ทมะ ความรู้จักข่มจิตของตน
3. ขันติความรู้จักอดทน
4. จาคะ ความรู้จักให้ปันเผื่อแผ่

(5) ดูก่อนบุตรแห่งคฤหบดี ! สาวกของพระอริยเจ้าย่อมไม่เสพอบายมุข (ปากทางแห่งความเสื่อม) 6 อย่าง คือ

1. ดื่มน้ำเมา
2. เที่ยวกลางคืน
3. เที่ยวดูการเล่น
4. เล่นการพนัน
5. คบคนชั่วเป็นมิตร
6. เกียจคร้านทำการงาน

(6) ดูก่อนพราหมณ์ ! ปากทางแห่งความเสื่อมแห่งโภคทรัพย์ที่เกิดขึ้นแล้วมี 4 อย่าง คือ

1. ความเป็นนักเลงหญิง
2. ความเป็นนักเลงสุรา
3. ความเป็นนักเลงการพนัน
4. ความคบคนชั่วเป็นมิตร

ธรรมะเหล่านี้มีคำอธิบายชัดเจนอยู่ในตัวแล้ว เมื่อพิจารณาดูจะเห็นได้ว่า ถ้าผู้ครอบครองศึกษาธรรมเหล่านี้และปฏิบัติตามโดยมากแล้ว ก็เป็นอันหวังความสุขทางโลกได้ นี่แสดงถึงคำ

สอนทุกแห่งทุกมุมของพระพุทธเจ้า ซึ่งแบ่งเป็นชั้นต่ำ ชั้นกลาง ชั้นสูง คนปฏิบัติได้เพียงโลก ๆ ก็ได้รับความสุขอย่างโลก ๆ เป็นอันยอมรับว่าคนเราไม่เหมือนกัน ปฏิบัติได้สูงบ้างต่ำบ้างจึงทรงสั่งสอนไว้ให้เป็นประโยชน์แก่คนทุกชั้น

### 15. หลักปฏิบัติ 3 ชั้น (ศีล, สมาธิ, ปัญญา) (ขุ.อป. (ไทย) 32/366-372/57)

(1) ดั่งได้สดับมา พระผู้มีพระภาค เมื่อประทับอยู่ ณ เขาคิชฌกูฏ ใกล้กรุงราชคฤห์ ณ อัมพลักกุฏฐิการาชอุทพาน, ณ ปาวาทิกัมพวันเมืองนาลันทา ทรงสั่งสอนธรรมมีกถาสนวนมากแก่ภิกษุทั้งหลาย คือ ศีล (การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย) สมาธิ (การทำจิตให้ตั้งมั่น) ปัญญา (ความรู้ตามเป็นจริง)

(2) ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! เมื่อเธอศึกษาทั้งอริศลสิกขา ทั้งอริจิตตสิกขา ทั้งอริปัญญาสิกขา เธอก็จักละราคะ โทสะ โมหะ ได้ เพราะละราคะ โทสะ โมหะได้ ก็จักไม่ทำอกุศลกรรม จักไม่เสพบาปกรรม

(3) นรชนผู้มีปัญญา ตั้งอยู่ในศีลแล้วเจริญสมาธิและปัญญา เป็นผู้มีความเพียร มีความรู้สึกตัวเห็นภัยในกิเลส ผู้นั้นจะพึงสารรกซ์ (ทั้งภายในภายนอก) ได้

สิกขา คือข้อควรศึกษา 3 ชั้นอันได้แก่ ศีลสมาธิปัญญา นี้เรียกว่า อนุบุพปฏิปทา (ข้อปฏิบัติตามลำดับ) บ้าง เรียกว่าไตรสิกขาบ้าง และศีล สมาธิ ปัญญา นี้เรียกว่าอริศล อริจิต อริปัญญา บ้างมีคำว่า อริ อยู่หน้าหมายถึงศีลสมาธิปัญญาอย่างสูง หลักทั้ง 3 ข้อนี้ขัดเกลาข้ามอกเข้าไปหาข้างใน คือ ศีลขัดเกลาความประพฤติทางกายวาจา สมาธิขัดเกลาจิตให้สงบระงับตั้งมั่น ปัญญาขัดเกลาความเห็นให้ถูกต้องตามเหตุผลที่เป็นจริง มรรคมองค์ 8 ที่เป็นทางสายกลางเมื่อยกกล่าวก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญาตัวเอง ท่านแสดงความเกี่ยวเนื่องกันเป็นต่อ ๆ ว่าศีลอบรมสมาธิ สมาธิอบรมปัญญา โดยลำดับ จิตซึ่งปัญญาอบรมแล้วก็จะพ้นจากอาสวะ คือกิเลสที่ต้องหมักหมมอยู่ในสันดาน หนังสือวิสุทธิมรรค อันเป่าตำราทางพระพุทธศาสนาที่เป็นหลักฐานมีผู้นิยมนั้น ก็แต่ขึ้นตามหลัก 3 ประการ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้ ศีล สมาธิ ปัญญา ที่อบรมให้เต็มที่สัมพันธ์กันดุจเกลียวเชือก 3 เกลียว คือ นอกจากเมื่อเอามือจับย่อมกระทบ 3 เกลียวแล้ว ยังอำนวยผลคือความดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ได้ ถ้าเทียบอำนวยด้วยบันได 3 ชั้นก็เป็นบันไดที่จะส่งผู้ปฏิบัติให้ประสบความสำเร็จหลุดพ้น อันเป็นข้อมุ่งหมายอย่างสูงทางพระพุทธศาสนาท่านจึงเปรียบไว้ว่าน้ำทะเลมีรสเดียว คือรสเค็มฉันใดธรรมวินัยนี้ก็มีรสเดียว คือความหลุดพ้นฉันนั้น เมื่อปรารถนาความหลุดพ้นจึงควรอาศัยบันได 3 ชั้น คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้เป็นเครื่องก้าวขึ้นไป (สู่ความบริสุทธิ์ ทางกาย วาจา และใจ)

### 16. หลักเรื่องอนัตตา (วิ.มहा. (ไทย) 1/ - /1)

(1) ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! รูป (ร่างกาย) เวทนา (ความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่ทุกข์ ไม่สุข) สัญญา (ความจำ) สังขาร (ความคิด) วิญญาณ (ความรู้อารมณ์ทาง ตา หู เป็นต้น) ไม่ใช่ตนถ้าเป็นตนก็ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาหาร และจะพึงได้ใสสิ่งเหล่านี้ว่า จงเป็นอย่างนี้เถิดอย่างเป็นอย่างนั้นเลย สิ่งใดไม่เที่ยง

เป็นทุกข์ ควรหรือที่จะตามเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นตัวตนของเรา ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนี้แล รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เวลาหรือดี โกลหรือใกล้ ทั้งหมดนั้นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา...

(2) เมื่อใด เห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา (คือไม่ใช่ตัวตน) เมื่อนั้น ย่อมหน่ายในทุกข์ นั่นเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์

หลักพระพุทธศาสนา แยกกับศาสนาพราหมณ์อย่างสำคัญ ตรงที่ศาสนาพราหมณ์สอน อัตตา หรือ อาตมัน ส่วนพระพุทธศาสนาสอนอนัตตา อัตตา หรือ อาตมัน แปลว่าตัวหรือตน ทางศาสนาพราหมณ์ ถือ มี “ตนใหญ่” หรือ “ปรมาตมัน” เป็นตนสากล และมีตนย่อยคือชีวิตเฉพาะคนที่ แยกมาจากตนใหญ่ เรียกว่า “ชีวิตมัน” ส่วนทางพระพุทธศาสนายอมรับว่าตนมีเพียงที่สมมติ หรือ ร้อยเรียงกัน คือร่างกายจิตใจของแต่ละคน ก็สมมติเรียกว่าตนของผู้นั้น เช่นคำว่าตนเป็นที่พึ่งของตน แต่ไม่ให้ยึดถือเป็นจริงเป็นจัง สอนให้เห็นว่าที่สมมติเรียกกันนั้น ๆ ในที่สุดก็สลายแยกไปตามธาตุเดิมของมัน ถ้าเป็นตนจริงแล้ว ก็ควรจะบังคับบัญชาไม่ให้ปรวนแปร แก่เฒ่า หรือแตกสลายไปได้ตั้งปรารถนาแต่ก็บังคับบัญชาไม่ได้ มันคงปรวนแปรไปตามธรรมชาติของมัน เมื่อเป็นเช่นนี้จึงไม่ควรยึดถือว่าเป็นนั่นเป็นนี่หรือเป็นตัวตนของเรา เพื่อจะได้ไม่ต้องเศร้าโศกเสียใจ ในเมื่อสิ่งนั้นเสื่อมสลายไป ในทางธรรมจรรยา การยึดถือว่าตนมีอยู่ถาวรไม่รู้จักสิ้น เป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกว่าฆ่าคน ประทุษร้ายคน ก็ไม่เป็นอันฆ่า เพราะตนไม่รู้จักตาย เป็นการผ่านไประหว่างธาตุต่อธาตุ เช่น มีดีเป็นธาตุ ดิน ตัดศิระคนผ่านไประหว่างธาตุดินธาตุน้ำเป็นต้นเลยเป็นเหตุให้เกิดการเบียดเบียนกันและมุนานะ ในทางผิดนอกจากนั้นยังเป็นเหตุให้ยึดถือติดอยู่ในตนเป็นคนถือตนเห็นแก่ตน (ผู้ใคร่ศึกษามติทางพระพุทธศาสนาเรื่องอนัตตานี้) (วิ.มหา. 17/82) ในอนัตตลักขณสูตรทรงแสดงว่า คำว่า ตนนี้เป็นเพียงโลกสมัญญา โลกบัญญัติติดถาคดย่อมเรียกไปตาม แต่หาได้ยึดถือไม่ ในจุฬาสัจจสูตรแสดงการโต้ตอบอย่างละเอียดระหว่างสังกนิครนถ์ผู้ยืนยันมติเรื่องอัตตากับพระพุทธเจ้าผู้ตรัสสั่งสอนเรื่องอนัตตา ข้อที่กล่าวว่าธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตานั่น แสดงว่าไม่แต่ชั้น 5 คือร่างกายและจิตใจเท่านั้นเป็นอนัตตา แม้สิ่งทั้งปวงที่เป็นสังขารมีปัจจัยปรุงแต่ก็ตาม เป็นวิสังขารไม่มีปัจจัยปรุงแต่ก็ตามล้วนเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตนทั้งสิ้น ก่อนจะแนะนำให้เห็นว่าไม่ใช่คนท่านแสดงเป็นลำดับมาว่า สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์สิ่งใดเป็นทุกข์สิ่งนั้นไม่ใช่ตน ในกายจิตตสูตร (ส.ส. 16/114) พระพุทธเจ้าตรัสว่า คนถือร่างกายเป็นตนยังดีกว่าเพราะกายยังตั้งอยู่ได้ปีหนึ่งบ้าง 2 ปี ถึง 10 ปี 20 ปีเป็นต้นบ้าง แต่ถือจิตเป็นตนไม่ควรแท้ เพราะจิตเกิดดับเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงชื่อว่าสอนให้ปล่อยวางไม่ยึดถืออะไรเป็นตนทั้งสิ้น เมื่อปล่อยวางได้ ก็เป็นเหตุให้ใจเป็นอิสระจากความยึดถือในหนังสือ Sacred Books of the East เล่ม 49 หน้า 131 ตอนที่แสดงคำตอบระหว่างพระพุทธเจ้ากับพระอาหารดาบส (แปลมาจากเรื่องพุทธจริตของอัสวโฆษ) แสดงคำค้านของพระพุทธเจ้าต่อเหตุผลของอาหารดาบส (ผู้ถือลัทธิสางขยยะ) ว่า “เขตกตัญญูหรือผู้รู้กาย คืออาตมัน ซึ่งไม่มีกายนั้นจะต้องเป็นผู้รู้หรือผู้รู้อย่างใดอย่างหนึ่ง

ถ้าเป็นผู้รู้ก็ต้องมีสิ่งที่ถูกรู้ ถ้ายังมีสิ่งที่ถูกรู้ก็ยังไม่หลุดพ้นหรือถ้าอาตมันนั้นถือว่าเป็นผู้ไม่รู้ เมื่อเป็นเช่นนั้นอาตมันที่นึกว่าภาพขึ้นนี้จะมีประโยชน์อะไรแก่ท่าน แม้ไม่มีอาตมันเช่นนั้น ความไม่รู้ก็มีอยู่แล้ว เช่นในท่อนไม้หรือกำแพง ทรายที่ยังไม่พ้นจากจำนวนเป็นต้น อาตมันก็ยังไม่เป็นอิสระจากลักษณะ เพราะฉะนั้นเมื่อยังไม่พ้นจากลักษณะ ก็ยังกล่าวถึงความหลุดพ้นไม่ได้ ลักษณะกับเจ้าของลักษณะแยกจากกันออกจริง ๆ ไม่ได้เหมือนเราไม่สามารถสังเกตเห็นไฟที่แยกออกจากรูปและความร้อนได้” นี้แสดงว่าพระพุทธเจ้าทรงคำนมตัตตาหรืออาตมัน ที่ถือกันว่าเป็นที่สุดแห่งสิ่งทั้งปวงแล้วเป็นผู้รู้ ถ้ารู้ได้ก็ ต้องมี “อะไร” ที่ถูกรู้ ถ้ายังมี “อะไร” ผูกพันอยู่ก็จะถือว่าพ้นไม่ได้ หรือถ้ากล่าวว่อาตมันนั้นไม่รู้อาตมันตตจะต่างอะไรกับท่อนไม้หรือกำแพงเล่า ตามลัทธิสาขชยะ เขตกัตถัญญ หรืออาตมันมีอยู่ก่อนลักษณะมาถูกผูกพันด้วยลักษณะในภายหลัง เมื่ออาตมันมีความหลุดพ้นอยู่ก่อนแล้ว มาถูกขังได้ก็จะนับว่าเป็นความหลุดพ้นจริงจึงจะอะไรได้ความเข้าใจนี้ยากหน่อย แต่ก็พอค่อย ๆ คิดพิจารณาได้ ตกลงว่าหลักอนัตตาของ พระพุทธศาสนาเป็นหลักสำหรับถอนความยึดมั่น ถือนั่นในตัวตนอันเป็นเหตุให้เกิดอหังการ (ความถือว่าเรา) มมังการ (ความถือว่าของเรา) อนึ่งตามโวหารของตลกใครจะเรียกว่าตนหรืออะไรก็ตามใจเราก็ดูกับเขารู้เรื่อง คือยอมพูดตามสมมติบัญญัติ เป็นแต่ในการพิจารณาเหตุผลสอนใจ เราไม่ยึดถือตามสมมตินั้น

### 17. หลักอริยสัจ (อภิ.วิ. (ไทย) 35/2637-2865/114-123)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! นี้คือทุกขอริยสัจ ได้แก่ ความเกิด แก่ ตาย ความเศร้าโศกคร่ำครวญทุกข์กาย ทุกข์ใจ คับแค้นใจ เป็นทุกข์แต่ละอย่าง บรรณาสังขโต ไม่ได้สิ่งนั้นก็ เป็นทุกข์ประจวบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ พลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ โดยยอชันธ์ 5 ที่ยังยึดถืออยู่เป็นทุกข์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! นี้คือทุกขสมุทัย อริยสัจ (เหตุให้ทุกข์เกิด) ได้แก่ตัณหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความติดด้วยอำนาจความเพลิน ยินดียิ่งในอารมณ์นั้น ๆ กล่าวคือ ความทะยายอยากในอารมณ์ที่ใคร่ 1 ความทะยานอยากมีอยากเป็น 1 ความทะยายอยากไม่มีไม่เป็น 1

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! นี้คือทุกขนิโรธอริยสัจ (ความดับทุกข์) ได้แก่ความดับโดยสิ้นความติดไม่มีเหลือ ความสละ ความวาง ความปล่อย ความไม่อาลัยตัณหานั้น และดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! นี้คิดทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) ได้แก่ทางมีองค์ 8 อันประเสริฐนี้แล กล่าวคือความเห็นชอบ 1 ความดำริชอบ 1 เจริญชอบ 1 ทำกาจงานชอบ 1 เลี้ยงชีวิตชอบ 1 พยายามชอบ 1 ระลึกชอบ 1 ตั้งใจมั่นชอบ 1

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! ก็เมื่อใดแลปัญญาอันรู้เห็นตามเป็นจริง ในอริยสัจ 4 เหล่านี้อันมีรอบ 3 มีอาการ 12 ดังกล่าวมานี้ของเราหมดจนแล้ว เมื่อนั้นเราจึงยืนยันตนว่าเป็นผู้ตรัสรู้ยิ่ง ซึ่งสัมมาสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยม



เรื่องอริยสัจนี้ผู้เรียบเรียงได้เขียนคำอธิบายไว้ละเอียดแล้วในหนังสือเรื่อง “อริยสัจ คืออะไร?” ฉะนั้น ในการนี้จะกล่าวเฉพาะที่เป็นปัญหาอริยสัจข้อต้นกล่าวถึงทุกข์ มองอะไรเป็นทุกข์ไปหมด แล้วก็แสดงเหตุให้ทุกข์เกิด แสดงความดับทุกข์ แสดงข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์โดยลำดับ ดังนี้เป็นเหตุให้ผู้ศึกษาพุทธปรัชญาที่เป็นฝรั่งบางคน หรือหลายคนลงความเห็นว่า พระพุทธศาสนา มองในแง่ร้าย (Pessimistic) มีคำกล่าวถึงนักมองในแง่ร้ายหรือหรือที่ตั้งศัพท์ขึ้นว่า นักพุนิยม (Pessimist) ไว้ว่า “เขาไม่สามารถช่วยตัวเองให้มองแง่ที่ดีงามของโลกได้” เราจะแก้เขาว่าอะไร? ตามความเห็นของผู้เขียนนักมองในแง่ร้ายนั้นได้แต่ติโนนตินี้ หาได้ชี้แง่ดีหรือวิธีแก้ไขไว้ไม่. แต่ถ้าเราอ่านเรื่องอริยสัจดูให้ดีจะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้ชี้เพียงทุกข์เท่านั้น หากชี้ให้รู้จักเหตุแล้วชี้ให้หาหนทางดับทุกข์พร้อมกันไป เป็นอันแสดงแง่ดีไว้ในขั้นที่สุด

อริยสัจจะไม่ต้องมีใจฝ่อหรือหดหู่เพราะเรื่องทุกข์แต่จะรู้จักวิธีหาความสุขด้วยการศึกษา ให้รู้ทุกข์พร้อมทั้งเหตุของมัน แล้วแก้ไขดับทุกข์นั้นด้วยข้อปฏิบัติอันมีเหตุผล คือ มรรคมีองค์ 8 ประการเมื่อเป็นเช่นนี้จึงเห็นได้ว่า พระพุทธศาสนาไม่ใช่ศาสนาที่มองในแง่ร้ายเลย หากสอนให้รู้จักแง่ดีโดยกำจัดแง่ร้ายต่างหาก และเรื่องอริยสัจนี้ก็คือธรรมะอันประกอบด้วยเหตุผลพร้อมทั้งชี้ข้อปฏิบัติไว้อย่างสมบูรณ์นั่นเอง ทั้งนี้ว่าเป็นหลักสำคัญยิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว จึงกล่าวปฏิญญาพระองค์ว่าเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

### 18. หลักนิพพาน (ขุ.ขุ. (ไทย) (25/ - /392-394)

- (1) พระพุทธเจ้าทั้งหลายกล่าวพระนิพพานว่ายอดเยี่ยม
- (2) พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

พระพุทธศาสนา ถ้าไม่รู้เรื่องอริยสัจ 4 ไม่รู้เรื่องนิพพาน ก็ควรเรียกได้ว่า ไม่รู้จักพระพุทธศาสนา, อริยสัจ คือ เหตุและผล ส่วนพระนิพพาน คือ ธรรมที่พ้นไปจากเหตุผล. ถ้าจะเทียบด้วยการเดินทางไปยังสถานที่แห่งหนึ่ง การเดินทางคือเหตุ การถึงคือผล แต่สถานที่ถึงนั้นไม่ใช่เหตุ ไม่ใช่ผล คราวนี้จึงมาถือปัญหาเรื่องความหมายของพระนิพพาน คำว่านิพพานแปลว่า “ธรรมชาติที่ดับ” ก็ได้คือเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ดับหมดไม่มีในนิพพานนั้น. แปลว่าธรรมชาติที่ออกจากต้นหาเครื่องร้อยรัดก็ได้ คือไม่มีต้นหาเครื่องร้อยรัดในนิพพานนั้น. ถ้าจะพูดให้เข้าใจง่ายเมื่อแปลนิพพานว่าดับ ก็หมายได้ตั้งแต่ต่ำจนถึงสูงที่สุด คนปฏิบัติตามหลักศีลธรรมย่อมดับความเดือดร้อนได้ตามสมควรแก่การปฏิบัติ คือปฏิบัติได้น้อยก็ดับได้น้อย ปฏิบัติได้มากก็ดับได้มาก ปฏิบัติได้ถึงที่สุดก็ดับได้เด็ดขาด กล่าวตามหลักอนัตตาแล้ว พระนิพพานเป็นอนัตตาคือไม่เป็นตัวตน เหมือนอย่างว่าไฟดับ ต้องไม่มีตัวตนของไฟ ถ้ายังมีตัวตนของไฟเราก็เห็นได้ และไม่เรียกว่าไฟดับ ตั้งปัญหาต่อไปว่า ถ้าพระนิพพานหมายถึงธรรมชาติที่ดับแล้ว พระนิพพานก็ไม่มีนั่นเองแก้วว่า พระนิพพานไม่ได้หมายถึงดับตัวเอง หากหมายถึงว่าเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ดับไป เปรียบเหมือนไฟดับไฟ แต่สภาพที่ดับยังมีอยู่ หรือโรคหายแล้ว ความไม่มีโรคมีอยู่ ถามว่า พระนิพพานเป็นสภาพที่เข้าใจยาก เป็นสภาพที่ดับ จะว่าเป็นสุขอย่างไรกัน

จะเอาอะไรมารู้ว่าเป็นสุข ตอบว่าเราเคยชินอยู่แต่ความสุขโลก ๆ ที่ต้องอาศัย ตา หู เป็นต้น เป็นสื่อให้รู้จึงเข้าใจว่าความสุขนั้นมีได้ด้วยความรู้สึกลักษณะเดียว

แท้จริงพระนิพพานไม่มีสุขชนิดโลก ๆ เพราะสุขอย่างโลกยังเกิดได้ดับได้ แต่สุขอย่างนิพพานหมายถึงว่าไม่มีทุกข์ คือพ้นเขตของทุกข์นั่นเอง และที่เรียกว่าสุขนั้นก็ขอยืมคำพูดในทางโลกไปเรียกเท่านั้น ความข้อนี้เป็นของรู้ได้จำเพาะตนผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติไปให้ถึงที่สุดแล้วจะไม่เอียงกันเลย ถ้าต้องการพิสูจน์ว่าพระนิพพานเป็นสุขอย่างไรก็ปฏิบัติตามมรรค มีองค์ 8 หรือตาม ศิล สมาธิ ปัญญา เกิดเปรียบเหมือนการอ่านหนังสือออก มีสภาพเป็นอย่างไร ถ้าหัดอ่านจนออกแล้วจะรู้เอง หรือเปรียบเหมือนการพูดกันถึงเมือง ๆ หนึ่ง ว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ อย่างไรก็ตามไม่ชัดเจนเหมือนไปให้ถึงเห็นประจักษ์ด้วยตนเอง ยิ่งพระนิพพานเป็นโลกุตรระพันจากโลก เรายืมถ้อยคำในทางโลกมาบัญญัติก็คงไม่ตรงแท้เหมือนคนที่พยายามอธิบายว่าสีขาวเป็นอย่างไรให้คนจักษุบอดแต่กำเนิดฟัง คนจักษุบอดไม่เคยเห็นสีใด ๆ เลย แม้จะอธิบายให้ฟังอย่างไรก็เข้าใจไม่ได้ เช่นอธิบายว่าสีขาวนั้นเหมือนกระดาษ เขาก็คงเข้าใจว่าสีขาวนั้นคือสิ่งที่เปื้อน ๆ หรือสีขาวนั้นคือที่ไม่ดี เขาก็ไม่รู้ดีกว่าไม่ดำนั้นเป็นอย่างไร เพราะแม้สีดำเขาก็ไม่รู้จัก แต่ถ้ามีหม้อที่ตีรักษาตาเขาหายสามารถแลเห็นได้ พอชี้ให้ดูว่านี่คือสีขาวก็ไม่ต้องอธิบายกันต่อไปอีก เขาเข้าใจได้ทันที. แยังต่อไปว่าพระนิพพานถ้าไม่มีความสุขอย่างโลก ๆ ไม่มีหนัง ไม่มีโลหะ หรือความสนุกสนานอะไรแล้ว ก็ดูไม่น่าปฏิบัติเพื่อบรรลุเลย แก้วว่า ถ้าเราเอาความรู้สึกอันเคยชินมาตัดสินแล้วก็เป็นอย่างนั้น แต่ถ้าถอยใจออกไปมองห่าง ๆ ดูบ้างก็พอจะเห็นได้ เช่นนอนกินอุจจาระเอร็ดอร่อย ถ้าเอาความชินของหนอนมาวัด มันก็จะเห็นเป็นว่า ในที่ใดไม่มีอุจจาระให้กิน ในที่นั้นไม่มีความสุข หรือสุนัขชอบกินซากศพ ชอบคลุกเกลือกน้ำเหลือง หรือสิ่งของที่เน่า ๆ ถ้าเอาความเคยชินของสุนัขมาวัดแล้ว มันกลับเห็นว่าการที่มนุษย์มาหลงดมน้ำอบนั้นเป็นการโง่

เราลองเอาสำลิจับน้ำอบให้มันดมมันจะเบนจุกหนี แต่ถ้ามันถอยใจให้สูงมากขึ้นกว่านั้นได้ มันก็จะเห็นได้ว่าความสุขที่มันหลงติดอยู่นั้นเป็นของต่ำช้าและน่ารังเกียจสำหรับมนุษย์ คราวนี้ในหมู่มนุษย์เรา เราเอาความเคยชินของเราวัด เราก็จะเกณฑ์ให้พระนิพพานดี ต่อเมื่อมีสุขอย่างที่เราเคยประสบในมนุษย์ ถ้าเราถอยใจให้สูงกว่าเดิม มองดูอย่างที่เราพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายของพระองค์มองบ้าง เราก็จะรู้จักตัวเองดีขึ้น เหมือนเมื่อเรามีอายุมากแล้วหัวเราะเยาะเด็ก ๆ ที่เล่นตุ๊กตา เล่นขายของ เล่นร่อนรูปว่าไม่สนุกอะไรเลยฉะนั้น. ในชีวิตของเราเองนี้ ความรู้สึกเป็นสุขต่าง ๆ กันตามวัยตามอายุเพราะฉะนั้น จึงควรศึกษาเรื่องพระนิพพานด้วยใจอันสูง เพื่อยกระดับของเราให้ขึ้นสู่ระดับของพระพุทธเจ้า

**19. หลักความไม่ประมาท (ขุ.ธ. (ไทย) 25/330-365/15-17), ปัจฉิมโอรพาท (ที.ม. (ไทย) 10/216-218/164-166)**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราเตือนท่านทั้งหลายสังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด

พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องความไม่ประมาทเป็นพระโอวาทสุดท้ายในที่อื่นทรงสั่งสอนว่า กุศลธรรมทั้งหมดรวมลงในความไม่ประมาท เหมือนรอยเท้าสัตว์เดินดินต่าง ๆ รวมลงในรอยเท้าช้าง ฉะนั้น ความไม่ประมาทจะเป็นเหตุให้เราเตือนใจ ตามคำสอนที่ทรงเตือนไว้ว่า “วันคืนล่วงไป ๆ บัดนี้ เราทำอะไรอยู่” เราจะได้หมั่นพิจารณาดูตน และหาโอกาสเพิ่มพูนคุณงามความดี ละความชั่วให้ลดน้อยลง ความไม่ประมาทจะเตือนไม่ให้เราลืมนั่นเห็นเป็นจริงเป็นจังกับชีวิตโลก ประหนึ่งว่าจะดำรงอยู่ได้ชั่วกับกาลป์ ในที่สุดทุกคนจะต้องจบลงด้วยความตายทรัพย์สินสมบัติต่าง ๆ ก็จะเปลี่ยนมือไปเป็นของคนอื่น ที่ดินที่เรานึกว่าเป็นของเรา แต่ถ้าเราจะกลายเป็นเจ้าถ่านฝางเรียรายอยู่บนพื้นดินนั้น หรือบางที่เขาก็จะเก็บไว้โน้กเล็ก ๆ เหมือนของเด็กเล่นแต่ไม่มีใครอยากจับต้องและจะเป็นที่หวาดกลัวของเด็ก ๆ เมื่อทุกคนจะต้องถึงที่สุดเหมือน ๆ กันเช่นนี้ในขณะที่มีชีวิตอยู่จึงควรตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ถือเอาสาระจากชีวิตที่เนาเปื่อยไม่มีสาระนี้ไว้ให้ได้อย่างบำเพ็ญคุณงามความดี บำเพ็ญประโยชน์ตนประโยชน์ท่าน ให้สมบูรณ์เกิด

## 2.2 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้าหรือโรคซึมเศร้าคือความผิดปกติของการหลั่งสารเคมีในสมองส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางอารมณ์ พฤติกรรมของผู้ป่วยเปลี่ยนไปจนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน กลายเป็นคนมองโลกในแง่ลบ เศร้า หม่นหมอง หดหู่ เก็บเนื้อเก็บตัว รู้สึกเบื่อหน่ายกับสิ่งที่เคยสนุกหรือสบายใจไม่มีความสุข มีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

### 2.2.1 ที่มาของแนวคิด

กรมสุขภาพจิต (2561, หน้า 22-25) ได้กล่าวว่า “โรค” มาจากภาษาบาลีสันสกฤตว่า โรค (อ่านว่า โร-คะ) แปลว่า สิ่งที่ทำลายความแข็งแรงของร่างกาย ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า disease (มาจากคำ dis แปลว่า ไม่ กับคำว่า ease แปลว่าง่าย, สบาย) เป็นสภาวะไม่ปกติ และรู้สึกไม่สบายกาย หรือจิตใจของสิ่งมีชีวิต ซึ่งทำให้การทำงานของร่างกายเสียไปหรืออาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิต “โรค” ยังอาจหมายถึงภาวะการทำงานของร่างกาย ซึ่งทำให้เกิดอันตรายแก่ตัวเอง และจะแสดงออกมาเป็นอาการหรือสภาวะต่อโรคนั้น ๆ ในสังคมมนุษย์ คำว่า “โรค” อาจมีความหมายกว้างถึงภาวะใด ๆ ก็ตามที่ทำให้เกิดความเจ็บปวด, การทำหน้าที่ผิดปกติ, ความกังวลใจ, ปัญหาสังคม หรือถึงแก่ความตาย ซึ่งมีผลกระทบต่อผู้ได้รับผลหรือผู้ที่อยู่ใกล้ชิด โรคอาจถูกใช้เพื่อเรียกการบาดเจ็บ, ความพิการ, ความผิดปกติ, กลุ่มอาการ, การติดเชื้อ, อาการ, พฤติกรรมเบี่ยงเบน, และการเปลี่ยนแปลงที่ผิดปกติของโครงสร้างหรือหน้าที่การทำงานในประชากรมนุษย์

โรคซึมเศร้าเป็นโรคทางอารมณ์ที่พบบ่อย โดยมีความชุกตลอดช่วงชีวิตถึงร้อยละ 12 พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายและพบได้ในทุกช่วงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเกิดเหตุการณ์เลวร้ายที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึก เช่น การสูญเสีย ความผิดหวังหรือการหย่าร้าง การเป็นโรคนี้อาจไม่ได้หมายความว่า

ผู้ที่เป็นนั้จะเป็นคนอ่อนแอ ล้มเหลวหรือไม่มีความสามารถ เพราะมีหลักฐานทางการแพทย์ยืนยันว่า ภาวะเกิดโรคซึมเศร้ามีสาเหตุส่วนหนึ่งจากการทำงานของระบบสมองที่ผิดปกติ ซึ่งในปัจจุบันโรคซึมเศร้าสามารถรักษาได้ด้วยการใช้ยาต้านเศร้า และการรักษาทางจิตใจ หากไม่ได้รับการรักษาอาจเกิดผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน การทำงานและความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง นำไปสู่ภาวะซึมเศร้าที่รุนแรงมากขึ้น เช่น มีอาการหลงผิด หูแว่ว มีความคิดทำร้ายตนเองหรือฆ่าตัวตาย

### 2.2.2 ความหมายโรคซึมเศร้า

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2560, หน้า 48-50) ได้ให้ความหมาย โรคซึมเศร้า (Depression) คือ ภาวะจิตใจที่แสดงออกถึงความผิดปกติของอารมณ์ หรือ มาจากคำว่า Deprivere ในภาษาละติน มีความหมายว่า กดต่ำ จมลงต่ำกว่าจุดเดิม ผู้ให้ความหมาย ของภาวะซึมเศร้าไว้ โรคซึมเศร้า (อังกฤษ: major depressive disorder ตัวย่อ MDD) เป็นความผิดปกติทางจิตซึ่งทำให้ผู้ป่วยเกิดอารมณ์ซึมเศร้าโรคนี้เป็นภาวะทางสมอง แต่ส่งผลต่อจิตใจตั้งนั้น โรคซึมเศร้าเกิดจากความผิดปกติของสารเคมีในสมองชื่อ เซโรโทนิน (Serotonin) มีปริมาณลดลง ทำให้ผู้ป่วยมีความรู้สึกท้อแท้ หงอยเหงา เบื่อหน่าย ไม่สนุกสนานกับชีวิต นอนไม่หลับ สะดุ้งตื่นกลางดึก ผันร้ายบ่อยครั้ง ส่งผลกระทบให้ความสามารถในการทำงานลดลง โรคนี้มีการถ่ายทอด ทางพันธุกรรม จากพ่อแม่สู่ลูกได้ แต่ไม่ได้หมายความว่า ผู้ที่ป่วยจะต้องอยากฆ่าตัวตายเสมอไป ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม และปัจจัยกระตุ้นด้วย (ผู้ป่วยส่วนใหญ่มาพบแพทย์ด้วยอาการทางร่างกาย ทั้งนี้ไม่ทราบว่าการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และจิตใจของตนนั้เป็นอาการของโรค)

วิไลวรรณ ทองเจริญ, (2554, หน้า 75-76) ได้ให้ความหมาย โรคซึมเศร้า (depressive disorders) เป็นความผิดปกติทางอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ทรมานต่อผู้ป่วย ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ครอบครัว สังคม และเศรษฐกิจ โดยอาการที่มักพบใน ผู้ป่วยซึมเศร้าได้แก่ อารมณ์ซึมเศร้า ความรู้สึกหดหู่ เบื่อหน่าย สิ้นหวัง เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ จน สามารถนำไปสู่การทำร้ายตัวเองหรือฆ่าตัวตายได้ โรคซึมเศร้าเกิดในประชากรถึง 1 ใน 5 คนภายใน ช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิต และยังเป็นสาเหตุหลักของความบกพร่องทางสุขภาพของคนทั่วโลก

ทวี ตั้งเสรี และคณะ (2546) กล่าวว่า ภาวะซึมเศร้า หมายถึง ภาวะที่ผู้ป่วยมีอาการ และความรู้สึกเศร้าหมอง น้ำหนักลด มองโลกในแง่ร้าย รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า บางคนมีความคิดอยากตาย และอาจฆ่าตัวตายได้ อาการดังกล่าวต้องเป็นอยู่นานตั้งแต่ 2 สัปดาห์ขึ้นไป และมีผลต่อการดำรงชีวิต

สายฝน เอกวารงกูร (2553) โรคซึมเศร้า คืออาการความผิดปกติของสารเคมีในสมองที่มีผลกระทบต่อความนึกคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมและสุขภาพ อาการซึมเศร้าเป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดจากความผิดหวังหรือการสูญเสียที่พบมากในชีวิตประจำวัน ส่วนใหญ่จะมี

อาการต่าง ๆ ตามมา เช่น นอนหลับ ๆ ตื่น ๆ เบื่ออาหาร หมดความสนใจต่อโลกภายนอก และไม่คิดอยากมีชีวิตอยู่ ต่อไป เป็นต้น ก็เข้าข่ายการเป็นโรคซึมเศร้า

สำนักงานพัฒนาโครงการแนวทางการบริหารสาธารณสุข (2549) กล่าวว่า โรคซึมเศร้าเป็นโรคทางจิตเวชผู้ป่วยจะมีความผิดปกติทางอารมณ์ มีพฤติกรรมและความคิดผิดปกติ ได้แก่เบื่อหน่าย หมดความสนใจในสิ่งต่างๆ เบื่อไม่เพลิดเพลิน เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ไม่มีแรง มีความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่าช่วยตัวเองไม่ได้เป็นภาระ มีความรู้สึกท้อแท้ คิดอยากตายหรือมีพฤติกรรมทำร้ายตัวเอง โรคซึมเศร้าพบได้ทุกช่วงอายุโดยเฉพาะ วัยรุ่นและผู้สูงอายุซึ่งโรคนี้มีผลต่อการดำรงชีวิตของผู้ป่วย ทำให้สามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ลดลง มีผลกระทบต่อตนเองและคนรอบข้างตลอดจนมีผลกระทบต่อผู้ป่วยที่มีโรคเดิม เช่น โรคหัวใจโรคเบาหวาน เป็นต้น

Smith (2014) อธิบายว่า โรคซึมเศร้าเป็นหนึ่งในโรคที่ทำร้ายมนุษย์มากที่สุด โดยเป็นสาเหตุหลักของการสูญเสียสุขภาพจากภาวะบกพร่องทางสุขภาพเมื่อเทียบกับโรคอื่น ๆ เป็นเพราะมี คนจำนวนมากที่ทุกข์ทรมานเป็นเวลาหลายปีจากโรคนี้ (ราว 350 ล้านคน จากการระบุขององค์การอนามัยโลก) อย่างไรก็ตามในหลายพื้นที่ โรคซึมเศร่ายังคงเป็นโรคที่ไม่ได้ถูกวินิจฉัยและรักษาอันเนื่องมาจากเจตคติตราบาป การขาดแคลนการบำบัดที่มีประสิทธิภาพ และบุคลากรทางการแพทย์ โดยเกือบครึ่งหนึ่งของประชากรโลกต้องอาศัยอยู่ในประเทศที่มีจิตแพทย์เพียง 2 คน ต่อประชากร 100,000 คน

Evans และคณะ (2005) ให้ความหมายถึงโรคซึมเศร้าว่ามีลักษณะอาการผิดปกติทางอารมณ์ แรงผลักดัน ความคิด และกายภาพที่ซับซ้อนต่อการรักษา ยิ่งไปกว่านั้นโรคซึมเศร่ายังมักเป็นโรคเรื้อรังและเกี่ยวข้องกับความผิดปกติทางอารมณ์อื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น โรควิตกกังวล

Tylee และคณะ (2005) อธิบายว่า ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าอาจแสดงอาการได้หลายรูปแบบ ทั้งทางด้านอารมณ์ (mood symptoms) ด้านความคิด (cognitive function) หรืออาการแสดงทางกาย (neurovegetative function) ผู้ป่วยมักมีอาการเศร้า เครียดง่าย วิตกกังวล หรือรู้สึกไม่มีความสุข อยู่ไม่เป็นสุข หรือมีอาการทางกาย เช่น ไม่มีแรง นอนไม่หลับหรือหลับมากเกินไป ความอยากอาหารเปลี่ยนไปน้ำหนักลดหรือเพิ่มจนผิดปกติในผู้ป่วยบางรายอาจแสดงออกทางกายแบบ อื่นๆ เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้องหรือปวดท้องน้อย ปวดหลัง เป็นต้น

โรคซึมเศร้าเป็นการป่วยทั้งร่างกาย จิตใจและความคิดซึ่งผลของโรคกระทบต่อชีวิตประจำวัน เช่น การทานอาหาร การหลับนอน ความรับรู้ตัวเอง ผู้ป่วยไม่สามารถประสานความคิด ความรู้สึกของตัวเพื่อแก้ปัญหา หากไม่รักษาอาการอาจจะอยู่เป็นเดือน ซึ่งมักเกิดจากเมื่อความเครียด สะสมอยู่นาน ๆ สารเคมีที่เป็นสารนำสุข เช่น เอนดอร์ฟิน ซีโรโทนินในร่างกายและสมอง จำนวนลดลง หรือทำหน้าที่ไม่ปกติและสารเคมีที่เป็นสารนำทุกข์ได้แก่ คอร์ติซอล นอร์แอดรีนาริน จะหลั่งออกมามากขึ้นส่งผลให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่นโรคความดัน โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง และภูมิ

ต้านทานของร่างกายลดลง ร่างกายอ่อนแอเจ็บป่วยหรือติดเชื้อได้ง่าย ตามมาด้วยอารมณ์ท้อแท้ ซึมเศร้า สติสับสน หรือโรคสมองเสื่อม หลง ๆ ลืม ๆ ก่อนวัยอันควร บิดา หรือมารดาที่ป่วยเป็นโรค อารมณ์ผิดปกติก็จะสร้างความเจ็บปวดสะเทือนใจ และส่งผลกระทบต่อบุตรหลานได้ เพราะฉะนั้น จึง กล่าวถึงความหมายว่า โรคซึมเศร้า (Depression) คือ ภาวะจิตใจที่แสดงออกถึงความผิดปกติของ อารมณ์ หรือ มาจากคำว่า Deprivere ในภาษาละตินมีความหมายว่า กดต่ำ ถูกกดจมลงต่ำกว่าจุดเดิม ผู้ให้ความหมายของภาวะซึมเศร้าไว้ โรคซึมเศร้า หมายถึง ภาวะจิตใจที่แสดงออกถึงความผิดปกติของอารมณ์ เช่นอารมณ์ เศร้า ไม่มีความสุข เบื่อหน่าย หดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวัง เชื่องซึม นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ขาดสมาธิ วิตกกังวล มองโลกในแง่ลบ ภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหา สุขภาพจิตที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนทั้งคนปกติ ผู้ป่วยทางกาย และผู้ป่วยทางจิตเวช อาจเกิดขึ้นได้ ตั้งแต่ภาวะซึมเศร้าปกติ ไปจนถึงระดับภาวะรุนแรง หากไม่ได้รับการ รักษาจะป่วยเป็นโรคซึมเศร้าในที่สุด

ในเอกสารพบ “ซึมเศร้า เราคุยกันได้” เพื่อความรู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้า ของกระทรวงสาธารณสุข ต่อความร่วมมือระหว่างประเทศกับองค์การอนามัยโลก ในปี พ.ศ. 2560 ว่า

1) ภาวะซึมเศร้า ไม่ใช่ความอ่อนแอทางจิตใจ แต่เป็นอาการของโรคเป็นภัยเงียบด้านสุขภาพ

2) ภาวะซึมเศร้า ไม่ใช่เพียงแค่อารมณ์เปื้อนแข็ง ท้อแท้ หดหู่ เศร้า เหนงโดยทั่วไป แต่เป็นภาวะที่เกิดจากความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมอง ซึ่งเกิดขึ้นได้กับทุกคน

3) อาการที่สำคัญของภาวะซึมเศร้าคือ มีอารมณ์เศร้า ท้อแท้ หดหู่ สิ้นหวังอย่างรุนแรง เกิดขึ้นเกือบตลอดทั้งวันติดต่อกันอย่างน้อย 2 สัปดาห์ ร่วมกับเบื่อหน่าย หมดความสนใจในการทำงานหรือกิจกรรมที่เคยชอบทำ หากไม่ได้รับการบำบัดรักษาอย่างถูกต้องจะคง อยู่ยาวนานเป็นเดือน เรื้อรัง เป็นปี และกลับเป็นซ้ำได้บ่อย

4) หากอาการซึมเศร้ารุนแรง อาจจบชีวิตด้วยการฆ่าตัวตาย มากกว่าคนทั่วไป 20 เท่า

จะเห็นได้ว่า โรคซึมเศร้าเป็นความผิดปกติของจิตใจ โดยมีภาวะซึมเศร้าร่วมกับ ขาดความเคารพตนเอง รวมทั้งมีภาวะสิ้นยินดีคือ ไม่มี ความพึงพอใจในกิจกรรมที่โดยปกติเป็นที่น่าพึงพอใจ ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อคุณภาพชีวิตและอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรงหรือเป็น โรคซึมเศร้า และหากไม่ได้รับการรักษา อาจจบชีวิตด้วยการฆ่าตัวตาย ซึ่งอาจเป็นเพราะผู้ป่วยไม่ทราบว่าตนเองป่วย เป็นโรคซึมเศร้า และไม่ตระหนักถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นหาก ไม่ได้รับการรักษา โรคภาวะซึมเศร้ามีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย อาทิความผิดปกติทางพันธุกรรม ความผิดปกติของสารชีวเคมีในสมอง ปัญหาทางด้านจิตใจ และปัจจัย ทางสิ่งแวดล้อม ล้วน จะเห็นได้ว่า สาเหตุของการเกิดภาวะซึมเศร้า เกิดจากปัจจัยภายในและภายนอก ทั้งที่สามารถควบคุมได้และควบคุมไม่ได้ ภาวะซึมเศร้าหรือกลุ่มโรคซึมเศร้า (Depressive (disorders) คือกลุ่มโรคทางอารมณ์ (mood disorder) ลักษณะที่พบบ่อยของกลุ่มโรคกลุ่มนี้ได้แก่ อารมณ์เศร้า หรือรู้สึกว่างเปล่าหงุดหงิด ร่วมกับอาการ

ทางกาย และการเปลี่ยนแปลงของพุทธิปัญญา (cognition) ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสามารถในการทำหน้าที่ของบุคคลโดย โรคในกลุ่มนี้ จะมีความแตกต่างกันในแง่ของอาการแสดง ความรุนแรง ระยะเวลาของการดำเนินโรค และสาเหตุโรคในกลุ่มนี้ตามระบบวินิจฉัย

โรคซึมเศร้าแท้จริงแล้วเป็นโรคที่สามารถ รักษาให้หายได้ ไม่ว่าจะเป็นการรักษาทางด้านชีวภาพ ซึ่งได้แก่ การรักษาด้วยยารักษาโรคซึมเศร้า และการรักษาด้วยไฟฟ้า รวมถึงการรักษาทางจิตใจและสังคม ได้แก่ การรักษาด้วยจิตบำบัดรูปแบบ ต่าง ๆ เช่น จิตบำบัดสัมพันธ์สภาพระหว่างบุคคล เป็นต้น

### 2.2.3 อาการที่แสดงออกของโรคซึมเศร้า

อำพร เนื่องจากนาค (2560) ได้กล่าวถึง อาการหลัก (Core หรือessential symptoms) ของโรคซึมเศร้า คือ อาการทางลบ ได้แก่ อาการเศร้า หดหู่ ไม่สดชื่น ไม่ร่าเริง (depressed) หม่นหมอง (mood) และอารมณ์ทางบวก ลดลง หรือหายไป (loss of interest/pleasure หรือเรียกว่า “anhedonia” ได้แก่ การขาดความ สนใจ ขาดความมั่นใจ ขาดความมุ่งมั่นตั้งใจ ไม่มีความกระตือรือร้น ไม่มีแรงจูงใจ ไร้ความหวัง ไม่มีความสุขเพลิดเพลิน ไม่มีความชื่นชม ไม่ยินดียินดีร้าย ไม่รู้สึกสนใจ หรือเป็นสุขต่อสิ่งที่เคยรู้สึก จะ เป็นกิจวัตรประจำวันที่เคยทำหรืองานอดิเรก จะแสดงออก โดยการแยกตัว ไม่เข้าสังคม ไม่พบปะ หรือ พูดคุยกับผู้อื่น ไม่ตอบสนองต่อความชอบใจ หรือพึงพอใจ เช่นเคย อาการร่วมอื่น ๆ ที่สำคัญ ได้แก่ สมาธิไม่ดีความสามารถในการคิดและความจำลึ่มง่าย (poor concentration, inefficient thinking and memory problem) ซึ่งมีสาเหตุมาจากสมาธิ และ ความตั้งใจที่ลดลง ลังเล ขาดความมั่นใจ รู้สึก คุณค่าในตนเองลดลง รู้สึกผิดโดยไม่มีเหตุผล ผิดหวัง รู้สึกว่าตนเองไม่มีค่าตนเองผิดหรือรู้สึกผิด (guilt) อย่างมาก ๆ หรือรู้สึกผิดอย่างไม่สมควรจะรู้สึก อย่างนั้น (inappropriate guilt) หรือ ความคิดเกี่ยวกับความตาย (Suicidal- ideation) อาจจะเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการนอน, พฤติกรรมการกิน หรือน้ำหนัก ความสนใจ และความต้องการทางเพศ มักลดลง เมื่อยล้า อ่อนเพลีย เคลื่อนไหวช้า หรือเฉื่อยชา ศ.นพ.มานิช หล่อตระกูล หัวหน้าภาควิชา จิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล เขียนบทความอธิบาย เรื่องโรคซึมเศร้าไว้ว่า คำว่า “โรค” บ่งว่าเป็นความผิดปกติทางการแพทย์ ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการดูแล รักษาเพื่อให้อาการทุเลา ต่างจากภาวะอารมณ์เศร้าตามปกติธรรมดา

มานิช หล่อตระกูล (ม.ป.ป.) ได้กล่าวถึง โรคซึมเศร้า (major depressive disorder ตัวย่อ MDD) เป็นความผิดปกติทางจิตซึ่งทำให้ผู้ป่วยเกิดอารมณ์ซึมเศร้า โรคนี้เป็นภาวะทางสมอง แต่ส่งผล ต่อจิตใจ ดังนั้น โรคซึมเศร้าเกิดจากความผิดปกติของสารเคมีในสมองชื่อ เซโรโทนิน (Serotonin) มีปริมาณลดลง ทำให้ผู้ป่วยมีความรู้สึกท้อแท้ หงอยเหงา เบื่อหน่าย ไม่สนุกสนานกับชีวิต นอนไม่หลับ สะดุ้งตื่นกลาง ดึกฝันร้าย บ่อยครั้ง มีผลกระทบต่อความสามารถในการทำงานลดลง ซึ่งโรคนี้นี้มีการถ่ายทอดทางพันธุกรรมจาก พ่อแม่สู่ลูกได้ แต่ไม่ได้หมายความว่า ผู้ที่ป่วยจะต้องอยากฆ่าตัวตาย

เสมอไป ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมและ ปัจจัยกระตุ้นด้วย (ผู้ป่วยส่วนใหญ่มาพบแพทย์ด้วยอาการทางร่างกาย ทั้ง นี้ไม่ทราบว่าการ เปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ และจิตใจของตนนั้น เป็นอาการของโรค)

#### 2.2.4 ปัญหาและสาเหตุของโรคซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้ามีหลากหลายสาเหตุ ไม่สามารถระบุได้ชัดเจนว่าเกิดจากสาเหตุใดอย่างชัดเจน ในผู้ป่วยแต่ละราย ซึ่งสาเหตุที่เป็นไปได้ก็คือสารเคมีในสมอง โรคซึมเศร้าเกิดจากการขาดสมดุลของ สารเคมีในสมอง ส่งผลให้ผู้ป่วยมีอาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และความคิด โดยอาการเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่างมาก และที่สำคัญคือผู้ป่วยจะไม่สามารถรับมือกับ ปัญหาต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญได้ดีพอ สาเหตุของโรคซึมเศร้า จึงไม่ปรากฏสาเหตุที่แน่ชัด แต่คาดว่าเป็นผลมาจากหลาย ๆ ปัจจัยด้วยกัน ดังนี้

1. ความผิดปกติของสารเคมีภายในสมอง สารเคมีในสมองของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด โดยมีสารเคมีที่มีชื่อว่าเซโรโทนิน (Serotonin) และนอร์เอพิเนฟริน (Norepinephrine) ลดน้อยลงจากเดิม ทำให้สมดุลของสารเหล่านี้เปลี่ยนแปลงไปและเกิดความบกพร่องในการทำงานร่วมกัน

2. กรรมพันธุ์ หากคนในครอบครัวของคุณ เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง เคยป่วยด้วยโรคซึมเศร้ามาก่อน คุณก็อาจมีความเสี่ยงในการเป็นโรคนี้ได้เช่นกัน

3. การเผชิญเรื่องเครียด เช่น เจอมรสุมชีวิตโดยไม่ทันได้ตั้งตัว หมัดกำลังใจในการรักษาอาการเจ็บป่วยที่เรื้อรังหรือรุนแรงถึงชีวิต ตกงาน มีปัญหาเรื่องการเงินที่หาทางออกไม่ได้ มีปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด ถูกใช้ความรุนแรงหรือถูกล่วงละเมิดในวัยเด็ก รวมทั้งการพบเจอกับความสูญเสียในชีวิตที่ทำให้เสียใจเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียพ่อแม่ในขณะที่ยังอยู่ในช่วงวัยเด็ก สูญเสียคนรัก หรือสูญเสียครอบครัว

4. ลักษณะนิสัย คนที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองต่ำหรือสูงมากเกินไป มองโลกในแง่ร้าย หรือชอบตำหนิกล่าวโทษตนเอง มีความเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้าได้มากกว่าคนที่มองโลกในแง่บวกและเห็นคุณค่าในตนเอง

5. การดื่มแอลกอฮอล์และการใช้สารเสพติด การพึ่งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือสารเสพติด เพื่อให้ลืมความเสียใจและความเครียดจากเรื่องต่าง ๆ ไม่ใช่วิธีแก้ปัญหาก็ถูกต้อง แต่กลับทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าตามมาได้ด้วยการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน เช่น ฮอร์โมนจากภาวะตั้งครรรภ์ หรือภาวะต่อมไทรอยด์ผิดปกติ

กุศลาภรณ์ ชัยอุดมสมจิต (2560) ได้กล่าวถึงประวัติโรคซึมเศร้าว่า ยุคก่อน คริสต์ศตวรรษที่ 19 ภาวะซึมเศร้ามีมานานจากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ ตั้งแต่ ยุคอียิปต์โบราณเริ่มตั้งแต่กษัตริย์พระนามว่า "Saul" เกิดภาวะซึมเศร้าและฆ่าตัวตายได้สำเร็จ แต่ยังไม่มีการเรียกชื่อ หรืออธิบายถึงสาเหตุการเกิดได้ แต่มีนุษย์สมัยนั้นเชื่อว่าเป็นผลมาจากถูกเวทยศาสตร์ ครอบงำ และใช้วิธีเจาะ



กะโหลกศีรษะเป็นการรักษาเพื่อที่จะนำฝีร่ายออกจากร่าง นอกจากนี้ หลักฐานทางวัฒนธรรมอียิปต์ โบราณ (Egypt) และ ยุคเมโสโปเตเมีย (Meso potamia) มนุษย์เชื่อว่า โรคภัยไข้เจ็บเกิดจากอำนาจเหนือธรรมชาติ จนกระทั่งถึงยุคกรีก ถึงโรม นักปราชญ์ พยายามอธิบาย ปรัชญาการทางร่างกาย และ จิตใจด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์มากขึ้น เริ่มตั้งแต่ Empedocles (494 – c 434 BC.) ได้ตั้งทฤษฎี ฮิวเมอร์อล (Humoral theory) ที่กล่าวว่ามนุษย์มีธาตุทั้ง 4 เป็นองค์ประกอบภายใน คือ

- 1) ธาตุดิน อยู่ในสมอง มีคุณสมบัติเป็นความแห้ง และเป็นองค์ประกอบของเสมหะ
- 2) ธาตุน้ำ ซึ่งอยู่ในตับ มีคุณสมบัติเป็นความชื้น และเป็นองค์ประกอบของสีเหลือง
- 3) ธาตุลม อยู่ในม้าม มีคุณสมบัติเป็นความเย็น และเป็นองค์ประกอบของน้ำดีสีดำ
- 4) ธาตุไฟ ซึ่งอยู่ในหัวใจ มีคุณสมบัติเป็นความร้อน และเป็นองค์ประกอบของเลือดทั้งสี่

ต่อมาในสมัย Hippocrates (460-c.370 BC) เป็นยุคที่มีการพัฒนาองค์ความรู้ต่าง ๆ ก้าวหน้าไปมาก ท่านได้ชื่อว่าเป็นบิดาของวงการแพทย์ชาวกรีก และใช้ทฤษฎีฮิวเมอร์อลของ Empedocles ในการอธิบายการเจ็บป่วยทางจิตและยืนยันว่าการเจ็บป่วยทั้งหลายสามารถอธิบาย เหตุพื้นฐานมาจากธรรมชาติ ตัวอย่างเช่น การฝันร้าย และวิตกกังวล เกิดจากการไหลของน้ำดีเข้าไป ในสมองแบบกะทันหัน Hippocrates ตั้งชื่อโรค melancholia ซึ่งหมายถึงลักษณะพฤติกรรมที่ แสดงออกชัดเจน คือเคลื่อนไหวน้อยลง อารมณ์ไม่ดีสีหน้าบูดบึ้ง เป็นบ้า เชื่อว่าเกิดจากน้ำดำ (blackbile) มากเกินไป รวมถึงมีการเพิ่มความอ่อนและขึ้นในสมอง Hippocrates กล่าวถึงพื้นฐาน อารมณ์ (temperament) ไม่ว่าจะโกรธ เศร้า ร่าเริงหรือเศร้า เชื่อว่าเกิดจากธาตุใดธาตุหนึ่งใน ร่างกายมาก Hippocrates ได้ตั้งทฤษฎีเกี่ยวกับโรคทางจิตเวชเกิดจากความไม่สมดุลของธาตุทั้ง 4 ของร่างกาย ได้แก่ น้ำดีดำ (black bile) น้ำดีเหลือง (yellow bile) เลือด (blood) และเสมหะ (phlegm) ทำให้เกิดพื้นฐานอารมณ์ 4 แบบ คืออารมณ์ซึมเศร้า (melancholic) เกิดจากน้ำดำ อารมณ์หงุดหงิดวิตกกังวล (choleric) เกิดจากน้ำสีเหลือง (yellow bile) อารมณ์ครึกครื้นอารมณ์ดี (sanguine) เกิดจากเลือด (blood) อารมณ์เฉื่อยชา (phlegmatic) เกิดจากเสมหะ (phlegm) ซึ่งถ้ามีมากจะเกิดโรคทางจิตเวช

เกษม ต้นติผลาชีวะ (2536) ได้กล่าวถึง ทฤษฎีต่าง ๆ ที่อธิบายถึงปัจจัยสาเหตุของภาวะ ซึมเศร้าหรือโรคซึมเศร้า จากการศึกษาของเกษม ต้นติผลาชีวะ ได้กล่าวว่า ปัจจัยที่มีทำให้เกิดโรค ซึมเศร้า แบ่งเป็น 2 ด้าน คือ

1. ปัจจัยภายนอก ปัจจัยจากความผิดปกติด้านชีววิทยา และเคมีวิทยา
2. ปัจจัยภายใน ในรูปแบบพันธุกรรม และจิตใจ

1) ปัจจัยจากความผิดปกติด้านชีววิทยา ซึ่ง มาโนช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุนิษฐ์ (2558) ได้กล่าวไว้ว่า

1.1) ทฤษฎีชีวเคมี (Biochemical theory) ทฤษฎีนี้ผู้ป่วยที่มีอารมณ์ซึมเศร้ามี่ ระบบการทำงานของสารชีวเคมีในสมองเปลี่ยนแปลงไปจากปกติภาวะซึมเศร้ามี่ ความสัมพันธ์กับการ

ลดระดับของสารสื่อประสาทในสมองกลุ่มแคทีคอลเอมีนได้แก่ โดปามีน (dopamine) นอร์อิพิเนพริน (norepinephrine) และ ซีโรโทนิน (serotonin) โดยเฉพาะ นอร์อิ เนพริน สาเหตุการลดของสารสื่อประสาทกลุ่มแคทีคอลเอมีน นั้นอาจจะเนื่องจากพันธุกรรม ขององค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม หรือจากกระบวนการภายในร่างกายเอง คือ นอร์อิพิเนพริน มีการแพร่กระจายไปที่อื่น อื่น ๆ หรือเกิดการดูดซึมกลับ หรือถูกเผาผลาญไปก่อน โดยสารกลุ่มนี้จะลดลงเมื่ออายุมากขึ้น สำหรับฮอร์โมนคอร์ติซอลสูงกว่าปกติโดยฮอร์โมนนี้จะหลั่งออกมามากเมื่อมีภาวะเครียดอธิบายได้ว่าภาวะซึมเศร้าเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของชีวเคมีในสมอง คือ สารอะซิติลโคลีน สารซีโรโตนิน สารนอร์อิพิเนพริน โดปามีน ลดลง ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจะมีความผิดปกติของสารสื่อประสาทใน สมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกอารมณ์ซึ่งสารสื่อประสาทดังกล่าวจะเสียสมดุล ทำให้การทำงานของสมองผิดปกติไป และยาด้านเศร้าส่วนใหญ่จะออกฤทธิ์ต่อสารสื่อประสาทเหล่านี้ มีผลทำให้ระดับสารสื่อประสาทในสมองเกินความสมดุล ทำให้ลดอาการซึมเศร้าได้ การเปลี่ยนแปลงของสารสื่อประสาท (neurotransmitter factor) สารสื่อประสาทที่สำคัญในกลุ่ม monoamine neurotransmitters 3 ตัว คือ 5-hydroxytryptamine (HT), Noradrenalin, และ dopamine ผลการศึกษาพบว่าถ้าสารสื่อประสาทชื่อ 5HT ในสมองมีการทำหน้าที่หรือปริมาณลดลง ส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางอารมณ์ ชนิดซึมเศร้าเช่นเดียวกับสารสื่อประสาท ชื่อ noradrenalin และยังพบว่าผู้ป่วยมี nor epinephrine, serotonin ต่ำลง

1.2) ความผิดปกติของระดับฮอร์โมน และต่อมไร้ท่อพบว่าสมองส่วนที่เป็น hypothalamus เป็นศูนย์กลางในการควบคุมระดับฮอร์โมนในสมองหลายชนิดโดยเฉพาะ ส่วน hypothalamic-pituitary-adrenal axis a hypothalamic-pituitary-thyroid axis ปรับระดับฮอร์โมน cortisol และ thyroid stimulating hormone พบว่าประมาณร้อยละ 50 ของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า เมื่อให้ยา dexamethasone ไปยับยั้ง cortisol hormone แต่ระดับ cortisol กลับไม่ลดลง นอกจากนี้ยังพบว่าปริมาณ 1 ใน 3 ของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ที่ระดับ TSH ไม่สามารถถูกกระตุ้นได้เท่าที่ควรด้วย TSH ซึ่งแสดงว่าภาวะซึมเศร้าอาจเริ่มจากความผิดปกติของสมองในส่วน ตั้งแต่ระดับ hypothalamus ขึ้นไป โดยทำให้การปรับระดับของฮอร์โมนเสียไป การทำงานของต่อมไร้ท่อ (neuroendocrine factor) พบความผิดปกติทางอารมณ์ชนิดซึมเศร้าได้สูงในผู้ป่วย Cushing syndrome, Addison disease และความผิดปกติในการทำหน้าที่ของต่อมไทรอยด์ รวมทั้งหญิงหลังคลอดที่มีอารมณ์ซึมเศร้า มีสภาวะความผิดปกติของระดับฮอร์โมนต่าง ๆ พบว่า Cortisol หลังมาก และตอบสนองน้อยต่อการถูกกระตุ้นด้วย dexamethasone และ Growth hormone หลังน้อยกว่าปกติเมื่อถูกกระตุ้นด้วย clonidine

1.3) ความผิดปกติของโครงสร้างทางกายวิภาคของสมอง และสาเหตุอื่น ๆ ความผิดปกติเกี่ยวกับการทำงานของสมอง และกายวิภาคของสมอง ได้พบว่าผู้ป่วยซึมเศร้ามีความหนาแน่น

ของเซลล์สมองส่วน Temporal และ hippocampus ลดลง โดยเฉพาะ ชิกด้านขวามีมากกว่าชีกด้านซ้าย นอกจากนี้จะพบว่าโรคซึมเศร้าอาจเกิดจากความผิดปกติของระบบลิมบิก (limbic system) เบซอลเกนเกีย (basal ganglia) และระบบลิมบิก ไฮโปทาลามัส (hypothalamus limbic system) ที่ทำหน้าที่ผลิตสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์โดยความผิดปกติระบบ ดังกล่าว ส่งผลให้บุคคลมีการเคลื่อนไหวช้า มีการรู้คิดบกพร่อง ส่วนไฮโปทาลามัส เกี่ยวข้องกับการนอนหลับที่ผิดปกติ ความอยากอาหารที่ผิดปกติ มีความผิดปกติระบบ ต่อมไร้ท่อ, ระบบภูมิคุ้มกัน และสารเคมีทั่วไป (neurophysiology factor) ความผิดปกติทางอารมณ์ในผู้ป่วยบางราย เกิดจาก ผลของยาที่ได้รับเช่น amphetamine, steroids และอาจเกิดจากการเสียสมดุลของระดับ electrolyte หรืออาจเกิดจากการขาดสารอาหารบางอย่าง ในแง่ของความสัมพันธ์กับอาการแสดง คาดว่าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้าน่าจะมีความผิดปกติบริเวณ limbic system ซึ่งเกี่ยวข้องกับด้านอารมณ์ ความคิดบริเวณ hypothalamus เกี่ยวข้อง กับการควบคุมการหลั่งฮอร์โมนตลอดจน biological pattern และบริเวณ basal ganglia เกี่ยวข้องกับ psychomotor activity ด้านภาวะสุขภาพการเจ็บป่วยเรื้อรังและสารเสพติด โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีการเจ็บป่วยเรื้อรังหรือร้ายแรง การเป็นโรคทางกายเรื้อรัง สุขภาพไม่ดีเจ็บป่วยบ่อย ๆ เช่น กลุ่มอาการอ่อนเพลียเรื้อรัง การเสพสุราและโคเคน อาจกระตุ้นให้ผู้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า หรือมีอาการเกิดซ้ำได้ ไข้หวัดใหญ่ ตับอักเสบ โรคไทรอยด์โรคโลหิตจาง โรคเบาหวาน ยาคุมกำเนิดบางชนิด การดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์ ยาโรคหัวใจ และยาลดความดันโลหิตบางชนิด ทำให้เกิดความท้อแท้สิ้นหวัง เป็นเหตุทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้

1.4) ทฤษฎียีน หรือพันธุกรรม (Genetic theory) กล่าวถึงการเกิดภาวะซึมเศร้าว่าเป็นลักษณะความบกพร่องทางพันธุกรรม โดยถ่ายทอดจากรุ่นหนึ่ง ไปยังอีกรุ่นหนึ่ง เช่น โรคซึมเศร้าชนิด 6 ขั้ว (manic-depressive psychosis) ซึ่งเป็นโรคที่มีความเป็นสุขอย่างสบายมาก และอาการซึมเศร้าในขั้นรุนแรงเกิดสลับกัน และจากข้อมูลทางวิชาการพบว่าถ้าฝาแฝดไข่ใบเดียวกัน คนใดคนหนึ่งเกิดโรคซึมเศร้าโอกาสที่แฝดอีกคนจะเกิดโรคนี้อาจสูงถึงร้อยละ 70-80 ถ้าเป็นฝาแฝด จากไข่คนละใบโอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคซึมเศร้าจะพบประมาณร้อยละ 14 การที่ฝาแฝดไข่ใบเดียวกันมียีนที่คล้ายกันจึงพบอัตราเสี่ยงของการเกิดภาวะซึมเศร้าสูงขึ้นจึงแสดงให้เห็นว่าพันธุกรรม เป็นอีกสาเหตุหนึ่ง และยังพบว่าสาเหตุในการเกิดโรคซึมเศร้า โดยในครอบครัวที่เป็นโรคซึมเศร้าคนหนึ่ง ๆ ในครอบครัวมีโอกาสป่วยได้มากกว่าคนทั่วไป 2.8 เท่า แต่การถ่ายทอดทางพันธุกรรมพบได้ประมาณร้อยละ 31-42 ดังนั้น ถ้าพ่อ แม่ เป็นโรคซึมเศร้าลูกก็ไม่ได้เป็นกันทุกคน ยังมีสาเหตุและปัจจัยอื่น ๆ ทำให้เกิดโรคนี้ได้ นอกจากนี้ พันธุกรรมมีส่วนเกี่ยวข้องสูงในโรคซึมเศร้า โดยเฉพาะในกรณีของ recurrent depression จากการศึกษาในลูกของพ่อหรือแม่ที่เป็นโรค Bipolar disorder พบว่ามีความเสี่ยง 2 - 10 เท่า ที่จะเป็นโรค Major depressive disorder ได้ ถ้าบิดา หรือมารดา คนใดคนหนึ่งเป็นโรคซึมเศร้าบุตรจะมีโอกาสเป็นด้วยในอัตราสูงกว่าเด็กทั่วไป 2 เท่า และถ้าบิดา, มารดาเป็นโรค

ซึมเศร้า บุตรจะมีโอกาสได้เป็นโรคสูงกว่าเด็กทั่วไป 4 เท่า ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา ในคู่แฝดชนิดไข่ใบเดียว เมื่อแฝด 1 รายป่วยเป็นโรค Major depressive disorder คู่แฝดมีความเสี่ยงร้อยละ 50 ที่เสี่ยงจะเป็นโรคเดียวกัน ในขณะที่คู่แฝดชนิดไข่สองใบ เมื่อแฝด 1 รายป่วยเป็นโรค Major depressive disorder คู่แฝดจะมีความเสี่ยงร้อยละ และเมื่อศึกษาโรคนี้นับบุตร บุญธรรมที่เกิดจากบิดา และมารดา เป็นโรคซึมเศร้าทั้ง 2 คนพบว่าบุตรบุญธรรมจะเป็นโรคซึมเศร้าด้วย อัตราที่สูงกว่าบุตรบุญธรรมที่เกิดจากบิดา, มารดา ซึ่งเป็นปกติญาติสนิทของผู้ป่วยมีโอกาสเป็นโรคนี้นี้ได้สูงกว่าประชากรทั่วไป 1.5-3 เท่าและมีโอกาสเป็นโรคพิษสุราเรื้อรังในอัตราที่สูงกว่าประชากรทั่วไป

## 2) ปัจจัยทางด้านจิตสังคม

ภาวะซึมเศร้าเป็นการตอบสนองทางอารมณ์ชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน เมื่อบุคคลเผชิญกับภาวะวิกฤตของชีวิต รวมทั้งมีเหตุการณ์ตึงเครียดในชีวิตที่เกิดขึ้นอย่างเรื้อรัง และบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้อาจทำให้มีอาการซึมเศร้ารุนแรง และเกิดต่อเนื่องนาน ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าขึ้นได้ สาเหตุของภาวะซึมเศร้าตามแนวคิดทฤษฎีที่สำคัญ คือ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic theory) ซึ่ง Sigmund Freud ได้อธิบายว่าทั้งความเศร้าโศก (Mourning) และ ภาวะจิตซึมเศร้า (melancholia) เป็นผลมาจากกาสูญเสียสิ่งที่ตนรักหรือพึงพอใจ (loss of love object) แต่ความโศกเศร้า เกี่ยวข้องกับการสูญเสียใน แบบชั่วคราวไม่จำเป็นต้องรักษา เมื่อบุคคลสามารถจัดการหรือแก้ปัญหาได้เหมาะสมความโศกเศร้านั้นหายไปเอง สำหรับภาวะซึมเศร้านั้นเกิดขึ้นกับบางคน เกิดจากความขัดแย้งในจิตใต้สำนึก เนื่องจากความคับข้องใจซึ่งเชื่อว่าเป็นผลมาจากการสูญเสียที่เกิดขึ้นในช่วงขบปีแรกของชีวิต (oral stage) อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดบุคลิกภาพ แบบหลงรักตัวเอง (narcissistic personality) เมื่อบุคคลประสบกับความสูญเสีย ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียจริงหรือการสูญเสียที่ผู้ป่วยเข้าใจไปเอง และบุคคลเก็บกดไว้ในจิตใต้สำนึก (unconscious) เป็นความสูญเสียที่ไม่ได้รับการแก้ไขมีผลทำให้ตัวตน (ego) ลดต่ำลงหรือถูกทำลายลงไป ตัวตนเป็นตัวกลางในการแสดงออกของบุคลิกภาพเป็นที่ตั้งของสติและเป็นสื่อกลางระหว่างสัญชาตญาณกับสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งประกอบด้วย การรับรู้ความจำ การตัดสินใจที่มีเหตุการณ์แก้ปัญหาและการตัดสินใจในการกระทำเกี่ยวข้องกับความมีเหตุผลและความถูกต้องเหมาะสม เมื่อตัวตนลดต่ำลงหรือถูกทำลาย จึงทำให้ไม่สามารถจะคิดปลดปล่อยตนเอง รู้สึกและบันดลโทษ ขาดความสามารถในการควบคุมตนเอง ไม่สามารถคิดจัดการการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญ เป็นแรงผลักดันให้บุคคลเกิดความคิดในทางลบต่อตนเอง รู้สึกไร้ค่า ไม่มีความหมายใด ๆ และมีแนวโน้มที่จะใช้กลไกทางจิต ชนิดกล่าวโทษตนเอง (introjections) หรือได้ระบายความโกรธสู่ตนเอง (anger turned inward) เมื่อเผชิญกับปัญหา, ความไม่สบายใจต่าง ๆ

## 3) ปัจจัยทางทฤษฎีจิตวิเคราะห์

อนึ่ง นักจิตวิเคราะห์หลายท่านอธิบายสาเหตุของภาวะซึมเศร้าไว้ต่างกัน โดยได้ อธิบายว่าอารมณ์เศร้าเป็นอารมณ์ผสมผสานของความสุขหลาย ๆ อย่าง ตั้งแต่ความรู้สึกกลัว เกลียด โกรธ ละอายและความรู้สึกผิด โดยที่อารมณ์โกรธเป็นอารมณ์ดิบชั้นพื้นฐานที่สุด ที่ปรากฏให้เห็นแม้เด็กทารก ส่วนความรู้สึกผิด เป็นอารมณ์ละเอียดอ่อนและสลับซับซ้อนมากที่สุด จะเกิดขึ้นได้ก็เฉพาะในบุคคลที่มีมโนธรรม (Superego) ก่อร่างขึ้นแล้ว ฟรอยด์ (Freud) อธิบายว่าอาการซึมเศร้าเกิดจากการสูญเสียหรือการพลัดพรากจากผู้ที่รักโดยใช้กลไกทางจิตชนิด introjections ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของผู้ป่วยด้วยการ incorporate เอาบุคคลผู้ที่รัก (แต่สร้างความคับแค้นใจ) รวมเข้ากับ ego ของตนเอง เมื่อเกิดการสูญเสียผิดหวัง หรือจากพรากความก้าวร้าวอันเกิดจากความรู้สึกสองฝักสองฝ่ายจะสร้างความปั่นป่วนในจิตใจทำให้รู้สึกผิดหมดความภาคภูมิใจในตนเอง และรู้สึกซึมเศร้า นอกจากนี้ ผู้ป่วยบางรายอาจใช้กลไกทางจิตชนิด regression มีพฤติกรรมถอยกลับไปเป็นระยะ oral หรือระยะ anal มีท่าทีแบบเด็ก ๆ เช่น งอแง เอาแต่ใจ กลัว ไม่กล้าอยู่คนเดียว ย้ำคิดย้ำทำ ทฤษฎี Ego Psychology Jacobson อธิบายว่าภาวะซึมเศร้าเกิดจากการมี infantile deprivation & frustration ทำให้มีการหยุดชะงักของการพัฒนา ego และ superego บุคคลนั้นจึงไม่สามารถปรับตัวกับโลกแห่งความเป็นจริงด้วยวิธีการที่เหมาะสม (กลไกทางจิตที่ควบคุมตัวเอง) ส่งผลให้ขาดความมั่นใจในตนเอง และรู้สึกความไร้ค่าซึ่งเป็นลักษณะของภาวะซึมเศร้า Bibring อธิบายว่าภาวะซึมเศร้าเกิดจากความขัดแย้งของ ego เองที่ไม่สามารถบรรลุถึง ego ideal ไม่ใช่ความขัดแย้งระหว่าง ego กับ superego หรือ ego กับบุคคลอื่น โดยมองว่าภาวะวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าเป็นปฏิกิริยาของego ชั้นพื้นฐาน แต่เป็นคนละทิศทางการวิตกกังวลเป็นปฏิกิริยาต่อภัยอันตรายทั้งภายนอกและภายใน มีการใช้กลไกทางจิตแบบสู้หรือหนีแต่ในภาวะซึมเศร้า ego จะดูเหมือนสยบนิ่ง รู้สึกอดอวลตายอยาก และหมดความภาคภูมิใจ

ส่วนสาเหตุทางจิตสังคมเป็นสาเหตุสำคัญทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการของโรคซึมเศร้าในครั้งที่ 1 หรือครั้งที่ 2 แต่จะมีผลเพียงเล็กน้อยในการเป็นโรคครั้งต่อไป เกษม ต้นติผลาชีวะ (2536)

(1) ทฤษฎีความสิ้นหวัง (Learned Helplessness Theory) หรือการยอมจำนน จากการเรียนรู้ อธิบายว่าภาวะซึมเศร้าเกิดจากการที่บุคคลอยู่ในภาวะที่แก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ไม่ได้ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ไม่สามารถขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น และรู้สึกตนเองไม่มีอำนาจเพียงพอที่จะควบคุมและแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (Helplessness) ความรู้สึกนี้ ทำให้เกิดการปล่อยสถานการณ์แบบเลยตามเลย ไม่ยอมแก้ไขประกอบกับขาดแรงเสริม (inadequate reinforcement) ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า

(2) ทฤษฎีการลดการเสริมแรงบวก (Reduce Positive Reinforcement Theory) ของ Lewinsohn ซึ่งเชื่อว่าภาวะซึมเศร้าเกิดจากผลของการลดการเสริมแรงทางบวกให้ ตนเองอย่างไม่ตั้งใจจากการคิด เช่นการรับรู้คุณค่าของตนเองต่ำ ความรู้สึกผิด การมองโลกในแง่ร้าย การไม่สามารถ

ควบคุมสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวได้เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตแล้วบุคคล เกิดการลด การเสริมแรงตนเองในทางบวก ผลที่เกิดขึ้นทำให้บุคคล เพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้น การคิดที่ มุ่งเน้นตนเองมากกว่าคนอื่น เพิ่มการคิดมองตนเอง และสิ่งหวังอนาคตทางลบ มาสู่ความไม่ พึงใจ กังวลใจความพקר่องทางความคิดพฤติกรรม และสัมพันธ์ภาพผู้อื่น

(3) ทฤษฎีปัญญานิยม (Cognitive Theory) Beck (1967) ได้พัฒนาทฤษฎีปัญญานิยม ขึ้นมาโดยมีความเชื่อพื้นฐานว่าอารมณ์และพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้ โดยการ ทำงานของกระบวนการทางปัญญา คือ เมื่อบุคคลรับรู้สิ่งเร้า เข้าไปกระบวนการทางปัญญาจะ รับรู้ และแปรสิ่งเร้าที่เข้ามา ทำให้บุคคลแสดงอารมณ์และพฤติกรรมต่อสิ่งเร้านั้น อารมณ์ และ พฤติกรรม นั้น ๆ จะมีอิทธิพลย้อนกลับต่อกระบวนการทางปัญญาด้วย ในขณะเดียว กันองค์ประกอบ เสริม ก็มี อิทธิพลต่อกระบวนการทางปัญญาตามความเชื่อพื้นฐานของทฤษฎีนี้ จึงทำให้เกิดข้อเสนอในการ แก้ไขปัญหาอารมณ์และพฤติกรรมที่กระบวนการทางปัญญา ทฤษฎีปัญญานิยมนี้ ได้รับการยอมรับ อย่างแพร่หลายว่าสามารถอธิบายถึงปัจจัยสาเหตุของการเกิดภาวะซึมเศร้าได้อย่างชัดเจนและการบำบัด ทางปัญญาสามารถรักษาผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังสามารถป้องกันการกลับเป็นซ้ำ ของภาวะซึมเศร้าได้ดี

(4) เหตุการณ์สำคัญในชีวิตสามารถแบ่งเป็นเหตุการณ์ในด้านบวก และเหตุการณ์ในด้าน ลบ คือ 1) เหตุการณ์ในทางบวก ได้แก่การแต่งงาน การได้รับรางวัลขึ้นสำคัญ การถูกลอตเตอรี่ การได้ ทำงานดี ๆ การสอบเข้าเรียนต่อได้ การคลอดบุตร 2) เหตุการณ์ทางลบ เช่น การประสบปัญหา การเงิน ตกงาน หย่าร้าง การสูญเสียของรักหรือคนรักแย่งหรือทะเลาะเบาะแว้งกับคนอื่น ๆ ความ ผิดหวังจากคนรัก การเปลี่ยนแปลงที่ทำงาน การเจ็บป่วยเรื้อรัง โดยบุคคลที่มีภาวะซึมเศร้าครั้งแรก จะมีเหตุการณ์ที่เครียดมากกว่าผู้ที่เกิดภาวะซึมเศร้าในครั้งต่อ ๆ มา โดยความเครียดที่เกิดขึ้นมัก ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสมองในระยะยาว ในทิศทางที่ทำให้บุคคลนั้น เสี่ยงที่จะเกิดภาวะ ซึมเศร้าในครั้งต่อ ๆ มา แม้จะไม่มี ความเครียดจากภายนอกก็ตาม และนอกจากนี้ผู้ที่มีความเครียด จากการสูญเสียพ่อหรือแม่ก่อนอายุ 11 ปีจะมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดโรคซึมเศร้าในภายหลัง สมพร บุชราทิจ (2542) ได้กล่าวว่า ความเครียดชนิดรุนแรง และสถานการณ์กดดันเป็นระยะเวลานานอาจ เป็นชนวนให้เกิดโรคซึมเศร้า ภาวะซึมเศร้าทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของชีวเคมีในสมองคือ สารนอร์ อีพิเนฟริน สารอะซิติลโคลีน สารซีโรโตนิน โดปามีนลดลง นอกจากนี้ยังมีปัจจัยต่าง ๆ ทางสังคมที่ ต้องการให้บุคคลปรับให้เข้ากับ สถานการณ์ใหม่ ก่อนที่จะเป็นโรคซึมเศร้า แต่ก็ไม่ใช่ผู้ป่วยทุกราย ที่มี ลักษณะของการจุดชนวนเหล่านี้ โรคซึมเศร้าหลายชนิดอาจส่งผลกระทบต่อผู้ที่ไม่ได้อยู่ในความเศร้า ดังนั้น การมองโรคซึมเศร้าเพียงแค่การตอบสนองต่อสถานการณ์ชีวิตที่ยากลำบากสามารถเข้าใจ และ ติดตามได้ และโรคหลอดเลือด สมองที่ร้ายแรงของชีวิต อาจเป็นสาเหตุของความเศร้าเสียใจ อารมณ์ หดหู่ความรู้สึกโดยทั่วไปของการ ไม่สบาย แต่อาการเหล่านี้ ไม่จำเป็นที่จะเป็นโรคซึมเศร้า คนเราอาจ

มีความเครียดสะสมมานาน โดยที่ ไม่ได้ป่วยเพียงแต่มีสิ่งกระตุ้นเล็ก น้อยที่อยู่ภายใต้ความกดดัน พลุ่่งพลา่่นออกมา เป็นตัวกระตุ้นให้ เกิดความเจ็บป่วย

ดังที่กล่าวมายังเป็นตัวกระตุ้นการกลับเป็นซ้ำ (relapse) ก็อาจเกิดอาการซึมเศร้าได้ทันที แต่ก็มียาบางรายอาการซึมเศร้าจะเกิดซ้ำหลังจากนั้น 2-3 เดือน บุคคลที่ประสบเหตุการณ์จะเกิดอาการซึมเศร้าเร็ว หรือช้า ขึ้นอยู่กับปัจจัยดังต่อไปนี้

(4.1) ความคิด (Cognition) ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้ามักมองตนเอง มองสิ่งต่าง ๆ ในแง่ลบ รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า ไม่มีความสำคัญสำหรับใคร มองอดีตว่ามีแต่สิ่งบกพร่อง มองโลกในแง่ร้าย มักเป็นคนขี้อาย อ่อนไหวง่าย เข้าสังคมไม่เก่ง อารมณ์ซึมเศร้า มักเกิดจากการมีปัญหาทางจิตใจ อย่างรุนแรง ผู้ป่วยภาวะซึมเศร้าเกิดจากองค์ความคิดที่มีอยู่ในบุคคลนั้นเป็นไปในด้านไม่ดี (negative thoughts) การขาดเหตุผล และรับรู้สภาพการณ์ต่าง ๆ

(4.2) บุคลิกภาพ ไม่พบว่ามิลักษณะบุคลิกภาพ (personality traits) หรือความผิดปกติทางบุคลิกภาพ (personality disorders) ที่เป็นพื้นฐานในการเกิดโรคโดย เฉพาะ แต่ผู้ ที่มีลักษณะบุคลิกภาพชนิด oral-dependent, obsessive-compulsive, และ hysterical น่าจะ เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้ามากกว่าบุคลิกภาพชนิด antisocial, paranoid ที่มักใช้กลไก (defense mechanism) แบบโทษภายนอก (projection) เพื่อป้องกันตัวเองมากกว่าและลักษณะบุคลิกภาพ ส่วนตัวบางอย่างก็เป็นปัจจัยที่ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้า เช่น เป็นคนมองโลกในแง่ร้ายอยู่ เสมอสนใจแต่ในด้านไม่ดีหรือด้านลบของสิ่งต่าง ๆ มากกว่าด้านบวก

(4.3) สังคมและสิ่งแวดล้อม บุคคลซึ่งสูญเสียสัมพันธภาพทางสังคม ขาดเพื่อน ได้รับความรังเกียจจากสังคม เผชิญกับสถานการณ์ที่กดดัน เช่น ถูกทอดทิ้ง ตกงาน เป็นสาเหตุทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า จากสภาพเศรษฐกิจที่แตกต่างกันทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ ผู้ที่มีฐานะยากจน การขาดแคลนสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิตจะทำให้เกิดความตึงเครียดกดดันมีความทุกข์ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า ผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีจะเกิดภาวะซึมเศร้าได้จากปัญหาในครอบครัวความกดดันจากสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่มีการแข่งขัน นอกจากนี้ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ผู้หญิงที่แต่งงานแล้วมีจำนวนการเป็นโรคซึมเศร้าน้อยกว่าผู้หญิงที่เป็นโสด อัตราการป่วยเป็นโรคซึมเศร้าในผู้หญิงพบมากที่สุดคือผู้หญิงที่ไม่มีความสุขในชีวิตคู่ส่วนการเป็นม่ายก็สัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า

จึงกล่าวได้ว่า โรคซึมเศร้ามีสาเหตุมาจาก 2 ปัจจัย คือ สุตา ยุทธโท (2555)

1) ทฤษฎีชีวเคมี ระบบการทำงานของสารชีวเคมีในสมองเปลี่ยนแปลงไปจากปกติ ความผิดปกติของระดับฮอร์โมนและต่อมไร้ท่อ ความผิดปกติของโครงสร้างทางกายวิภาคของสมอง และสาเหตุอื่น ๆ ความผิดปกติของการนอนความผิดปกติ เกี่ยวกับการทำงานของสมองและกายวิภาคของสมอง ทฤษฎีอื่นหรือพันธุกรรม

2) ปัญหาด้านจิตสังคม ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ภาวะซึมเศร้า เป็นผลมาจากการสูญเสียสิ่งที่ตนรักหรือพึงพอใจ ผลมาจากการสูญเสียที่เกิดขึ้นในช่วงขวบปีแรกของชีวิต เมื่อบุคคลใดได้ประสบกับความสูญเสีย ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียจริงหรือการสูญเสียที่ผู้ป่วยเข้าใจไปเองก็ตาม

### 2.2.5 ประเภทของภาวะโรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้าแบ่งออกเป็น 3 ชนิดด้วยกัน ซึ่งแต่ละชนิดมีรายละเอียดที่แตกต่างกันไป ดังนี้

1. Major Depression (โรคซึมเศร้าแบบรุนแรง) เกิดขึ้นเมื่อภาวะซึมเศรารบกวนความสุขในชีวิต การทำงาน การเรียน การนอนหลับ นิสัยการกิน และอารมณ์สุนทรีย์ ติดต่อกันอย่างน้อยสองสัปดาห์ บางคนอาจแสดงอาการของภาวะซึมเศร้าเพียงแค่ 1 อย่างก็ได้ ซึ่งจะเกิดขึ้นเป็นครั้งๆ แล้วหายไป แต่ก็สามารถเกิดได้บ่อยครั้งเช่นกัน

2. Dysthymia หรือ Persistent Depressive Disorder (โรคซึมเศร้าเรื้อรัง) เป็นโรคซึมเศร้าแบบที่มีอาการทางอารมณ์ไม่รุนแรงนัก แต่จะเป็นไปอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยสองปี และมีอาการต่อไปอย่างน้อย 2 อาการร่วมด้วยทานอาหารได้น้อยลงหรือมากขึ้นนอนไม่หลับหรือนอนมากเกินไปอ่อนเพลีย ไม่มีแรงรู้สึกถึงคุณค่าในตัวเองต่ำไม่มีสมาธิ หรือตัดสินใจอะไรได้ลำบากรู้สึกสิ้นหวัง

3. Bipolar หรือ Manic-depressive Illness (โรคซึมเศร้าอารมณ์สองขั้ว) ผู้มีภาวะซึมเศร้าบางคนอาจมีอาการผิดปกติแบบอารมณ์สองขั้ว ผู้ป่วยจะมีอารมณ์แปรปรวนรุนแรงสลับไปมาระหว่างอารมณ์ดีผิดปกติ ที่เป็นช่วงอารมณ์สนุกคึกคักเกินเหตุ พุดมากกว่าที่เคยเป็น กระฉับกระเฉงกว่าปกติ กับช่วงภาวะซึมเศร้า (Depression) ซึ่งโดยมากจะมีอาการอย่างค่อยเป็นค่อยไป แต่ในบางคนก็อาจมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ในช่วงอารมณ์ดีผิดปกตินั้น อาการที่เกิดขึ้นอาจมีผลกระทบต่อความคิดและการตัดสินใจของผู้ป่วย รวมทั้งอาจทำให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมหลงผิด ยังมีโรคซึมเศร้าชนิดอื่นอีก เช่น โรคซึมเศร้าหลังคลอด โรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ โรคซึมเศร้าตามฤดูกาล ฯลฯ

### 2.2.6 อาการและอาการแสดงของโรคซึมเศร้า

สายฝน เอกวรังกูร (2553) ได้กล่าวถึงผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจะมีอาการทางด้านจิตใจเป็นอาการสำคัญ และ มักมีอาการไม่สบาย ทางกายร่วมด้วยเสมอ ซึ่งมีลักษณะอาการของโรคซึมเศร้า ดังนี้

1) **อาการทางด้านจิตใจ** อารมณ์เศร้าไม่จำเป็นต้องมีตลอดเวลา เวลาที่ไม่ เศร้าผู้ป่วยอาจรู้สึกสนุกหรืออารมณ์ขันได้ แต่เมื่อเป็นมากอารมณ์เศร้าจะอยู่เกือบตลอดเวลา แต่จะ ไม่คงที่ตลอดวันบางเวลาเศร้าน้อย บางเวลาเศร้ามาก ส่วนมากผู้ป่วยจะมีอารมณ์เศร้ามามากที่สุดตอน เช้าและตื่นในตอนเย็นหรือค่ำ การเปลี่ยนแปลงอารมณ์เศร้ามตามเวลา เป็นลักษณะสำคัญของโรคซึมเศร้า

ก) อารมณ์หงุดหงิดง่ายโกรธง่าย อารมณ์นี้ เป็นอาการสำคัญพบในผู้ป่วยเกือบทุกราย ผู้ป่วยจะรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงอารมณ์แต่ควบคุมอารมณ์ไม่ได้และมักจะรู้สึกเสียใจเมื่อทำสิ่งที่ไม่ดี



ไปแล้ว ผู้อยู่ใกล้ซิดก็ไม่สบายใจเช่นกัน เพราะผู้ป่วยหงุดหงิดง่าย และต่างไม่รู้สาเหตุ ผู้ป่วยมัก จะเล่าให้ฟังว่าไม่มีใครเข้าใจว่าตนไม่สบาย และก็ไม่อยากเป็นเช่นนี้ เมื่อรู้สึกหงุดหงิดก็จะควบคุมตัวเองไม่ได้

ข) ความคิดซ้ำ มีความคิดเชิงซ้ำตั้งแต่เริ่มไม่สบายผู้ป่วยจะมีความคิดการเคลื่อนไหว ตลอดจนการพูดเชิงซ้ำ ในช่วงแรก ๆ จะสังเกตเห็นว่าผู้ป่วยเงิบและซึมลง ความสนใจต่าง ๆ ลดลง ขณะเดียวกันจะเพิ่มความสนใจตนเองโดยเฉพาะ กังวลเกือบตลอดเวลา ต่ออาการต่าง ๆ ผู้ป่วยจะไม่ กระตือรือร้นในชีวิต ไม่ร่าเริง แจ่มใสเหมือนเช่นเคย ผู้ป่วยเองก็รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงนี้ และเกิดความ กังวลใจมาก เพราะไม่ทราบสาเหตุและจะพยายามฝืนตัวเอง การกระทำต่าง ๆ จะเป็นการฝืนทำ เช่น การพูด การแต่งตัว การทำงานหรือการอ่านหนังสือให้เหมือนปกติแต่ก็ทำไม่ได้

ค) ความรู้สึกเบื่อ ผู้ป่วยจะรู้สึกเบื่อ และหมดความสนใจในสิ่งต่าง ๆ กิจกรรมประจำวัน ที่เคยทำ ก็ไม่อยากทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เคยชอบก็จะรู้สึกไม่สนใจ ดังเช่นเคย ร้อยละ 50 ของผู้ ป่วย ความรู้สึกทางเพศลดลง หรือไม่มีเลย ความรู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าส่วนมาก รู้สึกตัวเองไม่มีคุณค่าใด ๆ ผู้ป่วยจะรู้สึกว่าตนไม่ดีในด้านต่าง ๆ เช่น ไม่มีความสามารถสติปัญญาไม่ดี หรือเกียจคร้านชื่อเสียง ส่วนบุคคลที่เป็นแม่บ้าน ก็คิดว่าตนเองทำงานบ้านบกพร่อง เลี้ยงลูกไม่ดี หรือจะเป็นที่พึ่งของครอบครัวไม่ได้ ความคิดนี้ถ้ามีมากและรุนแรงจะ ทำให้ผู้ป่วยคิดอยากฆ่าตัวตายได้ โดยผู้ป่วยจะมองตัวเองในด้านลบ และไม่มีคุณค่า ตลอดเวลา

ง) ความรู้สึกมีความผิด ผู้ป่วยที่เศร้ามาก มักจะรู้สึกมีความผิด และตำหนิตนเอง โดยที่ไม่มีผิดแต่อย่างใด หรือถ้ามีก็เป็นเรื่องไม่สำคัญ ไม่น่าจะตำหนิมาก เช่น การนั่ง เศร้ามาก ความรู้สึกมีความผิดยิ่งมากและรุนแรง ผู้ป่วยจะคิดว่าตนได้ทำความผิด เป็นคนไม่ดีมีบาป ไม่สมควรมีชีวิตอยู่ ทำให้ผู้ป่วยอยากตายและคิดฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็นอันตรายที่สุดของโรคนี้

จ) ความคิดอยากตาย ผู้ป่วยจำนวนไม่น้อย เมื่อเศร้ามาก ๆ จะคิดอยากตายซึ่งบ่งว่าผู้ป่วย มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตาย พบว่าอาการเศร้ามาก ๆ และความคิดอยากตายมีส่วนที่สัมพันธ์กัน ผู้ป่วยเศร้ามาก ๆ อาการไม่สบายจะมีมาก และรู้สึกทรมาน เมื่อเป็นมากขึ้นถึงจุดที่ไม่อาจทนต่อไปได้ ผู้ป่วยจะหาทางหนี จากความทรมานและความตายเป็นทางออก ที่ผู้ป่วยส่วนมากนึกถึงเป็น สิ่งแรก ยิ่งเศร้ามากความรู้สึกทรมานจะมีมาก และความคิดอยากตายจะรุนแรงขึ้น รวร้อยละ 75 ของผู้ป่วย เศร้ามาก ๆ คิดฆ่าตัวตาย ผู้ป่วยบางรายไม่บอกว่ามีความคิดเช่นนี้ถ้าแพทย์ไม่ถาม ควรถือเป็นหลักว่าเมื่อพบผู้ป่วยมีอาการเศร้ามาก ๆ ต้องถามถึงอาการนี้ทุกราย

ฉ) ความกลัวและความวิตกกังวล เป็นอาการสำคัญที่พบบ่อย ผู้ป่วยจะกลัวและกังวลไปต่าง ๆ เช่น กังวลว่าทำไมเป็นเช่นนี้ กลัวจะไม่หาย กลัวจะวิกลจริต กลัวจะเป็นโรคร้ายแรง กลัวเมื่ออยู่คนเดียว หรือกลัวจะทำอันตรายตนเอง ความกลัวและความกังวลเหล่านี้จะวนเวียน อยู่ในความคิดของผู้ป่วย ทำให้ไม่อาจทำให้สงบได้

ข) สมาธิเสีย ความจำไม่ดีและลืมนำเป็นอาการสำคัญ โดยจะปรากฏตั้งแต่เริ่มป่วย ผู้ป่วยประมาณร้อยละ 90 มีอาการนี้ ผู้ป่วยจะรู้สึกวุ่นวายทำอะไรไปแล้วนึกไม่ออก อ่านหนังสือแล้วจำไม่ได้ หรือทำสมาธิปกติไม่ได้ ทำให้เกิดความวิตกกังวลมาก เพราะทำงานไม่ได้ดี หรือทำไม่ได้และเกิดข้อผิดพลาด โดยเฉพาะงานที่ต้องใช้สมองและความจำ และยิ่งกังวลว่าจะต้องออกจากงาน หรือสมองจะเสียตลอดไป บางคนเกิดอาการหลงผิด คิดว่าเป็นเรื่องอกในสมอง

2) **อาการด้านร่างกาย** ผู้ป่วยมักมีอาการทางกาย (Vegetative) ร่วมด้วย เสมอและเกิดได้กับอวัยวะทุกระบบ ที่พบบ่อย เช่น รับประทานอาหารไม่ค่อยได้นอนไม่หลับ น้ำหนักลด ปากแห้งปวดท้อง ท้องอืดเพื่อ อาการไม่ย่อย คลื่นไส้อาเจียน ปวดศีรษะ เจ็บหน้าอก หมดความรู้สึกทางเพศปวดเมื่อยตามตัว ผู้ป่วยทุกรายจะกังวลอยู่กับอาการเหล่านี้มาก และคิดว่าเป็นโรคทางกาย เมื่อเวลามาพบแพทย์ไม่แสดงอารมณ์เศร้าเลย ลักษณะดังกล่าวพบได้บ่อยในเวชปฏิบัติทั่วไป เรียกว่า Masked depression หรือ ความเศร้าที่ถูกปิดบัง

ก) อาการเบื่ออาหาร ผู้ป่วยมักเบื่ออาหารตั้งแต่เริ่มไม่สบาย การรู่รส ก็จะเปลี่ยนไปด้วย ผู้ป่วยจะไม่รู้สึกอยากอาหาร แม้นจะเคยชอบ แต่มีบางรายรู้สึกอยากอาหารมากกว่าธรรมดา ส่วนมากน้ำหนักจะลดลง 2 - 5 กิโลกรัม เมื่อมาพบแพทย์ครั้งแรก

ข) นอนไม่หลับ มักปรากฏเป็นอาการแรก ผู้ป่วยอาจนอนไม่หลับเป็นเวลา 1-2 สัปดาห์ก่อนมีอาการอื่น ในระยะแรกของโรคผู้ป่วยอาจจะหลับยาก หลับไม่สนิท ผื่นร้ายหรือ หลับ ๆ ตื่น ๆ แต่ถ้าเมื่อเป็นมากขึ้นจะเป็นอีกแบบหนึ่ง ที่เรียกว่า “นอนไม่หลับตอนปลาย” (terminal insomnia) ซึ่งเป็นอาการสำคัญของโรคนี้ ลักษณะ คือ เมื่อเข้านอนผู้ป่วยจะหลับได้ตามปกติแต่ตื่นตอนดึก แล้วหลับอีกไม่ได้ หรือหลับได้แต่ยาก และมักจะหลับไม่สนิท ผู้ป่วยบางรายก็นอนไม่หลับ แต่ตื่นเชากว่าปกติ (Early morning awakening) ซึ่งเป็นอาการ ตรงกันข้าม

ค) อาการอ่อนเพลีย ผู้ป่วยจะรู้สึกอ่อนเพลียแม้ไม่ได้ออกกำลังกายและเป็นอยู่เกือบตลอดเวลาการพักผ่อนหรือหลับไม่ช่วยให้ดีขึ้นอาการอาจเกิดเฉพาะส่วนของร่างกายก็ได้เช่นแขนหรือขา ผู้ป่วยบางรายคิดว่าเป็นโรคหัวใจเพราะเหนื่อยง่าย ทำให้กังวลและมีอาการใจสั่นหรือเจ็บหน้าอกด้วยจะยิ่งทำให้กังวลมากขึ้น

ง) อาการโรคจิต หรือโรคซึมเศร้า ส่งผลให้วิถีชีวิตของบุคคลเปลี่ยนแปลงไปมีอาการหลุดจากโลกของความเป็นจริง (Out of reality) แปลสิ่งเร้าผิด (illusion) อาจมีอาการประสาทหลอน (hallucination) หลงผิด (delusion) ปฏิบัติกิจกรรมหรือกิจวัตรประจำวันได้น้อยลงหรือไม่สนใจตนเอง (poor judgment) วิตกกังวลว่าจะมีคนมาปองร้าย (paranoid) จะเห็นได้ระดับความสามารถในการดำเนินชีวิต และการทำกิจกรรมประจำวัน เป็นตัวบ่งชี้ต่อการแบ่งความรุนแรงของโรคซึมเศร้า คือ การมีภาวะหลุดจากโลกความเป็นจริง ร่วมกับความสูญเสียการรู้จักตนเอง (poor insight)

### 2.2.7 ระดับภาวะอารมณ์ของโรคซึมเศร้า

อำเภอพรรณ พุ่มศรีสวัสดิ์ (2543) ได้กล่าวถึง ภาวะซึมเศร้าสามารถแบ่งอาการตามระดับของความรุนแรง โดยมีลักษณะ อาการของผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าแบ่งภาวะซึมเศร้าเป็น 4 ระดับคือ อารมณ์ซึมเศร้าชั่วคราวอาการ ซึมเศร้าเล็กน้อย ปานกลาง และรุนแรง โดยแต่ละระดับจะมีลักษณะอาการทั้งทางด้านอารมณ์ ด้าน พฤติกรรม ด้านความคิด และด้านร่างกาย ดังนี้

**1) อารมณ์ซึมเศร้าชั่วคราว (Transient symptoms)** เป็นอารมณ์เศร้าที่เกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุกคน เมื่อเผชิญกับความผิดหวัง เผชิญกับเหตุการณ์สะเทือนใจ หรือเกิดเหตุการณ์ สูญ เสียพลัดพราก ที่อาจพบได้ตลอดเวลา ทำให้บุคคลมีอาการซึมเศร้า แต่อาการที่เกิดขึ้นมักจะหายไปเองเมื่อเวลาผ่านไป หรือสามารถปรับตัวปรับใจได้จึงไม่จัดเป็นอารมณ์เศร้าที่ผิดปกติ อาการที่พบ ได้แก่

- (1) ด้านอารมณ์ หดหู่ เหงา ผิดหวัง เสียใจ
- (2) ด้านพฤติกรรม ร้องไห้ได้ง่าย
- (3) ด้านความคิด คิด แต่เรื่องที่ผิดหวังมาก หยุดคิดไม่ได้
- (4) ด้านร่างกาย ไม่อยากทำอะไร อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย

**2) อารมณ์ซึมเศร้าเล็กน้อย (Mild depression)** คือสภาพอารมณ์เศร้า ที่ เป็นผลมาจากการที่บุคคลเผชิญกับการสูญเสียที่รุนแรง เช่น สูญเสียคนรัก สูญเสียทรัพย์สินที่มีค่า สูญเสียบุคคลสำคัญ รวมถึงสูญเสียความสามารถทางร่างกายของตนเอง อันเป็นภาวะวิกฤตของชีวิต ที่ จิตใจย่อมมีสภาวะปฏิกิริยาแสดงออกด้วยอารมณ์เศร้า แต่ยังไม่จัดว่า เป็นความผิดปกติ วินิจฉัยอยู่ในกลุ่ม adjustment disorder และถ้าเวลาผ่านไป ก็จะสามารถปรับตัวปรับใจได้ อาการกลุ่มนี้ คือ

- (1) ด้านอารมณ์ ผู้ป่วยจะมีความรู้สึกวิตกกังวล โกรธ รู้สึกตนเองผิด ชีวิตดูไม่มีคุณค่า เหงา หดหวัง สิ้นหวัง ท้อแท้ หรือปฏิเสธความรู้สึก
- (2) ด้านพฤติกรรม ผู้ป่วยจะร้องไห้ได้ง่าย มีพฤติกรรมแยกตัว ไม่คิดทำอะไรหรืออาจกระสับกระส่าย ไม่สามารถจะอยู่นิ่งได้
- (3) ด้านความคิด ผู้ป่วยจะคิดวนเวียนอยู่กับเรื่องการสูญเสีย ต่ำหนิตนเอง ต่ำหนิตนผู้อื่น ขาดความมั่นใจในการดำเนินชีวิต มีความคิดลึกลับหรือตัดสินใจไม่ได้
- (4) ด้านร่างกาย มีอาการเบื่ออาหาร หรืออาเจียนอาหารมากขึ้น นอนไม่หลับ หรือหลับมากขึ้น มีอาการอื่น ๆ เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง เจ็บหน้าอก และอ่อนเพลีย

**3) อารมณ์ซึมเศร้าปานกลาง (Moderate depression)** เป็นสภาพอารมณ์ ซึมเศร้าที่เกิดขึ้นจากการสูญเสีย อาการต่าง ๆ มักจะทวีความรุนแรงและมีความซับซ้อนของสาเหตุ มากขึ้น จัดการดูแลได้ยาก หรือการปรับตัวใช้เวลามากขึ้น ผู้ป่วยเริ่มแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน และถ้าสภาพอารมณ์ซึมเศร้าต่าง ๆ ดำเนินอยู่เป็นเวลานาน จัดเป็นผู้ป่วยที่มีความผิดปกติทางอารมณ์ชนิด dysthymic disorder ซึ่งมีอาการต่าง ๆ ดังนี้

(1) ด้านอารมณ์ มีความรู้สึกเหงามา หมดหวัง หมดหนทาง สิ่งต่าง ๆ รอบตัว มีดมนไม่แจ่มใส ความภาคภูมิใจในตนเองไม่สนุกสนานในกิจกรรมต่าง ๆ

(2) ด้านพฤติกรรม มี Psychomotor retardation ได้แก่มีการเคลื่อนไหวเชื่องช้า พุดช้า ๆ หรือพุดน้อยลง สีหน้าหดหู่หม่นหมอง ไม่สนใจดูแลตนเอง หรือสิ่งแวดล้อมรอบข้าง ทำให้เสียบุคลิกภาพ ผู้ป่วยอาจใช้สารกระตุ้นประสาท เช่นสุรา หรือสารเสพติด

(3) ด้านความคิด ความสนใจในสิ่งต่าง ๆ ลดลง ไม่มีสมาธิ คิดแต่เรื่องเดิม หรือคิดซ้ำ ๆ (Obsession) คิดถึงและรู้สึกถึงตนเองไม่ดี ไม่มีคุณค่า อาจจะทำร้ายตนเอง

(4) ด้านร่างกาย มีอาการเบื่ออาหาร มีน้ำหนักลดลง หรือทานอาหารมากขึ้น นอนหลับยาก (Early night insomnia) หรือนอนมากเกินไป เพศหญิงมีประจำเดือนขาดหายไป ไม่สนใจทางเพศ อ่อนเพลีย เหนื่อยหน่าย ซึ่งช่วงเช้ารู้สึกสดชื่น แต่จะรู้สึกเหนื่อยล้าช่วงบ่าย ๆ หรืออื่น ๆ เช่นปวดศีรษะ ปวดท้อง เจ็บอก หายใจไม่ออก อาหารไม่ย่อย ไม่มีแรง

**4) อารมณ์ซึมเศร้ารุนแรง (Severe depression)** อาการรุนแรงมากขึ้นกว่า อารมณ์ซึมเศร้าปานกลาง ผู้ป่วยมีอาการของการไม่รับรู้สภาพความเป็นจริง (Out of reality) มีภาวะทางจิต (psychotic) เป็นอารมณ์ผิดปกติชนิด major depression disorder มีอาการต่าง ๆ ดังนี้

(1) ด้านอารมณ์ แสดงออกความรู้สึกหมดหวังโดยสิ้นเชิง อารมณ์ มีลักษณะเฉยเมยหรือไม่แสดงความรู้สึกใด ๆ สีหน้าดูว่างเปล่า เหงา และเศร้า ไม่มีความสุขในกิจกรรมต่าง ๆ ด้านพฤติกรรม เชื่องช้า เดินช้า ๆ ไม่พุด ไม่โต้ตอบ ไม่อยากทำอะไร และไม่เคลื่อนไหว ในทางตรงกันข้ามอาจมีพฤติกรรมกระสับกระส่าย (Irritability) หงุดหงิด (agitation) นั่งไม่ติด ไม่ใส่ใจดูแลตนเอง อาจจะมีอาการหวาดกลัว และอาจมีความคิดพฤติกรรมหลงผิด ทำร้ายตนเอง

(2) ด้านความคิด ความคิดสับสน ไม่มีสมาธิ มีความคิดหลงผิด (Delusion) ทางด้านเลวร้าย คิดว่าตนเองไม่ดี คิดฆ่าตัวตาย หรือมีความหลงผิดในด้านการเจ็บป่วยทางกาย (somatic delusions) ร่วมกับมีประสาทหลอนทางการได้ยิน (audition hallucination)

(3) ด้านร่างกาย การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายช้าลง เช่น การย่อยอาหาร การขับถ่าย หมดสมรรถภาพทางเพศ ในเพศหญิงประจำเดือนไม่มาตามปกติ เบื่ออาหารและมีน้ำหนักลด ด้านการนอนที่นอนหลับยาก หรือนอนมากแต่ไม่หลับหรือตื่นนอน เร็วกว่าปกติ ซึ่งอาการต่าง ๆ โดยรวมแปรเปลี่ยนตามเวลา (Diurnal variation) คือ อาการมักจะรุนแรง หรืออาการเป็นมากในช่วงเวลาเช้า แต่พอในช่วงบ่าย ๆ อาการต่าง ๆ จะค่อย ๆ รู้สึกดีขึ้น

จึงกล่าวได้ว่าผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีอาการทางด้านจิตใจ และมีอาการทางร่างกายร่วมด้วย โดยมีอาการ 4 อย่าง คือ อารมณ์ซึมเศร้าชั่วคราว เล็กน้อย ปานกลาง และรุนแรง ซึ่งส่งผลกระทบต่อความคิด จิตใจ อารมณ์ และร่างกาย ในระดับอาการที่แตกต่างกันไป

### 2.2.8 ช่วงวัยของผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า

อำไพพรรณ พุ่มศรีสวัสดิ์ (2543) ได้กล่าวถึงช่วงวัยของผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า มีดังนี้

1) ภาวะซึมเศร้าในเด็ก มีการแยกตัว นิ่งเฉย เฉื่อยชาไม่สนใจตัวเอง ไม่อยากพูดกับใคร ไม่อยากเจอเพื่อน ไม่อยากไปเรียนหนังสือ ร้องไห้หนักมาก ควรนำไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัย

2) ภาวะซึมเศร้าวัยรุ่น ภาวะซึมเศร้าเป็นความเจ็บป่วย ไม่ใช่ความอ่อนแอทางจิตใจ จะมีความรู้สึกไม่สบายใจ เช่น ทุกข์ใจ เศร้า ท้อแท้ ซึม หงอย เบื่อ ไม่อยากพูด ไม่อยากทำอะไร หรือทำอะไรก็ไม่สนุกเพลิดเพลินเหมือนเดิม ถ้าไม่รีบรักษาภาวะซึมเศร้า ถ้ามีอาการเกือบ ตลอดทั้งวัน “และนานจนถึง 2 สัปดาห์ มีโอกาสสูงที่จะเป็นโรคซึมเศร้า”

3) ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นหนุ่มสาวและวัยทำงาน สัญญาณและอาการอื่น ๆ ได้แก่ การแยกตัว เฉื่อยชา ไม่สนใจตัวเอง ไม่พูดคุยกับใคร ไม่อยากเจอเพื่อน ไม่อยากไปโรงเรียน ไม่อยากเรียนหนังสือ ไม่มีสมาธิในการเรียน, การทำงาน กินไม่ได้หรือกินมากขึ้น นอนไม่หลับหรือนอนมากเกินไป หงุดหงิด ไม่ร่าเริง ไม่ยิ้ม ร้องไห้หนักแบบไม่มีเหตุผล วิตกกังวล ไม่กล้าตัดสินใจ เหนื่อยง่าย เบื่อโลก รู้สึกผิดคิดไม่ดีกับตนเอง รู้สึกไร้ค่า ลึกลับ และคิดทำร้ายตนเอง หรือคิดฆ่าตัวตาย

4) ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ หรือภาวะซึมเศร้าเป็นความเจ็บป่วย ที่ไม่ใช่ความ อ่อนแอทางจิตใจ จะมีความรู้สึกไม่สบายใจ เช่น ทุกข์ใจ เศร้า ท้อแท้ ซึม หงอย เบื่อ ไม่อยากพูด ไม่อยากทำอะไร หรือทำอะไรก็ไม่สนุกเพลิดเพลินเหมือนเดิม หากไม่ได้รับการบำบัดรักษาอย่างถูกต้อง จะคงอยู่นานเป็นเดือน เรื้อรังเป็นปี และกลับเป็นซ้ำอีกได้ ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงสูงที่จะฆ่าตัวตาย ซึ่งโรคซึมเศร้ารักษาหายได้ รักษาด้วยยาต้านเศร้าอย่างน้อย 6-9 เดือน หรือรักษาด้วยจิตบำบัด

5) ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด อาการภาวะซึมเศร้าหลังการคลอดพบได้บ่อย โดยในแม่หลังคลอด 5 คนจะพบได้ 1 คนเลยทีเดียว อาการที่สำคัญของภาวะซึมเศร้าคือ มีอารมณ์เศร้า ท้อแท้ หดหู่ ลึกลับอย่างรุนแรง เกิดขึ้นเกือบตลอดทั้งวันติดต่อกันอย่างน้อย 2 สัปดาห์ ร่วมกับความรู้สึก และหมดความสนใจในการงาน ความรู้สึกทุกข์ใจอย่างมาก ร้องไห้โดยไม่มีเหตุ ผล ไม่มีความรู้สึกผูกพันกับลูก และเกิดความกังวลว่า จะไม่สามารถดูแลตนเองและลูกได้หรือกิจกรรมที่เคยชอบทำ หากไม่ได้รับการบำบัดรักษาอย่างถูกต้อง จะคงอยู่นานเป็นเดือน เรื้อรังเป็นปี และกลับเป็นซ้ำได้บ่อย สามารถรักษาได้โดยการรับการรักษา และการกินยาที่ปลอดภัยในช่วงให้นมบุตร หากไม่ได้ รับการรักษา ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด อาจจะอยู่ยาวนานเป็น เดือน หรือปี ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพแม่ และพัฒนาการของลูกได้

### 2.2.9 เกณฑ์การวินิจฉัยผู้ป่วยเป็นภาวะซึมเศร้า

อำไพพรรณ พุ่มศรีสวัสดิ์ (2543) ได้กล่าวถึงเกณฑ์การวินิจฉัยผู้ป่วยเป็นภาวะซึมเศร้า ว่า แพทย์เวชปฏิบัติทั่วไปในสถานบริการระดับปฐมภูมิ และทุติยภูมิ ซึ่งจะต้องมีองค์ความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการจัดการโรคซึมเศร้า ตั้งแต่การวินิจฉัย การรักษา การติดตามผลการรักษา

อย่างต่อเนื่อง การส่งต่อจนกระทั่งการสิ้นสุดการรักษา รวมทั้งทำให้ระบบการดูแลผู้ป่วยโรควิตกกังวล ซึมเศร้า ให้มีประสิทธิภาพ ป้องกันและลดความสูญเสียอันเกิดจากโรคซึมเศร้าได้ ถ้ามีอาการดังต่อไปนี้ 5 อาการ หรือมากกว่า ดังนี้

1. มีอารมณ์ซึมเศร้าแทบทั้งวัน (ในเด็กและวัยรุ่นอาจเป็นอารมณ์หงุดหงิดก็ได้)
2. ความสนใจหรือความเพลินใจในกิจกรรมต่าง ๆ แทบลดลงแทบจะทั้งหมดต่อวัน น้ำหนักลดลงมากหรือเพิ่มขึ้นมาก (น้ำหนักเปลี่ยนแปลงมากกว่าร้อยละ 5 ต่อเดือน) หรือมีการเบื่ออาหารหรือเจริญอาหารมากขึ้น
4. นอนไม่หลับ หรือหลับมากเกินไป
5. กระวนกระวาย อยู่ไม่สุข เชื่องช้าลง
6. อ่อนเพลีย ไร้เรี่ยวแรง
7. รู้สึกตนเองไร้ค่า
8. สมาธิลดลง ใจลอย หรือลึกลงไปหมด
9. คิดเรื่องการตาย คิดอยากตาย

#### 2.2.10 ผลกระทบจากโรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้าส่งผลกระทบต่อผู้ป่วย ครอบครัว สังคม ชุมชนและเศรษฐกิจของประเทศ ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหามากมาย (Honestdocs, [ออนไลน์]: <https://www.honestdocs.co/disorders> [26 กุมภาพันธ์ 2567]) ดังนี้

1) ผลกระทบต่อตัวผู้ป่วยเอง มีผลทำให้ผลการพัฒนาการด้านต่าง ๆ ผลการเรียนแยลง มีพฤติกรรมถดถอยจากกลุ่มเพื่อนในสังคม และความสนใจต่อกิจกรรมที่เคยกระทำลดลง อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายขึ้น หงุดหงิด โกรธ และร้องไห้ มีปัญหาด้านการตัดสินใจไม่เหมาะสม การทานอาหารเปลี่ยนแปลงไป น้ำหนักตัวเพิ่ม หรือลดลง ดังนี้

1.1) ทำให้ประสิทธิภาพทางด้านต่าง ๆ ลดลง เช่น สอบตก เรียนหนังสือไม่ได้ ปัญหาการทำงาน ออกจากงาน และบกพร่อง หรือไม่สามารถดูแลครอบครัวได้

1.2) มีความบกพร่องเกี่ยวกับการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท หรือมีเรื่องบาดหมางกับคู่ครอง หรือเกิดความไม่เข้าใจกันระหว่างบิดามารดากับผู้ป่วย

1.3) ติดสารเสพติด เช่น สุรา บุหรี่ ยานอนหลับและโคเคน ผู้ป่วยเสพสารเพื่อให้ นอนหลับอารมณ์แจ่มใสและลดความวิตกกังวล เมื่อติดสารเสพติดมากขึ้น เกิดความรู้สึกผิด หรือ ความรู้สึกเบื่อชีวิต มีความคิดอยากตาย และมีโอกาสสูงที่จะฆ่าตัวตาย 1.4) มีความคิดอยากตาย และฆ่าตัวตายสำเร็จ

2) ผลกระทบต่อบุคคลในครอบครัวผู้ป่วยและต่อสังคม รวมทั้งสถานภาพของ ครอบครัว อาจจะทำให้เกิดความรู้สึกเครียด เพราะสงสาร ห่วงใย อาจทำให้เด็กสับสนและเศร้าใจ ฯลฯ และ ยังส่งผล

กระทบต่อสังคมและเศรษฐกิจของประเทศ ต้องงบประมาณที่ต้องใช้ดูแลรักษา บำบัดในผู้ป่วย โรค ซึมเศร้าจำนวนต่อปีมากมายนานาชาติ

นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ กล่าวว่า องค์การอนามัยโลก หรือ WHO พยากรณ์ไว้ใน Provisional agenda item 6-2 ว่า ราวปี 2030 นั้น โรค ซึมเศร้าจะขึ้นมาเป็นสาเหตุของภาระโรคในระดับโลก และได้ประมาณตัวเลขให้ไว้ว่าการฆ่าตัวตายนั้น เป็นเหตุการณ์ตายอันดับ 2 ในกลุ่มคนอายุ 15 - 29 ปี ทั้งนี้ การตระหนักรู้เบื้องต้นสำหรับคนทั่วไป เพื่อสังเกตสัญญาณโรคซึมเศร้าที่สะท้อนออกมาได้ดังนี้ คือ อารมณ์เปลี่ยนไป, อ่อนไหวในเรื่องเล็กน้อย, การปฏิบัติตัวกับคนรอบข้างไม่เหมือนเดิม อาจเก็บตัว พูดน้อย ร้องไห้บ่อย, หงุดหงิดง่าย ผิดกับเมื่อก่อน, ไม่อยากทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ ไม่อยากพบเพื่อนฝูง, เลิกเข้าวัด, ไม่อยากไปทำงาน, เรื่องทางเพศลดลง, ไม่มีสมาธิ-ซีลิม โดยเฉพาะเรื่องใหม่ ๆ เช่น เพิ่งวางของไว้ก็ลืม ใจลอย ไม่อาจจดจ่อกับสิ่งเดิม ๆ ได้ ประสิทธิภาพการทำงานลดลง, การนอนผิดปกติ อาจนอนมากหรือนอนไม่หลับก็ได้ อ่อนเพลียไม่มีแรงเหมือนคนไร้พลังจากข้างใน, น้ำหนักลดหรือน้ำหนักเพิ่ม จากภาวะกินผิดปกติ ไปจากเดิม, เป็นต้น โดยโรคซึมเศร้ารุนแรงนั้น มีความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตโดยรวมถึง 1.4 เท่าเมื่อได้ เทียบกับประชากรทั่วไป ซึ่งต้องไม่ลืมนึกว่าผู้มีปัญหาสุขภาพหลายโรคเสี่ยงซึมเศร้าได้ เช่น มะเร็ง , เบาหวาน, ติดเชื้อ HIV หรืออื่น ๆ อาจมีความเครียดจนเข้าขั้นซึมเศร้าได้ โดยในเด็กหรือวัยรุ่นก็เป็นโรคซึมเศร้าได้ อาจแสดงออกด้วยอารมณ์หงุดหงิดหรือผลการเรียนที่แย่งลง

ช่วงวัยที่เป็นโรคซึมเศร้านั้น เริ่มตั้งแต่วัยเด็กเล็ก, วัยรุ่น, วัยทำงาน, ผู้ใหญ่กลางคน, ผู้สูงอายุ และหญิงหลังคลอดบุตร เป็นต้น สาเหตุโดยรวมคือ ความเครียดสะสมต่าง ๆ ของแต่ละบุคคล โดยมีจำนวนผู้ป่วยเพศหญิง มากกว่าเพศชาย เพราะฉะนั้น รายละเอียดเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีเรื่องภาวะซึมเศร้าพอสรุปได้ว่า ผู้เป็นโรคซึมเศร้านี้ ภาวะที่เขาเป็นนี้ไม่ใช่อารมณ์เศร้าธรรมดา หรือเป็นจากจิตอ่อนแอ หากแต่เป็นภาวะของความผิดปกติทางใจ เขากำลัง “เจ็บป่วยใจ” อยู่ คนทั่วไปไม่เข้าใจว่าทำไมเขาถึงได้ซึมเศร้ามากขนาดนั้น เนื่องจากมันเป็นโรคทางจิต ที่เป็นอารมณ์ ไม่สามารถมองเห็นจากปัจจัยภายนอกได้ หากแต่เป็นเพราะมีความผิดปกติอยู่ภายในร่างกาย เขากำลังเจ็บป่วยอยู่ กับโรคซึมเศร้า ความกดดันภายนอกที่รุมเร้าร่วมกับปัจจัยเสี่ยงหลาย ๆ อย่างในตัวเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีและระบบฮอร์โมนต่าง ๆ ในสมอง เกิดมีอาการต่าง ๆ ตามมาทั้งทางกายและใจนอกเหนือไปจากความเศร้าโศก ณ ขณะนั้น นอกจากอารมณ์ที่เปลี่ยนไปแล้ว ยังพบมีอาการทางร่างกาย ต่าง ๆ รวมถึง ความคิด มุมมองต่อสิ่งต่าง ๆ ก็เปลี่ยนไปด้วย มีทัศนคติในแง่ลบ ก็กลับจะยิ่งไปส่งเสริมให้จิตใจเศร้าหมอง กลัดกลุ้มมากขึ้นไปอีก ผู้ป่วยอาจห้ามให้ตัวเองไม่เศร้าไม่ได้ ทั้งหมดนี้ เป็นปรากฏการณ์ของความผิดปกติทางการเจ็บป่วย ซึ่งเมื่อได้รับการรักษาหายแล้ว อารมณ์เศร้าหมองก็อาจจะดีขึ้น จิตใจแจ่มใสขึ้น ทัศนคติก็จะเปลี่ยนไปอาการต่าง ๆ

จะค่อย ๆ ทุเลา ซึ่งคนใกล้ชิดที่ดูแลญาติที่มีความเข้าใจผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้า ก็สามารถช่วยสร้างแรงใจให้กับผู้ป่วย เข้าสู่การบำบัดได้

## 2.3 ความรู้เกี่ยวกับไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

### 2.3.1 ต้นกำเนิดและพัฒนาการของโรคไวรัสโคโรนา COVID-19

ไวรัสโคโรนา (Coronavirus) เป็นไวรัสที่ถูกพบครั้งแรกในปี 1960 แต่ยังไม่ทราบแหล่งที่มาอย่างชัดเจนว่ามาจากที่ใด แต่เป็นไวรัสที่สามารถติดเชื้อได้ทั้งในมนุษย์และสัตว์ ปัจจุบันมีการค้นพบไวรัสสายพันธุ์นี้แล้วทั้งหมด 6 สายพันธุ์ ส่วนสายพันธุ์ที่กำลังแพร่ระบาดหนักทั่วโลกตอนนี้เป็นสายพันธุ์ที่ยังไม่เคยพบมาก่อน คือ สายพันธุ์ที่ 7 จึงถูกเรียกว่าเป็น “ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่” และในภายหลังถูกตั้งชื่ออย่างเป็นทางการว่า “โควิด-19” (COVID-19) (ศูนย์การแพทยกาญจนาภิเษก, 2563: ออนไลน์) พบการระบาดครั้งแรกในช่วงเดือนธันวาคม 2562 ที่นครอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน โดยลักษณะการแพร่เชื้อแพร่จากคนสู่คนผ่านทางฝอยละอองจากจมูกหรือปากซึ่งขับออกมาเมื่อผู้ป่วย ไอหรือจาม เราับเชื้อได้จากการหายใจเอาฝอยละอองเข้าไปจากผู้ป่วย หรือจากการเอามือไปจับพื้นผิวที่มีฝอยละอองเหล่านั้น แล้วมาจับตามใบหน้าระยะเวลาสั้นจากการติดเชื้อและการแสดงอาการ (ระยะฟักตัว) มีตั้งแต่ 1-14 วัน และมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 5-6 วัน เกินร้อยละ 97 ของผู้ป่วยเริ่มมีอาการภายใน 14 วัน (World Health Organization, 2563)

### 2.3.2 การแพร่กระจายเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19

อมร สิลารศมี (2563) ได้กล่าวถึง การแพร่เชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ที่พบบ่อยที่สุดคือ ผู้ติดเชื้อแพร่เชื้อผ่านทางฝอยละอองขนาดใหญ่และขนาดเล็กเข้าไปในทางเดินหายใจของผู้รับเชื้อ ส่วนการสัมผัสสิ่งของที่ใช้ร่วมกันแล้วแพร่เชื้อเข้ามาในทางเดินหายใจยังเกิดขึ้นได้แต่พบน้อยตามปกติการก่อโรคของเชื้อไวรัสในทางเดินหายใจ มีการแพร่กระจายเชื้อทางอากาศ (airborne) ได้สัตว์ที่แพร่เชื้อต้องร้องพ่นสิ่งคัดหลั่งออกมาทางปาก หรือผู้ป่วยต้องไอ โอมิเสมหะ การไอ จาม การตะโกนเชียร์ ร้องเพลงเสียงดัง ทำให้มีฝอยละอองขนาดใหญ่ (droplet) และฝอยละอองขนาดเล็ก (เล็กกว่า 2 ไมครอนเรียกว่า aerosol) กระเด็นออกมา ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดไม่เกิน 2 เมตรจากผู้แพร่เชื้อจะสูดดมเชื้อในอากาศผ่านทางฝอยละอองขนาดใหญ่ (droplet) และฝอยละอองขนาดเล็ก (เล็กกว่า 5 ไมครอนเรียกว่า droplet nuclei หรือ aerosol) เข้าไปในทางเดินหายใจโดยเฉพาะจากการไอจามรดกันโดยตรง ถ้าอยู่ห่างจากผู้แพร่เชื้อหรือผู้ป่วยเกิน 2 เมตรขึ้นไป จะติดเชื้อจากการสูดฝอยละอองขนาดเล็กที่ลอยลอยในอากาศไปได้ไกลกว่า 5 เมตร การแพร่เชื้อทั้งสองวิธีมีการป้องกันที่มีประสิทธิภาพแตกต่างกัน การแพร่เชื้อผ่านทางฝอยละอองขนาดเล็ก (aerosol) จะเกิดขึ้นได้เมื่อมีผู้ติดเชื้อมาแพร่เชื้อในห้องหรือสถานที่อากาศไม่ถ่ายเท ผู้ติดเชื้อและผู้รับเชื้อมาอยู่ร่วมกันในห้องนานเป็นชั่วโมง เช่น อยู่ในสนามมวย ในผับ ในห้องคาราโอเกะ เป็นต้น ส่วนการแพร่เชื้อโดยการสัมผัส



เช่น การจับมือกันหรือมือจับของใช้สาธารณะที่ปนเปื้อนเชื้อ แล้วมาแคะจมูกหรือเช็ดตาตนเองแล้ว ติดเชื้อมีความเป็นไปได้แต่ไม่ได้ ทำให้เกิดการระบาดเป็นกลุ่มก้อนใหญ่อย่างรวดเร็ว การแพร่เชื้อทาง อุกจากระอาจจะเป็นไปได้ เพราะเชื้อออกมาทางอุจจาระได้ด้วย แต่การแพร่เชื้อจากอุจจาระอาจเกิด จากการสัมผัสอุจจาระ หรือมีการทำให้น้ำล้างอุจจาระกระเด็นเป็นฝอยละอองขึ้นมาเมื่อเวลากดชัก โครกโดยไม่ปิดฝาโถส้วม (การแพร่กระจายเชื้อก่อโรคไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ในปี 2546 ใน โรงแรมที่ฮ่องกง เกิดจากการแพร่กระจายของเชื้อในอุจจาระที่กลายเป็นฝอยละอองแพร่ไปในอากาศ) การแพร่ที่ยังไม่มีการศึกษาให้เห็นผลชัดเจน ฝอยละอองขนาดเล็ก (aerosol) เล็กกว่า 5 ไมครอน เกิดจากการไอ จาม หายใจแรง ๆ การกดชักโครกอุจจาระ โดยไม่ปิดฝาโถส้วมและการเกิดใน โรงพยาบาลจากการใช้เครื่องดูดเสมหะจากท่อช่วยหายใจหรือหลอดลมของผู้ป่วย การใส่หรือถอดท่อ ช่วยหายใจจากผู้ป่วย ทำให้เกิดฝอยละอองขนาดเล็กกว่า 5 ไมครอนและปลิวไปได้ไกลหรือลอยละ ล่องในอากาศได้นานหลายชั่วโมง (เหมือนเมฆหรือหมอก) โดยเฉพาะในสถานที่หรือห้องแออัดและ อากาศไม่ถ่ายเท จะมีการสะสมของฝอยละอองขนาดเล็กที่ปนเปื้อนเชื้อได้มากขึ้น

### 2.3.3 อาการเมื่อติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือไวรัสโควิด-19

อาการของไวรัสโควิด-19 ที่สังเกตได้ง่าย ๆ ด้วยตัวเอง ดังนี้

1. มีไข้
2. เจ็บคอ
3. ไอแห้ง ๆ
4. น้ำมูกไหล
5. หายใจเหนื่อย

### 2.3.4 ความรุนแรงของโรค

ความรุนแรงของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ขึ้นอยู่กับปัจจัย (โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย, 2564 ) ดังต่อไปนี้

1. ปริมาณไวรัสที่ได้รับเข้าทางเดินหายใจ
2. ปัจจัยของผู้ติดเชื้อ เช่น สุขภาพ โรคประจำตัว ปฏิกริยาอินมูน การปฏิบัติตนเมื่อเริ่ม เจ็บป่วย

3. การดูแลรักษาตนเองเมื่อได้รับเชื้อแล้ว

ปัจจุบันผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่มีอาการน้อยและส่วนน้อยมากไม่มีอาการป่วยเลย เด็กส่วนใหญ่มี อาการน้อย ผู้สูงอายุและผู้มีโรคประจำตัวจะมีอาการหนักกว่า โดย

- ร้อยละ 80 มีอาการน้อยคล้ายไข้หวัดธรรมดาหรือไข้หวัดใหญ่ที่อาการน้อย สามารถ หายเองได้หลังพักผ่อนและดูแลตามอาการ

- ร้อยละ 14 มีอาการหนักจากปอดอักเสบ หายใจผิดปกติ

- ร้อยละ 5 มีอาการวิกฤติ เช่น การหายใจล้มเหลว ช็อกจากอาการป่วยรุนแรง
- ร้อยละ 1-2 เสียชีวิต หลังจากมีอาการหนัก มักเกิดกับผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัวทางหัวใจและปอด เบาหวาน ภูมิคุ้มกันต่ำ หรือโรคประจำตัวอื่น ๆ

### 2.3.5 ระยะเวลาป่วย

ผู้ป่วยแต่ละคนจะมีอาการและระยะเวลาที่เจ็บป่วยไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับความแข็งแรงและภูมิคุ้มกันของร่างกาย (โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย, 2564) ดังนี้

- ผู้ป่วยที่มีอาการน้อย (Mild cases) ประมาณ 2 สัปดาห์
- ผู้ป่วยที่มีอาการหนัก (Severe or critical) 3-6 สัปดาห์
- เริ่มป่วยจนมีอาการหนัก 1 สัปดาห์
- เริ่มป่วยจนถึงแก่กรรม 2-8 สัปดาห์

### 2.3.6 วิธีป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

การป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 สามารถทำได้ (ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก, 2563) ดังนี้

1. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไอ จาม น้ำมูกไหล เหนื่อยหอบ เจ็บคอ
2. หลีกเลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง
3. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ
4. ระวังระวังการสัมผัสพื้นผิวที่ไม่สะอาด และอาจมีเชื้อโรคเกาะอยู่ รวมถึงสิ่งที่มีคนจับบ่อยครั้ง เช่น ที่จับบน BTS, MRT, Airport Link ที่เปิด - ปิดประตูในรถ กลอนประตูต่าง ๆ ก๊อกน้ำ ราวบันได ฯลฯ เมื่อจับแล้วอย่าเอามือสัมผัสหน้า และข้าวของเครื่องใช้ส่วนตัวต่าง ๆ เช่น โทรศัพท์มือถือ กระเป๋า ฯลฯ
5. ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล อย่างน้อย 20 วินาที ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 70 (ไม่ผสมน้ำ)
6. งดจับตา จมูก ปากขณะที่ไม่ได้ล้างมือ
7. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิด สัมผัสสัตว์ต่าง ๆ โดยที่ไม่มีการป้องกัน
8. รับประทานอาหารสุก สะอาด ไม่ทานอาหารที่ทำจากสัตว์หายาก
9. สำหรับบุคลากรทางการแพทย์หรือผู้ที่ต้องดูแลผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19 โดยตรง ควรใส่หน้ากากอนามัย หรือใส่แว่นตานิรภัย เพื่อป้องกันเชื้อในละอองฝอยจากเสมหะหรือสารคัดหลั่งเข้าตา

จะเห็นได้ว่า เชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 เป็นเชื้อไวรัสชนิดใหม่ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน และยังไม่ทราบต้นตอว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร ซึ่งอาการของโรคที่เกิดขึ้นจะมีความใกล้เคียงกับการเป็นไข้หวัด แต่มีความรุนแรงมากกว่าหากเชื้อโรคลงปอดอาจทำให้เสียชีวิตได้ ซึ่งอาการที่ปรากฏในแต่ละบุคคล

จะไม่เหมือนกันขึ้นอยู่กับหลาย ๆ ปัจจัยไม่ว่าจะเป็นความแข็งแรงของร่างกาย ภูมิคุ้มกัน การมีโรคประจำตัว ปัจจัยเหล่านี้เป็นส่วนที่ทำให้แต่ละบุคคลมีอาการไม่เหมือนกัน บางคนมีอาการน้อยบางคนมีอาการมาก บางคนรุนแรงจนถึงแก่ชีวิต ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยทุกคนจึงควรปฏิบัติตามมาตรการทางสาธารณสุขอย่างเคร่งครัดเพื่อป้องกันการติดเชื้อ

## 2.4 การนำหลักพระพุทธศาสนาไปใช้

หลักพระพุทธศาสนาที่จะนำมาใช้เพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลักวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) โดยใช้หลักสติปัญญา 4 ประกอบด้วย 1) กายานุปัสสนาสติปัญญา 2) เวทนानุปัสสนาสติปัญญา 3) จิตตานุปัสสนาสติปัญญา 4) ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา ดังนี้

### 2.4.1 แนวคิดสติปัญญา 4

สติปัญญาเป็นมรรควิธีการปฏิบัติที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในพระพุทธศาสนา ด้วยว่าพระพุทธองค์ทรงตรัสว่าเป็นทางสายเดียวหรือทางสายเอก (เอกยมมรรค) ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญารู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสภาวะทั้งหลายตามความเป็นจริงได้และก้าวล่วงพ้นจากความทุกข์คือการให้ทำผู้ปฏิบัติให้บรรลุถึงจุดหมายสูงสุดกล่าวคือพระนิพพานได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงจำแนกเป็นหัวข้อศึกษาต่อไปนี้

### 2.4.2 มูลเหตุเกิดสติปัญญา

พระพุทธเจ้าทรงแสดงสติปัญญา 4 ขณะประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกรุงชื่อ กัมมาสัมมะแคว้นกรุง (ที.ม. 10/372/301) พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย โดยทรงปรารภพุทธบริษัทชาว กัมมาสัมมนนิคม ว่ามีความสนใจในการเจริญสติปัญญากันอย่างมาก แม้พวกเขาสกรมกรและบริวารชนก็พูดกันแต่เรื่องสติปัญญา สุมังคลวิลาสินอธิบาย เพิ่มเติมถึงเหตุผลที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงมหาสติปัญญาสูตรแก่พุทธบริษัทชาวกรุงว่าเป็นเพราะพุทธบริษัทเหล่านั้นสามารถฟังพระธรรมเทศนาที่ลึกซึ้งได้เนื่องจากแคว้นกรุงเป็นแคว้นที่อุดมสมบูรณ์มีภูมิอากาศที่ดีไม่หนาวเกินไปไม่ร้อนเกินไป ชาวแคว้นกรุงจึงสามารถตั้งสติพิจารณาเรื่องที่ลึกซึ้งได้ดี โดยเฉพาะการบำเพ็ญสติปัญญา

ในการบำเพ็ญสติปัญญาเป็นหัวใจสำคัญในพระพุทธศาสนา ดังพระพุทธพจน์ตรัสแสดงสติปัญญา 4 ไว้ว่า (ที.ม. 10/373/301) “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเวชะ เพื่อความดับ ทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัญญา 4 และสติปัญญา 4 ประการ คือ (1) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (3) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่

มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (4) พิจารณาเห็นธรรมในธรรม ทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”

ด้วยเหตุนี้การเจริญสติปัฏฐานนี้ จึงเป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมากและยกย่องนับถือกัน อย่างสูง ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว บุคคลผู้ปฏิบัติอาจจะเจริญสมณะจนได้ญาณ จึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้นเท่าที่จำเป็นมา ประกอบเจริญวิปัสสนาเป็นตัวนำตามแนวสติปัฏฐานนี้ไปจนถึงที่สุดก็ได้ วิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน จึงเป็นหลักปฏิบัติสำคัญในพระพุทธศาสนาที่ได้ยินได้ฟังกันมาก

#### 2.4.3 ความหมายของสติปัฏฐาน 4

“สติปัฏฐาน” แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติหรือการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง กล่าวคืออารมณ์ของสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรมวิปัสสนาสติปัฏฐาน คือ หลักการใช้สติและปัญญา กำหนดรู้ สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรมตามความเป็นจริง จนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา จนเกิดปัญญาเป็นขั้นเริ่มตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ 1 นาม-รูป ปริจเฉทญาณไปจนถึงวิปัสสนาญาณที่ 16 ปัจจเวกขณญาณ หมายถึง ปัญญาผู้เห็นในมรรคจิต ผลจิต นิพพาน รวมถึงกิเลสที่ละแล้วและกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่

ความหมายของคำว่า “สติปัฏฐาน” ซึ่งคำนี้เป็นกรณำเอาศัพท์มาผสมกันระหว่างคำว่า “สติและปัญญา” ซึ่งมีนัยอธิบายความหมายว่าในพระไตรปิฎกได้ให้ความหมายของสติไว้ว่า (อภิ.วิ. 35/524/393) “สติเป็นฉน สติ ความตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความระลึก ความทรงจำความไม่เลือนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ นี้เรียกว่าสติ”

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) อธิบายว่า “สติปัฏฐาน” หมายถึง การระลึกที่เข้าไป ตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิตและสภาวะธรรม โดยการวิเคราะห์รูปศัพท์บาลี “สติปัฏฐาน” มีความหมาย 3 ประการ กล่าวคือ (1) ที่ตั้งของสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ 4 ประเภทอันได้แก่ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม ตามนัยนี้ ปฏฐาน แปลว่า “ที่ตั้ง” (2) สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึง การล่วง ความยินดียินร้าย ตามนัยนี้ ปฏฐาน แปลว่า “สภาวะที่พึงตั้งไว้” (3) สติที่เข้าไปตั้งไว้หรือสติที่ตั้งมั่น ตามนัยนี้ ปฏฐาน แปลว่า “เข้าไปตั้งไว้” หรือ “ตั้งไว้มั่น”

คำว่า “สติปัฏฐาน” เป็นคำผสมระหว่างคำว่า “สติ” คือความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผอเรอ การกุมใจไว้กับกิจ (อันเป็นปัจจุบัน) หรือกุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำ คำที่พูดได้แม่นยำแล้ว และคำว่า “ปัญญา” แปลว่าเข้าไปตั้งไว้ เมื่อนำมารวมกันเป็นคำว่า “สติปัฏฐาน” คือ ธรรมเป็นที่ตั้ง แห่งสติ การปรากฏของสติ ข้อปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลายให้ รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทัน

ตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินดีร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพียงตามอำนาจกิเลส มี 4 อย่างคือ (อภิ.วิ. 35/431/211)

(1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นภายในกายภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นภายในกาย ภายในนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นภายในกายทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

(2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

(3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิต ภายในนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

(4) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

จากความหมายดังกล่าวนี้สรุปว่า สติปัฏฐาน หมายถึงฐานที่ตั้งของสติหรือการเข้าไปตั้งสติเป็นตัวรู้กำหนดพิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นทางกาย เวทนา จิตและธรรม อันเป็นสภาวะธรรมที่เป็นไปตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นด้วยสติเป็นตัวรู้เป็นเครื่องพิจารณาเพื่อให้รู้เท่าทันความเกิดขึ้นและความเป็นไปของสรรพสิ่งทั้งปวง

#### 2.4.4 ความสำคัญของสติปัฏฐาน 4

ความสำคัญของสติปัฏฐาน 4 มีเนื้อความในอัญญตรพราหมณสูตร ซึ่งได้กล่าวถึงความสำคัญของการเจริญสติปัฏฐาน 4 ไว้ที่น่าสนใจ โดยกล่าวถึงพราหมณ์ผู้หนึ่งทูลถามปัญหากับพระพุทธเจ้า ในเรื่องที่ว่าอะไรเป็นเหตุปัจจัยให้พระสัทธรรมดำรงตั้งอยู่ได้นานว่า (ส.ม. 19/391/249) “ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ อะไรหนอเป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้พระสัทธรรมดำรงอยู่ได้ไม่นานในเมื่อพระตถาคตปรินิพพานแล้วและอะไรเป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้พระสัทธรรมดำรงอยู่ได้นานในเมื่อพระตถาคตปรินิพพานแล้ว” พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “พราหมณ์ เพราะสติปัฏฐาน 4 ประการ ที่บุคคลไม่เจริญ ไม่ทำให้มากแล้ว พระสัทธรรมจึงดำรงอยู่ได้ไม่นานในเมื่อตถาคตปรินิพพานแล้วและเพราะสติปัฏฐาน 4 ประการที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว พระสัทธรรมจึงดำรงอยู่ได้นานในเมื่อตถาคตปรินิพพานแล้วพระผู้มีพระภาคเจ้า” หรือในปฐมมรรคสูตร (ส.ม. 19/899/429) พระอนุรุทธเถระได้กล่าว ถึงสติปัฏฐาน 4 เอาไว้โดยมีใจความว่า ผู้พลาดสติปัฏฐาน 4 ประการ ชื่อว่าพลาดอริยมรรคที่ไปถึงความสิ้นทุกข์ ผู้ปรารภสติปัฏฐาน 4 ประการ ก็ชื่อว่าปรารภอริยมรรค ผู้ปรารภสติปัฏฐาน 4 คือ ผู้พิจารณาเห็นธรรมอันเป็นเหตุเกิดธรรมอันเป็นเหตุดับในกาย เวทนา จิตและธรรม มีความเพียร มี

สติ สัมปชัญญะ กำจัดอกิขมาและโทมนัสในโลกได้ ด้วยเหตุนี้สติปัฏฐานจึงเป็นพุทธวิธีสำคัญในการนำไปสู่การรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง

#### 2.4.5 หลักการปฏิบัติการเจริญสติปัฏฐาน 4

การเจริญสติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร มีหลักการและวิธีการปฏิบัติที่ทำให้เกิดสติโดยเรียกว่า “สติปัฏฐาน 4 ประการ คือ สติที่เป็นไปในกายหรือการพิจารณากาย เรียกว่า กายานุปัสสนา สติที่เป็นไปในเวทนา เรียกว่า เวทนานุปัสสนา สติที่เป็นไปในจิต เรียกว่า จิตตานุปัสสนา และสติที่เป็นไปในธรรมทั้งหลาย เรียกว่า ธัมมานุปัสสนา

##### 1) มูลเหตุให้เกิดมหาสติปัฏฐานสูตร

พระพุทธเจ้าทรงแสดงสติปัฏฐาน 4 ที่นิคมของชาวกรุงช็อกัมมาสทัมมะ ในกรุงชนบท สุมังคลวิลลีนี อธิบายเพิ่มเติมถึงเหตุผลที่พระพุทธองค์ตรัสมหาสติปัฏฐานสูตรแก่พุทธบริษัทชาวกรุงว่า เป็นเพราะพุทธบริษัทเหล่านั้นสามารถฟังธรรมเทศนาที่ลึกซึ้งได้เนื่องจากแคว้นกรุงเป็นแคว้นที่ อุดมสมบูรณ์มีภูมิอากาศที่ดีไม่หนาวเกินไปไม่ร้อนเกินไป ชาวแคว้นกรุงนั้น จึงสามารถตั้งสติพิจารณา เรื่องที่ลึกซึ้งได้ดี (ที.ม. 10/372/301) โดยเฉพาะการ บำเพ็ญสติปัฏฐานดังพระพุทธพจน์ที่ได้ตรัสแสดงสติปัฏฐาน 4 ไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน” (ที.ม. 10/373/301)

การเจริญสติปัฏฐานนี้ เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมาก และยกย่องนับถือกันอย่างสูง ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัวเองปฏิบัติอาจเจริญสมณะจนได้ญาณอย่างที่จะกล่าวถึงในเรื่อง สัมมาสมาธิอันเป็นองค์มรรคข้อที่ 8 ก่อนแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้น ๆ เท่าที่จำเป็นมาประกอบเจริญวิปัสสนาเป็นตัวนำตามแนวสติปัฏฐานนี้ (คำว่า “สติปัฏฐานสูตร” เรียกโดยย่อแห่งมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก เล่มที่ 12, ส่วนคำว่า มหาสติปัฏฐานสูตร” เรียกตามที่นิกาย มหาวรรค (ที.ม. 10/57) ไปจนถึงที่สุดก็ได้ วิปัสสนาเป็นหลักปฏิบัติสำคัญในพระพุทธศาสนาที่ได้อินได้ฟังกันมาก

สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งของสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความ เป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี 4 อย่าง คือ สติในกาย เวทนา จิต และธรรม (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2543)

##### 2) การเจริญสติที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร

คำว่า สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งของสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความ

เป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดีในร้าย ที่ทำให้มองเห็น  
เพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี 4 ข้อ คือ ความมีสติในกาย เวทนา จิต และธรรม (พระธรรมปิฎก (ป.อ.  
ปยุตฺโต), 2543) โดยเมื่อ

ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักการทางพระพุทธศาสนาแล้วย่อมได้รับ  
ประโยชน์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน รวม 10 ประการ (ที.ม. 10/4048/338-340) ได้แก่

- 1) สามารถกำจัดกิเลสต่าง ๆ อันเป็นต้นเหตุของ ความทุกข์ ความเดือดร้อนลงได้
- 2) มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น
- 3) คลายความยึดมั่น ในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่วุ่นวายเดือนร้อน ไปตามกระแสของโลก
- 4) มีจิตใจมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ไม่ฟูขึ้นหรือ ยุบลงด้วย

อำนาจ โลกธรรม

- 5) มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น
- 6) จิตใจมีคุณธรรมหรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ
- 7) สามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้
- 8) สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก
- 9) ย่อมได้ดีมีรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้
- 10) การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน จะเป็นเหตุให้ได้บรรลุผล  
อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ บรรลุอรหัตผลในปัจจุบัน แต่ถ้ายังมีเชื้อเหลือก็จะได้บรรลุความเป็นพระ  
อนาคามี (ผู้ไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก) ภายใน 7 ปี หรือลดลงมาโดยลำดับถึงภายใน 7 วัน (ฐิติวณ  
โณภิกขุ, 2546)

**มหาสติปัฏฐานสูตรโดยย่อ** ได้กล่าวถึง กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา  
และ ฌมมานุปัสสนา ดังต่อไปนี้

**1) กายานุปัสสนา** คือ การพิจารณากาย หรือตามดูรู้ทันกาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง  
ว่าเพียงแต่กายไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จำแนกไว้ โดยให้พิจารณา 6 อย่างได้แก่ (1) อานา  
ปานสติ คือ ไปในสังขต นิ่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยอาการต่าง ๆ (2) กำหนด  
อิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างใดก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ  
(3) สัมปชัญญะ คือ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่างและความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น  
การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กินดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ การตื่น  
การหลับ การพูด เป็นต้น (4) ปฏิกุลมณสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า  
ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวม ๆ อยู่ด้วยกัน (5) ธาตุมนสิการ คือ พิจารณา  
ร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ 4 แต่ละอย่าง ๆ และ (6) นวสีวธิกา คือ มองเห็นศพ

ที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา 9 ระยะตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึง กระจก แล้วในแต่ละกรณี นั้นให้อ่อนมานึกถึงร่างกายของตนว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

2) เวทนานุปัสสนา ได้แก่ การตามดูรู้ทันเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดีทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดีทั้งที่เป็นชนิดอามิส และนิรามิส ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

3) จิตตานุปัสสนา ได้แก่ การตามดูรู้ทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่นมี ราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิหลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัด ตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

4) ธัมมานุปัสสนา คือ การตามรู้ทันธรรม ได้แก่ นิเวรณ 5 ชั้น 5 आयตนะ 12 โพชฌงค์ 7 และอริยสัจ 4 มีอธิบายโดยสังเขป ดังนี้ (1) นิเวรณ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า นิเวรณ 5 แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วจะเสียได้อย่างไร ที่ได้แล้วไม่ เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัดนามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ (2) ชั้น 5 คือ กำหนดรู้ว่าชั้น 5 แต่ละอย่าง คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร (3) आयตนะ คือ รู้ชัด ในอายตนะภายในภายนอกแต่ละ อย่าง ๆ รู้ชัดในสังโยชน์ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายตนะนั้น ๆ รู้ชัดว่า สังโยชน์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้ อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วจะเลยได้อย่างไร ที่ได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นได้อีก ต่อไปอย่างไร (4) โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่าโพชฌงค์ 7 แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร และ (5) อริยสัจ คือ รู้ชัด อริยสัจ 4 แต่ละอย่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่าคืออะไร เป็นอย่างไร

สรุป หลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อย่อแล้วเหลือ 2 อย่าง คือ รูป กับ นาม หรือ กายกับใจ การจะเข้าถึงพุทธประสงค์ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ต้องลงมือปฏิบัติวิปัสสนาตามหลัก สติปัฏฐาน 4 โดยการกำหนดสติไว้ที่กาย (รูป) เวทนาม (นาม) จิต (นาม) ธรรม (เป็นทั้งรูปและนาม) หรือรูป นามเป็นอารมณ์ วิธีปฏิบัติโดยการเอาสติสัมปชัญญะกำหนดจดจ่ออยู่กับรูปนามปัจจุบันขณะ อย่างติดต่อกัน ต่อเนื่องพร้อม ๆ กับการปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้สม่ำเสมอไม่ให้ขาดตกบกพร่อง โดยผู้ชำนาญการจนเกิดปัญญา หรือที่เรียกว่า ญาณ เห็นความเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปของสภาวะรูป สภาวะธรรมนามตามความเป็นจริงว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ ตามลำดับญาณ ตั้งแต่ญาณ 1 นามรูปปริจเฉทญาณ ไปจนถึงมรรค ผล นิพพาน และญาณ 16 ปัจจเวกขณญาณ ตามลำดับ

## 2.5 การประเมินความต้องการจำเป็น

### 2.5.1 ความหมายของการประเมินความต้องการจำเป็น

นักวิชาการ นักการศึกษาได้เสนอความหมายของการประเมินความต้องการจำเป็น ดังนี้



สุวิมล ว่องวานิช (2548) ได้เสนอความหมายของการประเมินความต้องการจำเป็นแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ประเภทแรก การนิยามตามโมเดลความแตกต่าง และประเภทที่สอง การนิยามโมเดลการแก้ปัญหา

1. การนิยามโมเดลความแตกต่าง (Discrepancy Model) หมายถึง ความแตกต่างระหว่างสิ่งที่มุ่งหวังกับสิ่งที่มีอยู่จริง นิยามนี้ยังสามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มแรกกำหนดความต้องการจำเป็นในลักษณะของความแตกต่างของผลที่เกิดขึ้น แต่ไม่ได้กำหนดว่า ต้องมีความแตกต่างกันเท่าใดจึงจะถือว่าเป็น “ความต้องการจำเป็น” กลุ่มที่สอง กำหนด ความต้องการจำเป็นว่าเป็นความแตกต่างของผลที่เกิดขึ้นก็ได้หรือไม่ใช้ก็ได้ แต่เกณฑ์การพิจารณา จะเป็นความต้องการจำเป็นหรือไม่ ให้พิจารณาจากประโยชน์ที่ได้รับ หากความต้องการจำเป็นได้รับการตอบสนองหรือความเสียหาย หรือผลเสียที่เกิดขึ้น หากความต้องการจำเป็นไม่ได้รับการ ตอบสนอง นิยามตามโมเดลนี้เรียกว่า “Performance Needs”

2. การนิยามโมเดลการแก้ปัญหา (Solution Model) หมายถึง สิ่งที่ต้องการและจำเป็นต้องทำให้ได้ หรือทำให้เกิด หรือทำให้มี ซึ่งหากไม่ได้รับจะอยู่ในสภาพที่ไม่พึงประสงค์นิยามโมเดลนี้ เรียกว่า “Treatment Needs”

ศักดิ์ศรี ปาณะกุล (2550) ได้เสนอความหมายของการประเมินความต้องการ ความจำเป็น หมายถึง กระบวนการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างสิ่งที่ควรจะเป็นและสิ่งที่เป็นอยู่ ในปัจจุบันหากมีความขัดแย้งระหว่างความแตกต่างที่พบก็จะชี้ให้เห็นถึงปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น ในองค์กรหรือหน่วยงานผู้บริหารวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นเพื่อหาความสามารถที่ต้องพัฒนาของ บุคลากรโดยนำความสามารถมาตรฐาน (สิ่งที่ควรจะเป็น) ในการดำเนินงานลบด้วยความสามารถที่ บุคลากรมีอยู่จริง (สิ่งที่เป็นอยู่) จะได้ความสามารถที่ต้องการพัฒนา (ความแตกต่าง) ซึ่งจะนำไปสู่ การจัดหลักสูตรฝึกอบรมบุคลากรต่อไป

กล่าวโดยสรุป การประเมินความต้องการจำเป็น หมายถึง กระบวนการในการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างสภาพปัจจุบันและสภาพอันพึงประสงค์ คาดหวังให้เกิดขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนางานต่อไป

### 2.5.2 ความสำคัญของความต้องการจำเป็น

นักวิชาการ นักการศึกษา ได้เสนอความสำคัญของการประเมินความต้องการ ความจำเป็น ดังนี้  
 สุวิมล ว่องวานิช (2548) ได้เสนอความสำคัญของการประเมินความต้องการ ความจำเป็นไว้ว่า เป็นกระบวนการประเมินเพื่อกำหนดความแตกต่างของสภาพที่เกิดขึ้นกับ สภาพที่ควรจะเป็น โดยระบุสิ่งที่ต้องการให้เกิดว่ามีลักษณะเช่นใด และประเมินสิ่งที่เกิดขึ้นจริงว่ามีลักษณะเช่นใด จากนั้นนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ประเมินสิ่งที่เกิดขึ้นจริงว่าสมควรเปลี่ยนแปลง อะไรบ้าง การประเมินความต้องการจำเป็นทำให้ได้ข้อมูลที่น่าไปสู่การเปลี่ยนแปลงกระบวนการ จัดการศึกษาหรือการ

เปลี่ยนแปลงผลที่เกิดขึ้นปลายทาง การเปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจากการประเมิน ความต้องการจำเป็น จึงเป็นการเปลี่ยนแปลงในเชิงสร้างสรรค์และเป็นการเปลี่ยนแปลงทางบวก

Witkin และ Altschuld (1995) ได้เสนอความสำคัญของการประเมินความต้องการ ความจำเป็นไว้ว่า เป็นกระบวนการที่เป็นระบบ เพื่อจัดเรียงลำดับความสำคัญก่อนหลังและการตัดสินใจ

กล่าวโดยสรุป ความสำคัญของความต้องการจำเป็น เป็นกระบวนการประเมิน เพื่อกำหนดความแตกต่างของสภาพที่เกิดขึ้นกับสภาพที่ควรจะเป็น โดยระบุสิ่งที่ต้องการให้เกิดว่ามีลักษณะเช่นใด และประเมินสิ่งที่เกิดขึ้นจริงว่ามีลักษณะเช่นใด จากนั้นนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ ประเมินสิ่งที่เกิดขึ้นจริงว่าสมควรเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง เพื่อจัดเรียงลำดับความสำคัญก่อนหลัง

### 2.5.3 ขั้นตอนการประเมินความต้องการจำเป็น

นักวิชาการ นักการศึกษา ได้เสนอขั้นตอนของการประเมินความต้องการจำเป็น ดังนี้ สุวิมล ว่องวานิช (2548) ได้เสนอขั้นตอนการประเมินความต้องการจำเป็นไว้ 3 ขั้นตอน คือ

1. การระบุความต้องการจำเป็น (Needs Identification)
2. การวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น (Needs Analysis)
3. การกำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหาความต้องการจำเป็น (Needs Solution)

ศักดิ์ศรี ปาณะกุล (2550) ได้เสนอขั้นตอนการประเมินความต้องการจำเป็นไว้ ดังนี้

1. ขั้นก่อนการประเมิน (Reassessment) ในขั้นแรกนี้เป็นขั้นตอนของการสำรวจ (Exploration) ประกอบด้วยขั้นตอนย่อย ๆ ดังนี้

- 1.1 การวางแผนสำหรับการประเมินความต้องการจำเป็น
- 1.2 การนิยามหรือการกำหนดวัตถุประสงค์ทั่วไป สำหรับการประเมินความต้องการจำเป็น
- 1.3 กำหนดขอบเขตหลักของการประเมินความต้องการจำเป็นหลักและ/หรือประเด็นที่ต้องการประเมิน
- 1.4 กำหนดรายละเอียดและข้อมูลความต้องการตามขอบเขตที่จะประเมินซึ่งรวมถึงกลุ่มเป้าหมายในการประเมิน
- 1.5 ตัดสินใจกำหนดเกี่ยวกับการเก็บรวบรวมข้อมูล แหล่งข้อมูล วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลและการใช้ประโยชน์จากข้อมูล ผลที่ได้จากขั้นตอนนี้ คือ แผนเบื้องต้น สำหรับการประเมินความต้องการจำเป็น และนำไปใช้ในขั้นที่ 2 และ 3

2. ขั้นประเมิน (Assessment) หลังจากสำรวจความต้องการจำเป็นต่าง ๆ แล้ว ในขั้นนี้เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูล (Data gathering) ประกอบด้วยรายละเอียด ดังนี้

2.1 สรุปตัดสินใจกำหนดเกี่ยวกับบริบท ขอบเขต และสิ่งที่เกี่ยวข้องในการ ประเมินความต้องการจำเป็น

2.2 เก็บรวบรวมข้อมูลของความต้องการ ซึ่งในขั้นนี้ยอมทำให้ทราบ ความต้องการของผู้รับบริการหรือกลุ่มเป้าหมาย

2.3 หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลแล้ว นำข้อมูลที่ได้มาจัดเรียงลำดับ ความสำคัญของความต้องการจำเป็นในเบื้องต้นระยะแรก

2.4 วิเคราะห์หาสาเหตุของความต้องการจำเป็นหรือประเด็นปัญหา

2.5 วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลทั้งหมด ผลที่ได้ในขั้นประเมินคือ ความต้องการจำเป็นหรือปัญหาที่ต้องการแก้ไขตามลำดับความสำคัญในระยะแรก

3. ขั้นหลังการประเมิน (Post assessment) เมื่อได้ผลการประเมิน ความต้องการจำเป็นแล้ว ในขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่สำคัญขั้นตอนหนึ่ง คือ การนำผลการประเมิน ไปใช้ (Utilization) ประกอบด้วย

3.1 จัดเรียงลำดับ (Set Priority) ความสำคัญของความต้องการจำเป็น ซึ่งเป็นขั้นตอนที่สำคัญและทำให้การประเมินความต้องการจำเป็นมีความสมบูรณ์

3.2 พิจารณาทางเลือกสำหรับการแก้ปัญหาจากข้อที่ 1 ทำให้ทราบปัญหาที่ เร่งด่วนที่สุด ถ้าหากไม่นำมาแก้ปัญหา ก็จะสูญเปล่าในการทำการประเมิน ดังนั้น จึงต้องช่วยกัน พิจารณาทางเลือกสำหรับแก้ปัญหา

3.3 พัฒนาแผนการปฏิบัติเพื่อใช้ในการดำเนินงานต่อไป

3.4 ประเมินผลของการประเมินความต้องการจำเป็น

3.5 รายงานผลการประเมินความต้องการจำเป็น

Witkin และ Altschuld (1995) ได้เสนอขั้นตอนการประเมินความต้องการจำเป็น ดังนี้

ระยะที่ 1 ก่อนการประเมิน (การสำรวจ) เป็นระยะการเตรียมการก่อนประเมิน ความต้องการจำเป็น ได้แก่ การกำหนดแผนการดำเนินการ การกำหนดจุดมุ่งหมายหลักการ กำหนดขอบเขตหรือประเด็นของความต้องการจำเป็น รวมถึงการกำหนดข้อมูลที่จะรวบรวม แหล่งที่มาของข้อมูล วิธีการ ระดับความสามารถในการใช้ข้อมูล

ระยะที่ 2 การประเมิน (การเก็บรวบรวมข้อมูล) เป็นระยะการเก็บข้อมูลและความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการจำเป็น การจัดลำดับความต้องการจำเป็นก่อนหลังขั้นแรก การวิเคราะห์สาเหตุ ระดับที่ 1, 2 และ 3 การวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล

ระยะที่ 3 หลังการประเมิน (การนำไปใช้ประโยชน์) เป็นระยะการใช้ผลประเมินความต้องการจำเป็นก่อนหลังในทุกระดับที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ การพิจารณาแนวทางแก้ปัญหา การพัฒนาแผนปฏิบัติงานการแก้ปัญหา การประเมินความต้องการจำเป็น การเผยแพร่ผลที่ได้รับ

กล่าวโดยสรุป ขั้นตอนของการประเมินความต้องการจำเป็น ดำเนินการดังนี้ กำหนดวัตถุประสงค์ กำหนดขอบเขตหรือประเด็นในการประเมิน กำหนดวิธีการประเมินความต้องการจำเป็น

นำข้อมูลมาวิเคราะห์สังเคราะห์จัดเรียงลำดับ รายงานและนำผลการประเมินความต้องการจำเป็นไปใช้ประโยชน์ต่อไป

## 2.6 บริบทพื้นที่การวิจัย

1) ที่ตั้ง อาณาเขตและสภาพทั่วไป (สำนักงานจังหวัดยโสธร, <http://www.yasothon.go.th>)

**จังหวัดยโสธร** เป็นจังหวัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างของประเทศไทย จัดตั้ง โดยคณะปฏิวัติของจอมพลถนอม กิตติขจร ตามประกาศของคณะปฏิวัติ ฉบับที่ 70 ลงวันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2515 อันให้แยกอำเภอยโสธร อำเภอกุดชุม อำเภอลือเมฆา อำเภอดำเนินแก้ว อำเภอมหาชนะชัย และ อำเภอป่าดัว ออกจากจังหวัดอุบลราชธานี แล้วรวมกันตั้งเป็นจังหวัดยโสธร และมีผลใช้บังคับตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม 2515 สืบไป โดยมีนายชัยทัต สุนทรพิพิธ รองผู้ว่าราชการจังหวัดอุบลราชธานี เป็นผู้ว่าราชการจังหวัดยโสธรคนแรก

จังหวัดยโสธรเดิมเป็นหมู่บ้านเรียกว่า บ้านสิงห์ท่า ต่อมาใน พ.ศ. 2357 พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัยทรงยกฐานะเป็นเมืองยโสธร มีฐานะเป็นเมืองประเทศราช ขึ้นตรงต่อกรุงเทพมหานคร ถึง พ.ศ. 2443 รวมเข้าอยู่ในบริเวณอุบลราชธานีจนถึง พ.ศ. 2450 เมื่อยุบบริเวณอุบลราชธานี จัดตั้งเป็นจังหวัดอุบลราชธานี จึงเป็นอำเภอในจังหวัดอุบลราชธานี กระทั่งมีประกาศของคณะปฏิวัติตั้งกล่าว

**ลักษณะภูมิประเทศและภูมิอากาศ** ตั้งอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย ระหว่างเส้นแวงที่ 104 และ 105 องศาตะวันออก และเส้นรุ้งที่ 15 และ 16 องศาเหนือ มีรูปร่างคล้ายพระจันทร์เสี้ยว ห่างจากกรุงเทพมหานครโดยทางรถยนต์ประมาณ 531 กิโลเมตร (ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 1, 2, 202) อยู่ในกลุ่มจังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง 2 (อุบลราชธานี ศรีสะเกษ ยโสธร และอำนาจเจริญ) มีพื้นที่ 4,161.444 ตารางกิโลเมตรหรือ 2,600,902.5 ไร่ คิดเป็นร้อยละ 0.81 ของพื้นที่ทั่วประเทศ (321 ล้านไร่) และคิดเป็นร้อยละ 12.89 ของพื้นที่กลุ่มจังหวัด ลักษณะภูมิประเทศ และภูมิอากาศของจังหวัดยโสธร พื้นที่มีลักษณะลาดเอียงจากทิศตะวันตกลงไปทางทิศตะวันออก พื้นที่ทางตอนเหนือส่วนใหญ่เป็นที่ราบสูงสลับกับพื้นที่แบบลูกคลื่นมีสภาพเป็นป่า และมีแหล่งน้ำขนาดกลาง ได้แก่ ห้วยลิงโจน ห้วยสะแบก ลำโพง ลำเซบาย ส่วนพื้นที่ทางตอนกลางและตอนใต้ เป็นที่ราบลุ่มต่ำสลับกับสันดิน ริมน้ำมีแหล่งน้ำขนาดใหญ่ ได้แก่ แม่น้ำชี และขนาดกลาง ได้แก่ ลำน้ำยัง ลำทวน ไหลผ่าน มีหนอง บึง ลำห้วย และแหล่งน้ำขนาดเล็กอยู่ทั่วไปลักษณะดินส่วนมากเป็นดินทรายและดินเค็ม สำหรับภูมิอากาศ จังหวัดยโสธร มี 3 ฤดู คือ ฤดูร้อน ฤดูฝน และฤดูหนาว ความชื้นสัมพัทธ์ เฉลี่ยเท่ากับร้อยละ 71.1 อุณหภูมิสูงสุด 43 องศาเซลเซียส อุณหภูมิต่ำสุด 11 องศาเซลเซียส ปริมาณน้ำฝนเฉลี่ย 1,600 มม. ต่อปี

## 2) ข้อมูลการปกครอง และประชากร

## 2.1) อาณาเขต จังหวัดยโสธรมีอาณาเขตติดต่อกับจังหวัดใกล้เคียง ดังนี้

ทิศเหนือติดต่อกับจังหวัดร้อยเอ็ดและมุกดาหาร

ทิศตะวันออกติดต่อกับจังหวัดอำนาจเจริญและอุบลราชธานี

ทิศใต้ติดต่อกับจังหวัดศรีสะเกษ

ทิศตะวันตกติดต่อกับจังหวัดร้อยเอ็ด

## 2.2) การปกครองท้องที่ และการปกครองส่วนท้องถิ่น

ตารางที่ 2.1 ข้อมูลจังหวัดยโสธรด้านการปกครอง

ที่	อำเภอ	จำนวน							
		ตำบล	หมู่บ้าน	ประชากร	อบจ.	เทศบาล เมือง	เทศบาล ตำบล	อบต.	ประชากร
1	เมืองยโสธร	17	190	84,093	1	1	5	12	84,093
2	ทรายมูล	5	54	20,056			2	4	20,056
3	กุดชุม	9	128	44,403			1	9	44,403
4	คำเขื่อนแก้ว	13	115	43,425			2	12	43,425
5	ป่าดิว	5	57	23,122			1	5	23,122
6	มหาชนะชัย	10	103	36,508			1	10	36,508
7	ค้อวัง	4	45	16,427			1	4	16,427
8	เลิงนกทา	10	145	63,690			9	3	63,690
9	ไทยเจริญ	5	48	20,445			1	4	20,445
	รวม	78	885	352,169	1	1	23	63	352,169

ที่มา: กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย ณ วันที่ 18 มิถุนายน 2567

ตารางที่ 2.2 ข้อมูลประชากรจังหวัดยโสธร

ที่	อำเภอ	ชาย	หญิง	รวม
1	เมืองยโสธร	42,595	41,498	84,093
2	ทรายมูล	10,206	9,850	20,056
3	กุดชุม	22,437	21,966	44,403
4	คำเขื่อนแก้ว	22,142	21,283	43,425
5	ป่าดิว	11,760	11,362	23,122
6	มหาชนะชัย	18,493	18,015	36,508
7	ค้อวัง	8,323	8,104	16,427

8	เลิงนกทา	32,053	31,637	63,690
9	ไทยเจริญ	10,332	10,113	20,445
รวม		178,341	173,828	352,169

ที่มา: กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย ณ วันที่ 18 มิถุนายน 2567

ตารางที่ 2.3 ข้อมูลประชากรและกลุ่มตัวอย่างจังหวัดยโสธร

ที่	อำเภอ	ประชากรทั้งหมด		รวม	กลุ่มตัวอย่าง		รวม
		ชาย	หญิง		ชาย	หญิง	
1	เมืองยโสธร	42,595	41,498	84,093			
2	ทรายมูล	10,206	9,850	20,056			
3	กุดชุม	22,437	21,966	44,403			
4	คำเขื่อนแก้ว	22,142	21,283	43,425			
5	ป่าดิว	11,760	11,362	23,122			
6	มหาชนะชัย	18,493	18,015	36,508			
7	ค้อวัง	8,323	8,104	16,427			
8	เลิงนกทา	32,053	31,637	63,690			
9	ไทยเจริญ	10,332	10,113	20,445			
รวม		178,341	173,828	352,169			

ตารางที่ 2.4 ข้อมูลสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 จังหวัดยโสธร ณ ปัจจุบัน

	31 กรกฎาคม 2565	31 สิงหาคม 2565	30 กันยายน 2565
ป่วยสะสม	13,759	13,777	13,780
รักษาหาย	13,628	13,662	13,779
เสียชีวิต	112	121	121

จากตาราง 2.4 ยอดผู้ป่วยสะสม 30 กันยายน 2565 จำนวน 13,780 ราย รักษาหาย จำนวน 13,779 ราย ผู้เสียชีวิตสะสม 121 ราย (ศูนย์เฝ้าระวังโรคและภัยสุขภาพ จังหวัดยโสธร, 2565)

ยอดจำนวนผู้ป่วยโรคซึมเศร้าของจังหวัดยโสธรในปัจจุบัน จำนวน 3,255 คน การจ่ายอยู่ที่ทั่วทุกอำเภอส่วนใหญ่จะอยู่ที่อำเภอเมืองยโสธร (ISAN Insight, <https://www.facebook.com/isan.insight>, 24 ตุลาคม 2022 สืบค้นเมื่อ 26 กุมภาพันธ์ 2567)

## 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระมหาพรเทพ อุตตโม (เดชประสาท) (2554, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์วิธีบำบัดโรคซึมเศร้าตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท” ผลการศึกษาสรุปได้ว่า ทางกายและใจของพระพุทธศาสนา มีแนวความคิดว่าโรคซึมเศร้าเป็นโรคทางจิตเวชอย่างหนึ่ง สาเหตุเกิดได้จากทั้งทางกายและใจ เนื่องจากร่างกายและใจมีความสัมพันธ์กัน อาการของโรคซึมเศร้าทางกาย เช่น การเจ็บป่วย โรคเรื้อรัง ฯลฯ ส่วนอาการของโรคซึมเศร้าทางใจ เช่น ผลของการสูญเสียอวัยวะ หรือ พิการ, การสูญเสียของรัก โรคซึมเศร้าไม่ใช่เป็นเพียงอารมณ์ที่เปลี่ยนไปเท่านั้น แต่มีผล กระทบต่อร่างกายและพฤติกรรมการแสดงออกอีกด้วย จากการสัมภาษณ์ผู้รักษา พบว่าหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา มีส่วนช่วยในการบำบัด และป้องกันโรคซึมเศร้า การประยุกต์วิธีการบำบัดโรคซึมเศร้า ตามแนวพระพุทธศาสนา สามารถทำได้กับผู้ป่วยที่อาการยังไม่รุนแรง หรือยังสามารถรับรู้ข้อมูลในทางธรรม เช่น โลกียธรรมได้ ส่วนการเจริญอนุสติการเจริญพรหมวิหาร โยนิโสมนสิการ และการเจริญสติปัฏฐาน มีผลดีต่อผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยเข้าใจสัจธรรมในร่างกาย และใจของตนเองมากขึ้น เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการรักษาด้วย

พระสมภาร ทวีรัตน์ (2543, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการทดลองภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง โดยศึกษาถึงผลของการวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการลดภาวะความแปรปรวนทางด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยทอง” จากการใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีวัยทองที่มีอายุระหว่าง 45-49 ปี จำนวน 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง 25 คน กลุ่มควบคุม 25 คน รวม 50 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นเวลา 10 วัน ผลการศึกษาพบว่า การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาปฏิบัติในสตรีวัยทองนั้น สามารถลดความแปรปรวนทางด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยทองได้

พระมหาภาณุวิชญ์ ปณญาโชโต (2555, หน้า 111) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “พุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคทางใจ” สรุปว่า การประยุกต์พุทธวิธี ในการนำคำสอนทางพระพุทธศาสนาสามารถไปใช้เป็น “พระธรรมโอสถ” เป็นทางเลือกช่วยให้ความหวังและกำลังใจผู้ป่วยได้ โดยปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือกัลยาณมิตร ช่วยได้ทั้งเรื่องสุขภาพจิตและสุขภาพร่างกาย และเป็นทางเลือกอีกวิธีหนึ่ง “หลักในการบำบัดรักษาโรคตามพุทธวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงมุ่งเน้น มีองค์ประกอบที่ทำให้ความสำคัญมี 4 ประการ คือ ยา, แพทย์, ผู้ป่วย และสิ่งแวดล้อม ผู้ป่วย โดย 4 ประการนี้ จะต้องมีการดำเนินไปพร้อม ๆ กันด้วยความสอดคล้องประสานและเชื่อมโยงประสานกันด้วยจะสามารถทำการรักษาโรคให้หายได้เร็ว”

สุนันทา การะจ่างแดน (2540, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการทำสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลายเป็นการลดความเครียดและความดันโลหิต ในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ” โดยทำการศึกษาวิจัยเชิงทดลอง (Quasi-Experimental Research) จากกลุ่มตัวอย่าง

10 ราย ระยะเวลาทดลอง 8 สัปดาห์ ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลองผู้ป่วยมีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดต่ำกว่าก่อนทดลองฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.001 และสามารถลดความดันโลหิตได้ ทำให้ผู้ป่วยเกิดความพอใจในการฝึกสมาธิครั้งนี้

สุดา ยุทธโท (2555, บทความย่อ) ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกด้านสุขภาพกับภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า” ความเชื่ออำนาจนอกระบบชาติในการรักษาสุขภาพ เมื่ออาการกำเริบรุนแรงขึ้นก็มักจะคิดว่าเป็นเรื่องของเคราะห์กรรม ความบังเอิญ โชคชะตาโชค วาสนา หรือความเชื่อทางไสยศาสตร์ เช่น การสูญเสียของรัก การถูกให้ออกจากงาน การเจ็บป่วยเรื้อรัง จึงเกิดสภาพที่มีความเร้นแค้นทางจิตมาก บางคนหนีไปเชื่อพิธีกรรมใช้เครื่องรางต่าง ๆ เช่น รตนน้ำมันต์ แทนที่เข้าไปสถานบริการสาธารณสุข เพื่อการบำบัดรักษาทางการแพทย์ เพื่อเป็นประโยชน์ในการป้องกัน คัดกรองและเฝ้าระวังโรคซึมเศร้าได้ในระยะแรก

สร้อยสุตา อิมอรุณรักษ์ (2543, บทความย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาที่มีต่อภาวะสุขภาพจิต” โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างของบุคคลทั่วไปที่เข้าอบรมอานาปานสติภาวนา ณ ธรรมาศรมนานาชาติ สวนโมกขพลาราม จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นชาย 38 คนหญิง 25 คน ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ภายหลังจากการเข้าอบรมแล้ว สุขภาพของผู้เข้าอบรมที่มีภาวะสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ มีลักษณะไม่เปลี่ยนแปลง แต่มีแนวโน้มที่ดีขึ้นกว่าก่อนเข้าอบรม กลุ่มที่มีแนวโน้มของภาวะจิตไม่ดีตอบว่ารู้สึกดีขึ้นในทุกด้าน ส่วนผู้มีการรับรู้ ผิดปกติเห็นว่าเหมือนเดิม

สุรางค์ เมธานนท์ (2536, บทความย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการเจริญสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อ ความวิตกกังวลของนักกีฬา” โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชายที่มีความสามารถต่าง ๆ กัน 3 ระดับคือ นักกรีฑากีฬาทิมชาติ นักกรีฑาเยาวชนสโมสรทหารอากาศ และนักกรีฑาที่สถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิชิราลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์ นำมาสุ่มแบบง่ายได้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 9 คน ทำการทดลองฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน วันละ 30 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์พบว่านักกรีฑา 3 ทีม มีความวิตกกังวลแตกต่างกัน โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข (2546, บทความย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย” พบว่า แนวทางการแก้ปัญหาความเจ็บป่วย ตามวิธีของพระพุทธเจ้าว่ามีอยู่ 2 ระดับ สรุปลักษณะว่าระดับ โลภียะ เป็นพุทธวิธีที่ทรงมีเป้าหมายเพื่อการบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วยและระดับโลกุตตระ เป็นพุทธวิธีที่ทรงมีเป้าหมายเพื่อการดับทุกข์ คือบรรลุประนิพพาน โดยทั้ง 2 วิธีนี้ สามารถนำไปเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสม และมีความจำเป็นกับความต้องการของแต่ละบุคคลได้อย่างดียิ่ง ผลการศึกษาพบว่าพระพุทธเจ้าทรงมีแนวทางในการแก้ปัญหาสุขภาพ และความเจ็บป่วย 2 แนวทางใหญ่ ๆ คือ (1) การป้องกัน ด้วยการดูแลรักษาสุขภาพอนามัย



อย่างครบถ้วนทั้งทางด้านกายภาพและจิตภาพ (2) การรักษาโรคด้วยพระธรรมโอสถ ซึ่งทรงนำเอาหลักธรรม ชั้นสูงหมวดต่าง ๆ ที่ทรงใช้ในการตรัสรู้ มาบำบัดรักษาโรค

จูลศักดิ์ ชาญณรงค์ (2564, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม เพื่อดูแลสุขภาพในช่วงวิกฤติโควิด-19 ผลการวิจัย พบว่า หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพจากวิกฤติโควิด-19 ประกอบด้วย สติ ความไม่ประมาท อริยสัจสี่ อนิจจัง พรมวิหารสี่ และปัญญา คือ การทำกรรมดีทั้งแก่ตนเองและส่วนรวม การเปลี่ยนตนเองให้เป็นผู้กระทำมิใช่เป็นผู้ถูกกระทำ (ผู้ได้รับวิกฤติ) ผ่านการเจริญสติ ใช้กำลังใจในการแก้ไขไปจนถึงการก้าวผ่านอุปสรรคและการฝึกหัดสร้างความสุขแบบเรียบง่าย

ณัฐวรรณ คำแสน (2564, หน้า 45-46) ศึกษาเรื่อง ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมในการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโควิด -19 ของประชาชนในเขตอำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการวิจัย พบว่า การป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ของกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก อาจเป็นผลมาจากการให้ข้อมูลข่าวสารในทุกช่องทาง และกลุ่มตัวอย่างยังมั่นใจว่าในที่สุดแล้วเชื้อไวรัสโควิด-19 จะถูกควบคุมได้ เชื่อว่าประเทศไทยจะสามารถเอาชนะเชื้อไวรัส โควิด-19 ได้ ส่วนด้านพฤติกรรมการป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้สวมหน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้านทุกครั้ง อาจเป็นเพราะพฤติกรรมในการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัส โควิด-19 ได้มีการณรงค์ในทุกประเทศทั่วโลก

ประภัสสรฯ พงศ์พันธุ์พิศาล และคณะ (2565, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง ผลกระทบด้านสุขภาพจากสถานการณ์ระบาดของโควิด-19 ต่อผู้มีความบกพร่องทางการเห็นในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัย พบว่า ผู้มีความบกพร่องทางการเห็นได้รับผลกระทบจากการระบาด และมาตรการด้านสาธารณสุขในการควบคุมโรค ต่อการใช้ชีวิตประจำวัน การประกอบอาชีพ เศรษฐกิจและความตึงเครียดทางอารมณ์ นอกจากนี้ยังพบอุปสรรคในการใช้บริการสาธารณะจากการปรับเปลี่ยนทางสังคมในยุค New Normal

วีรนุช ไตรรัตน์โนภาส และคณะ (2562, หน้า 50-51) ศึกษาเรื่อง การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคและพฤติกรรมในการป้องกันการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาในผู้สูงอายุ ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์โดยรวมอยู่ในระดับดี โดยเฉพาะในเรื่องการหลีกเลี่ยงไปในบริเวณที่มีคนหนาแน่น ส่วนเรื่องการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติตัว พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่คิดว่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อยเปรียบเทียบกับความรุนแรงของโรคและอัตราการระบาดรวดเร็ว การไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมและชุมชนและมาตรการของรัฐจะเกิดผลเสียมากกว่า ส่วนเรื่องที่มีคะแนนต่ำ คือ ผลกระทบของการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ทำให้ไม่สามารถทำกิจกรรมที่ชอบได้ ส่วนเรื่องพฤติกรรมในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไวรัสโคโรนาของผู้สูงอายุ กลุ่มผู้สูงอายุได้รับ

ความรู้และคำแนะนำถึงเรื่องความรุนแรงของโรคและวิธีการปฏิบัติตัวที่ควรปฏิบัติทั้งจากสื่อต่าง ๆ ซึ่งช่องทางการรับรู้ข่าวสารของกลุ่มตัวอย่างทุกคนมีมากกว่า 1 ช่องทาง

สีตีปาติฮะร์ อีลาและคณะ (2564, หน้า 476-477) ศึกษาเรื่อง การแก้ปัญหาการรับมือและการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 องค์การบริหารส่วนตำบลม่วงเตี้ย อ.แม่ลาน จังหวัดปัตตานี ผลการวิจัย พบว่า องค์การบริหารส่วนตำบลม่วงเตี้ย อำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี มีการรับมือกับสถานการณ์โรคระบาดไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) โดยมีการเตรียมสถานที่ให้กับประชาชนที่กลับจากต่างประเทศ ต่างจังหวัดและตรวจคัดกรองอย่างละเอียด แยกผู้กักตัวไม่ให้สัมผัสกัน เตรียมที่สำหรับล้างมือก่อนให้บริการประชาชน มีการจัดอบรมหน่วยงานในการพัฒนาและเพิ่มศักยภาพในการทำงานในสถานการณ์โรคระบาดไวรัสโคโรนา 2019 และมีการจัดเจ้าหน้าที่ไปประสานผู้ใหญ่บ้านในชุมชน เพื่อให้ผู้ใหญ่บ้านไปประชาสัมพันธ์กับชาวบ้าน เพื่อให้มีการป้องกันและเฝ้าระวังในการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และมีการส่งเสริมการดูแลสุขภาพในพื้นที่มากขึ้น ทั้งในด้านการให้ความรู้ด้านสุขภาพ ด้านการเลือกกินอาหาร

สุริพร คนละเอียดและคณะ (2564, บทสรุปผู้บริหาร) ศึกษาเรื่อง การประเมินความเสี่ยงการติดเชื้อ Coronavirus Disease 2019 (COVID-2019) ในโรงพยาบาลชายขอบของไทย ผลการศึกษาพบว่า บุคลากรสาธารณสุขส่วนใหญ่ในทุกกลุ่มงานมีการรับรู้ต่อการดำเนินงานควบคุมโรคติดเชื้อโควิด 19 ขององค์กรว่า มีความเพียงพอ ส่วนพฤติกรรมในการป้องกันการติดเชื้อส่วนบุคคล พฤติกรรมที่มีการปฏิบัติได้บ่อยถึงบ่อยมาก ได้แก่ การล้างมือและการใส่หน้ากากอนามัยส่วนบุคคล พฤติกรรมการสัมผัสมือ กอด หรือรับประทานอาหารร่วมกันกับเพื่อนร่วมงานบุคลากรบางส่วนยังไม่สามารถปฏิบัติได้

อัญชลี เรือนแก้ว (2560, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การประเมินความต้องการจำเป็นในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ของครูระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อประเมินและจัดลำดับความต้องการจำเป็นในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ของครูระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กลุ่มตัวอย่างเป็นครูระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ปีการศึกษา 2560 จำนวน 432 คน ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามความต้องการในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 รูปแบบการตอบสนองรายคู่ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และดัชนีความต้องการจำเป็น (PNI) ผลการวิจัยปรากฏว่า ครูผู้สอนมีความต้องการจำเป็นในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 รายด้านเรียงลำดับความสำคัญ ดังนี้ 1) ด้านการเตรียมการ 2) ด้านการใช้สื่อ การจัดสภาพแวดล้อม และแหล่งการเรียนรู้ 3) ด้านการประเมินผล และ 4) ด้านการจัดการเรียนรู้ ส่วนด้านย่อย พบว่าครูมี

ความต้องการจำเป็นเรียงลำดับความสำคัญ ดังนี้ 1) การเตรียมตนเองในศตวรรษที่ 21 2) การจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ 3) การออกแบบการเรียนรู้ 4) การใช้สื่อนวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษา 5) การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ 6) การจัดสภาพแวดล้อมและแหล่งการเรียนรู้ และ 7) การเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ รายการที่ต้องการพัฒนาที่มีค่า PNI ตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป มี 13 รายการเรียงลำดับความสำคัญ 5 อันดับแรก ดังนี้ 1) การสร้างเครือข่ายการเรียนรู้เป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพเพื่อแบ่งปันองค์ความรู้และวิถี การจัดการเรียนรู้ 2) การพัฒนาทักษะการใช้ภาษาอังกฤษ หรือภาษาต่างประเทศอื่น ๆ ในการสื่อสารเพื่อใช้ในการจัดการเรียนรู้ 3) การเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการประเมินผลการเรียนรู้ 4) การศึกษา ข้อมูลจากการวิจัยเพื่อพัฒนาการจัดการเรียนรู้ และ 5) การศึกษา ค้นคว้าหาความรู้ และติดตามองค์ความรู้ใหม่ ๆ ทางวิชาการและวิชาชีพ

สมทรง เอี่ยมจิตร (2562, หน้า 141) ได้อธิบายถึงเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเวทนา เมื่อเกิดความรู้สึกเป็นสุขให้รู้ซัดว่ากำลังมีความรู้สึกเป็นสุข เมื่อเกิดความรู้สึกทุกข์ก็ให้รู้ซัดว่ากำลังมีความรู้สึกเป็นทุกข์เมื่อเกิดความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ก็ให้รู้ซัดว่าไม่สุขไม่ทุกข์

พระครูภาวนากิจสุนทร (ฉัตรชัย อธิจิตโต) (2562, หน้า 128) ได้กล่าวถึง เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเวทนาในเวทนาภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอก เนื่อง ๆ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสความเสียใจได้ในโลก

พระมหาสมพงษ์ ฐิตจิตโตและคณะ (2562, หน้า 75) ได้อธิบายถึง เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การมีสติไม่ลืมนึกว่าเวทนา ทั้งสุข ทุกข์ อุเบกขา มีและไม่มีอามิส ล้วนเป็นนามธรรมอย่างหนึ่งไม่มองกายด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา แต่มองแยกเป็นแค่นามธรรมที่อาศัยเหตุปัจจัยมากมายเกิดขึ้นเป็นวงจรปฏิบัติจนพบาทก็จะเห็นความเกิดดับ และเห็นว่าเวทนาล้วนไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาเวทนา

พระครูภาวนาวราลังการ (สมศักดิ์ โสรโท) (2563, หน้า 21) ได้อธิบายถึง เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง ความรู้สึกหรือความเสวยอารมณ์ที่ปรากฏในขณะปฏิบัติทั้งทางกายและจิตใจ เช่น ความรู้สึกสุขสบายหรือทุกข์ที่ปรากฏขึ้นในทางร่างกาย ความรู้สึกเป็นสุขใจ ดีใจ ปลาบปลื้มฯ หรือทุกข์ทางใจ อึดอัด ชัดเคือง ไม่พอใจ ไม่สบายใจ

พระมหาสุเรส สุเรโส (แจ่มแจ่ม) (25 ได้ทำวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์วิธีการกำหนดรูปนามในอริยาบถปัพพะในการเข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” ผลจากการศึกษาได้ข้อสรุปว่า การปฏิบัติตามสติปัฏฐาน 4 การกำหนดอริยาบถ เดิน ยืน นั่ง นอน และอาการกายอื่น ๆ เมื่อปฏิบัติแล้วมีความระมัดระวังมากขึ้น ไม่ปวดไม่เมื่อยต่างจากปกติในการกำหนดรูปนามในขณะนั่ง มีสภาวะธรรมรูปนามที่มากกระทบก็รู้ซัด สภาวะธรรมที่มากกระทบ มีเวทนาเป็นต้น เกิดสภาวะญาณที่เรากำหนดจริง เมื่อ

สามารถกำหนดรู้ได้ติดต่อแล้ว ก็ได้สภาวะธรรมว่ารู้ชัด แต่อาการของรูปมีอาการเดินเป็นต้น ไม่มีตัวเรามีแต่รู้มีอาการเคลื่อนไหวของร่างกายตลอดเวลาอันละตัวตน เราเขา ของเรา ของเขาเสียเพราะเห็นตามจริงเป็นทิววิสุทธิ

พระสุกัร สุตสงวน (25 ได้ทำการวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์วิธีการปรับอินทรีย์ให้สมดุลในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4” ผลการศึกษาพบว่าอินทรีย์ 5 เป็นสิ่งที่สำคัญต่อโยคีนักปฏิบัติธรรมที่จะต้องนำกระบวนการปรับความสมดุลของอินทรีย์ไปใช้ในการปฏิบัติธรรม ตามหลักสติปัฏฐาน เพื่อความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติกระบวนการปรับสมดุลของอินทรีย์ 5 ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีการปรับให้ศรัทธามีความสมดุลกับปัญญา สมาธิมีความสมดุลกับวิริยะและการมีสติระลึกรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ที่กล่าวว่าให้กำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันโดยการจดจ่ออยู่กับสภาวะธรรมปัจจุบันแต่ละขณะอย่างต่อเนื่องโดยมีกระบวนการฝึกด้วยการกำหนดรู้ตามอิริยาบถใหญ่ คือ อิริยาบถยืน อิริยาบถเดิน อิริยาบถนั่งและอิริยาบถนอน ตลอดถึงอิริยาบถย่อยต่าง ๆ

สรัญญา โชติรัตน์ (2562, หน้า 18) ได้นำเสนอบทความวิจัยเรื่อง การสำรวจความคิดเห็นเรื่องมหาสติปัฏฐาน 4 ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐานสู่การวิเคราะห์เพื่อสร้างรูปแบบการเข้าถึงปัญญา ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบ 1) ฐานกายเป็นที่ตั้งของความรู้สึก ปฏิบัติธรรมที่ประชุมแห่งความจริง ฝึกพิจารณาฐานกายเป็นพื้นฐานนำสู่เวทนา จิตธรรม โดยสติ ดุลมหายใจเคลื่อนไหว อิริยาบถเคลื่อนไหว กำหนดจดจ่อต่อเนื่อง เห็นการเกิดดับเข้าถึงปัญญารูปแบบ 2) หลักการปฏิบัติเน้นภาวนา บริกรรม ปฏิบัติจิตสงบตั้งมั่นแล้วยกขึ้นพิจารณาองค์ธรรม คำบริกรรมจะหายไปเอง ระลึกรู้ลมหายใจ เข้าออกใช้วิธีการอื่นแทนคำบริกรรมได้เหมือน โดยใช้สติกำหนดอารมณ์ เพื่อให้จิตสงบรูปแบบ 3) การเจริญอานาปานสติ กำหนดลมหายใจ ทำให้จิตสงบ จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ สติแข็งแรง จับลมหายใจเข้าออกจนสติแนบแน่น อานาปานสติดีที่สุดในฐานกายหมวดลมหายใจรู้ชัดทำให้กายสงบ มีสติระลึกรู้ชัด เหมาะสมกับชีวิตประจำวัน พิจารณาให้เกิดปัญญาได้ รู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง รูปแบบ 4) วิธีการปฏิบัติลักษณะ 1)วิธีสมาธิแบบธรรมชาติ 2)วิธีแบบแผนเทคนิควิธีเพื่อเป็นอุบายให้เกิดสมาธิ เดินจงกรม กำหนดลมหายใจ ใช้คำภาวนากำหนดลมหายใจพร้อม “พุทโธ” รูปแบบเริ่มต้นต้องมีคำบริกรรม จิต คือ เป็นผู้ดู ผู้รู้ ผู้รู้สึกตัว จิตเป็นกำลังพัฒนาอริยสัจ หยั่งรู้ในฌาน เห็นไตรลักษณ์ มีสติระลึกรู้ “พุทโธ” เป็นสมณะ แบบธรรมชาติ แบบเทคนิค ได้สมาธิเหมือนกัน

พระรุ่งธรรม โชติธมโม (หลักคำ). (2563, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางการปรับใช้หลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานในการแก้ปัญหาความเครียดของผู้สูงอายุของศูนย์ดูแลผู้สูงอายุขอนแก่น สซึ่งโฮม โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาความเครียดของผู้สูงอายุในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุขอนแก่น สซึ่งโฮม และ 3) เพื่อศึกษาแนวทางการปรับใช้หลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานในการแก้ปัญหาความเครียด

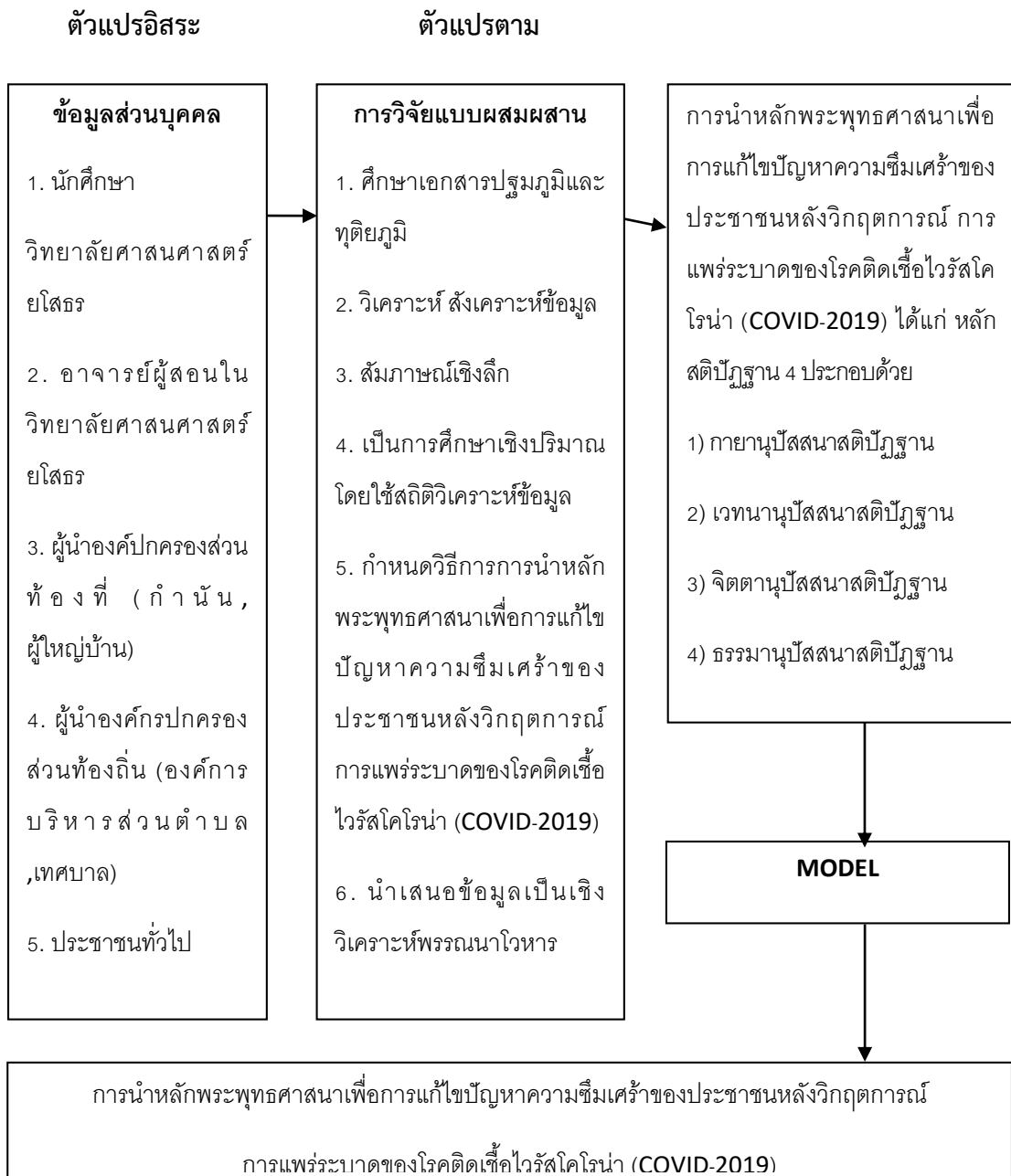
ของผู้สูงอายุในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุขอนแก่นเนอร์สซิ่งโฮม ผลการวิจัยพบว่า 1) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การทำสติรู้เท่าทันกายจิต รู้ตัวรู้รอบ รู้ชอบในอารมณ์ที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จิตสัมผัสรู้กับปฏิภิกิริยา การฝึกจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นกระบวนการฝึกจิตให้รู้ตัวทั่วพร้อม ไม่หมองมัวในอารมณ์ จิตพ้นจากมลทิน สู่ถิ่นแห่งพระนิพพาน 2) สภาพปัญหาเหล่านี้เป็นอุปสรรคหรือปัญหาในการดำเนินชีวิต ที่จะต้องคอยระมัดระวังในการใช้ชีวิตจะต้องมีคนคอยดูแล และ 3) แนวทางการปรับใช้ ด้านกาย นำกิจกรรมการฟังธรรมเทศนา การสนทนาธรรม บริกรรมอสุภะ ฝึก/บริกรรมอารมณ์ เดินจงกรมเพื่อปลงสังขาร ด้านสังคัม การนำกิจกรรมทำบุญ กิจกรรมสันทนาการ ด้านจิต การนั่งสมาธิใช้ในการบำบัดจิตใจให้มีสติระลึกรู้ตามพิจารณาในบริบทรอบตัวรู้แจ้ง

Adhikari et al. (2020) ศึกษาเรื่อง ระบาดวิทยา สาเหตุ อาการทางคลินิกและการวินิจฉัย ป้องกันและควบคุมการติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ในช่วงระยะเวลาการระบาด ผลการวิจัยพบว่า ต้นกำเนิดของไวรัสมีความเกี่ยวข้องกับตลาดอาหารทะเลในอุฮั่น อาการที่พบได้แก่ มีไข้ ไอ ปวดบวม ปวดศีรษะ หายใจลำบาก ส่วนการป้องกัน คือ การสวมใส่หน้ากากอนามัย การล้างมือ หลีกเลี่ยงการสัมผัสและไปในสถานที่แออัด

Clark, Davila, Regis, & Krauas (2020) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการปฏิบัติ ป้องกันโรคโควิด 19: กรณีสอบสวนโรค ผลการวิจัยพบว่า การดูแลสุขภาพ การปฏิบัติตามข้อควรระวังจะมีผลในการหลีกเลี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด 19 ความเชื่อมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพและการรับรู้ ว่าตนเองมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อและความรุนแรงของเชื้อไวรัสโควิด 19 และความไว้วางใจในรัฐบาลมีความสำคัญค่อนข้างน้อย โดยเพศหญิงมีแนวโน้มในการดูแลสุขภาพดีกว่าเพศชาย

## 2.8 สรุปกรอบแนวคิด

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) หลักสติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย 1) กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ 4) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), 2549, น. 24-25)



ภาพที่ 2.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้การวิจัยเชิงปริมาณเพื่อศึกษาระดับและเปรียบเทียบการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาคอขวดความเข้มแข็งของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) เพื่อ 1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาคอขวดความเข้มแข็งของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) 2. เพื่อศึกษาความต้องการจำเป็นของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาคอขวดความเข้มแข็งของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) และ 3. เพื่อศึกษาแนวทางการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาคอขวดความเข้มแข็งของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ดังนี้

- 3.1 รูปแบบการวิจัย
- 3.2 ระยะที่ 1 การออกแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ
- 3.3 ระยะที่ 2 การออกแบบการวิจัยเชิงปริมาณ
- 3.4 การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

#### 3.1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาคอขวดความเข้มแข็งของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed methods research) โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยรูปแบบเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ด้วยวิธีการแจกแบบสอบถามกับกลุ่มประชากรที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 291 คน พร้อมทั้งวิจัยรูปแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative research) เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่กำหนดไว้จำนวน 10 รูป/คน และการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) จำนวน 12 รูป/คน

## 3.2 ระยะที่ 1 การออกแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ

### 3.2.1 กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบ่งเป็น 2 กลุ่ม รวมทั้งสิ้น 10 รูป/คน ได้แก่ กลุ่มที่ 1 พระสังฆาธิการ จำนวน 4 รูป กลุ่มที่ 2 ประชาชนซึ่งเป็นปราชญ์ชาวบ้าน จำนวน 7 คน ดังนี้

กลุ่มที่ 1 พระสังฆาธิการ จำนวน 4 รูป

1. พระครูประสิทธิ์สีลคุณ, ดร. เจ้าคณะจังหวัดยโสธร (ธรรมยุต)
2. พระมหาจิรายุทธ ปโยโค, ผศ. อดีตผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร
3. พระครูปริยัติพลากร เจ้าอาวาสวัดบูรพา
4. พระครูเมธีปริยัติธาดา รองเจ้าคณะอำเภอทรายมูล

กลุ่มที่ 2 ประชาชนซึ่งเป็นปราชญ์ชาวบ้าน จำนวน 7 คน

5. นายเอกอุกฤษฏ์ เจริญทรัพย์ นายกเทศมนตรีตำบลทุ่งแต้
6. ดร.พงศกร พิลาบุตร มหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น อุบลราชธานี
7. นางสาวชลลิสสา กุลดี พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลกรุงเทพ
8. นายบุญรักษ์ ศักดิ์ศรี กำนันตำบลทุ่งแต้
9. พญ.พรรณนิภา มุลดี นักกายภาพบำบัดชำนาญการพิเศษ
10. ดร.อัญชลี ชุมนุม ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
11. นายเขมรินทร์ อินทวิชัย รพ.สต.ทุ่งแต้
12. นางสาวพยอม ทองใบ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

### 3.2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) โดยมีขั้นตอนในการสร้างแบบสัมภาษณ์ดังนี้

#### 1. ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

- 1) ศึกษาวิธีการสร้างแบบสัมภาษณ์ ที่ใช้ในการเก็บข้อมูลจากเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางกำหนดกรอบความคิดในการสร้างแบบสัมภาษณ์
- 2) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและเอกสารการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยพิจารณาถึงรายละเอียดต่าง ๆ เพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดไว้
- 3) ขอคำแนะนำจากที่ปรึกษาเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสัมภาษณ์
- 4) สร้างแบบสัมภาษณ์ให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) เพื่อนำมาวิเคราะห์

#### 2. ลักษณะเครื่องมือ



แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์สะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับการประยุกต์หลักพุทธธรรม เพื่อส่งเสริมบทบาทการพัฒนาชุมชนของพระสังฆาธิการในเขตเทศบาลตำบลสีแก้ว อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด

### 3.วิธีการสร้างเครื่องมือ

3.1 ข้อมูลชั้นปฐมภูมิและทุติยภูมิ ศึกษาจากงานเขียนของนักวิชาการ แนวคิดทฤษฎี เอกสารที่เกี่ยวข้อง เช่น ตำรา หนังสือ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ บทความวิชาการ และข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต

3.2 สร้างเครื่องมือตามวัตถุประสงค์ คำนียามศัพท์ ของการทำวิจัยที่กำหนด ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ (Interview)

3.3 นำเครื่องมือที่ได้ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 รูป/คน เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง และปรับแก้ไขก่อนนำไปใช้ในงานวิจัย ประกอบด้วย

1) พระมหามหาวินทร์ ปุริสุตตโม, ผศ.ดร. รองอธิการบดี ด้านวิจัยและนวัตกรรม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย

2) พระเมธีวัชรภรณ์, รศ.ดร. ตำแหน่งรองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด

3) พระเทพวชิรวิมล, ดร. อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด

4) รองศาสตราจารย์ ดร.สุเทพ เมย์ไธสง อาจารย์ประจำหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด

5) รองศาสตราจารย์ ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด

#### 3.2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลมีขั้นตอนดังนี้

1) ทำหนังสือ ถึงผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์

2) กำหนดวัน เวลา และสถานที่กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) เพื่อสัมภาษณ์ ตามที่กำหนดไว้

3) ดำเนินการสัมภาษณ์ตามวัน เวลา และสถานที่ที่กำหนดนัดไว้ จบครบทุกประเด็น โดยขออนุญาตใช้วิธีจดบันทึกและการบันทึกเสียงประกอบการสัมภาษณ์

4) นำข้อมูลดิบที่ได้จากการสัมภาษณ์มารวบรวมเพื่อวิเคราะห์โดยวิธีการที่เหมาะสม และนำเสนอต่อไป

### 3.2.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์โดยใช้วิธีการดังนี้

- 1) นำข้อมูลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์มาถอดและบันทึกเป็นข้อความ
- 2) นำข้อความจากการสัมภาษณ์และการจดบันทึกมาจำแนกเป็นประเด็นและเรียบเรียงเฉพาะประเด็นที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย
- 3) วิเคราะห์คำให้สัมภาษณ์ของให้ข้อมูลสำคัญตามวัตถุประสงค์การวิจัย โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Technique) ประกอบบริบท (Context)
- 4) สังเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัยและนำเสนอต่อไป

## 3.3 ระยะที่ 2 การออกแบบการวิจัยเชิงปริมาณ

### 3.3.1 ประชากรเป็นกลุ่มตัวอย่าง

**ประชากร** ได้แก่ นักศึกษาวิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย จำนวน 20 รูป/คน อาจารย์ผู้สอน จำนวน 10 รูป/คน ผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (กำนัน, ผู้ใหญ่บ้าน) จำนวน 885 คน ผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (องค์การบริหารส่วนตำบล, เทศบาล) จำนวน 89 คน ประชาชนทั่วไป จำนวน 180 คน รวมประชากรทั้งสิ้น 1,184 คน

**กลุ่มตัวอย่าง** ในการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตาราง Krejcie และ Morgan (สงศรี ชมพวงศ์, 2554) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 291 คน โดยวิธีการสุ่มแบบอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ที่	ประชากร	จำนวน	กลุ่มตัวอย่าง
1	นักศึกษามหาวิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร	20	5
2	อาจารย์วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร	10	3
3	ผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (กำนัน, ผู้ใหญ่บ้าน)	885	217
4	ผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อบต., เทศบาล)	89	22
5	ประชาชนทั่วไป	180	44
	<b>รวม</b>	<b>1,184</b>	<b>291</b>

### 3.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) โดยมีขั้นตอนลักษณะ และการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

#### 3.3.2.1 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

##### ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือแบบสอบถาม

- 1) ศึกษาหลักการและแนวคิดจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำเนื้อหา มาวิเคราะห์หาแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
- 2) นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาเรียบเรียง และสร้างเป็นแบบสอบถาม เป็นรายข้อ โดยให้ครอบคลุมการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลัง วิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)
- 3) นำร่างแบบสอบถามเสนอต่อคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์
- 4) นำแบบสอบถามเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 รูป/คน เพื่อตรวจสอบความ ถูกต้อง เทียบตรงและความครอบคลุมตามเนื้อหาที่ต้องการศึกษา
- 5) นำข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 รูป/คน มาปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามให้มีความถูกต้องสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ แล้วนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (Index of Item Objective Congruence : IOC) เท่ากับ 0.83 (ค่าระหว่าง .80 – 1)
- 6) นำแบบสอบถามที่ได้จากข้อ 5 ไปทำการทดลองใช้ (Try Out) กับประชาชน จังหวัดร้อยเอ็ด ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ 0.772
- 7) จัดพิมพ์แบบสอบถาม ฉบับสมบูรณ์ และนำไปใช้จริงเพื่อ เก็บรวบรวมข้อมูลจากประชาชนกลุ่มตัวอย่างที่จะดำเนินการวิจัย

#### 3.3.2.2 ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นมีลักษณะเป็นแบบ ปลายปิด (Closed – Ended) และแบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open – Ended) โดยแบ่งเนื้อหา ออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมี นักศึกษาวิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร อาจารย์ผู้สอนในวิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร ผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (กำนัน, ผู้ใหญ่บ้าน) ผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (องค์การบริหารส่วนตำบล,เทศบาล) และประชาชนทั่วไป

ตอนที่ 2 สอบถามเกี่ยวกับระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของ

ประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) โดยใช้หลักเกณฑ์กำหนดมาตราวัดเป็น 5 ระดับ (Five point Rating Scale) ได้แก่ ระดับมากที่สุด ระดับมาก ระดับปานกลาง ระดับน้อย และระดับน้อยที่สุด (5, 4, 3, 2, 1)

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึ่มเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

### 3.3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ผู้วิจัยทำขอหนังสือจากวิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เพื่อส่งถึง ผู้ว่าราชการจังหวัดยโสธรในการขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลของประชาชนในจังหวัดยโสธร

2) ผู้วิจัยนำส่งแบบสอบถามพร้อมหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามถึงผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัย โดยผู้วิจัยนำส่งด้วยตนเองและผู้ช่วยนักวิจัย จำนวน 300 ฉบับ

3) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์ค่าสถิติต่าง ๆ ของค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ และค่า PNI modified นำเสนอผลการวิเคราะห์ตามลำดับ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่ และร้อยละ นำเสนอเป็นตารางประกอบคำบรรยายผล

ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์ระดับ การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึ่มเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ตามองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ที่ได้จากการศึกษา มีลักษณะเป็นแบบมาตรา ประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ และได้กำหนดน้ำหนักคะแนนตามวิธีของลิเคิร์ต (Likert) คือ (บุญชม ศรีสะอาด, 2556)

- 5 หมายถึง สภาพปัจจุบัน/สภาพที่พึงประสงค์ฯ อยู่ในระดับมากที่สุด
- 4 หมายถึง สภาพปัจจุบัน/สภาพที่พึงประสงค์ฯ อยู่ในระดับมาก
- 3 หมายถึง สภาพปัจจุบัน/สภาพที่พึงประสงค์ฯ อยู่ในระดับปานกลาง
- 2 หมายถึง สภาพปัจจุบัน/สภาพที่พึงประสงค์ฯ อยู่ในระดับน้อย
- 1 หมายถึง สภาพปัจจุบัน/สภาพที่พึงประสงค์ฯ อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ขั้นตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึ่มเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

## วิธีการสร้างเครื่องมือและหาคุณภาพแบบสอบถาม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบสอบถาม ตามขั้นตอนดังนี้

1) ผู้วิจัยนำการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าประชาชน หลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) มาสร้างเป็นแบบสอบถาม โดยยึดความมุ่งหมายและจากนิยามศัพท์ เป็นหลัก

2) ผู้วิจัยนำเครื่องมือเสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

3) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์กับข้อคำถาม (IOC) จำนวน 5 คน ดังรายชื่อต่อไปนี้

(1) พระมหามหาวินทร์ ปุริสุตตโม, ผศ.ดร. รองอธิการบดี ด้านวิจัยและนวัตกรรม มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

(2) พระเมธีวัชรภรณ์, รศ.ดร. ตำแหน่งรองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด

(3) พระเทพวชิรวิมล, ดร. อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด

(4) รองศาสตราจารย์ ดร.สุเทพ เมย์โรสง อาจารย์ประจำหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด

(5) รองศาสตราจารย์ ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด

เกณฑ์การตัดสินค่า IOC มีค่า 0.50-1.00 พบว่า แบบสอบถามสภาพ ปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) มีค่า IOC ระหว่าง 0.83-1.00

4) ผู้วิจัยนำเครื่องมือไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

5) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ไปทดลอง (Try Out) เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประชาชนในจังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 30 รูป/คน แล้วนำแบบสอบถามที่ทดลองใช้มาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามแต่ละข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกเข้าเกณฑ์ คือ

ตั้งแต่ 0.20–1.00 มาคำนวณหาค่า สัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$ -Coefficient ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach) เกณฑ์ที่กำหนดคือ ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (บุญชม ศรีสะอาด, 2556) มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.97

6) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปปรับปรุงและจัดพิมพ์แบบสอบถามสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์เพื่อนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมายเป็นกลุ่มตัวอย่าง

### 3.3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

1) ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามสภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) โดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) รายข้อ รายด้าน และโดยรวม โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป แปลความหมายตามเกณฑ์โดยใช้ค่าเฉลี่ยกลาง (Midpoint) ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2556)

คะแนนเฉลี่ย 4.51–5.00 หมายถึง สภาพปัจจุบัน/สภาพที่พึงประสงค์ฯ อยู่ในระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.51–4.50 หมายถึง สภาพปัจจุบัน/สภาพที่พึงประสงค์ฯ อยู่ในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.51–3.50 หมายถึง สภาพปัจจุบัน/สภาพที่พึงประสงค์ฯ อยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.51–2.50 หมายถึง สภาพปัจจุบัน/สภาพที่พึงประสงค์ฯ อยู่ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00–1.50 หมายถึง สภาพปัจจุบัน/สภาพที่พึงประสงค์ฯ อยู่ในระดับน้อยที่สุด

### 3.3.5 สถิติและการวิเคราะห์ข้อมูล

1) สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ ได้แก่

1.1) ค่าความเที่ยงของเนื้อหา (Validity) ของแบบสอบถามกับจุดมุ่งหมาย โดยใช้สูตรดัชนีความสอดคล้อง (IOC) (บุญชม ศรีสะอาด, 2556)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดมุ่งหมาย

R แทน ผลรวมคะแนนของผู้เชี่ยวชาญ

$\sum R$  แทน ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

1.2) ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วน ประมาณค่า (Rating Scale) การคำนวณจะใช้สูตรสหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน ( $r_{xy}$ ) (บุญชม ศรีสะอาด, 2556)

$$r_{XY} = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ  $r_{XY}$  แทน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวม

$\sum X$  แทน คะแนนรวมที่หาค่าอำนาจจำแนก

$\sum Y$  แทน ผลรวมของคะแนนรวมของแบบสอบถาม

$N$  แทน จำนวนทั้งหมดของแบบสอบถาม

$\sum XY$  แทน ผลรวมของผลคูณคะแนนที่หาค่าอำนาจจำแนก

$\sum X^2$  แทน ผลรวมของแบบสอบถามกำลังสองของคะแนนแต่ละข้อ

$\sum Y^2$  แทน ผลรวมของแบบสอบถามกำลังสองของคะแนนรวม

1.3) หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยใช้วิธีหาสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์แอลฟา ( $\alpha$ -Coefficient) ของครอนบาค (บุญชม ศรีสะอาด, 2556)

$$\alpha = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum s_i^2}{s^2} \right)$$

เมื่อ  $\alpha$  แทน ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น

$k$  แทน จำนวนข้อคำถาม

$\sum s_i^2$  แทน ผลรวมของความแปรปรวนของข้อคำถามแต่ละข้อ

$s^2$  แทน ความแปรปรวนรวมของแบบสอบถามทั้งฉบับ

## 2) สถิติพื้นฐาน

2.1) ค่าร้อยละ (Percentage) (บุญชม ศรีสะอาด, 2556)

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

เมื่อ  $P$  แทน ค่าร้อยละกลุ่มตัวอย่าง

f แทน ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นค่าร้อยละ

N แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด

2.2) ค่าเฉลี่ย (Mean,  $\bar{X}$ ) (บุญชม ศรีสะอาด, 2556)

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{N}$$

เมื่อ  $\bar{X}$  แทน ค่าเฉลี่ยกลุ่มตัวอย่าง

$\sum x$  แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N แทน จำนวนประชากรในกลุ่มตัวอย่าง

2.3) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation, S.D) (บุญชม ศรีสะอาด, 2556)

$$S.D. = \sqrt{\frac{N \sum x^2 - (\sum x)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ S.D. แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum x$  แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

$\sum x^2$  แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N แทน จำนวนประชากรในกลุ่มตัวอย่าง

### 3) สถิติที่ใช้ตามความมุ่งหมายของการวิจัย

ดัชนีลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็น เป็นการหาความต้องการจำเป็นในการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) มีสูตรในการคำนวณ ดังนี้ (สุวิมล ว่องวานิช, 2548)

$$PNI_{\text{Modified}} = \frac{(I-D)}{D}$$

เมื่อ PNI แทน ดัชนีลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็น

I แทน ค่าเฉลี่ยของสภาพที่ควรจะเป็น

D แทน ค่าเฉลี่ยของสภาพที่เป็นอยู่



### 3.4 การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

การสนทนากลุ่มจะใช้ได้ดีในงานวิจัยที่มักจะมีช่องว่างของความเห็นที่มีความแตกต่างกันของกลุ่มคนหรือต้องการศึกษาปรากฏการณ์หรือพฤติกรรมที่มีความซับซ้อนหรือเรื่องที่มีความหมายหรือความเข้าใจที่หลากหลาย ดังนั้น การสนทนากลุ่มจึงเป็นวิธีการที่มีคุณค่าสำหรับการเก็บข้อมูลวิจัย และถือได้ว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เพราะมีต้นทุนต่ำ ทั้งต้นทุนด้านเวลาและงบประมาณ เช่น ในการวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องหนึ่งอาจต้องสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่ละคน จำนวนถึง 10 คน หรือต้องเข้าไปสังเกตการณ์และเข้าไปใช้ชีวิตอยู่ในสนามหรือชุมชนเป็นเวลาหลายเดือน แต่หากใช้การสนทนากลุ่มและกำหนดประเด็นคำถามที่เหมาะสมจะสามารถเก็บรวบรวมข้อมูลที่มีความซับซ้อนหลากหลายได้ในระยะเวลาที่จำกัดและประหยัดงบประมาณในการวิจัย การใช้การสนทนากลุ่มจึงถือเป็นวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่มีประสิทธิภาพซึ่งช่วยให้นักวิจัยได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์และสามารถตอบคำถามการวิจัยได้อย่างครบถ้วน ครอบคลุม เป็นข้อมูลที่มีความหลากหลาย มีความลึกซึ้งและเชื่อถือได้ นักวิชาการได้กล่าวถึงประโยชน์หรือคุณค่าของการสนทนากลุ่ม ดังนี้ (วีรสิทธิ์ สิทธิไตรย์ และโยธิน แสงวดี, 2536; Bloor และคณะ 2001; ทวีศักดิ์ นพเกษตร, 2548 และ Baral, Uprety, and Lamichhane, 2016)

1. การสนทนากลุ่มเป็นการสนทนาระหว่างนักวิจัยหรือผู้ดำเนินการกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มในเรื่องที่ผู้เข้าร่วมการสนทนาเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในเรื่องนั้น จึงทำให้สามารถได้ข้อมูลเฉพาะเจาะจงที่เป็นความคิดเห็น ความรู้สึกตามการรับรู้ของผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม นอกจากนี้หากประเด็นต่าง ๆ ยังไม่ชัดเจนเพียงพอผู้วิจัยอาจมีการซักถามเพิ่มเติมเพื่อให้ได้คำตอบที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

2. การสนทนากลุ่มช่วยให้เกิดข้อมูลที่ได้เป็นการผ่านการถกเถียงโต้ตอบกันเองของสมาชิกในกลุ่มสนทนา ทำให้มั่นใจในความถูกต้องแม่นยำ มีความน่าเชื่อถือ และมีความหลากหลายของข้อมูล ซึ่งถือได้ว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่จะช่วยในการตรวจสอบข้อมูลของผู้เข้าร่วมการสนทนาด้วยกันเอง (triangulation)

3. การสนทนากลุ่มเป็นปฏิกิริยาของผู้ร่วมสนทนากลุ่มต่อประเด็นสนทนาต่อกันและกันทำให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับอิทธิพลของวัฒนธรรมและคุณค่าต่าง ๆ ของสังคมของผู้ร่วมสนทนาที่มาจากวัฒนธรรมเดียวกัน ผลการสนทนาจึงอาจใช้เป็นตัวแทนของชุมชนหรือของเรื่องนั้น ๆ ซึ่งสามารถใช้เป็นตัวแทนที่สะท้อนภาพของปรากฏการณ์ หรือสังคมได้

4. การสนทนากลุ่มเป็นการดำเนินการภายใต้บรรยากาศที่มีความเป็นกันเองการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันช่วยทำให้การสนทนาของกลุ่มเป็นไปอย่างมีชีวิตชีวาไม่ตึงเครียด ลดภาวะการณ์เขินอาย สมาชิกกล้าคุยกล้าแสดงความคิดเห็น หรือกล้าที่จะเสนอความคิดเห็นที่แตกต่างโต้แย้งจึงเป็นคำตอบที่เป็นความคิดเห็นที่แท้จริงตามความรู้สึกและประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม

5. การสนทนากลุ่มเป็นการดำเนินการที่ให้นักวิจัยเป็นผู้ดำเนินการสนทนากลุ่มเอง ซึ่งแม้ว่าแนวคำถามที่จัดเตรียมไว้อาจยังไม่ครอบคลุมประเด็นปัญหาได้เท่าที่ควร เมื่อดำเนินการสนทนากลุ่มไปแล้วนักวิจัยสามารถคิดหรือสร้างคำถามขึ้นมาได้เป็นคำถามที่เป็นลักษณะตะล่อมกล่อมเกลา (probe question) เพื่อให้ทำให้เข้าใจประเด็นหรือได้ข้อมูลในการสนทนากลุ่มได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

6. การสนทนากลุ่มสามารถนำมาใช้เป็นวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลวิธีการเดียวในโครงการวิจัยหรืออาจใช้เป็นวิธีการเสริมในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยที่ใช้ควบคู่กับวิธีการอื่น ๆ เช่น การสัมภาษณ์ การศึกษาเอกสารการสำรวจโดยใช้แบบสอบถาม หรือในการศึกษากรณีศึกษา เป็นต้น ซึ่งการสนทนากลุ่มอาจนำมาใช้ได้ทั้งตั้งแต่ก่อน ระหว่าง หรือช่วงสุดท้ายของการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย

7. การสนทนากลุ่มเป็นการเก็บรวบรวมตามสภาพและบรรยากาศที่เป็นธรรมชาติให้นักวิจัยสามารถใช้การสังเกตการแสดงออกทั้งที่เป็นถ้อยคำ หรือภาษาท่าทางของผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม ทั้งน้ำเสียง การแสดงท่าทาง ซึ่งการแสดงออกดังกล่าวช่วยให้นักวิจัยได้เข้าใจและตีความความหมาย หรือสิ่ง/พฤติกรรม/การแสดงออกเกิดขึ้นในกลุ่มได้ชัดเจนและลึกซึ้งมากขึ้น

จากที่กล่าวมาแล้วจะเห็นว่า การสนทนากลุ่มเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพเนื่องจากสามารถประหยัดเวลาและงบประมาณในการวิจัย โดยเฉพาะหากดำเนินการได้ครบถ้วนและถูกต้องจะช่วยให้ นักวิจัยสามารถได้ผลการวิจัยที่เป็นตัวแทนซึ่งสะท้อนภาพของปรากฏการณ์หรือสังคมเป็นผลการวิจัยที่ได้จากข้อมูลที่มีคุณภาพ มีความหมาย มีความลึกซึ้งและเชื่อถือได้

การวิจัยเรื่อง การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชน หลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ และประสิทธิผลของการวิจัยจึงได้เชิญผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา ซึ่งเป็นปราชญ์ชาวบ้าน รวมทั้งผู้นำองค์กรต่าง ๆ นักวิชาการ ได้ร่วมประชุมกลุ่มเพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ ความต้องการจำเป็น และแนวทางการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ดังนั้น การทำวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัยเห็นประโยชน์ของพระพุทธศาสนาที่จะช่วยเหลือสังคมผู้อยู่ในภาวะซึมเศร้าได้รับการบำบัดและรักษา โดยอาศัยหลักการทางพระพุทธศาสนา ซึ่งมีผู้ทรงคุณวุฒิสถนทานกลุ่ม คือ

1.. พระเทพวชิรวิมล, ดร.

วุฒิการศึกษา

นธ.เอก, ป.ธ.4, ศน.บ., M.A., Ph.D.

ตำแหน่ง

อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด

2. พระครูประสิทธิ์ศีลคุณ, ดร.  
 วุฒิการศึกษา น.ธ.เอก, ประโยค 1-2, ศษ.ด.  
 ตำแหน่ง/หน้าที่การงาน เจ้าคณะจังหวัดยโสธร (ธรรมยุต)
3. พระครูมงคลวชิรคุณ  
 ตำแหน่ง เจ้าคณะอำเภอเกษตรวิสัย-ปทุมรัตน์  
 เจ้าอาวาสวัดป่าศรีโพธิ์วัน  
 วุฒิการศึกษา น.ธ.เอก, ป.ธ.4, ศน.บ. (ภาษาไทย), ศน.ม. (พุทธศาสตร  
 ศึกษา)
4. พระครูปริยัติธรรมธัช  
 ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา  
 วัดบูรพาภิราม/ผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวง  
 วุฒิการศึกษา น.ธ.เอก, ป.ธ.4, ศน.บ. (ภาษาไทย), ศศ.บ. (การพัฒนาชุมชน)  
 กศ.ม. (เทคโนโลยีการศึกษา)
5. พระครูศรีปริยัติวาราท  
 ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา  
 วัดบูรพาภิราม/ผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวง/  
 เจ้าคณะตำบลสีแก้ว เขต 3  
 วุฒิการศึกษา น.ธ.เอก, ป.ธ.6, ศน.บ. (ประถมศึกษา)
6. ดร.อุทัย กมลศิลป์  
 ตำแหน่ง อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต  
 สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา  
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด  
 วุฒิการศึกษา ธศ.เอก, ป.กศ., กศ.บ. (สังคมศึกษา), ค.บ. (บริหารการศึกษา)  
 กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา), ศศ.ม. (ไทยคดีศึกษา)  
 ศน.ม. (พุทธศาสนาและปรัชญา), ปธ.ด. (บริหารการศึกษา)  
 พธ.ด. (ปรัชญา)
7. ดร.จำนง กมลศิลป์  
 ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต  
 สาขาวิชาการประถมศึกษา  
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด

วุฒิการศึกษา กศ.บ. (ภาษาไทย), กศ.ม. (การประถมศึกษา)  
 พร.ด. (การบริหารการศึกษา)

8. ดร.วิมลพร สุวรรณแสนทวี

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
 สาขาวิชาการบริหารการศึกษา  
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอัยเย็็ด  
 วุฒิการศึกษา ค.บ. (การศึกษาพิเศษ), ศษ.ม. (การบริหารการศึกษา)  
 พร.ด. (การบริหารการศึกษา)

#### เนื้อหาประชุมกลุ่มประกอบด้วย

การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาคความซึมเศร้าของประชาชนหลัง  
 วิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ได้แก่ หลักสติปัญญา 4  
 ประกอบด้วย 1) กายานุปัสสนาสติปัญญา 2) เวทนานุปัสสนาสติปัญญา 3) จิตตานุปัสสนาสติปัญญา  
 และ 4) ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาเรื่อง “การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) 2. เพื่อศึกษาความต้องการจำเป็นของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) และ 3. เพื่อศึกษาแนวทางการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) การดำเนินการวิจัย ดังนี้

- 4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
- 4.2 ลำดับขั้นตอนในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
- 4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์แทนความหมายต่าง ๆ ดังนี้

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
N	แทน	จำนวนคนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
D	แทน	ค่าเฉลี่ยสภาพปัจจุบัน
I	แทน	ค่าเฉลี่ยสภาพที่พึงประสงค์
$PNI_{modified}$	แทน	ค่าดัชนีความต้องการจำเป็น

#### 4.2 ลำดับขั้นตอนในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเป็น 2 ระยะ ดังนี้

**ระยะที่ 1** การศึกษาสภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ และความต้องการจำเป็นของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

ขั้นตอนที่ 1 ผลการศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

ขั้นตอนที่ 2 ผลการศึกษาความต้องการจำเป็นของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

ระยะที่ 2 การออกแบบ สร้าง การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

ระยะที่ 3 การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) โดยการจัดสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) จากผู้ทรงคุณวุฒิ

#### 4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ระยะที่ 1 ผลการศึกษาสภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ และความต้องการจำเป็นของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

ตารางที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามการศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพทั่วไปของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

ตำแหน่ง	จำนวน	ร้อยละ
นักศึกษาวิทยาลัยศาสนศาสตร์โยธธ	5	1.72
อาจารย์วิทยาลัยศาสนศาสตร์โยธธ	3	1.03
ผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (กำนัน, ผู้ใหญ่บ้าน)	217	74.57
ผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อบต.,เทศบาล)	22	7.56
ประชาชนทั่วไป	44	15.12
<b>รวม</b>	<b>291</b>	<b>100.0</b>

จากตารางที่ 4.1 ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 291 คน นักศึกษาวิทยาลัยศาสนศาสตร์โยธธ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.72 อาจารย์วิทยาลัยศาสนศาสตร์โยธธ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 1.03 ผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (กำนัน, ผู้ใหญ่บ้าน) จำนวน 217 คน คิดเป็นร้อยละ 74.57 ผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อบต., เทศบาล) จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 7.56 และประชาชนทั่วไปจำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 15.12

ตารางที่ 4.2 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) โดยรวมรายด้าน

หลักธรรมสติปัญญา 4	สภาพปัจจุบัน				สภาพที่พึงประสงค์			
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับที่	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับที่
1. กายานุปัสสนาสติปัญญา	3.00	0.00	ปานกลาง	1	4.62	0.19	มากที่สุด	3
2. เวทนานุปัสสนาสติปัญญา	2.83	0.10	ปานกลาง	4	4.62	0.19	มากที่สุด	3
3. จิตตานุปัสสนาสติปัญญา	3.00	0.00	ปานกลาง	1	4.64	0.15	มากที่สุด	1
4. ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา	3.00	0.00	ปานกลาง	1	4.63	0.20	มากที่สุด	2
รวม	2.95	0.04	ปานกลาง		4.63	0.08	มากที่สุด	

จากตาราง 4.2 พบว่า สภาพปัจจุบันของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) โดยรวมรายด้าน อยู่ในระดับปานกลาง รายด้านพบว่าอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงลำดับจากมากไปน้อย คือ กายานุปัสสนาสติปัญญา จิตตานุปัสสนาสติปัญญา ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา และเวทนานุปัสสนาสติปัญญา

สภาพที่พึงประสงค์ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และรายด้านอยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงลำดับจากมากไปน้อย คือ การประเมินและควบคุมกลยุทธ์ การกำหนดกลยุทธ์ การนำกลยุทธ์ไปปฏิบัติ การวิเคราะห์เชิงกลยุทธ์ ตามลำดับ จิตตานุปัสสนาสติปัญญา ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา กายานุปัสสนาสติปัญญา และเวทนานุปัสสนาสติปัญญา

ตารางที่ 4.3 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ด้านกายานุปัสสนาสติปัญญา

หลักธรรมสติปัฏฐาน 4	สภาพปัจจุบัน				สภาพที่พึงประสงค์			
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับที่	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับที่
1. อานาปานสติ คือ ไปในสังัด นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติ กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยอาการต่าง ๆ	2.50	0.50	น้อย	4	4.61	0.51	มากที่สุด	5
2. กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ	2.50	0.50	น้อย	4	4.49	0.55	มาก	6
3. สัมปชัญญะ คือ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่าง และความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด เป็นต้น	3.00	1.00	ปานกลาง	3	4.70	0.54	มากที่สุด	1
4. ปฏิกุศลมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวม ๆ อยู่ด้วยกัน	2.50	0.50	น้อย	4	4.62	0.58	มากที่สุด	4
5. ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ 4 แต่ละอย่าง ๆ	3.50	0.50	ปานกลาง	2	4.67	0.47	มากที่สุด	2



6. นวสัทธิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา 9 ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึงกระดูก	4.00	0.00	มาก	1	4.67	0.60	มากที่สุด	2
รวม	3.00	0.00	ปานกลาง		4.62	0.19	มากที่สุด	

จากตาราง 4.3 พบว่า สภาพปัจจุบันของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึ่มเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ด้านกายนุสสนาสติปัญฐาน เมื่อพิจารณาโดยรวมแล้วสภาพปัจจุบัน อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ สภาพปัจจุบันอยู่ระดับมาก 1 ข้อ ระดับปานกลาง 2 ข้อ และระดับน้อย 3 ข้อ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ระดับมาก คือ ข้อ 6. นวสัทธิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา 9 ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึง กระดูก และระดับน้อยที่ คือ ข้อ 1. อาณาปานสติ คือ ไปในสังัด นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยอาการต่าง ๆ ข้อ 2. กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไรก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ และ ข้อ 4. ปฏิกุลมณสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวม ๆ อยู่ด้วยกัน ตามลำดับ

สภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึ่มเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ด้านกายนุสสนาสติปัญฐาน เมื่อพิจารณาโดยรวมแล้วสภาพที่พึงประสงค์ อยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ สภาพที่พึงประสงค์อยู่ระดับมากที่สุด 5 ข้อ และระดับมาก 1 ข้อ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ระดับมากที่สุด คือ ข้อ 3. สัมปชัญญะ คือ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่างและความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กินดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด เป็นต้น และระดับมาก คือ ข้อ 2. กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไรก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ

ตารางที่ 4.4 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึ่มเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ด้านเวทนานุสสนาสติปัญฐาน

หลักธรรมสติ ปฏิฐาน 4	สภาพปัจจุบัน				สภาพที่พึงประสงค์			
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับ ที่	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับ ที่
7. การตามดูรู้ทัน เวทนา	2.50	0.5 0	น้อย	3	4.70	0.50	มากที่สุด	1
8. เกิดความรู้สึก สุขก็ดีทุกข์	2.50	0.5 0	น้อย	3	4.64	0.52	มากที่สุด	3
9. เกิดความรู้สึก เฉย ๆ	4.00	0.0 0	มาก	1	4.55	0.65	มากที่สุด	6
10. เวทนานุปัสส นาสติปฏิฐานเป็น อามิส	2.50	0.5 0	น้อย	3	4.68	0.46	มากที่สุด	2
11. เวทนานุปัสส นาสติปฏิฐานเป็น นिरามิส	2.50	0.5 0	น้อย	3	4.61	0.49	มากที่สุด	4
12. รู้ชัดตามที่ เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ	3.00	1.0 0	ปานกลาง	2	4.59	0.51	มากที่สุด	5
รวม	2.83	0.1 6	น้อย		4.62	0.19	มากที่สุด	

จากตาราง 4.4 พบว่า สภาพปัจจุบันของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ด้านเวทนานุปัสสนาสติปฏิฐาน เมื่อพิจารณาโดยรวมแล้วสภาพปัจจุบัน อยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ สภาพปัจจุบันอยู่ระดับมาก 1 ข้อ ระดับปานกลาง 1 ข้อ และระดับน้อย 4 ข้อ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ระดับมาก คือ ข้อ 9. เกิดความรู้สึกเฉย ๆ และระดับน้อย คือ ข้อ 7. การตามดูรู้ทันเวทนา ข้อ 8. เกิดความรู้สึกสุขก็ดีทุกข์ ข้อ 10. เวทนานุปัสสนาสติปฏิฐานเป็นอามิส และข้อ 11. เวทนานุปัสสนาสติปฏิฐานเป็นนिरามิส ตามลำดับ

สภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ด้านเวทนานุปัสสนาสติปฏิฐาน เมื่อพิจารณาโดยรวมแล้วสภาพที่พึงประสงค์ อยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณา

เป็นรายชื่อ สภาพที่พึงประสงค์อยู่ระดับมากที่สุด 6 ข้อ และเมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ ระดับมากที่สุด คือ ข้อ 7. การตามดูรู้ทันเวทนา

ตารางที่ 4.5 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความเข้มแข็งของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หลักธรรมสติ ปัฏฐาน 4	สภาพปัจจุบัน				สภาพที่พึงประสงค์			
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับที่	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับที่
13. การตามดู รู้ทันจิตของตน ในขณะนั้น ๆ	3.50	0.50	ปานกลาง	2	4.69	0.52	มากที่สุด	2
14. การตามดู รู้ทันจิตมีราคะ	3.50	0.50	ปานกลาง	2	4.63	0.58	มากที่สุด	3
15. การตามดู รู้ทันจิตไม่มี ราคะ	2.00	0.00	น้อย	6	4.72	0.47	มากที่สุด	1
16. การตามดู รู้ทันจิตมีโทสะ	4.00	0.00	มาก	1	4.56	0.56	มากที่สุด	6
17. การตามดู รู้ทันจิตไม่มี โทสะ	2.50	0.50	น้อย	4	4.62	0.56	มากที่สุด	4
18. การตามดู รู้ทันจิตมีโมหะ	2.50	0.50	น้อย	4	4.62	0.48	มากที่สุด	4
รวม	3.00	0.00	ปานกลาง		4.64	0.15	มากที่สุด	

จากตาราง 4.5 พบว่า สภาพปัจจุบันของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความเข้มแข็งของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อพิจารณาโดยรวมแล้วสภาพปัจจุบัน อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ สภาพปัจจุบันอยู่ระดับมาก 1 ข้อ ระดับปานกลาง 2 ข้อ และระดับน้อย 3 ข้อ เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ ระดับมาก คือ ข้อ 16. การตามดูรู้ทันจิตมีโทสะ และระดับน้อย คือ ข้อ 15. การตามดูรู้ทันจิตไม่มีราคะ ข้อ 17. การตามดูรู้ทันจิตไม่มีโทสะ และข้อ 18. การตามดูรู้ทันจิตมีโมหะ ตามลำดับ

สภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ด้านจิตตานุัสสนาสติปัญญา เมื่อพิจารณาโดยรวมแล้วสภาพที่พึงประสงค์ อยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ สภาพที่พึงประสงค์อยู่ระดับมากที่สุด 6 ข้อ และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ระดับมากที่สุดคือ ข้อ 15. การตามดูรู้ทันจิตไม่มีโรค

ตารางที่ 4.6 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ด้านธรรมานุัสสนาสติปัญญา

หลักธรรมสติปัญญา ฐาน 4	สภาพปัจจุบัน				สภาพที่พึงประสงค์			
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับ ที่	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับ ที่
19. นิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขชั้น สูงในปัจจุบัน	3.00	1.00	ปานกลาง	3	4.60	0.53	มากที่สุด	4
20. การบรรลุความเป็น อริยบุคคล อัน เป็นบุญเขตของโลก	2.50	0.50	น้อย	4	4.59	0.55	มากที่สุด	6
21. ได้ดีมีรสแห่ง อริยผล อันเกิด จากการพ้นจาก อำนาจของกิเลสได้	3.50	0.50	ปานกลาง	2	4.71	0.51	มากที่สุด	4
22. โภชนมค์ คือ รู้ ชัดในขณะนั้น มีอยู่ ในใจตนหรือยังไม่ เกิด เกิดขึ้นได้แล้ว เจริญเต็มบริบูรณ์ ได้	4.00	0.00	มาก	1	4.60	0.53	มากที่สุด	4
23. อริยสัจ คือ รู้ ชัด อริยสัจ 4 แต่	2.50	0.50	น้อย	4	4.65	0.55	มากที่สุด	2

ละเอียดตามความเป็นจริง								
24. การตามดูรู้ทัน หลักธรรมอันเป็น เหตุหลุดพ้นตาม ที่มันเป็นอยู่ใน ขณะนั้น ๆ	2.50	0.50	น้อย	4	4.65	0.50	มากที่สุด	2
รวม	3.00	0.00	ปานกลาง		4.63	0.20	มากที่สุด	

จากตาราง 4.6 พบว่า สภาพปัจจุบันของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาคือ ความซึ่มเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ด้านธรรมานุปัสสนาสติปัญญา เมื่อพิจารณาโดยรวมแล้วสภาพปัจจุบัน อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ สภาพปัจจุบันอยู่ระดับมาก 1 ข้อ ระดับปานกลาง 2 ข้อ และระดับน้อย 3 ข้อ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ระดับมาก คือ ข้อ 22. โภชนงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น มีอยู่ในใจตนหรือยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้แล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้ และระดับน้อย คือ ข้อ 20. การบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก ข้อ 23. อริยสัจ คือ รู้ชัด อริยสัจ 4 แต่ละเอียดตามความเป็นจริง และข้อ 24. การตามดูรู้ทันหลักธรรมอันเป็นเหตุหลุดพ้นตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ ตามลำดับ

สภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาคือ ความซึ่มเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ด้านธรรมานุปัสสนาสติปัญญา เมื่อพิจารณาโดยรวมแล้วสภาพที่พึงประสงค์ อยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ สภาพที่พึงประสงค์อยู่ระดับมากที่สุด 6 ข้อ และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ระดับมากที่สุด คือ ข้อ 21. ได้ดื่มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้

ผลการวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาคือ ความซึ่มเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ผู้วิจัยได้สรุปดังนี้

ตาราง 4.7 แสดงค่าดัชนีความต้องการจำเป็นปรับปรุง ( $PNI_{modified}$ ) และลำดับความต้องการจำเป็นโดยรวมของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาคือ ความซึ่มเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) โดยใช้หลักหลักธรรมสติปัญญา 4

หลักธรรมสติปัฏฐาน 4	I	D	PNI <sub>modified</sub>	ลำดับความ ต้องการจำเป็น
1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	4.62	3.00	0.540	4
2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	4.62	2.83	0.633	1
3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	4.64	3.00	0.547	2
4. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	4.63	3.00	0.543	3

จากตาราง 4.7 พบว่า ลำดับความต้องการจำเป็นของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาค่าความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) โดยรวมมีค่า PNI<sub>modified</sub> ระหว่าง 0.540-0.633 เมื่อเรียงตามลำดับความต้องการจำเป็นจากมากไปหาน้อย ได้แก่ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน และกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตามลำดับ

ตาราง 4.8 แสดงค่าดัชนีความต้องการจำเป็นปรับปรุง PNI<sub>modified</sub> และลำดับความต้องการจำเป็นของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาค่าความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	I	D	PNI <sub>modified</sub>	ลำดับความต้อง การจำเป็น
1. อานาปานสติ คือ ไปในสังค นิ่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยอาการต่าง ๆ	4.61	2.50	0.844	2
2. กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นิ่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างใดก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ	4.49	2.50	0.796	3
3. สัมผัสสัญญา คือ สร้างสัมผัสสัญญาในการกระทำทุกอย่างและความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กินดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด เป็นต้น	4.70	3.00	0.567	4
4. ปฏิกุลมณสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวม ๆ อยู่ด้วยกัน	4.62	2.50	0.848	1

ด้านกายานุสสนาสติปฏิฐาน	I	D	PNI <sub>modified</sub>	ลำดับความต้องการ การจำเป็น
5. ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ 4 แต่ละอย่าง ๆ	4.67	3.50	0.334	5
6. นวสีวถิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา 9 ระยะตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึง กระดูก	4.67	4.00	0.168	6

จากตาราง 4.8 พบว่า ลำดับความต้องการจำเป็นของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ด้านกายานุสสนาสติปฏิฐาน มีค่า PNI<sub>modified</sub> ระหว่าง 0.168-0.848 เมื่อเรียงลำดับความต้องการจำเป็นจากมากไปหาน้อย ได้แก่ 1. ปฏิภูมมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวม ๆ อยู่ด้วยกัน 2. อานาปานสติ คือ ไปในสงัด นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยอาการต่าง ๆ 3. กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างใดก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ 4. สัมปชัญญะ คือ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่างและความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กินดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด เป็นต้น 5. ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ 4 แต่ละอย่าง ๆ และ 6. นวสีวถิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา 9 ระยะตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึง กระดูก ตามลำดับ

ตาราง 4.9 แสดงค่าดัชนีความต้องการจำเป็นปรับปรุง PNI<sub>modified</sub> และลำดับความต้องการจำเป็นของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ด้านเวทนานุสสนาสติปฏิฐาน

ด้านเวทนานุสสนาสติปฏิฐาน	I	D	PNI <sub>modified</sub>	ลำดับความต้องการ การจำเป็น
7. การตามดูรู้ทันเวทนา	4.70	2.50	0.880	1
8. เกิดความรู้รู้สึกสุขก็ดีทุกข์	4.64	2.50	0.856	3
9. เกิดความรู้รู้สึกเฉย ๆ	4.55	4.00	0.138	6
10. เวทนานุสสนาสติปฏิฐานเป็นอามิส	4.68	2.50	0.872	2
11. เวทนานุสสนาสติปฏิฐานเป็นนิรามิส	4.61	2.50	0.844	4
12. รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ	4.59	3.00	0.530	5

จากตาราง 4.9 พบว่า ลำดับความต้องการจำเป็นของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาค่าความซึ่มเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ด้านจิตตานุสสนาสติปัญญา มีค่า  $PNI_{modified}$  ระหว่าง 0.138-0.880 เมื่อเรียงลำดับความต้องการจำเป็นจากมากไปหาน้อย ได้แก่ 1. การตามดูรู้ทันเวทนา 2. เวทนานุสสนาสติปัญญา เป็นอามิส 3. เกิดความรู้สึกสุขก็ดีทุกข์ 4. เวทนานุสสนาสติปัญญาเป็นนิรามิส 5. รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ และ 6. เกิดความรู้สึกเฉย ๆ ตามลำดับ

ตาราง 4.10 แสดงค่าดัชนีความต้องการจำเป็นปรับปรุง  $PNI_{modified}$  และลำดับความต้องการจำเป็นของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาค่าความซึ่มเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ด้านจิตตานุสสนาสติปัญญา

ด้านจิตตานุสสนาสติปัญญา	I	D	$PNI_{modified}$	ลำดับความต้องการจำเป็น
13. การตามดูรู้ทันจิตของตนในขณะนั้น ๆ	4.69	3.50	0.340	4
14. การตามดูรู้ทันจิตมีราคะ	4.63	3.50	0.323	5
15. การตามดูรู้ทันจิตไม่มีราคะ	4.72	2.00	1.360	1
16. การตามดูรู้ทันจิตมีโทสะ	4.56	4.00	0.140	6
17. การตามดูรู้ทันจิตไม่มีโทสะ	4.62	2.50	0.848	2
18. การตามดูรู้ทันจิตมีโมหะ	4.62	2.50	0.848	2

จากตาราง 4.10 พบว่า ลำดับความต้องการจำเป็นของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาค่าความซึ่มเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ด้านจิตตานุสสนาสติปัญญา มีค่า  $PNI_{modified}$  ระหว่าง 0.140-1.360 เมื่อเรียงลำดับความต้องการจำเป็นจากมากไปหาน้อย ได้แก่ 1. การตามดูรู้ทันจิตไม่มีราคะ 2. การตามดูรู้ทันจิตไม่มีโทสะ 3. การตามดูรู้ทันจิตมีโมหะ 4. การตามดูรู้ทันจิตของตนในขณะนั้น ๆ 5. การตามดูรู้ทันจิตมีราคะ และ 6. การตามดูรู้ทันจิตมีโทสะ ตามลำดับ

ตาราง 4.11 แสดงค่าดัชนีความต้องการจำเป็นปรับปรุง  $PNI_{modified}$  และลำดับความต้องการจำเป็นของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาค่าความซึ่มเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ด้านธรรมานุสสนาสติปัญญา



ด้านธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	I	D	PNI <sub>modified</sub>	ลำดับความต้องการ การจำเป็น
19. นิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขชั้นสูงในปัจจุบัน	4.60	3.00	0.533	4
20. การบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก	4.59	2.50	0.836	3
21. ได้ดื่มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้	4.70	3.50	0.343	5
22. โภขณงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น มีอยู่ในใจตนหรือยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้แล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้	4.60	4.00	0.150	6
23. อริยสังข์ คือ รู้ชัด อริยสังข์ 4 แต่ละอย่างตามความเป็นจริง	4.65	2.50	0.860	1
24. การตามดูรู้ทันหลักธรรมอันเป็นเหตุหลุดพ้นตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ	4.65	2.50	0.860	1

จากตาราง 4.11 พบว่า ลำดับความต้องการจำเป็นของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาค่าความซึ่มเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ด้านธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีค่า PNI<sub>modified</sub> ระหว่าง 0.150-0.860 เมื่อเรียงลำดับความต้องการจำเป็นจากมากไปหาน้อย ได้แก่ 1. อริยสังข์ คือ รู้ชัด อริยสังข์ 4 แต่ละอย่างตามความเป็นจริง 2. การตามดูรู้ทันหลักธรรมอันเป็นเหตุหลุดพ้นตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ 3. การบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก 4. นิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขชั้นสูงในปัจจุบัน 5. ได้ดื่มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้ และ 6. โภขณงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น มีอยู่ในใจตนหรือยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้แล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้ ตามลำดับ

ระยะที่ 2 การออกแบบ สร้าง การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาค่าความซึ่มเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

จากผลการวิจัยในระยะที่ 1 ผู้วิจัยได้นำผลการศึกษาสภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์และความต้องการจำเป็นของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาค่าความซึ่มเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) โดยนำผลจากการหาค่าดัชนีความต้องการจำเป็นปรับปรุง PNI<sub>modified</sub> และลำดับความต้องการจำเป็นมาเป็นกรอบในการนำหลักธรรมสติปัฏฐาน 4 จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญที่ 1 กล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ได้ระบุถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน 4 ว่า เป็นการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงธรรมที่เป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา โดยความว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อ

ล่องโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโหมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน” ทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ

1. หลักการทางสายเดียว สติปัฏฐาน 4 เป็นทางสายเดียว ที่ทำให้สัตว์โลกไปสู่เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาดังนี้คือ

ก. ทางนี้ หมายถึง การดำเนินไปสู่พระนิพพาน หรือทางที่ผู้ต้องการพระนิพพานควรดำเนินไป

ข. ทางเดียว หมายถึง

- 1) เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะไปประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว
- 2) เป็นทางสายเดียวที่พระพุทธเจ้าทรงทำให้เกิดขึ้น เป็นทางของบุคคลผู้เดียว คือ พระพุทธเจ้า เพราะทรงทำให้เกิดขึ้น
- 3) เป็นทางปฏิบัติในศาสนาเดียวคือพระพุทธศาสนา
- 4) เป็นทางดำเนินไปสู่จุดหมายเดียว คือ พระนิพพาน

2. หลักการด้านเป้าหมายของการเดินตามทางสติปัฏฐาน 4 คือ เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่องโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโหมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

ก. เพื่อความบริสุทธิ์ คือบริสุทธิ์จากมลทิน บริสุทธิ์จากอุปกิเลสทั้งหลาย ความบริสุทธิ์เหล่านี้ เกิดขึ้นได้เพราะอาศัยการปฏิบัติตามมหาสติปัฏฐานทั้ง 4

ข. เพื่อล่องโสกะและปริเทวะ อันว่าโสกะ นั้นหมายถึง ความเศร้าโศก กิริยาที่เศร้าโศก ภาวะที่เศร้าโศก ความแห้งผากภายใน

ค. เพื่อดับทุกข์และโหมนัส คำว่า เพื่อดับทุกข์ หมายถึง ความทุกข์ทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ เป็นทุกข์

ง. เพื่อบรรลุนิพพาน ในมหาสติปัฏฐานนี้ หมายถึงเออริยมรรค มีองค์ 8 จึงสรุปใจความได้ว่า มรรคเป็นได้ทั้งโลกียะและโลกุตตระ มรรคที่เป็นโลกียะ ได้รูปนาม ได้พระไตรลักษณ์ เป็นอารมณ์ มรรคที่เป็นโลกุตตระ ได้นิพพานเป็นอารมณ์ คำว่า บรรลุมรรคนั้นหมายถึงเออริยมรรคทั้ง 4 คือ โสคาปัตติมรรค 1 สกทาคามิมรรค 1 อนาคามิมรรค 1 อรหัตตมรรค 1

จ. เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน คำว่า นิพพานสส สจฺฉิกิริยาฯ หมายความว่า การทำพระนิพพานให้แจ้งในที่นี้ หมายถึงเออริยมรรค 8 ข้อว่า เพื่อให้แจ้งพระนิพพาน

**ผู้เชี่ยวชาญที่ 2** ได้กล่าวว่าวิธีปฏิบัติของสติปัฏฐาน 4 มีประเด็นสำคัญอยู่ 3 ประการคือ

1. หลักการปฏิบัติ 4 อย่าง หลักสติปัฏฐาน 4 บอกให้ทราบว่า ชีวิตของเรานี้ มีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลทั้งหมดเพียง 4 แห่งเท่านั้นเองคือ ร่างกายและพฤติกรรม เวทนาคือความรู้สึกสุขทุกข์ต่าง ๆ ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ ความคิดนึกไตร่ตรอง ถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง ณ จุดทั้งสี่นี้

แล้ว ก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้อย่าง อริยสัจธรรม

2. หลักองค์ธรรม 3 อย่าง หลักขององค์ธรรม 3 อย่าง ได้แก่

1) อาตภาพี มีความเพียร ได้แก่องค์มรรคข้อ 6 คือ สัมมาวายามะ ซึ่งหมายถึงเพียรระวัง ป้องกัน และละความชั่ว กับเพียรสร้างและรักษาความดี

2) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ คือตัวปัญญา ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ

3) สติมา มีสติ หมายถึง สัมมาสติ สำหรับการปฏิบัติสติปัฏฐานนั้น ไม่ใช่ใช้สติเพียง อย่างเดียว แต่มีธรรมข้ออื่น ๆ ควบคู่ด้วย และธรรมที่ไม่บ่งถึงไว้ ก็คือสมาธิ ซึ่งจะมีอยู่ด้วยอย่างน้อย ในขั้นอ่อน ๆ พอใช้สำหรับการนี้

ก. อาตภาพี (มีความเพียรเพากิเลส) คำว่า อาตภาพี แปลว่า มีความเพียรเพากิเลส คือ มีความเพียรชอบที่เรียกว่า สัมมัปปธาน 4 คือ เพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรเพื่อทำกุศลใหม่ และเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่าทุกขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรม ปัจจุบัน ความก้าวหน้าในการปฏิบัติตามลำดับของวิปัสสนาญาณชั้นต่าง ๆ จัดว่าได้เพิ่มพูนภาวนา กุศลที่มีอยู่แล้วให้มากยิ่งขึ้นโดยเฉพาะการสั่งสมมูติ สมาธิ และปัญญา ให้เพิ่มพูนมากขึ้นกว่าเดิม

ข. สัมปชาโน (มีปัญญาหยั่งเห็น) คำว่า สัมปชาโน แปลว่า มีปัญญาหยั่งเห็น หมายความว่า หยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง จำแนกเป็น

1) สภาวลักษณะ ลักษณะพิเศษของรูปนาม คือ ลักษณะเฉพาะตัวของรูปนามแต่ ละอย่างที่รูปนามอื่นไม่มี

2) สามีญญลักษณะ ลักษณะทั่วไปของรูปนาม คือ ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา)

ค. สติมา (มีสติ) คำว่า สติมา แปลว่า มีสติ คือ มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ ตื่นนอนจนถึงหลับสนิท สติเหมือนการสีไม้อย่างต่อเนื่อง สมาธิเหมือนความร้อนที่ได้รับจากการสีไม้ ปัญญาเหมือนไฟที่เกิดจากความร้อน กล่าวคือในอินทรีย์ทั้ง 5 อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา ศรัทธาเป็นเหตุให้เกิดวิริยะ วิริยะเป็นเหตุให้เกิดสติ สติเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นเหตุให้ เกิดปัญญา และปัญญาก็เป็นเหตุให้เกิดศรัทธา ดังนี้เป็นต้น อินทรีย์ 5 เหล่านี้เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกัน และกัน

3. ด้านเป้าหมาย หลักการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ที่ถูกนั้น ต้องนำไปสู่ความดับทุกข์ได้ ซึ่งความดับทุกข์ในตัวของเราคือเป้าหมายสูงสุดแห่งการปฏิบัตินั่นเอง

**ผู้เชี่ยวชาญที่ 3** กล่าวว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงจำแนกเอากายนัมมคค์ คือ ทางดำเนิน ทางเดียนั้น ออกเป็นสติปัฏฐาน 4 โดยทรงจำแนกตามอารมณ์ 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม คือ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติเข้าไปตามดูกาย คือ ตามดูสรีระร่างกาย ตลอดจนอาการและอากัปภิกิริยา

ของกาย 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติเข้าไปตามดูเวทนา คือ ตามดูการเสวยอารมณ์ทั้งที่เป็น เวทนาแท้ และเวทนามีสัมผัส คือมีอามิสหรือไม่มีอามิส 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติเข้าไปตามดู จิต คือ ตามดูความคิดที่เป็นตัวการและความคิดที่เปลี่ยนแปลงอยู่เป็นนิตยสลับเนื่องกันไปตามช่วงของ ความคิด และ 4) อัมมานุปัสสนา- สติปัฏฐาน สติเข้าไปตามดูธรรม คือ ตามดูอารมณ์ หรือสภาวะธรรมที่ ปรากฏหรือมีความเป็นไปอยู่ในจิตใจ ซึ่งท่านจำแนกไว้เป็น นีวรณ 5 ชั้น 5 อายตนะ 6 โพชฌงค์ 7 และอริยสัจ 4

**1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** นั้น ท่านได้แสดงบรรพ คือ ข้อกำหนดไว้ 6 ชนิด คือ

- 1) อานาปานบรรพ ข้อกำหนดด้วยลมหายใจเข้าออก
- 2) อิริยาพลบรรพ ข้อกำหนดด้วยอิริยาบถ
- 3) สัมปชัญญะบรรพ ข้อกำหนดด้วยความรู้ชัดเจน
- 4) ปฏิกุลมณสิการบรรพ ข้อกำหนดด้วยของน่าเกลียด
- 5) ธาตุมนสิการบรรพ ข้อกำหนดด้วยธาตุทั้ง 4
- 6) นวสีวธิกาบรรพ ข้อกำหนดด้วยปาฐา 9

นวสีวธิกาบรรพ การกำหนดรู้กายเปรียบด้วยซากศพ คือ มองเห็นซากศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ โดยระยะเวลา 9 ระยะ ตั้งแต่ ตายใหม่ๆ ไปจนถึงกระดูก

- 1) พิจารณาซากศพที่ขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียด
- 2) พิจารณาซากศพที่มีฝูงสัตว์จิกกิน กัดกินอยู่บ้าง
- 3) พิจารณาซากศพที่เป็นร่างกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่
- 4) พิจารณาซากศพที่เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อ แต่ยังเป็นเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัด อยู่ (ช่วงนี้อาจมีราสีดำ ๆ ขึ้นซากศพ)

5) พิจารณาซากศพที่เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

6) พิจารณาซากศพที่มีแต่กระดูก ปราศจากเส้นเอ็นผูกมัด ขึ้นส่วนต่าง ๆ เรียงรายไป

คนละทิศละทาง

7) พิจารณาซากศพที่มีแต่ท่อนกระดูกมีสีขาว เปรียบด้วยสีสังข์

8) พิจารณาซากศพที่เป็นกระดูกกองเรียงรายอยู่แล้วเกินปีหนึ่งขึ้นไป

9) พิจารณาซากศพที่เป็นกระดูก เป็นจณแล้ว

การพิจารณากายเป็นอารมณ์ จัดเป็นกรรมฐานอย่างหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า รูปกรรมฐาน คือ การกำหนดรูปที่มองเห็นได้เป็นอารมณ์ โดยเป็นกรรมฐานเบื้องต้นแห่งสติปัฏฐานฯ

**2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** นั้น ท่านได้แสดงประเภทแห่งเวทนาไว้ 9 ประการ คือ

- 1) สุขเวทนา
- 2) ทุกขเวทนา

- 3) อทุกขมสุขเวทนา
- 4) อามิสสุขเวทนา
- 5) นิรามิสสุขเวทนา
- 6) สามิสทุกขเวทนา
- 7) นิรามิสทุกขสุขเวทนา
- 8) สามิสอทุกขมสุขเวทนา
- 9) นิรามิสอทุกขมสุขเวทนา

**ผู้เชี่ยวชาญที่ 4** กล่าวว่า เวทนานี้ ส่วนที่ประกอบด้วยอามิส เป็นสภาพที่ควรละ ในส่วนที่ปราศจากอามิส เป็นสภาพที่ควรอบรมให้เกิดขึ้น สำเร็จได้ด้วยสติปัญญา คือการพิจารณาให้รู้อยู่ทุกขณะที่เวทนานั้น ๆ เกิดขึ้น

### 3. จิตตานุปัสสนาสติปัญญา ท่านได้แสดงลักษณะของจิตให้พิจารณาโดยอาการ 16 ประการ คือ

- 1) สราคํ จิตตํ จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ
- 2) วิตรราคํ จิตตํ จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ
- 3) สโทสํ จิตตํ จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ
- 4) วิตโทสํ จิตตํ จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ
- 5) สโมหํ จิตตํ จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะ
- 6) วิตโมหํ จิตตํ จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโมหะ
- 7) สงฺฆิตตํ จิตตํ จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า จิตหดหู่
- 8) วิกฺฆิตตํ จิตตํ จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า จิตฟุ้งซ่าน
- 9) มหคฺคตํ จิตตํ จิตเป็นมหรคต ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นมหรคต
- 10) อมหคฺคตํ จิตตํ จิตไม่เป็นมหรคต ก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นมหรคต
- 11) สอฺตุตฺตรํ จิตตํ จิตมีธรรมยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า จิตมีธรรมยิ่งกว่า
- 12) อนฺตุตฺตรํ จิตตํ จิตไม่มีธรรมยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีธรรมยิ่งกว่า
- 13) สสมาหิตํ จิตตํ จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นสมาธิ
- 14) อสมาหิตํ จิตตํ จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นสมาธิ
- 15) วิมฺุตตํ จิตตํ จิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า จิตหลุดพ้นแล้ว
- 16) อวิมฺุตตํ จิตตํ จิตไม่หลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า จิตไม่หลุดพ้นแล้ว

ธรรม 4 ประการ คือ อวิชชา ตัณหา กรรม นามรูป ย่อมเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้จิตเกิดขึ้น และจิตนั้นจักดับไปโดยสิ้นเชิง เพราะอวิชชา ตัณหา กรรม และนามรูป ดับไปโดยไม่เหลือ วิธีพิจารณาจิตนั้น คือ เมื่อจิตมีราคะ ความกำหนัดยินดีก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ เมื่อหายจากราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตหายจากราคะแล้ว

#### 4. ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน นั้น ท่านได้แสดงบรรพ คือข้อกำหนดไว้เพื่อพิจารณาธรรม 4

ข้อ คือ

- 1) นิเวศบรรพ ข้อกำหนดด้วยนิเวศ 5
- 2) ชั้นธบรรพ ข้อกำหนดด้วยชั้น 5
- 3) อายุตนบรรพ ข้อกำหนดด้วยอายตนะ 12
- 4) โพชฌคบรรพ ข้อกำหนดด้วยโพชฌงค์ 7

โพชฌงค์ 7 คือธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือองค์ของผู้ตรัสรู้ มีเจ็ดอย่างคือ

- 1) สติสัมโพชฌงค์ สติความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับเรื่อง
- 2) ัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ความเพียรธรรม ความสอดส่องสืบค้นธรรม
- 3) วิริยสัมโพชฌงค์ ความเพียร
- 4) ปีติสัมโพชฌงค์ ความอิ่มใจ
- 5) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ความสงบกายใจ
- 6) สมาธิสัมโพชฌงค์ ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วในอารมณ์
- 7) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ความมีใจเป็นกลาง เพราะเห็นตามเป็นจริง โพชฌงค์ 7 เป็น

หลักธรรมส่วนหนึ่งของโพธิปักขิยธรรม 37

**ผู้เชี่ยวชาญที่ 5** กล่าวว่า **สังจบบรรพ** ข้อกำหนดด้วยสังจจะ (อริยสัจ 4) ผู้บำเพ็ญเพียร วิปัสสนา พิจารณาธรรมารมณนั้นๆ มีนิเวศบรรพเป็นต้น จนเห็นธรรมเหล่านั้น เป็นไปทั้งภายในและภายนอก โดยความเกิดขึ้น และความเสื่อมสิ้นไป เพราะเหตุว่าทุกสิ่งล้วนมีอาการเกิดขึ้น เสื่อมสิ้นไป เสมอเหมือนกันทั้งหมด ทั้งในส่วนที่ขบใจก็อยากให้คงอยู่ในส่วนที่ไม่ขบใจ ก็อยากจะให้เสื่อมสูญไป โดยมีสติคอยควบคุมอยู่ไม่ให้อิงอาศัยค้นหา ทิฏฐิ และไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน ชื่อว่า ได้เห็นธรรม ฉะนั้น สติปัฏฐานทั้ง 4 นั้น กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นอุบายให้ละสุกสัญญา เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นอุบายให้ละนิจจสัญญา จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นอุบายเพื่อให้ละนิจจสัญญา และัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นอุบายเพื่อให้ละอัตตสัญญา

**อานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน คือ**

ผู้ใดหมั่นเพียรเจริญสติปัฏฐานทั้ง 4 ประการ ตลอด 7 ปี เป็นอย่างช้า หรืออย่างเร็ว 7 วัน ผู้นั้นย่อมหวังได้ซึ่งผลทั้งสองอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ

- 1) ได้เป็นพระอรหันต์ ในปัจจุบันชาติ
- 2) ได้เป็นพระอนาคามี ในปัจจุบันชาติ

ฉะนั้น สติปัฏฐาน 4 นี้ จึงเป็นเอกายนมรรค คือ ทางอันเอก หมายถึง ข้อปฏิบัติอันประเสริฐ ที่นำบุคคลปฏิบัติไปสู่

- 1) เพื่อความบริสุทธิ์แห่งสัตว์ทั้งหลาย
- 2) เพื่อก้าวล่วงโศกะประเทวะทั้งหลาย
- 3) เพื่อถึงความไม่ติดอยู่แห่งทุกขโทมนัส
- 4) เพื่อบรรลุนิพพาน
- 5) เพื่อทำนิพพานให้แจ้งๆ

#### ประโยชน์ของการฝึกบำเพ็ญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4

- 1) ทำให้สุขภาพทางร่างกาย และจิตใจดีขึ้น
- 2) ทำให้จิตใจเบิกบาน เอิบอิ่ม แ่มชื่น
- 3) ความวิตกกังวล และความเครียดลดลงอย่างมาก
- 4) เป็นผู้มีความรู้เท่าทัน มีความผิดพลาดน้อย
- 5) มีประสิทธิภาพในการทำหน้าที่ต่าง ๆ ดีขึ้น
- 6) ไม่ตกใจกลัว เพราะเจริญสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ
- 7) มีความกล้าหาญในการกระทำคุณงามความดีอย่างสม่ำเสมอไม่ทอดทิ้งเบื่อง่าย
- 8) ความยึดมั่นถือมั่นลดลง เพราะเข้าใจในสภาพที่แท้จริงของชีวิต (ขั้น 5)
- 9) สามารถทำลายความโลภ (อภิชฌา) ความโกรธ (โทมนัส) ให้ลดลงหรือหมดไปได้
- 10) ชื่อว่าเป็นเตรียมความพร้อม และได้สะสมเหตุปัจจัย เพื่อการรู้แจ้งอริยสัจ 4

อันจะนำไปสู่การบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นที่สิ้นไปแห่งกิเลส (ความยึดมั่นถือมั่นด้วยโมหะ) และกองทุกข์ทั้งหมด ได้ในปัจจุบันชาตินี้ หรือถ้าผู้ปฏิบัติกระทำอย่างต่อเนื่อง จะไม่เกิน 7 ปี เป็นอย่างช้าควรจะได้บรรลุ อริยมรรค อริยผลอย่างใดอย่างหนึ่งแน่นอน

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ใช้ในชีวิตประจำวัน คือ สามารถเอาสติเข้าไปตั้งในอารมณ์ทั้ง 4 กล่าวคือ อาตาปี มีความเพียรเผากิเลส สัมปะชานโน มีสัมปชัญญะกำหนดรู้ทั่วพร้อมทั้งกาย เวทนา จิต ธรรม สติมา มีสติทุกเมื่อ ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดให้เป็นปัจจุบัน สติปัฏฐาน 4 มีหลักธรรม สำคัญอยู่ 4 ประการ ในการปฏิบัติ ไปสู่ความหลุดพ้นคือ

1. การกำหนดพิจารณาตามดูกายในกายอยู่เป็นประจำ
2. การกำหนดพิจารณาตามดูเวทนาในเวทนาอยู่เป็นประจำ
3. การกำหนดพิจารณาตามดูจิตในจิตอยู่เป็นประจำ
4. การกำหนดพิจารณาตามดูธรรมอยู่เป็นประจำ

**ผู้เชี่ยวชาญที่ 6** กล่าวว่าการแก้ปัญหารอคซึมเศร้าตามหลักสติปัฏฐาน 4 พระพุทธศาสนา เป็นศาสตร์ให้ความจริง มีหลักชัยหรือเป้าหมาย คือ ความดับทุกข์ให้สนิท มีนโยบายหลัก คือ ตั้งสติให้รู้ “กายใจ” โดยความไม่ยึดมั่นถือมั่น ซึ่งสติปัฏฐาน 4 นี้เป็นหลักคำสอนของพระพุทธองค์ได้วางแนวทางการสอนเป็นขั้นตอนจากแบบหยาบไปหาละเอียด ง่ายต่อการจะเข้าใจในการปฏิบัติ ครอบคลุม

หรือเหมาะกับทุกจริต ทุกอหยาศัยของผู้มีใจภาวณา เป็นกุศโลบายในการดับทุกข์ **ผู้เชี่ยวชาญที่ 7** ได้กล่าวถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน 4 ว่า มหาสติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีปฏิบัติที่นิยมกันมากของชาวกรู ในสมัยพุทธกาล ณ หมู่บ้านกัมมาสธัมมะ แคว้นกรู ซึ่งเรื่องราวมีอยู่ว่าในสมัยหนึ่ง พระพุทธองค์เสด็จไปสู่ ณ หมู่บ้านกัมมาสธัมมะ แคว้นกรู และได้ตรัสสอนการเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ 1) รู้ว่ากายเป็นเพียงสักแต่ว่าเป็นธาตุตามกำลังธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟรวมกันเป็นรูปเท่านั้น มิใช่ตัวตนเราเขา 2) รู้ว่าเวทนาเป็นเพียงสักแต่ว่าอารมณ์เท่านั้น คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ และเฉย ๆ มิใช่ตัวตนเราเขา 3) รู้ว่าจิตเป็นเพียงสักแต่ว่าความคิดที่ปรุงแต่งขึ้นเท่านั้น มิใช่ตัวตนเราเขา 4) รู้ว่าธรรมเป็นเพียงสักแต่ธรรมชาติที่บังเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป มิใช่ตัวตนเราเขา จากที่ชาวกรูได้ฟังธรรมนั้นแล้ว จึงได้รู้ว่า กาย เวทนา จิต และธรรมะไม่เที่ยง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตนเราเขา เข้าถึงสภาวะนั้นปล่อยวางจากกิเลส และสามารถบรรลุธรรมกันเป็นจำนวนมาก ชาวบ้านชาวเมืองกรูพากันยกย่องนับถือแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นอย่างมาก แม้พวกทาส คนใช้และบริวารชน ก็พูดจาเกี่ยวเกี่ยวกับสติปัฏฐานนั้น ขึ้นชื่อว่าการพูดกันในเรื่องไร้ประโยชน์จะเป็นไปไม่ได้เลย ถ้าหญิงคนใดคนหนึ่งถูกถามว่า คุณแม่มนสิการสติปัฏฐานภาวณาข้อไหนแล้วตอบว่า ไม่ได้มนสิการข้อไหนเลย คนทั้งหลายจะตำหนิเธอว่าชีวิตของเธอไร้ประโยชน์ เธอถึงจะมีชีวิตอยู่ก็เช่นกับคนตายแล้ว กล่าวได้ว่าชาวบ้านทั้งหลายในหมู่บ้านกัมมาสธัมมะ แคว้นกรู ได้ยกให้สติปัฏฐาน 4 เป็นธรรมอันเลิศ **ผู้เชี่ยวชาญที่ 8** ได้กล่าวถึงความหมายสติปัฏฐานซึ่งนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความหมายของสติปัฏฐาน 4 คือ สติปัฏฐาน แปลว่า การตั้งไว้ซึ่งสติอย่างถูกต้อง เหมาะสม จนสำเร็จประโยชน์ “สติ” แปลว่า ความระลึกได้ “ปัฏฐาน” แปลว่า ที่ตั้งอย่างที่มีนัยถูกต้องหรือถูกที่ การตั้งไว้อย่างถูกต้อง ถูกที่ เหมาะสมแห่งสติ สติปัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งของสติ หรือสติเข้าไปตั้งอยู่ คือ สติกำกับอยู่ ว่าโดยหลักการก็ คือ การใช้สติ หรือวิธีปฏิบัติเพื่อให้บังเกิดผลดีที่สุด และการเจริญสติปัฏฐาน เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมาก ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะจนได้มานานก่อนแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้น ๆ เท่าที่จำเป็นมาประกอบ เจริญวิปัสสนาเป็นตัวนำตามแนว สติปัฏฐานนี้ไปจนถึงที่สุดก็ได้ สติปัฏฐาน แยกได้เป็น 2 ศัพท์ คือ “สติ” กับ “ปัฏฐาน” สติ คือ เป็นธรรมชาติที่ระลึกอารมณ์โดยสภาวะ ส่วนปัฏฐาน แปลว่า เป็นที่ตั้ง หมายถึง ที่ตั้ง ที่รองรับของสติ รวมความแล้ว สติปัฏฐาน คือ การระลึกอารมณ์ที่เป็นรูปธรรมนามธรรม ที่กำลังปรากฏขึ้นทางทวารทั้ง 6 เป็นอารมณ์ปัจจุบัน และต้องเป็นไปพร้อมกับ วิริยะ และปัญญา ที่เรียกว่า อาตปปี สัมปชานโน สติมา ธรรม 3 ประการนี้ เป็นองค์คุณของวิปัสสนา เป็นผู้เพ่งอารมณ์ ดังนั้น สติปัฏฐาน จึงเป็นเหตุให้วิปัสสนาญาณ วิสุทธิ และวิมุตติ เกิดขึ้นเป็นผล **ผู้เชี่ยวชาญที่ 9** ได้กล่าวว่า การแก้ปัญหาโรคซึมเศร้าตามหลักสติปัฏฐาน 4 สติปัฏฐาน 4 คือ พุทธวิธีในการดับทุกข์ โดยเน้นการเจริญสติให้เกิดปัญญา เพื่อออกจากความยึดมั่นในตัวตนเราเขา สามารถที่แก้โรคซึมเศร้าอันเป็นภาวะแห่งความทุกข์ ที่เกิดจากความบีบคั้นทางร่างกายสู่จิต มีการปรุงแต่งคิดไปเอง



ในทางที่หลงผิดหรือเกิดวิปลาส คือ มีทิฐิ (ความเห็น) มีจิต (ความคิด) มีสัญญา (ความจำได้ หมายถึง) ที่คลาดเคลื่อนจากความจริง ซึ่งการเจริญสติปัฏฐาน 4 หมวดเพื่อแก้วิปลาสตามลำดับดังนี้ (1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นไปเพื่อแก้ความสำคัญผิดว่าสวยงาม (2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นไปเพื่อแก้ความสำคัญผิดว่าสุข (3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นไปเพื่อแก้ความสำคัญผิดว่าเที่ยง (4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นไปเพื่อแก้ความสำคัญผิดว่าเป็นตัวเป็นตน แน่นอนจิตของมนุษย์ที่ต้องการที่อยู่หรือที่พักจิต

**ผู้เชี่ยวชาญที่ 10** ได้กล่าวไว้ว่า มันต้องหาสิ่งประเล้าประโลมใจให้เกิดความสงบ และปัญญาในทางพระพุทธศาสนาได้มีหลักการการแก้ปัญหาโรคซึมเศร้า โดยในการเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ

- 1) ชั้นเจริญสติรู้ชั่วขณะ
- 2) ชั้นเจริญสติอย่างต่อเนื่องกับการใช้ชีวิตประจำวัน
- 3) ชั้นเจริญสติอย่างละเอียด มีรายละเอียดดังนี้ การเจริญสติอย่างละเอียดสติปัฏฐาน 4 มีรายละเอียดดังนี้

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติพิจารณาเห็นกายในกายมี 6 วิธี (1) การใช้สติอยู่กับลมหายใจ (2) การใช้สติในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน (3) การใช้สติอยู่กับการเคลื่อนไหว (4) การใช้สติด้วยการพิจารณากายเป็นของนารังเกลียด (5) การใช้สติด้วยการพิจารณากายเป็นธาตุ (6) การใช้สติพิจารณาระลึกถึงความตายโดยมีหลักปฏิบัติแบบองค์รวมดังนี้ 1) เจริญสติที่กายเพื่อสุขภาพ ใช้ปัจจัย 4 เพื่อสุขภาพ เพื่อเจริญสติ กินเพื่อสุขภาพ โดยรู้จักทานอาหารให้ได้คุณค่า รู้จักประมาณในการบริโภค อาศัยความเป็นธรรมชาติที่เอื้อต่อการดูแลสุขภาพ อาหาร อากาศ ออกกำลังกาย ผีอกจิตให้สงบ 2) เจริญสติที่กายเพื่อคุณภาพชีวิต คือ พยายามฝึกฝนกาย อันได้แก่สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ของตนที่สัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม ให้มีประสิทธิภาพในการทำงาน เกิดประโยชน์สูงสุด มีผลในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตน นั่นก็คือ ฝึกฝนกายในแง่ของการใช้งาน และหลีกเลี่ยงสิ่งไม่ดี เจริญสติที่กายเพื่ออนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ คือ อยู่ธรรมชาติด้วยดี มีความเกื้อกูลกัน ทำลายธรรมชาติน้อยที่สุด พยายามอยู่กับธรรมชาติด้วยสติ รักษาธรรมชาติให้อยู่ในสภาพที่ดี มีความสวยงาม สดชื่น ร่มเย็น 4) การเจริญสติตามแบบเฉพาะกายานุปัสสนาตามพระสูตรเน้นให้เกิดศีล สมาธิ และปัญญา มีความระเบียบทางกายในการใช้ปัจจัย 4 และการเจริญอานาปานสติ การเจริญสติด้วยอิริยาบถ การใช้สติด้วยสัมปชัญญะ **ผู้เชี่ยวชาญที่ 11** ได้กล่าวว่า การเจริญอานาปานสติ 5 ชั้น คือ 1) มีสติวังตามลมหายใจเข้าออก 2) มีสติเฝ้าดูมองที่จุดจุดเดียว ดูที่ช่องจมูก 3) มีสติสร้างนิมิตให้ละเอียดขึ้นไปอีก โดยมีการเปลี่ยนรูป เปลี่ยนขนาด 4) มีสติกำหนดความรู้สึกที่องค์ฌาน การทำองค์ฌาน คือ เกิดวิตก วิจารณ์ ปกติ สุข จิตรวมเป็นหนึ่ง ตระหนักรู้ถึงความว่างว่า “ไม่หนี ไม่สู้ ไม่อยู่ไม่ไป ไม่ไล่ไม่ตาม ไม่เอาสักอย่าง ทำจิตให้ว่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติที่สามารถผ่อนคลาย

ความความเครียดได้ จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้คล่องตัว 5) มีสติยกขึ้นสู่วิปัสสนาญาณ คือ ถอนสมาธิให้มีสติอยู่กับความเป็นจริงพิจารณาเห็นवासังขารทั้งปวงไม่เที่ยงคลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง การเจริญสติด้วยอิริยาบถในชีวิตประจำวัน มนุษย์สามารถใช้สติได้กับทั้งอิริยาบถหลัก คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน

**ผู้เชี่ยวชาญที่ 12** ได้กล่าวว่า การเดินไปและเดินกลับอย่างมีสติ จิตใจก็จะพลัดเพลนไปกับการกำหนดรู้โดยปราศจากความยึดมั่นผูกพัน จิตใจก็จะเบาสบาย มีสติในการเดิน การยืน การนั่ง การนอนอย่างมีสติกำหนดความรู้สึกอย่างผ่อนคลาย การเจริญสติด้วยสัมปชัญญะในชีวิตประจำวัน การมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวของกายอย่างรู้เท่าทัน การคู้แขน การหยิบ การยื่น การเหลียวมอง การก้ม การเงย การนุ่งห่ม สวมใส่และการแต่งกาย การสนทนา การแสดงอารมณ์ เช่น การยิ้ม เป็นต้น ในขณะที่เดียวกันก็ต้องสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล จึงต้องมีสติสำรวจดู กิริยามารยาท ความสะอาดของร่างกาย ทรงผม ใบหน้า การเจริญสติอยู่กับกิจกรรมเหล่านี้ทำให้จิตพลัดเพลนไปกับกิจกรรมในปัจจุบันขณะ **ผู้เชี่ยวชาญที่ 1** ได้กล่าวว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติพิจารณาเห็นเวทนา คือ สภาวะเสวยอารมณ์สุข ทุกข์ และเฉยๆ โดยมีหลักปฏิบัติดังนี้ 1) ฝึกเจริญสติให้รู้เท่าทันอารมณ์เมื่ออารมณ์วิตก กังวล เครียดเกิดขึ้น ก็ต้องมีสติกำหนดรู้ว่าอารมณ์นี้เป็นอารมณ์แห่งความทุกข์ เป็นหนทางแห่งความเสื่อมทางด้านปัญญา เมื่อมีสติรู้อย่างนี้แล้ว ก็รีบกำหนดละเสียให้สิ้น เมื่ออารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้นอีก ก็กำหนดรู้แล้วก็ละอีก รู้แล้วละ กำหนดอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ก็จะชำนาญสามารถลดความเครียดได้ 2) ฝึกเจริญสติในการสร้างอารมณ์ โดยทำกิจกรรมที่เราชอบอย่างมีสติ เช่น การทำงานที่ตนชอบ เรียนศาสตร์ที่เรารัก เล่นกีฬาที่สนใจ เล่นดนตรีที่ถนัด ร้องเพลงสร้างสรรค์ ใช้ชีวิตที่เราชอบอย่างธรรมชาติ รดน้ำต้นไม้ สวดมนต์ ไหว้พระ ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เป็นต้น 3) ฝึกเจริญสติในอารมณ์อุเบกขา คือ มีสติเห็นด้วยปัญญาว่าทุกอย่างล้วนเป็นของไม่เที่ยง โดยรู้เท่าทันทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นของไม่เที่ยง และไม่ปรุงแต่งว่าเป็นของเรา **ผู้เชี่ยวชาญที่ 2** ได้กล่าวว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่การตั้งสติไว้ให้ดี เพื่อตามดูจิต การฝึกจิตสามารถนำความสุขมาให้ ดังพุทธพจน์ว่า “การฝึกจิตที่ควบคุมได้ยาก เปลี่ยนแปลงง่าย ชอบไฝหาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา จัดว่าเป็นความดี เพราะจิตที่ฝึกแล้วย่อมนำความสุขมาให้” การแก้ปัญหาความเครียดตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยมีหลักปฏิบัติดังนี้ 1) ฝึกเจริญสติให้จิตที่มีคุณภาพ โดยการสร้างคุณธรรมต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นในจิตใจของตน ทำจิตให้ประณีตดีงามด้วยคุณธรรมต่าง ๆ เช่น พรหมวิหาร 4 มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นต้น เป็นการเจริญธรรมให้เกิดมีในจิตของตน 2) ฝึกเจริญสติให้จิตมีความเข้มแข็ง มีความตั้งมั่น บริสุทธิ์ สมควรแก่งาน โดยการพยายามฝึกฝนอบรมจิตใจของตนเพื่อทำให้เป็นจิตที่มีสมาธิ สงบ มั่นคง และมีสติ และมีความเพียรพยายาม ความกล้าหาญ กล้ารับผิดชอบ มีความอดทน โดยการหมั่นทำสมาธิตามแนวของอานาปานสติ หรือสมถกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้จิตมีสมาธิสงบ มั่นคง เกิดองค์ฌาน และมีสติรู้เท่า

ทันขณะปัจจุบันที่กำลังเป็นอยู่และทำอยู่ 3) ฝึกเจริญสติให้จิตมีความสุข เย็น ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ โดยการฝึกฝนอบรมจิตในทางดี หรือปล่อยวางจิตให้คลายความยึดมั่นถือมั่นลง เพื่อให้จิตของตนเป็นจิตที่มีความเบิกบาน เป็นการทำความโลภ โลภโกรธ โลภหลง ไม่เครียด ปล่อยวางได้ ไม่ยึดติดจนเกินไป

**ผู้เชี่ยวชาญที่ 3** ได้กล่าวว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรม สติตามเห็น พระสัจธรรม หมายถึง การตั้งสติที่ปรากฏขึ้นจริงในสภาวะธรรม คือ ความไม่เที่ยง ทนอยู่ได้ยาก และเป็นของไม่ใช่ตัวตนเราเขาโดยมีหลักปฏิบัติดังนี้ 1) ฝึกเจริญสติให้อยู่ด้วยธรรม มองโลกในแง่ดีมีความสุข เย็น ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ 2) ฝึกเจริญสติให้อยู่ด้วยธรรม รู้เท่าทันกิเลส อยู่เหนือนิวรณ์ 3) ฝึกเจริญสติให้อยู่ด้วยธรรม มีปัญญาเห็นตามความเป็นจริง รู้จักปล่อยวางให้คลายความยึดมั่นถือมั่นลง ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ไม่เครียด ปล่อยวางได้ ไม่ยึดติดจนเกินไป

ระยะที่ 3 การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาคความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) โดยการจัดสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) จากผู้ทรงคุณวุฒิ

จากการยกย่อง การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาคความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ตามที่นำเสนอไปแล้วนั้น ผู้วิจัยได้จัดการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อให้ผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาซึ่งในการสนทนากลุ่มการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาคความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) พร้อมทั้งรายละเอียดในการปฏิบัติให้ผู้ทรงคุณวุฒิทำการพิจารณาถึงความเหมาะสม และความเป็นไปได้ ผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมพิจารณามีทั้งหมด 8 ท่าน ได้แก่ 1) พระเทพวชิรวิมล, ดร. 2) พระครูประสิทธิ์สีลคุณ, ดร. 3) พระครูปริยัติธรรมธัช 4) พระครูศรีปริยัติวรารท 5) พระครูมงคลวชิรคุณ 6) ดร.อุทัย กมลศิลป์ 7) ดร.จ่านง กมลศิลป์ และ 8) ดร.วิมลพร สุวรรณแสนทวี ที่ประชุมได้พิจารณาและอภิปรายกันอย่างกว้างขวางรวมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาคความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ดังเสนอไว้ในตารางที่ 4.12 ถึง ตารางที่ 4.15

ตารางที่ 4.12 ผลการสนทนากลุ่มการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาคความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) สติปัฏฐาน 4 ด้านกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน

	ประเด็นสนทนากลุ่ม ก่อนสนทนากลุ่ม	ความเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ	ข้อเสนอแนะ หลังสนทนากลุ่ม
1.	อานาปานสติ คือ ไปในสังต นิ่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยอาการต่าง ๆ	เห็นด้วย	
2.	กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นิ่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไรก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ	เห็นด้วย	
3.	สัมปชัญญะ คือ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่างและความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กินดื่ม เคี้ยว ถ่าย อุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด เป็นต้น	เห็นด้วย	
4.	ปฏิกุศลมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมาย มารวม ๆ อยู่ด้วยกัน	เห็นด้วย	
5.	ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ 4 แต่ละอย่าง ๆ	เห็นด้วย	
6.	นวสีวธิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา 9 ระยะตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึง กระดูก	เห็นด้วย	

จากตารางที่ 4.12 การสนทนากลุ่มของผู้ทรงคุณวุฒิ พบว่า การนำหลักพระพุทธศาสนา เพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) สติปัฏฐาน 4 ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี 6 ตัวชีวิต เรียงลำดับจากความสำคัญมากไปหาน้อย คือ

1. สัมปชัญญะ คือ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่างและความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กินดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด เป็นต้น

2. อานาปานสติ คือ ไปในสังต นิ่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยอาการต่าง ๆ

3. นวสีวธิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา 9 ระยะตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึง กระดูก

4. กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นิ่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไรก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ

5. ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ 4 แต่ละอย่าง ๆ

6. ปฏิภูมมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวม ๆ อยู่ด้วยกัน

ตารางที่ 4.13 ผลการสนทนากลุ่มการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) สติปัฏฐาน 4 ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

	ประเด็นสนทนากลุ่ม ก่อนสนทนากลุ่ม	ความเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ	ข้อเสนอแนะ หลังสนทนากลุ่ม
1.	การตามดูรู้ทันเวทนา	เห็นด้วย/เพิ่มเติม	ทำยตารางบทสนทนากลุ่ม
2.	เกิดความรู้สึกสุขก็ดีทุกข์	เห็นด้วย/เพิ่มเติม	ทำยตารางบทสนทนากลุ่ม
3.	เกิดความรู้สึกเฉย ๆ	เห็นด้วย/เพิ่มเติม	ทำยตารางบทสนทนากลุ่ม
4.	เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นอามิส	เห็นด้วย/เพิ่มเติม	ทำยตารางบทสนทนากลุ่ม
5.	เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นนิรามิส	เห็นด้วย/เพิ่มเติม	ทำยตารางบทสนทนากลุ่ม
6.	รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ	เห็นด้วย/เพิ่มเติม	ทำยตารางบทสนทนากลุ่ม

จากตารางที่ 4.13 การสนทนากลุ่มของผู้ทรงคุณวุฒิ พบว่า การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) สติปัฏฐาน 4 ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี 6 ตัวชี้วัด เรียงลำดับจากความสำคัญมากไปหาน้อย คือ

1. เกิดความรู้สึกเฉย ๆ หมายถึงความรู้สึกหรือความเสวยอารมณ์ที่ปรากฏในขณะปฏิบัติทั้งทางกายและจิตใจ เช่น ความรู้สึกสุขสบายหรือทุกข์ที่ปรากฏขึ้นในทางร่างกาย ความรู้สึกเป็นสุขใจดีใจ ปลอดปลื้มฯ หรือทุกข์ทางใจ อึดอัด ขัดเคือง ไม่พอใจ ไม่สบายใจ

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นนิรามิส คือ มีสติพิจารณาความสุข ความทุกข์ในชีวิตประจำวันทั่วไป (สามีสสุข) อันเกิดขึ้น และดับไป (เสื่อมไป, เปลี่ยนไป) เป็นธรรมดา และมีสติพิจารณาความสุขสงบปราณีตจากสมาธิ (นิรามิสสุข) อันเกิดขึ้น และดับไป (เสื่อมไป, เปลี่ยนไป) เป็นธรรมดา

3. การตามดูรู้ทันเวทนา คือนามธรรมที่อาศัยเหตุปัจจัยมากมายเกิดขึ้นเป็นวงจรปฏิถัมภ์บาปที่จะเห็นความเกิดดับ และเห็นว่าเวทнал้วนไม่เที่ยงเป็นทุกข์และเป็นอนัตตาเวทนา

4. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นอามิส คือ ความสุข ทุกข์ หรือวางเฉย เวทนาจะปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติธรรม อาจประกอบร่วมกับอามิส คือ กามคุณ 5 ได้แก่ รูป เสียงกลิ่น รส และสัมผัส ซึ่งเป็นเวทนาทางโลก หรืออาจไม่มีอามิสประกอบซึ่งเป็นเวทนาที่สุขุม

5. รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ คือ มีสติรู้ว่าเวทนามีอยู่เพื่อให้หมายรู้ไปตามความเป็นจริงมิใช่เพื่อให้ยึดติดถือมั่นไว้ เมื่อพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงเช่นนี้ตัณหาและความเห็นผิวย่อมจางคลายไปตลอดไปพร้อมด้วยความไม่ยึดติดถือมั่นสิ่งใด ๆ ในโลก

6. เกิดความรู้สึกสุขก็ดีทุกข์ คือ ความรู้สึกเป็นสุขให้รู้ชัดว่ากำลังมีความรู้สึกเป็นสุข เมื่อเกิดความรู้สึกทุกข์ก็ให้รู้ชัดว่ากำลังมีความรู้สึกเป็นทุกข์ เมื่อเกิดความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ก็ให้รู้ชัดว่าไม่สุขไม่ทุกข์

ตารางที่ 4.14 ผลการสนทนากลุ่มการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) สติปัญญา 4 ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัญญา

	ประเด็นสนทนากลุ่มก่อนสนทนากลุ่ม	ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	ข้อเสนอแนะหลังสนทนากลุ่ม
1.	การตามดูรู้ทันจิตของตนในขณะนั้น ๆ	เห็นด้วย/เพิ่มเติม	ท้ายตารางบทสนทนากลุ่ม
2.	การตามดูรู้ทันจิตมีราคะ	เห็นด้วย/เพิ่มเติม	ท้ายตารางบทสนทนากลุ่ม
3.	การตามดูรู้ทันจิตไม่มีราคะ	เห็นด้วย/เพิ่มเติม	ท้ายตารางบทสนทนากลุ่ม
4.	การตามดูรู้ทันจิตมีโทสะ	เห็นด้วย/เพิ่มเติม	ท้ายตารางบทสนทนากลุ่ม
5.	การตามดูรู้ทันจิตไม่มีโทสะ	เห็นด้วย/เพิ่มเติม	ท้ายตารางบทสนทนากลุ่ม
6.	การตามดูรู้ทันจิตมีโมหะ	เห็นด้วย/เพิ่มเติม	ท้ายตารางบทสนทนากลุ่ม

จากตารางที่ 4.14 การสนทนากลุ่มของผู้ทรงคุณวุฒิ พบว่า การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) สติปัญญา 4 ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัญญา มี 6 ตัวชี้วัด เรียงลำดับจากความสำคัญมากไปหาน้อย คือ

1. การตามดูรู้ทันจิตของตนในขณะนั้น ๆ คือ การตั้งสติพิจารณาจิตว่า จิตนี้ก็สักแต่ว่า จิตมีลักษณะรู้อารมณ์ เป็นนามธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ประกอบด้วย การพิจารณาจิต
2. การตามดูรู้ทันจิตมีโมหะ คือ มีสติพิจารณาจิตอันฟุ้งซ่านด้วยกิเลสในชีวิตประจำวัน เช่น ความกระหายใคร่อยากในสิ่งต่าง ๆ ความโกรธแค้นเมื่อไม่ได้ตั้งใจความหดหู่ท้อแท้
3. การตามดูรู้ทันจิตมีราคะ คือ การพิจารณาตามดูรู้ทันจิต เช่น ขณะนี้จิตของตนมีกิเลสอะไรแสดงตัวอยู่ จิตเป็นสมาธิ จิตฟุ้งซ่าน
4. การตามดูรู้ทันจิตมีโทสะ คือ ในขณะที่ตามความเป็นจริงถึงความเกิดขึ้น และความเสื่อมไปของจิตแล้วละวางความยึดติดถือมั่นด้วยกิเลสในจิตของตนและผู้อื่นมีสติรู้ว่าจิตมีอยู่เพื่อให้หมายรู้ไปตามความเป็นจริงมิใช่เพื่อให้ยึดติดถือมั่นไว้

5. การตามดูรู้ทันจิตไม่มีโรคหาคือ มีสติพิจารณาจิตอันปลอดโปร่งจากกิเลสในชีวิตประจำวัน เช่น ความสบายใจเมื่อทำงานสำคัญเสร็จด้วยความสบายใจเมื่อหายจากการป่วยด้วยโรคร้ายความสบายใจเมื่อพ้นจากความเป็นหนี้สิน

6. การตามดูรู้ทันจิตไม่มีโทษ คือ มีสติพิจารณาจิตอันปลอดโปร่งจากกิเลสเมื่อทำสิ่งอันเป็นกุศลเช่น เมื่อให้ทานจิตปลอดโปร่งจากความโลภเมื่อเจริญเมตตาภาวนาจิตปลอดโปร่งจากความโกรธเมื่อเจริญปัญญาจิตปลอดโปร่งจากความหลง

ตารางที่ 4.15 ผลการสนทนากลุ่มการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) สติปัญญา 4 ด้านธรรมานุปัสสนาสติปัญญา

ประเด็นสนทนากลุ่ม ก่อนสนทนากลุ่ม		ความเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ	ข้อเสนอแนะ หลังสนทนากลุ่ม
1.	นิโรธสมบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบัน	เห็นด้วย/เพิ่มเติม	ท้ายตารางบทสนทนากลุ่ม
2.	การบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก	เห็นด้วย/เพิ่มเติม	ท้ายตารางบทสนทนากลุ่ม
3.	ได้เต็มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้	เห็นด้วย/เพิ่มเติม	ท้ายตารางบทสนทนากลุ่ม
4.	โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น มีอยู่ในใจตนหรือยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้แล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้	เห็นด้วย/เพิ่มเติม	ท้ายตารางบทสนทนากลุ่ม
5.	อริยสัจ คือ รู้ชัด อริยสัจ 4 แต่ละอย่างตามความเป็นจริง	เห็นด้วย/เพิ่มเติม	ท้ายตารางบทสนทนากลุ่ม
6.	การตามดูรู้ทันหลักธรรมอันเป็นเหตุหลุดพ้นตามที่มั่นเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ	เห็นด้วย/เพิ่มเติม	ท้ายตารางบทสนทนากลุ่ม

จากตารางที่ 4.15 การสนทนากลุ่มของผู้ทรงคุณวุฒิ พบว่า การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) สติปัญญา 4 ด้านธรรมานุปัสสนาสติปัญญา มี 6 ตัวชี้วัด เรียงลำดับจากความสำคัญมากไปหาน้อย คือ

1. ได้เต็มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้การมีสติไม่ลืมว่า โลกียธรรมทั้งปวงเกิดจากเหตุปัจจัยมากมาย ไม่มองด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา แต่มองเป็นรูปธรรมและนามธรรมที่อาศัยเหตุปัจจัย

2. นิโรธสมบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบัน คือความหลุดพ้น ปลอดโปร่ง เป็นอิสระจากทุกข์ เหตุแห่งทุกข์อยู่ที่ไหนต้นตอเกิดมีในสิ่งใดพึงพิจารณาดับที่นั่น

3. อริยสัจ คือ รู้ชัด อริยสัจ 4 แต่ละอย่างตามความเป็นจริง คือ พึงละวางความยึดติดถือมั่นด้วยกิเลสในธรรมทั้งหลายเช่น ความถือตัวว่าได้รู้ได้ศึกษามากความใคร่อยากในธรรมด้วยตัณหา มิใช่ด้วยฉันทะความใฝ่ดีความยึดมั่นไว้ด้วยกิเลสว่าธรรมนี้เป็นของตน ธรรมนี้มีในตน

4. การบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก ปฏิบัติเพื่อเข้าถึงเป้าหมายแห่งความดับทุกข์ อันมีองค์ประกอบ 8 ประการ

5. การตามดูรู้ทันหลักธรรมอันเป็นเหตุหลุดพ้นตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ เมื่อพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงเช่นนี้ตัณหาและความเห็นผิดย่อมาจากหายไปปลอดโปร่งด้วยความไม่ยึดติดถือมั่นสิ่งใด ๆ ในโลก

6. โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น มีอยู่ในใจตนหรือยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้แล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้ คือรู้ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ สติ ฉัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา



## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) 2) เพื่อศึกษาความต้องการจำเป็นของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) และ 3) เพื่อศึกษาแนวทางการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาวิทยาลัยศาสนศาสตร์โยธธ จำนวน 5 คน อาจารย์ผู้สอน จำนวน 3 คน ผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (กำนัน, ผู้ใหญ่บ้าน) จำนวน 217 คน ผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อบต., เทศบาล) จำนวน 22 คน ประชาชนทั่วไป จำนวน 44 คน โดยใช้ตาราง Krejcie และ Morgan ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 291 คน โดยวิธีการสุ่มแบบอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ เป็นแบบสอบถามปรมาณและแบบสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้สัมภาษณ์ จำนวน 12 รูป/คน และการสนทนา กลุ่ม (Focus Group Discussion) แบบสอบถาม มีความเที่ยงตรง (Validity) อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ตั้งแต่ 0.80 ถึง 1.00 และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .97 แบบประเมินความเหมาะสม และความ เป็นประโยชน์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ 1) ค่าความเที่ยงตรง (Validity) 2) ค่าอำนาจ จำแนก 3) ค่าความเชื่อมั่น 4) ค่าร้อยละ (Percentage) 5) ค่าเฉลี่ย (Mean) 6) ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (Standard Deviation, S.D) 7) ดัชนีลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็น  $PNI_{modified}$  สามารถสรุปผลของข้อค้นพบได้ดังนี้

- 5.1 สรุปผล
- 5.2 อภิปรายผล
- 5.3 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย
- 5.4 ข้อเสนอแนะ

#### 5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1.1 สภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไข ปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา

(COVID-2019) โดยรวมรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง สภาพที่พึงประสงค์ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และรายด้านอยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน

5.1.2 ความต้องการจำเป็นของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึ่มเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ เวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน และกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

5.1.3 แนวทางการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึ่มเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

1) โดยภาพรวม การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึ่มเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) มีค่า  $PNI_{modified}$  ระหว่าง 0.540-0.633 เมื่อเรียงตามลำดับความต้องการจำเป็นจากมากไปหาน้อย ได้แก่ เวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน และกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

2) ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีค่า  $PNI_{modified}$  ระหว่าง 0.168-0.848 เมื่อเรียงลำดับความต้องการจำเป็นจากมากไปหาน้อย ได้แก่ มากที่สุด คือ ปฏิบัติกรรมฐาน เป็นการพิจารณาร่างกายของตน ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวม ๆ อยู่ด้วยกัน และน้อยที่สุด คือ นวสีวลิกา เป็นการมองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา 9 ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึง กระดูก

3) ด้านเวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีค่า  $PNI_{modified}$  ระหว่าง 0.138-0.880 เมื่อเรียงลำดับความต้องการจำเป็นจากมากไปหาน้อย ได้แก่ มากที่สุด คือ การตามดูรู้ทันเวทนา และน้อยที่สุด คือ เกิดความรู้สึกเฉย ๆ

4) ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีค่า  $PNI_{modified}$  ระหว่าง 0.140-1.360 เมื่อเรียงลำดับความต้องการจำเป็นจากมากไปหาน้อย ได้แก่ มากที่สุด คือ การตามดูรู้ทันจิตไม่มีราคะ และน้อยที่สุด คือ การตามดูรู้ทันจิตมีโทสะ

5) ด้านธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีค่า  $PNI_{modified}$  ระหว่าง 0.150-0.860 เมื่อเรียงลำดับความต้องการจำเป็นจากมากไปหาน้อย ได้แก่ มากที่สุด คือ อริยสัจ เป็นการรู้ชัดอริยสัจ 4 แต่ละอย่างตามความเป็นจริง และน้อยที่สุด คือ โพชฌงค์ เป็นการรู้ชัดในขณะนั้น มีอยู่ในใจตนหรือยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้แล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้

## 5.2 อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) อภิปรายผล ดังนี้

5.2.1 สภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) โดยรวมรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง สภาพที่พึงประสงค์ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และรายด้านอยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน สอดคล้องกับ**พระมหาพรเทพ อุดตโม (เดชประสาธ)** ได้ศึกษาเรื่อง “ การศึกษาวิเคราะห์วิธีบำบัดโรคซึมเศร้าตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท ” ผลการศึกษาสรุปได้ว่า ทางทางแพทย์ และทางพระพุทธศาสนา มีแนวความคิดว่าโรคซึมเศร้าเป็นโรคทางจิตเวชอย่างหนึ่ง สาเหตุเกิดได้จากทั้งทางกายและใจ เนื่องจากร่างกายและใจมีความสัมพันธ์กัน อาการของโรคซึมเศร้าทางกาย เช่น การเจ็บป่วย โรคเรื้อรัง ฯลฯ ส่วนอาการของโรคซึมเศร้าทางใจ เช่น ผลของการสูญเสียอวัยวะ หรือพิการ, การสูญเสียของรัก โรคซึมเศร้าไม่ใช่เป็นเพียงอารมณ์ที่เปลี่ยนไปเท่านั้น แต่มีผล กระทบต่อร่างกายและพฤติกรรมการแสดงออกอีกด้วย จากการสัมภาษณ์ผู้รักษา พบว่าหลักธรรม ใน ทางพระพุทธศาสนา มีส่วนช่วยในการบำบัด และป้องกันโรคซึมเศร้า การประยุกต์วิธีการบำบัดโรคซึมเศร้า ตามแนวพระพุทธศาสนา สามารถทำได้กับผู้ป่วยที่อาการยังไม่รุนแรง หรือยังสามารถรับรู้ข้อมูลในทางธรรม เช่น โลกียธรรมได้ ส่วนการเจริญอนุสติการเจริญพรหมวิหาร โยนิโสมนสิการ และการเจริญสติปัญญา มีผลดีต่อผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยเข้าใจสัจธรรมในร่างกายและใจของตนเองมากขึ้น เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการรักษาด้วย และกอรปด้วย**พระสมภาร ทวีรัตน์** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการทดลองภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ ในสตรีวัยทอง โดยศึกษาถึงผลของการวิปัสสนากรรม ฐานที่มีต่อการลดภาวะความแปรปรวนทางด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยทอง ” จากการใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีวัยทองที่มีอายุระหว่าง 45-49 ปี จำนวน 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง 25 คน กลุ่มควบคุม 25 คน รวม 50 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นเวลา 10 วัน ผลการศึกษาพบว่า การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาปฏิบัติในสตรีวัยทองนั้น สามารถลดความแปรปรวนทางด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยทองได้

5.2.2 ความต้องการจำเป็นของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ เวทนานุปัสสนาสติปัญญา จิตตานุปัสสนาสติปัญญา ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา และกายานุปัสสนาสติปัญญา สอดคล้องกับ**อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย ” พบว่า แนวทางการแก้ปัญหาความเจ็บป่วย ตามวิธีของพระพุทธเจ้าว่ามีอยู่ 2 ระดับ สรุปได้ความว่าระดับ โลกียะ เป็น

พุทธวิธีที่ทรงมีเป้าหมายเพื่อการบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วยและระดับโลกุตตระ เป็นพุทธวิธีที่ทรงมีเป้าหมายเพื่อการดับทุกข์ คือบรรลุประณีนิพพาน โดยทั้ง 2 วิธีนี้ สามารถนำไปเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสม และมีความจำเป็นกับความต้องการของแต่ละบุคคลได้อย่างดียิ่ง ผลการศึกษาพบว่าพระพุทธเจ้าทรงมีแนวทางในการแก้ปัญหาสุขภาพ และความเจ็บป่วย 2 แนวทางใหญ่ ๆ คือ (1) การป้องกัน ด้วยการดูแลสุขภาพอนามัยอย่างครบถ้วนทั้งทางด้านกายภาพและจิตภาพ (2) การรักษาโรคด้วยพระธรรมโอสธ ซึ่งทรงนำเอาหลักธรรม ชั้นสูงหมวดต่าง ๆ ที่ทรงใช้ในการตรัสรู้มาบำบัดรักษาโรค และกอบปด้วย**จตุลคคัถิ ชาญณรงคัถิ** ได้ศึกษาเรื่อง แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพในช่วงวิกฤติโควิด-19 ผลการวิจัย พบว่า หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพจากวิกฤติ โควิด-19 ประกอบด้วย สติ ความไม่ประมาท อริยสังคีติ อนิจจัง พรหมวิหารสี่ และปัญญา คือ การทำกรรมดีทั้งแก่ตนเองและส่วนรวม การเปลี่ยนแปลงตนเองให้เป็นผู้กระทำมิใช่เป็นผู้ถูกระทำ (ผู้ได้รับวิกฤติ) ผ่านการเจริญสติ ใช้กำลังใจในการแก้ไขไปจนถึงการก้าวผ่านอุปสรรคและการฝึกหัดสร้างความสุขแบบเรียบง่าย

5.2.3 แนวทางการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาคความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ดังนี้

1) ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เรียงลำดับความต้องการจำเป็นจากมากไปหาน้อยได้แก่ มากที่สุด คือ ปฏิภูมณสิการ เป็นการพิจารณาร่างกายของตน ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวม ๆ อยู่ด้วยกัน และน้อยที่สุด คือ นวสีวธิกา เป็นการมองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา 9 ระยะเวลาตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึง กระจุก ซึ่งสอดคล้องกับ**พระมหาสุเรส สุเรโส (แจ่มแจ้ง)** ได้ทำวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์วิธีการกำหนดรูปนามในอริยาบถปัพพะในการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากาวนา” ผลจากการศึกษาได้ข้อสรุปว่า การปฏิบัติตามสติปัฏฐาน 4 การกำหนดอริยาบถ เดิน ยืน นั่ง นอน และอาการกายอื่นๆ เมื่อปฏิบัติแล้วมีความระมัดระวังมากขึ้น ไม่ปวดไม่เมื่อยต่างจากปกติในการกำหนดรูปนามในขณะนั้น มีสภาวะธรรมรูปนามที่มากกระทบก็รู้ชัด สภาวะธรรมที่มากกระทบ มีเวทนาเป็นต้น เกิดสภาวะญาณที่เรากำหนดจริง เมื่อสามารถกำหนดรู้ได้ติดต่อกันแล้ว ก็ได้สภาวะธรรมว่ารู้ชัด แต่อาการของรูปมีอาการเดินเป็นต้น ไม่มีตัวเรามีแต่รู้อาการการเคลื่อนไหวของร่างกายตลอดเวลาอันละตัวตน เราเขา ของเรา ของเขาเสียเพราะเห็นตามจริงเป็นทิววิสุทธิ และกอบปด้วย**พระสุภีร์ สุดสงวน** ได้ทำการวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์วิธีการปรับอินทรีย์ให้สมดุลในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4” ผลการศึกษาพบว่าอินทรีย์ 5 เป็นสิ่งสำคัญต่อโยคีนักปฏิบัติธรรมที่จะต้องนำกระบวนการปรับความสมดุลของอินทรีย์ไปใช้ในการปฏิบัติธรรม ตามหลักสติปัฏฐาน เพื่อความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติกระบวนการปรับสมดุลของอินทรีย์ 5 ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีการปรับให้ศรัทธามีความสมดุลกับปัญญา สมาธิมีความสมดุลกับวิริยะและการมีสติระลึกรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ที่กล่าวว่าให้กำหนดรู้

สภาวะธรรมปัจจุบันโดยการจดจ่ออยู่กับสภาวะธรรมปัจจุบันแต่ละขณะอย่างต่อเนื่องโดยมีกระบวนการฝึกด้วยการกำหนดรู้ตามอิริยาบถใหญ่ คือ อิริยาบถยืน อิริยาบถเดิน อิริยาบถนั่งและอิริยาบถนอนตลอดถึงอิริยาบถย่อยต่าง ๆ

2) ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เรียงลำดับความต้องการจำเป็นจากมากไปหาน้อย ได้แก่ มากที่สุด คือ การตามดูรู้ทันเวทนา และน้อยที่สุด คือ เกิดความรู้สึกเฉย ๆ ซึ่งสอดคล้องกับ**สมทรงเอี่ยมจิตร** ได้อธิบายถึง เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเวทนา เมื่อเกิด ความรู้สึกเป็นสุข ให้รู้ชัดว่ากำลังมีความรู้สึกเป็นสุข เมื่อเกิดความรู้สึกทุกข์ก็ให้รู้ชัดว่ากำลังมีความรู้สึกเป็นทุกข์ เมื่อเกิดความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ก็ให้รู้ชัดว่าไม่สุขไม่ทุกข์ กอรปด้วย**พระครูภาวนาภิธาน (ฉัตรชัย อธิจิตโต)** ได้กล่าวว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเวทนาใน เวทนาภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและ ภายนอกเนื่อง ๆ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสความเสียใจได้ในโลก นอกจากนี้**พระมหาสมพงษ์ ฐิตจิตโตและคณะ** ได้อธิบายถึง เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การมีสติไม่ลืมว่าเวทนา ทั้งสุข ทุกข์ อุเบกขา มีและไม่มีอาภิส ล้วนเป็นนามธรรมอย่างหนึ่งไม่มองกายด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา แต่มองแยกเป็นแค่นามธรรมที่อาศัยเหตุปัจจัยมากมายเกิดขึ้นเป็นวงจรปฏิจจสมุปบาทก็จะเห็นความเกิดดับ และเห็นว่าเวทнал้วนไม่เที่ยงเป็นทุกข์และเป็นอนัตตา เวทนา ซึ่ง**พระครูภาวนาวราลังการ (สมศักดิ์ โสรโท)** ได้อธิบายถึง เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง ความรู้สึกหรือความเสวยอารมณ์ที่ปรากฏในขณะที่ปฏิบัติทั้งทางกายและจิตใจ เช่น ความรู้สึกสุขสบายหรือทุกข์ที่ ปรากฏขึ้นในทางร่างกาย ความรู้สึกเป็นสุขใจ ดีใจ ปลาบปลื้มฯ หรือทุกข์ทางใจ อึดอัด ขัดเคือง ไม่พอใจ ไม่สบาย ใจ

3) ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เรียงลำดับความต้องการจำเป็นจากมากไปหาน้อย ได้แก่ มากที่สุด คือ การตามดูรู้ทันจิตไม่มีราคะ และน้อยที่สุด คือ การตามดูรู้ทันจิตมีโทสะ ซึ่งสอดคล้องกับ **สรัญญา โชติรัตน์** นำเสนอบทความวิจัยเรื่อง การสำรวจความคิดเห็นเรื่องมหาสติปัฏฐาน 4 ด้านกายานุ ปัสสนาสติปัฏฐานสู่การวิเคราะห์เพื่อสร้างรูปแบบการเข้าถึงปัญญา ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบ 1) ฐานกายเป็นที่ตั้งของความรู้สึก ปฏิบัติธรรมที่ประชุมแห่งความจริง ฝึกพิจารณา ฐานกายเป็นพื้นฐานนำสู่เวทนา จิตธรรม โดยสติ ดุลมหายใจเคลื่อนไหว อิริยาบถเคลื่อนไหว กำหนดจดจ่อต่อเนื่อง เห็นการเกิดดับเข้าถึงปัญญารูปแบบ 2) หลักการปฏิบัติเน้นภาวนาปริกรรม ปฏิบัติจิตสงบตั้งมั่นแล้วยกขึ้นพิจารณาองค์ธรรม คำปริกรรมจะหายไปเอง ระลึกรู้ลมหายใจเข้าออกใช้วิธีการอื่นแทนคำปริกรรมได้เหมือน โดยใช้สติกำหนดอารมณ์ เพื่อให้จิตสงบรูปแบบ 3) การเจริญอานาปานสติกำหนดลมหายใจ ทำให้จิตสงบ จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ สติแข็งแรง จับลมหายใจเข้าออกจนสติแนบแน่น อานาปานสติที่ดีที่สุด ฐานกายหมวดลมหายใจรู้ชัดทำให้กายสงบ มีสติระลึกรู้ชัด เหมาะสมกับชีวิตประจำวัน พิจารณาให้เกิดปัญญาได้ รู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงรูปแบบ 4) วิธีการ

ปฏิบัติลักษณะ 1)วิธีสมาธิแบบธรรมชาติ 2)วิธีแบบแผนเทคนิควิธีเพื่อเป็นอุบายให้เกิดสมาธิ เดินจงกรม กำหนดลมหายใจ ใช้คำภาวนากำหนดลมหายใจพร้อม“พุทโธ”รูปแบบเริ่มต้นต้องมีคำบริกรรม จิต คือ เป็นผู้ดู ผู้รู้ ผู้รู้สึกตัว จิตเป็นกำลังพัฒนาอริยสังข ะยังรู้ในฌาน เห็นไตรลักษณ์ มีสติระลึก “พุทโธ” เป็นสมณะ แบบธรรมชาติ แบบเทคนิค ได้สมาธิเหมือนกัน กอรปด้วย**พระรุ่งธรรมโชติธมโม (หลักคำ)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางการปรับใช้หลัก จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานในการแก้ปัญหาความเครียดของผู้สูงอายุของศูนย์ดูแลผู้สูงอายุขอนแก่นเนอร์สซิ่งโฮม โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาความเครียดของผู้สูงอายุในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุขอนแก่นเนอร์สซิ่งโฮม และ 3) เพื่อศึกษาแนวทางการปรับใช้หลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานในการแก้ปัญหาความเครียดของผู้สูงอายุในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุขอนแก่นเนอร์สซิ่งโฮม ผลการวิจัยพบว่า 1) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การทำสติรู้เท่าทันกายจิต รู้ตัวรู้รอบ รู้ขอบในอารมณ์ที่มากกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จิตสัมผัสรู้กับปฏิกิริยา การฝึกจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นกระบวนการฝึกจิตให้รู้ตัวทั่วพร้อม ไม่หมองมัวในอารมณ์ จิตพ้นจากมลทิน สู่ถิ่นแห่งพระนิพพาน 2) สภาพปัญหาเหล่านี้เป็นอุปสรรคหรือปัญหาในการดำเนินชีวิตที่จะต้องคอยระมัดระวังในการใช้ชีวิตจะต้องมีคนคอยดูแล และ 3) แนวทางการปรับใช้ ด้านกาย นำกิจกรรมการฟังธรรมเทศนา การสนทนาธรรม บริกรรมอสุภะ ฝึกกรรมอารมณ์ เดินจงกรมเพื่อปลงสังขาร ด้านสังคม การนำกิจกรรมทำบุญ กิจกรรมสนทนา การนั่งสมาธิใช้ในการบำบัดจิตให้มีสติระลึกตามพิจารณาในบริบทรอบตัวรู้แจ้ง

4) ด้านธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เรียงลำดับความต้องการจำเป็นจากมากไปหาน้อย ได้แก่ มากที่สุด คือ อริยสังข เป็นการรู้ชัดอริยสังข 4 แต่ละอย่างตามความเป็นจริง และน้อยที่สุด คือ โภชณงค์ เป็นการรู้ชัดในขณะนั้น มีอยู่ในใจตนหรือยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้แล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้ ซึ่งสอดคล้องกับ **พระจำลอง สุภาจาโร** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ัมมานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสูตรในพุทธปรัชญาเถรวาท : ศึกษาเชิงวิเคราะห์ โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาหลักสติปัฏฐานสูตรตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาัมมานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสูตรในพุทธปรัชญาเถรวาท และ 3) เพื่อศึกษาวิเคราะห์ ัมมานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสูตรในพุทธปรัชญาเถรวาท ผลจากการวิจัยพบว่า 1. สติปัฏฐานสูตรในพุทธปรัชญาเถรวาท คือ การตั้งสติพิจารณากาย เวทนาจิต และธรรม มีสติกำหนดรู้ที่อยู่เสมอต่อเนื่องจนเห็นความไม่เที่ยงของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป เกิดปัญญาญาณ เห็นแจ้งแทงตลอดอริยสังข 2. ัมมานุปัสสนา ตามแนวสติปัฏฐานสูตรในพุทธปรัชญาเถรวาทคือ การพิจารณารู้ภายในกาย การรู้สุข รู้ทุกข์ในเวทนา รู้จิตในจิต จนเกิดปัญญารู้สภาวะธรรมในธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยซึ่งพระพุทธองค์รับรองว่าทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะปริเทวะดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรม และทำให้แจ้งพระนิพพาน 3. วิเคราะห์ัมมานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสูตรในพุทธปรัชญาเถรวาท สรุปว่า ผู้ศึกษาและปฏิบัติทั้งหลายพึงตั้งสติพิจารณา

นิเวศ 5 ชั้น 5 อายตนะ 12 โพชนงค์ 7 และอริยสัจ 4 เห็นธรรมในธรรมกำหนดรู้สภาวะธรรมว่าเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น สอดคล้องกับสร้อยสุดา อิมอรุณรักษ์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาที่มีต่อภาวะสุขภาพจิต” โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างของบุคคลทั่วไปที่เข้าอบรมอานาปานสติภาวนา ณ ธรรมมาศรมนานาชาติ สวนโมกขพลาราม จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นชาย 38 คนหญิง 25 คน ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ภายหลังจากการเข้าอบรมแล้ว สุขภาพของผู้เข้าอบรมที่มีภาวะสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ มีลักษณะไม่เปลี่ยนแปลง แต่มีแนวโน้มว่าดีขึ้นกว่าก่อนเข้าอบรม กลุ่มที่มีแนวโน้มของภาวะจิตไม่ดีตอบว่ารู้สึกดีขึ้นในทุกด้าน ส่วนผู้มีการรับรู้ ผิดปกติเห็นว่ามีเหมือนเดิม นอกจากนี้สร้อยสุดา อิมอรุณรักษ์ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการเจริญสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อ ความวิตกกังวลของนักศึกษา” โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชายที่มีความสามารถต่าง ๆ กัน 3 ระดับคือ นักกรีฑากีฬาทิมชาติ นักกรีฑาเยาวชนสโมสรทหารอากาศ และนักกรีฑาที่สถาบันราชภัฏเพชรบุรีวชิราลงกรณในพระบรมราชูปถัมภ์ นำมาสุ่มแบบง่ายได้เป็นกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมกลุ่มละ 9 คน ทำการทดลองฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 สัปดาห์ๆ ละ 5 วัน วันละ 30 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์พบว่านักกรีฑา 3 ทีม มีความวิตกกังวลแตกต่างกัน โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

### 5.3 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

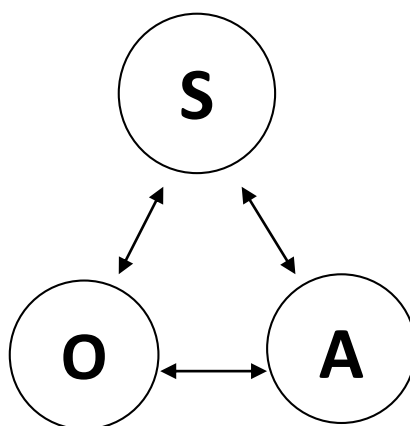
การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) 2) เพื่อศึกษาความต้องการจำเป็นของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) และ 3) เพื่อศึกษาแนวทางการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) และการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ได้แก่ หลักสติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ 4) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยสามารถสรุปเป็น “ABOPST MODEL” โดยมีที่มาดังนี้

1. AB = Applying Buddhist Principles to Solve People's Depression Problems After The Crisis of The Spread of The Coronavirus Disease (Covid-2019) หมายถึง การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

2. OP = Opinions of the people of Yasothon Province who are the sample group Independent variables Personal data หมายถึง ความคิดเห็นของประชาชนจังหวัดยโสธร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ตัวแปรต้น อันเป็นข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ 1) นักศึกษาวิทยาลัยศาสนศาสตร์ ยโสธร 2) อาจารย์ผู้สอนในวิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร 3) ผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (กำนัน, ผู้ใหญ่บ้าน) 4) ผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (องค์การบริหารส่วนตำบล,เทศบาล) และ 5) ประชาชนทั่วไป

3. ST = StipatThan 4 หมายถึง หลักพระพุทธศาสนา คือหลักสติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 2) เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ 4) ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ดังนั้น การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) เป็นไปตาม “ABOPST” MODEL ดังแผนภูมิภาพข้างล่างนี้



ภาพที่ 5.1 แสดงองค์ความรู้ “ABOPST MODEL”

#### 5.4 ข้อเสนอแนะ

การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ดังนี้

##### 5.4.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและคนในครอบครัว ควรเรียนรู้ถึงปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นได้ในประชาชนรวมถึงวิธีป้องกันและดูแล จะช่วยให้ประชาชนสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้อีกยาวนานด้วยสุขภาพที่ดีและมีชีวิตชีวามากขึ้น



2. คนในครอบครัวควรหาเวลาพูดคุยกับเครือญาติอย่างสม่ำเสมอ พาไปวัด ทำบุญ ไหว้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิ เพื่อให้จิตใจสงบ หาเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน

3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องหรือคนในสังคมควรจัดกิจกรรมหรือเทศกาลงานบุญต่าง ๆ ที่ประชาชนจะมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม เพื่อเพิ่มความสัมพันธ์ของประชาชนในสังคม ทำให้ประชาชนมีบทบาท มีศักดิ์ศรี และมีคุณค่าต่อสังคม

4. คนในครอบครัวควรจัดสภาพบ้านเรือนให้เหมาะสมในการอยู่อาศัย

#### 5.4.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตให้ครอบคลุมพื้นที่ทั่วจังหวัด และขยายไปสู่การศึกษาระดับประเทศ เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ทำการวิจัยในในเขตจังหวัดยโสธร ซึ่งยังไม่สามารถนำไปสรุปคุณภาพชีวิตของประชาชนทั้งจังหวัดยโสธรได้

2. การวิจัยในครั้งนี้นำเพียงปัจจัยบางส่วนมาศึกษา ซึ่งแต่ละพื้นที่อาจมีตัวแปรที่แตกต่างกัน

3. ควรศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าผู้สูงอายุในแต่ละช่วงวัย และใช้การวิจัยเชิงคุณภาพควบคู่กับการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อเป็นการศึกษาเชิงลึก เพื่อให้ทราบถึงความต้องการที่แท้จริงของผู้สูงอายุ เนื่องจากว่าผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าอายุเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ

4. สุขภาพร่างกาย และอาชีพเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง ลดการพึ่งพารวมถึงควรส่งเสริมการประกอบอาชีพ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เข้มแข็งลดความเครียด และไม่เกิดภาวะซึมเศร้า

## บรรณานุกรม

### 1. ภาษาไทย :

#### ข้อมูลปฐมภูมิ

มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2534). *พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล ชุด 91 เล่ม*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย.

#### ข้อมูลทุติยภูมิ

##### 1) หนังสือทั่วไป

กนกรัตน์ พิสมัย. (2557). *การศึกษาการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนเตรียมทหาร*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กรมสุขภาพจิต. (2561). *โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชน*. กรุงเทพฯ: สำนักส่งเสริมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

กุศลาภรณ์ ชัยอุดมสมจิต. (2560). *จิตเวชศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. ขอนแก่น: เวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

เกษม ต้นติผลาชีวะ. (2536). *จิตเวชศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

จิตวณโณภิกขุ. (2546). *วิปัสสนาภาวนา (พิมพ์ครั้งที่ 5)*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

दनัย ไชโยธธา. (2538). *ลัทธิ ศาสนา และระบบความเชื่อกับประเพณีนิยมในท้องถิ่น*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

ทวี ตั้งเสรี และคณะ. (2546). *การศึกษาความถูกต้องของแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า*. ขอนแก่น: โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์.

ทวีศักดิ์ นพเกสร. (2548). *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ เล่ม 1*. กรุงเทพมหานคร: ชมรมพยาบาลชุมชนแห่งประเทศไทย.

วีรสิทธิ์ สิทธิไตรย์ และโยธิน แสงวงดี. (2536). *การสนทนากลุ่ม: เทคนิคการวิจัยเชิงคุณภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพมหานคร: สมาคมวิจัยเชิงคุณภาพแห่งประเทศไทย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์ (พิมพ์ครั้งที่ 9)*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงการราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (พิมพ์ครั้งที่ 28)*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม.

- พระพรหมคุณาภรณ์. (ป.อ. ปยุตฺโต). (2549). *พุทธวิธีในการสอน* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2549). *มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน* แปลโดย พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม). กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มานิช หล่อตระกุล และปราโมทย์ สุคนิชย์. (2558). *จิตเวชศาสตร์รามาริบัติ*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบัติ.
- มานิช หล่อตระกุล. (2544). *คู่มือการดูแลผู้มีปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวชสำหรับแพทย์*, กรุงเทพมหานคร: เรดิเอชั่น.
- มานิช หล่อตระกุล. (ม.ป.ป.). *คู่มือโรคซึมเศร้า*. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2560). *ศาสตร์ส่งเสริมป้องกันสุขภาพจิต*. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- วิไลวรรณ ทองเจริญ. (2554). *ศาสตร์และศิลป์การพยาบาลผู้สูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศุภวุฒิ สายเชื้อ. (2562). *เอาชนะโรคร้ายด้วยความเข้าใจ; Beating COVID 19*. PDF. Breaking News. (Online) 2019.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2535). *หลักพระพุทธศาสนา* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 38). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- สมพร บุขราทิจ. (2542). *พุทธวิธีจิตบำบัด*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์นันทพันธ์.
- สายฝน เอกวางกูร. (2553). *รู้จัก เข้าใจ ดูแล ภาวะซึมเศร้า*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2563). *รวมพลังพลเมืองตื่นรูช่วยชาติสู้ภัยโควิด-19 : แนวปฏิบัติในการป้องกันและเฝ้าระวังโรคโควิด 19 ในชุมชน*. นนทบุรี: บ.สามดีพริ้นติ้ง อีคิวเมนต์จำกัด.
- สุชาติ วราพันธ์. (2556). *ทักษะชีวิตและสังคม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เอ็มพันธ์ จำกัด.
- อมร ลีลารัศมี. (2563). *ความรู้ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์สำหรับแพทย์*. (หมอชวนรู้). บทความวิชาการ แพทยสภา.

อำไพพรรณ พุ่มศรีสวัสดิ์. (2543). *การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต : แนวการปฏิบัติตามพยาธิสภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: ธรรมสาร.

## 2) งานวิจัย

วีรนุช ไตรรัตน์โนภาส และคณะ. (2562). *การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคและพฤติกรรมการป้องกันการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาในผู้สูงอายุ*. (รายงานผลวิจัย). นครปฐม: มหาวิทยาลัยคริสเตียน.

สุรีพร คนละเอียด และคณะ. (2564). *การประเมินความเสี่ยงการติดเชื้อ CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-2019) ในโรงพยาบาลชายขอบของไทย*. (รายงานการศึกษา). นนทบุรี: สถาบันวิจัยและประเมินเทคโนโลยีทางการแพทย์.

## 3) คุชฎินิพนธ์/วิทยานิพนธ์/การค้นคว้าอิสระ

ณัฐววรรณ คำแสน. (2564). *ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อ ไวรัสโควิด-19 ของประชาชนในเขตอำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี*. วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า.

พระมหาพรเทพ อุตตโม. (2554). *การศึกษาวิเคราะห์วิธีบำบัดโรคซึมเศร้าตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาภาณุวิชญ์ ปญญาโชโต (บุญคอย). (2555). *พุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคทางใจ*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาสุเรศ สุเรโส (แจ่มแจ่ม). (2551). *การศึกษาวิเคราะห์วิธีการกำหนดรูปนามในอิริยาบถบรรพในการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากาวนา*. (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระรุ่งธรรม โชติธมโม (หลักคำ). (2563). *แนวทางการปรับใช้หลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานในการแก้ปัญหาความเครียดของผู้สูงอายุของคุณุญและผู้สูงอายุขอนแก่นเนอร์สซิ่งโฮม*. (ปริญญาคุชฎินิพนธ์พุทธศาสตรคุชฎินิพนธ์บัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา), บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระสมภาร ทวีรัตน์. (2543). *การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง*. (วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต). นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.

พระสุภีร์ สุตสงวน. (2551). *วิเคราะห์วิธีการปรับอินทรีย์ให้สมดุลในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4*. (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- สร้อยสุดา อิมอรุณรักษ์. (2543). ผลการฝึกอานาปานสติภาวนาต่อภาวะสุขภาพจิต. (วิทยานิพนธ์  
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต). นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุดา ยุทธโท. (2555). ความความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนด้านสุขภาพกับภาวะซึมเศร้าของ  
ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต). สงขลา: มหาวิทยาลัยราชภัฏ  
สงขลา.
- สุนันทา กระจ่างแดน. (2540). ผลของการทำสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลายในการลด  
ความเครียดและความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงไม่ทราบสาเหตุ.  
(วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต). นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุรางค์ เมธานนท์. (2536). ผลของการฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อความวิตกกังวลของนักกีฬา.  
(วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์ศึกษบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- อำพร เนื่องจกานาค. (2560). ภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในโรงพยาบาลเจ้าพระยา  
อภัยภูเบศร จังหวัดปราจีนบุรี. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร:  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข. (2546). การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย.  
(วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง  
กรณราชวิทยาลัย.

#### 4) บทความ

- จุลศักดิ์ ชาญณรงค์. (2564). แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพในช่วงวิกฤติโควิด 19.  
วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม, 11(2), 317-327.
- ประภัสสร พงศ์พันธุ์พิศาล, มนทยา สุนันท์วัฒน์, สมหญิง พุ่มทอง และ ลีรัตน์ อนุรัตน์พานิช.  
(2565). ผลกระทบด้านสุขภาพจากสถานการณ์ระบาดของโควิด-19 ต่อผู้มีความ  
บกพร่องทางการเห็นในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข, 16 (2),  
169-182.
- พระครูภาวนาภิจสุนทร (ฉัตรชัย อธิจิตโต). (2562). ศึกษารูปแบบและกระบวนการสอนวิปัสสนา  
กัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช. วารสารมหาจุฬานาครธรรม, 6(3), 25.
- พระมหาสุริยะ มททโว. (2564). การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อเป็นแนวทางการรับมือปัญหาโรค  
ระบาด COVID-19. วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์. 10(1), 325.
- พระมหาสมพงษ์ ฐิตจิตโตและคณะ. (2562). การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการบริหารองค์กร.  
วารสารวามัญองแหรพุทธศาสตร์ปริทรรศน์, 6(2), 75.
- สมทรง เอี่ยมจิตร. (2562). การศึกษาวิเคราะห์การสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระครูภาวนาวิสุทธา  
ภรณ์. วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์, 6(2). 141.

สร้อยญา โชติรัตน์. (2562). การสำรวจความคิดเห็นเรื่องมหาสติปัฏฐาน 4 ด้านกายานุสัสสนาสติปัฏฐานสู่การวิเคราะห์เพื่อสร้างรูปแบบการเข้าถึงปัญญา. *วารสาร มจร.ทริภุชชัยปริทรรศน์*, 4(2), 1-17.

สีตีปาตีฮะร์ อีลา และคณะ. (2564). *การแก้ปัญหาการรับมือและการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 องค์การบริหารส่วนตำบลม่วงเตี้ย อ.แม่ลาน จ.ปัตตานี*. การประชุมมหาดใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 12. (25 มิถุนายน 2564) : 468.

### 5) สื่อบริการออนไลน์

พระครูภาวนาวราลังการ (สมศักดิ์ โสรโท). (2563). การตามกำหนดรู้เวทนา (เวทนานุสัสสนาสติปัฏฐาน). สืบค้นเมื่อ 26 กุมภาพันธ์ 2567 จาก <https://www.watbhaddanta.com>.

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย. (2564). การกลายพันธุ์ของโรคโควิด - 19. สืบค้น 26 กุมภาพันธ์ 2567 จาก <https://chulalongkornhospital.go.th/>.

วิปัสสนาไทย.(2564).*สติปัฏฐาน4*.สืบค้น26กุมภาพันธ์ 2567 จาก <https://www.vipassanathai.org/main>.

สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (2563). *มหาสติปัฏฐานสูตร*. สืบค้น 26 กุมภาพันธ์ 2567 จาก: <https://www.vipassanathai.org/main.php?url=about1&code=about20>.

สำนักงานเจ้าคณะภาค 16. (2564). *พระพุทธศาสนา*. สืบค้น 26 กุมภาพันธ์ 2567 จาก [http://www.mahabunhome.com/aticle\\_/buddha\\_training.htm](http://www.mahabunhome.com/aticle_/buddha_training.htm).

สำนักงานสถิติจังหวัดยโสธร. (2566). *รายงานการวิเคราะห์สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 จังหวัดยโสธร*. สืบค้น 26 กุมภาพันธ์ 2567 จาก [https://yasothon.nso.go.th/index.php?option=com\\_content&view=article&id=101:issue-16-analysis-of-the-situation-of-the-epidemic-of-covid-19-in-yasothon-province&catid=36](https://yasothon.nso.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=101:issue-16-analysis-of-the-situation-of-the-epidemic-of-covid-19-in-yasothon-province&catid=36).

Seasonal Affective Disorder: SAD. (2565). *โรคซึมเศร้า (Depression)*. สืบค้น 26 กุมภาพันธ์ 2567 จาก <https://www.phukethospital.com/th/ศูนย์สุขภาพทางใจ/depression/>.

## 2. ภาษาอังกฤษ

Adhikari et al. (2020) *ระบาดวิทยา สาเหตุ อาการทางคลินิกและการวินิจฉัยป้องกันและควบคุมการติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ในช่วงระยะเวลาการระบาด*

Bunrattanapa, K., & Buathong, R. (2550). *ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะซึมเศร้ากับพฤติกรรมกรมการเผชิญ ความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). นครปฐม: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.*

- Clark , Davila, Regis, & Krauas (2020). *ปัจจัยทำนายพฤติกรรมกาปฏิบัติป้องกันโรคโควิด 19 : กรณีสอบสวนโรค*
- Evans DL, Charney DS, Lewis L, Golden RN, Gorman JM, Krishnan KR, et al. Mood disorders in the medically ill: scientific review and recommendations. *Biol Psychiatry*. 2005;58:175–89.
- Lopez AD, Murray CC (1998). The global burden of disease 1990–2020. *Nat Med*.4:1241–3.
- Smith K. Mental health: A world of depression. A global view of the burden caused by depression. *Nature*. 2014;515:180–1.
- Tylee A, Gandhi P. The importance of somatic symptoms in depression in primary care. *Primary care companion to the Journal of clinical psychiatry*. 2005;7(4):167-76.

## บุคลากรกรม

1. พระครูประสิทธิ์สีลคุณ, ดร.  
ตำแหน่ง/หน้าที่การงาน      เจ้าคณะจังหวัดยโสธร (ธรรมยุต)
2. พระมหาจิรายุทธ ปโยโค, ผศ.  
ตำแหน่ง/หน้าที่การงาน      อดีตผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร
3. พระครูปริยัติพลากร  
ตำแหน่ง/หน้าที่การงาน      เจ้าอาวาสวัดบูรพา
4. พระครูเมธีปริยัติธาดา  
ตำแหน่ง/หน้าที่การงาน      รองเจ้าคณะอำเภอทรายมูล
5. นายเอกอุกฤษฏ์ เจริญทรัพย์  
ตำแหน่ง/หน้าที่การงาน      นายกเทศมนตรีตำบลทุ่งแต้
6. ดร.พงศกร พิลาบุตร  
ตำแหน่ง/หน้าที่การงาน      มหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น อุบลราชธานี
7. นางสาวชลิสา กุลดี  
ตำแหน่ง/หน้าที่การงาน      กรุงเทพมหานคร
8. นายบุญรักษ์ ศักดิ์ศรี  
ตำแหน่ง/หน้าที่การงาน      กำนันตำบลทุ่งแต้
9. พญ.พรรณนิภา มูลดี  
ตำแหน่ง/หน้าที่การงาน      นักกายภาพบำบัดชำนาญการพิเศษ
10. ดร.อัญชลี ชุมนุม  
ตำแหน่ง/หน้าที่การงาน      ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
11. นายเชมรินทร์ อินทวิชัย  
ตำแหน่ง/หน้าที่การงาน      รพ.สต.ทุ่งแต้
12. นางสาวพยอม ทองใบ  
ตำแหน่ง/หน้าที่การงาน      พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

### รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

1. พระมหามหาวินทร์ ปุริสุตโตโม, ผศ.ดร.
 

ตำแหน่ง	รองอธิการบดี ด้านวิจัยและนวัตกรรม มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วุฒิการศึกษา	นธ.เอก, ป.ธ.7, ศน.บ., ศน.ม., M.Phil., Ph.D. (Doctor of Philosophy)
2. พระเมธีวัชรภรณ์, รศ.ดร.
 

ตำแหน่ง	รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
วุฒิการศึกษา	นธ.เอก, ป.ธ.3, ศน.บ. (ปรัชญา), M.A. (Linguistics), ศษ.ม. (บริหารการศึกษา), ปร.ด. (บริหารการศึกษา)
3. พระเทพวชิรวิมล, ดร.
 

ตำแหน่ง	อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
วุฒิการศึกษา	นธ.เอก, ป.ธ.4, Ph.D., M.A., ศน.บ.
4. รองศาสตราจารย์ ดร.สุเทพ เมยไธสง
 

ตำแหน่ง	อาจารย์ประจำหลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
วุฒิการศึกษา	กศ.บ. (ฟิลิซส์-คณิตศาสตร์), ค.ม. (วิจัยการศึกษา) ปร.ด. (บริหารการศึกษา)
5. รองศาสตราจารย์ ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์
 

ตำแหน่ง	อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
วุฒิการศึกษา	นธ.เอก, ป.ธ.7, พธ.บ. (ปรัชญา), M.A. (Buddhist Studies), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร โทร. ๐-๔๕๗๕-๖๘๕๙-๖๐

ที่ อว ๗๙๒๐/๐๒๓๐

วันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน พระมหามหวินทร์ ปุริสุตโตโม, ผศ.ดร.

ด้วย นายณัฐพล จินดารมย์ อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรรัฐศาสตรบัณฑิต คณะสังคมศาสตร์ สาขาวิชาการปกครอง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร และคณะ ได้ทำการวิจัย เรื่อง “การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-๒๐๑๙)” เพื่อนำผลการวิจัยไปปรับใช้ในการแก้ปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน นั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินการวิจัยดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย ถูกต้องตามระเบียบของมหาวิทยาลัยและถูกต้องตามระเบียบวิธีวิทยาการวิจัยทางสังคมศาสตร์ ดังนั้น วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร จึงขอความอนุเคราะห์ท่านได้เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในครั้งนี้ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณา

  
(พระศรีวิชราที, ผศ.ดร.)

รองอธิการบดี

รักษาการแทนผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

ทราบ/ยินดี



๒๒ มีนาคม ๒๕๖๗



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร โทร. ๐-๔๕๗๕-๖๘๕๕-๖๐

ที่ อว ๗๙๒๐/๐๒๓๑

วันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอลงความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

กราบเรียน พระเมธีวัชรภรณ์, รศ.ดร.

ด้วย นายณัฐพล จินดารัมย์ อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรรัฐศาสตรบัณฑิต คณะสังคมศาสตร์ สาขาวิชาการปกครอง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร และคณะ ได้ทำการวิจัย เรื่อง “การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความเข้มแข็งของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-๒๐๑๙)” เพื่อนำผลการวิจัยไปปรับใช้ในการแก้ปัญหาความเข้มแข็งของประชาชนให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน นั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินการวิจัยดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย ถูกต้องตามระเบียบของมหาวิทยาลัยและถูกต้องตามระเบียบวิธีวิทยาการวิจัยทางสังคมศาสตร์ ดังนั้น วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร จึงขอความอนุเคราะห์ท่านได้เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในครั้งนี้ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี

จึงกราบเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณา

- ยินดีเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ  
เมื่อวันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๗

พ. นริศวิมล  
(พระเมธีวัชรภรณ์ รศ.ดร.)

๒๑ มี.ค. ๖๗

พระเมธีวัชรภรณ์

(พระเมธีวัชรภรณ์, รศ.ดร.)

รองอธิการบดี

รักษาการแทนผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร โทร. ๐-๔๕๗๕-๖๘๕๙-๖๐

ที่ อว ๗๙๒๐/๐๒๓๒

วันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

กราบเรียน พระเทพวชิรวิมล, ดร.

ด้วย นายณัฐพล จินดารมย์ อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรรัฐศาสตรบัณฑิต คณะสังคมศาสตร์ สาขาวิชาการปกครอง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร และคณะ ได้ทำการวิจัย เรื่อง “การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-๒๐๑๙)” เพื่อนำผลการวิจัยไปปรับใช้ในการแก้ปัญหาคความซึมเศร้าของประชาชนให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน นั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินการวิจัยดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย ถูกต้องตามระเบียบของมหาวิทยาลัยและถูกต้องตามระเบียบวิธีวิทยาการวิจัยทางสังคมศาสตร์ ดังนั้น วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร จึงขอความอนุเคราะห์ท่านได้เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในครั้งนี้ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี

จึงกราบเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณา

พระศรีวิจิตรวาทิ  
(พระศรีวิจิตรวาทิ, ผศ.ดร.)

รองอธิการบดี

รักษาการแทนผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

พระเทพวชิรวิมล  
คณาธิการยโสธร  
๑๑.๓๐๓.๒๗. (๕)



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร โทร. ๐-๔๕๗๕-๖๘๕๕-๖๐

ที่ อว ๗๙๒๐/๐๒๓๓

วันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร รองศาสตราจารย์ ดร.สุเทพ เมยไธสง

ด้วย นายณัฐพล จินดารัมย์ อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรรัฐศาสตรบัณฑิต คณะสังคมศาสตร์ สาขาวิชาการปกครอง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร และคณะ ได้ทำการวิจัย เรื่อง “การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVIC-๒๐๑๙)” เพื่อนำผลการวิจัยไปปรับใช้ในการแก้ปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน นั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินการวิจัยดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย ถูกต้องตามระเบียบของมหาวิทยาลัยและถูกต้องตามระเบียบวิธีวิทยาการวิจัยทางสังคมศาสตร์ ดังนั้น วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร จึงขอความอนุเคราะห์ท่านได้เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในครั้งนี้ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี

จึงเจริญพรมาทเพื่อทราบและพิจารณา

ม.ศ.ดร.ชวาทิ  
(พระศรีวิฑูรชาติ, ผศ.ดร.)

รองอธิการบดี

รักษาการแทนผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

อ.ส.ในอ.น.อ.ดร.ก.ก.  
น.น.  
(อ.ดร.สุเทพ เมยไธสง)





## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร โทร. ๐-๔๕๗๕-๖๘๕๙-๖๐

ที่ อว ๗๙๒๐/๐๒๓๔

วันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร รองศาสตราจารย์ ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์

ด้วย นายณัฐพล จินดารมย์ อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรรัฐศาสตรบัณฑิต คณะสังคมศาสตร์ สาขาวิชาการปกครอง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร และคณะ ได้ทำการวิจัย เรื่อง “การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-๒๐๑๙)” เพื่อนำผลการวิจัยไปปรับใช้ในการแก้ปัญหาคความซึมเศร้าของประชาชนให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน นั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินการวิจัยดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย ถูกต้องตามระเบียบของมหาวิทยาลัยและถูกต้องตามระเบียบวิธีวิทยาการวิจัยทางสังคมศาสตร์ ดังนั้น วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร จึงขอความอนุเคราะห์ท่านได้เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในครั้งนี้ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี

จึงเจริญพรมมาเพื่อทราบและพิจารณา

  
(พระศรีวิจิตรวาทิ, ผศ.ดร.)

รองอธิการบดี

รักษาการแทนผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

ทราบและยินดี



๒๐ มีนาคม ๒๕๖๗

ภาคผนวก ค  
เครื่องมือการวิจัย

## 1. แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

โครงการวิจัยเรื่อง การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลัง  
วิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

### คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ นี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลัก  
พระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ  
ไวรัสโคโรนา (COVID-2019) 2) เพื่อศึกษาความต้องการจำเป็นของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไข  
ปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)  
และ 3) เพื่อศึกษาแนวทางการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชน  
หลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ซึ่งผู้วิจัยแบ่งประเด็นคำถาม  
ออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** ข้อมูลสถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

**ตอนที่ 2** แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับทางการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความ  
ซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

**ตอนที่ 3** ข้อเสนอแนะ

ข้อมูลคำตอบของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ผู้วิจัยจะนำข้อมูลไปประกอบการวิจัยและไม่มี  
ผลกระทบต่อท่านแต่อย่างใด

นายณัฐพล จินดารัมย์

อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรรัฐศาสตรบัณฑิต คณะสังคมศาสตร์

สาขาวิชาการปกครอง วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

**ตอนที่ 1** ข้อมูลสถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ชื่อ.....ฉายา.....นามสกุล.....

เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง

สถานภาพ ( ) บรรพชิต ( ) แม่ชี ( ) ศฤหันธ์ชาย ( ) ศฤหันธ์หญิง

อายุ.....ปี

สัมภาษณ์เมื่อวันที่.....

สถานที่สัมภาษณ์.....

ผู้สัมภาษณ์ (ผู้วิจัย).....

ผู้บันทึกข้อมูล (ผู้วิจัย) (จดบันทึก บันทึกเสียง บันทึกภาพ).....

**ตอนที่ 2** แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับทางการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

1. ท่านคิดว่าการนำหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน 4) ในพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ควรเป็นเช่นไร

.....

.....

2. ท่านคิดว่าการนำหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน 4) ในพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ควรเป็นเช่นไร

.....

.....

3. ท่านคิดว่าการนำหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน 4) ในพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) ควรเป็นเช่นไร

.....

.....

4. ท่านคิดว่าการนำหลักธรรมมานุสสนาสติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน 4) ในพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาค่าความซึ่มเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่า (COVID-2019) ควรเป็นเช่นไร

.....  
.....

**ตอนที่ 3** ข้อเสนอแนะ

.....  
.....

## 2. แบบสอบถาม

### โครงการวิจัยเรื่องการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าประชาชนหลัง วิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

#### คำชี้แจง

#### 1. การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายของการวิจัย

1.1 เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

1.2 เพื่อศึกษาความต้องการจำเป็นของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

1.3 เพื่อศึกษาแนวทางการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

#### 2. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 สอบถามเกี่ยวกับระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

3. กรุณาตอบคำถามให้ครบทุกข้อ เพราะคำตอบของท่านเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการวิจัย ครั้งนี้ ในการบรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าว การตอบคำถามของท่านถือเป็นความลับ ซึ่งจะไม่มีผลกระทบต่อท่านและหน่วยงานของท่านแต่อย่างใด

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่งที่ท่านได้กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

นายณัฐพล จินดารัมย์

อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรรัฐศาสตรบัณฑิต คณะสังคมศาสตร์

สาขาวิชาการปกครอง วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

**ตอนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย  ลงใน  หน้าข้อความที่ตรงกับข้อมูลของท่าน

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

- นักศึกษาวิทยาลัยศาสนศาสตร์โยธธ
- อาจารย์ผู้สอนในวิทยาลัยศาสนศาสตร์โยธธ
- ผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (กำนัน, ผู้ใหญ่บ้าน)
- ผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (องค์การบริหารส่วนตำบล, เทศบาล)
- ประชาชนทั่วไป

**ตอนที่ 2** สอบถามเกี่ยวกับระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

**คำชี้แจง** โปรดพิจารณาข้อความคำถามเกี่ยวกับสภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019) และทำเครื่องหมาย  ลงในช่องความคิดเห็นที่ตรงกับความเป็นจริงตามสภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ ตามระดับความคิดเห็นของท่าน โดยกำหนดคะแนน ดังนี้

- 5 หมายถึง สภาพปัจจุบัน/สภาพที่พึงประสงค์ฯ อยู่ในระดับมากที่สุด
- 4 หมายถึง สภาพปัจจุบัน/สภาพที่พึงประสงค์ฯ อยู่ในระดับมาก
- 3 หมายถึง สภาพปัจจุบัน/สภาพที่พึงประสงค์ฯ อยู่ในระดับปานกลาง
- 2 หมายถึง สภาพปัจจุบัน/สภาพที่พึงประสงค์ฯ อยู่ในระดับน้อย
- 1 หมายถึง สภาพปัจจุบัน/สภาพที่พึงประสงค์ฯ อยู่ในระดับน้อยที่สุด







**ตอนที่ 3** ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

.....

.....

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน 4)

.....

.....

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน 4)

.....

.....

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน 4)

.....

.....

4. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน 4)การกำหนดกัลยर्थ

.....

.....

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถามนี้  
เพื่อประโยชน์ต่อการวิจัย

นายณัฐพล จินดารมย์

อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรรัฐศาสตรบัณฑิต คณะสังคมศาสตร์

สาขาวิชาการปกครอง วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

ผู้เชี่ยวชาญที่ 1 พระมหามหาวินทร์ ปุริสุตโตโม, ผศ.ดร.

ข้อ	ข้อความ	ความสอดคล้อง			ความคิดเห็น เพิ่มเติม
		+1	0	-1	
<b>ด้านที่ 1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน 4)</b>					
1)	อานาปานสติ คือ ไปในสังค นิ่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยอาการต่างๆ		/		
2)	กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นิ่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างใดก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ	/			
3)	สัมปชัญญะ คือ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่างและความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหยียดมือ การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กินดื่ม เคี้ยว ถ่าย อุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด เป็นต้น	/			
4)	ปฏิกุสมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวม ๆ อยู่ด้วยกัน	/			
5)	ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ 4 แต่ละอย่าง ๆ	/			
6)	นวลวิถิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา 9 ระยะตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึง กระดูก	/			
<b>ด้านที่ 2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน 4)</b>					
7)	การตามดูรู้ทันเวทนา	/			
8)	เกิดความรู้สึกสุขก็ดีทุกข์	/			
9)	เกิดความรู้สึกเฉย ๆ	/			
10)	เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นอามิส		/		
11)	เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นนิรามิส	/			
12)	รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ	/			
<b>ด้านที่ 3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน 4)</b>					

ข้อ	ข้อความ	ความสอดคล้อง			ความคิดเห็น เพิ่มเติม
		+1	0	-1	
13)	การตามดูรู้ทันจิตของตนในขณะนั้น ๆ	/			
14)	การตามดูรู้ทันจิตมีราคะ	/			
15)	การตามดูรู้ทันจิตไม่มีราคะ		/		
16)	การตามดูรู้ทันจิตมีโทสะ	/			
17)	การตามดูรู้ทันจิตไม่มีโทสะ	/			
18)	การตามดูรู้ทันจิตมีโมหะ	/			
<b>ด้านที่ 4. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน 4)</b>					
19)	นิโรธสมบัติ อันเป็นความสุขชั้นสูงในปัจจุบัน	/			
20)	การบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก		/		
21)	ได้ดื่มรสแห่งอริยมผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้	/			
22)	โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น มีอยู่ในใจตนหรือยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้แล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้	/			
23)	อริยสัจ คือ รู้ชัด อริยสัจ 4 แต่ละอย่างตามความเป็นจริง	/			
24)	การตามดูรู้ทันหลักธรรมอันเป็นเหตุหลุดพ้นตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ	/			
	<b>รวม</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	

ลงชื่อ..........ผู้เชี่ยวชาญ  
(พระมหาหมขวินทร์ ปุริสุตโตโม, ผศ.ดร.)

ผู้เชี่ยวชาญที่ 2 พระเมธีวชิราภรณ์, รศ.ดร.

ข้อ	ข้อความ	ความสอดคล้อง			ความคิดเห็นเพิ่มเติม
		+1	0	-1	
<b>ด้านที่ 1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน 4)</b>					
1)	อานาปานสติ คือ ไปในสังขต นิ่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยอาการต่างๆ	/			
2)	กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นิ่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างใดก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ		/		
3)	สัมปชัญญะ คือ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่างและความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหยียดมือ การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กินดื่ม เคี้ยว ถ่าย อุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด เป็นต้น	/			
4)	ปฏิกุศลมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวม ๆ อยู่ด้วยกัน	/			
5)	ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ 4 แต่ละอย่าง ๆ	/			
6)	นวลวิเวกิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา 9 ระยะตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึง กระดูก	/			
<b>ด้านที่ 2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน 4)</b>					
7)	การตามดูรู้ทันเวทนา		/		
8)	เกิดความรู้สึกสุขก็ดีทุกข์	/			
9)	เกิดความรู้สึกเฉย ๆ	/			
10)	เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นอามิส	/			
11)	เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นนิรามิส	/			
12)	รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ	/			
<b>ด้านที่ 3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน 4)</b>					


ข้อ	ข้อความ	ความสอดคล้อง			ความคิดเห็น เพิ่มเติม
		+1	0	-1	
13)	การตามดูรู้ทันจิตของตนในขณะนั้น ๆ		/		
14)	การตามดูรู้ทันจิตมีราคะ	/			
15)	การตามดูรู้ทันจิตไม่มีราคะ	/			
16)	การตามดูรู้ทันจิตมีโทสะ	/			
17)	การตามดูรู้ทันจิตไม่มีโทสะ	/			
18)	การตามดูรู้ทันจิตมีโมหะ		/		
<b>ด้านที่ 4. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน 4)</b>					
19)	นิโรธสมบัติ อันเป็นความสุขชั้นสูงในปัจจุบัน	/			
20)	การบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก	/			
21)	ได้ดื่มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้	/			
22)	โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น มีอยู่ในใจตนหรือยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้แล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้	/			
23)	อริยสัจ คือ รู้ชัด อริยสัจ 4 แต่ละอย่างตามความเป็นจริง	/			
24)	การตามดูรู้ทันหลักธรรมอันเป็นเหตุหลุดพ้นตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ	/			
	<b>รวม</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	

  
 ลงชื่อ.....ผู้เชี่ยวชาญ  
 (พระเมธีวัชรภรณ์, รศ.ดร.)

ผู้เชี่ยวชาญที่ 3 พระเทพวัชรวิมล, ดร.

ข้อ	ข้อความ	ความสอดคล้อง			ความคิดเห็นเพิ่มเติม
		+1	0	-1	
<b>ด้านที่ 1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน 4)</b>					
1)	อานาปานสติ คือ ไปในสังขต นิ่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยอาการต่างๆ	/			
2)	กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นิ่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างใดก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ	/			
3)	สัมปชัญญะ คือ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่างและความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหยียดมือ การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กินดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด เป็นต้น		/		
4)	ปฏิกุศลมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวม ๆ อยู่ด้วยกัน	/			
5)	ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ 4 แต่ละอย่าง ๆ	/			
6)	นวลวิเวกิกขา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา 9 ระยะตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึง กระดูก	/			
<b>ด้านที่ 2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน 4)</b>					
7)	การตามดูรู้ทันเวทนา	/			
8)	เกิดความรู้สึกสุขก็ดีทุกข์	/			
9)	เกิดความรู้สึกเฉย ๆ		/		
10)	เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นอามิส	/			
11)	เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นนิรามิส	/			
12)	รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ	/			
<b>ด้านที่ 3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน 4)</b>					

ข้อ	ข้อความ	ความสอดคล้อง			ความคิดเห็น เพิ่มเติม
		+1	0	-1	
13)	การตามดูรู้ทันจิตของตนในขณะนั้น ๆ	/			
14)	การตามดูรู้ทันจิตมีราคะ		/		
15)	การตามดูรู้ทันจิตไม่มีราคะ	/			
16)	การตามดูรู้ทันจิตมีโทสะ	/			
17)	การตามดูรู้ทันจิตไม่มีโทสะ	/			
18)	การตามดูรู้ทันจิตมีโมหะ	/			
<b>ด้านที่ 4. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน 4)</b>					
19)	นิโรธสมบัติ อันเป็นความสุขชั้นสูงในปัจจุบัน		/		
20)	การบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก	/			
21)	ได้ดื่มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้	/			
22)	โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น มีอยู่ในใจตนหรือยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้แล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้	/			
23)	อริยสัจ คือ รู้ชัด อริยสัจ 4 แต่ละอย่างตามความเป็นจริง	/			
24)	การตามดูรู้ทันหลักธรรมอันเป็นเหตุหลุดพ้นตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ	/			
	<b>รวม</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	


ลงชื่อ..... .....ผู้เชี่ยวชาญ  
(พระเทพวัชรวิมล, ดร.)



ผู้เชี่ยวชาญที่ 4 รองศาสตราจารย์ ดร.สุเทพ เมย์ไธสง

ข้อ	ข้อความ	ความสอดคล้อง			ความคิดเห็น เพิ่มเติม
		+1	0	-1	
<b>ด้านที่ 1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน 4)</b>					
1)	อานาปานสติ คือ ไปในสังขต นิ่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยอาการต่างๆ	/			
2)	กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นิ่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างใดก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ	/			
3)	สัมปชัญญะ คือ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่างและความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหยียดมือ การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กินดื่ม เคี้ยว ถ่าย อุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด เป็นต้น	/			
4)	ปฏิกุศลมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวม ๆ อยู่ด้วยกัน	/			
5)	ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ 4 แต่ละอย่าง ๆ		/		
6)	นวลวิเวกิกขา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา 9 ระยะตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึง กระดูก	/			
<b>ด้านที่ 2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน 4)</b>					
7)	การตามดูรู้ทันเวทนา	/			
8)	เกิดความรู้สึกสุขก็ดีทุกข์	/			
9)	เกิดความรู้สึกเฉย ๆ	/			
10)	เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นอามิส	/			
11)	เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นนิรามิส		/		
12)	รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ	/			
<b>ด้านที่ 3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน 4)</b>					

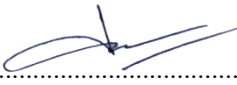
ข้อ	ข้อความ	ความสอดคล้อง			ความคิดเห็น เพิ่มเติม
		+1	0	-1	
13)	การตามดูรู้ทันจิตของตนในขณะนั้น ๆ	/			
14)	การตามดูรู้ทันจิตมีราคะ	/			
15)	การตามดูรู้ทันจิตไม่มีราคะ	/			
16)	การตามดูรู้ทันจิตมีโทสะ		/		
17)	การตามดูรู้ทันจิตไม่มีโทสะ	/			
18)	การตามดูรู้ทันจิตมีโมหะ	/			
<b>ด้านที่ 4. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน 4)</b>					
19)	นิโรธสมบัติ อันเป็นความสุขชั้นสูงในปัจจุบัน	/			
20)	การบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก	/			
21)	ได้ดื่มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้		/		
22)	โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น มีอยู่ในใจตนหรือยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้แล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้	/			
23)	อริยสัจ คือ รู้ชัด อริยสัจ 4 แต่ละอย่างตามความเป็นจริง	/			
24)	การตามดูรู้ทันหลักธรรมอันเป็นเหตุหลุดพ้นตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ	/			
	<b>รวม</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	

ลงชื่อ..........ผู้เชี่ยวชาญ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุเทพ เมยไธสง)

ผู้เชี่ยวชาญที่ 5 รองศาสตราจารย์ ดร.โสวิทย์ บำรุงศักดิ์

ข้อ	ข้อความ	ความสอดคล้อง			ความคิดเห็น เพิ่มเติม
		+1	0	-1	
<b>ด้านที่ 1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน 4)</b>					
1)	อานาปานสติ คือ ไปในสังขต นิ่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยอาการต่างๆ	/			
2)	กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นิ่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไรก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ	/			
3)	สัมปชัญญะ คือ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่างและความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหยียดมือ การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กินดื่ม เคี้ยว ถ่าย อุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด เป็นต้น	/			
4)	ปฏิกุศลมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวม ๆ อยู่ด้วยกัน	/			
5)	ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ 4 แต่ละอย่าง ๆ	/			
6)	นวลวิเวกิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา 9 ระยะตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึง กระดูก		/		
<b>ด้านที่ 2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน 4)</b>					
7)	การตามดูรู้ทันเวทนา	/			
8)	เกิดความรู้สึกสุขก็ดีทุกข์	/			
9)	เกิดความรู้สึกเฉย ๆ	/			
10)	เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นอามิส	/			
11)	เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นนิรามิส	/			
12)	รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ		/		
<b>ด้านที่ 3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน 4)</b>					

ข้อ	ข้อความ	ความสอดคล้อง			ความคิดเห็น เพิ่มเติม
		+1	0	-1	
13)	การตามดูรู้ทันจิตของตนในขณะนั้น ๆ	/			
14)	การตามดูรู้ทันจิตมีราคะ	/			
15)	การตามดูรู้ทันจิตไม่มีราคะ	/			
16)	การตามดูรู้ทันจิตมีโทสะ	/			
17)	การตามดูรู้ทันจิตไม่มีโทสะ		/		
18)	การตามดูรู้ทันจิตมีโมหะ	/			
<b>ด้านที่ 4. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน 4)</b>					
19)	นิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขชั้นสูงในปัจจุบัน	/			
20)	การบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก	/			
21)	ได้ดื่มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้	/			
22)	โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น มีอยู่ในใจตนหรือยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้แล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้	/			
23)	อริยสัจ คือ รู้ชัด อริยสัจ 4 แต่ละอย่างตามความเป็นจริง	/			
24)	การตามดูรู้ทันหลักธรรมอันเป็นเหตุหลุดพ้นตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ		/		
	<b>รวม</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	

ลงชื่อ..........ผู้เชี่ยวชาญ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์)

**ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถาม**  
**เรื่อง การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชน**  
**หลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)**

ข้อ	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนที่					ผลรวม $\Sigma$	เฉลี่ย IOC	ความสอดคล้อง
		1	2	3	4	5			
<b>ด้านที่ 1. ภายนอกศาสนาสติปัญญา (สติปัญญา 4)</b>									
1)	อานาปานสติ คือ ไปในสังกัด นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยอาการต่างๆ	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	สอดคล้อง
2)	กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไรก็ รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	สอดคล้อง
3)	สัมปชัญญะ คือ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่างและความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กินดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด เป็นต้น	+1	+1	0	+1	+1	4	0.80	สอดคล้อง
4)	ปฏิกุศลมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมี ส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวม ๆ อยู่ด้วยกัน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	สอดคล้อง
5)	ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ 4 แต่ละอย่าง ๆ	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	สอดคล้อง

ข้อ	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนที่					ผลรวม	เฉลี่ย	ความสอดคล้อง
		1	2	3	4	5			
6)	นวัตวิถี คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา 9 ระยะตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึง กระดูก	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	สอดคล้อง
<b>ด้านที่ 2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน 4)</b>									
7)	การตามดูรู้ทันเวทนา	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	สอดคล้อง
8)	เกิดความรู้สึกสุขก็ดีทุกข์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	สอดคล้อง
9)	เกิดความรู้สึกเฉย ๆ	+1	+1	0	+1	+1	4	0.80	สอดคล้อง
10)	เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นอามิส	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	สอดคล้อง
11)	เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นนiramis	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	สอดคล้อง
12)	รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	สอดคล้อง
<b>ด้านที่ 3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน 4)</b>									
13)	การตามดูรู้ทันจิตของตนในขณะนั้น ๆ	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	สอดคล้อง
14)	การตามดูรู้ทันจิตมีราคะ	+1	+1	0	+1	+1	4	0.80	สอดคล้อง
15)	การตามดูรู้ทันจิตไม่มีราคะ	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	สอดคล้อง
16)	การตามดูรู้ทันจิตมีโทสะ	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	สอดคล้อง

ข้อ	ข้อความ	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญคนที่					ผล รวม	เฉลี่ย	ความ สอดคล้อง
		1	2	3	4	5			
							$\Sigma$	IOC	
									คล้อย
17)	การตามดูรู้ทันจิตไม่มีโทษ	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	สอดคล้อง
18)	การตามดูรู้ทันจิตมีโทษ	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	สอดคล้อง
<b>ด้านที่ 4. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน 4)</b>									
19)	นิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบัน	+1	+1	0	+1	+1	4	0.80	สอดคล้อง
20)	การบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	สอดคล้อง
21)	ได้ดื่มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	สอดคล้อง
22)	โพฆณงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น มีอยู่ในใจ ตนหรือยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้แล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	สอดคล้อง
23)	อริยสัจ คือ รู้ชัด อริยสัจ 4 แต่ละอย่างตามความเป็นจริง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	สอดคล้อง
24)	การตามดูรู้ทันหลักธรรมอันเป็นเหตุ หลุดพ้นตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	สอดคล้อง
	<b>รวม</b>							<b>0.83</b>	<b>คล้อย</b>

ภาคผนวก ง  
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์



## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

1. พระครูประสิทธิ์ศีลคุณ, ดร.  
 สัมภาษณ์ วันที่ 10 สิงหาคม 2567  
 สถานที่สัมภาษณ์ วัดศรีธรรมาราม จังหวัดยโสธร  
 วุฒิการศึกษา น.ธ.เอก, ประโยค 1-2, ศษ.ด.  
 ตำแหน่ง/หน้าที่การงาน เจ้าคณะจังหวัดยโสธร (ธรรมยุต)
2. พระมหาจิรายุทธ ปโยโค, ผศ.  
 สัมภาษณ์ วันที่ 11 สิงหาคม 2567  
 สถานที่สัมภาษณ์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร  
 วุฒิการศึกษา น.ธ.เอก, ป.ธ.7, ศน.บ., ศน.ม.  
 ตำแหน่ง/หน้าที่การงาน อธิการบดีวิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร
3. พระครูปริยัติพลากร  
 สัมภาษณ์ วันที่ 12 สิงหาคม 2567  
 สถานที่สัมภาษณ์ วัดบูรพา ตำบลทุ่งแต้ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร  
 วุฒิการศึกษา น.ธ.เอก, ป.ธ.6, พธ.บ., กศ.ม.  
 ตำแหน่ง/หน้าที่การงาน เจ้าอาวาสวัดบูรพา
4. พระครูเมธีปริยัติธาดา  
 สัมภาษณ์ วันที่ 13 สิงหาคม 2567  
 สถานที่สัมภาษณ์ วัดบูรพารามใต้ ตำบลทรายมูล อำเภอทรายมูล จังหวัดยโสธร  
 วุฒิการศึกษา น.ธ.เอก, ป.ธ.6, พธ.บ., กศ.ม.  
 ตำแหน่ง/หน้าที่การงาน รองเจ้าคณะอำเภอทรายมูล
5. นายเอกอุกฤษฏ์ เจริญทรัพย์  
 สัมภาษณ์ วันที่ 14 สิงหาคม 2567  
 สถานที่สัมภาษณ์ สำนักงานเทศบาลตำบลทุ่งแต้ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร  
 วุฒิการศึกษา ศน.บ., ร.ม.  
 ตำแหน่ง/หน้าที่การงาน นายกเทศมนตรีตำบลทุ่งแต้
6. ดร.พงศกร พิลาบุตร  
 สัมภาษณ์ วันที่ 14 สิงหาคม 2567

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| สถานที่สัมภาษณ์       | มหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น อุบลราชธานี |
| วุฒิการศึกษา          | ร.ด.  |
| ตำแหน่ง/หน้าที่การงาน | มหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น อุบลราชธานี |
7. นางสาวชลิสา กุลดี
- |                       |   |
|-----------------------|---|
| สัมภาษณ์              | วันที่ 14 สิงหาคม 2567                              |
| สถานที่สัมภาษณ์       | บ้านสุขเกษม ตำบลโนนเปลือย อำเภอกุตุชุม จังหวัดยโสธร |
| วุฒิการศึกษา          | ค.บ.  |
| ตำแหน่ง/หน้าที่การงาน | กรุงเทพมหานคร                                       |
8. นายบุญรักษ์ ศักดิ์ศรี
- |                       |   |
|-----------------------|---|
| สัมภาษณ์              | วันที่ 14 สิงหาคม 2567                                |
| สถานที่สัมภาษณ์       | มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร |
| วุฒิการศึกษา          | ศน.บ.   |
| ตำแหน่ง/หน้าที่การงาน | กำนันตำบลทุ่งแต้                                      |
9. พญ.พรรณนิภา มูลดี
- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| สัมภาษณ์              | วันที่ 14 สิงหาคม 2567 |
| สถานที่สัมภาษณ์       | โรงพยาบาลทรายมูล       |
| วุฒิการศึกษา          | วท.บ. (กายภาพบำบัด)    |
| ตำแหน่ง/หน้าที่การงาน | นักกายภาพชำนาญการพิเศษ |
10. ดร.อัญชลี ชุมนุม
- |                       |                                       |
|-----------------------|---------------------------------------|
| สัมภาษณ์              | วันที่ 14 สิงหาคม 2567                |
| สถานที่สัมภาษณ์       | เทศบาลเมืองยโสธร                      |
| วุฒิการศึกษา          | ร.ด.                                  |
| ตำแหน่ง/หน้าที่การงาน | ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม |
11. นายเขมรินทร์ อินทรวิชัย
- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| สัมภาษณ์              | วันที่ 14 สิงหาคม 2567 |
| สถานที่สัมภาษณ์       | รพ.สต.ทุ่งแต้          |
| วุฒิการศึกษา          |                        |
| ตำแหน่ง/หน้าที่การงาน | รพ.สต.ทุ่งแต้          |

## 12. นางสาวพยอม ทองใบ

สัมภาษณ์

วันที่ 14 สิงหาคม 2567

สถานที่สัมภาษณ์

โรงพยาบาลอำนาจเจริญ

วุฒิการศึกษา

พย.บ.

ตำแหน่ง/หน้าที่การงาน

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ภาคผนวก จ

หนังสือขออนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์



ที่ อว ๗๙๒๐/ว พิเศษ

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร ตำบลทุ่งแต่  
อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร ๓๕๐๐๐

๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตขอข้อมูลและสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย  
นมัสการ/เรียน พระครูประสิทธิ์ศีลคุณ, ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เชิงลึก/และแบบสอบถาม จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมคณะกรรมการวิจัย ครั้งที่ ๑/๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๖ ได้อนุมัติโครงการวิจัย เรื่อง “การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)” ให้กับบุคลากรในหน่วยงาน เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากรให้มีผลงานด้านวิจัยและนวัตกรรมอันเป็นพันธกิจที่สำคัญประการหนึ่งของสถาบันอุดมศึกษา ความทราบแล้วนั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานโครงการวิจัยเรื่องดังกล่าวเป็นไปตามระเบียบและวัตถุประสงค์ จึงขออนุญาตท่านได้ให้ข้อมูลและสัมภาษณ์อันจักเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงน้อมสการ/เรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายณัฐพล จินดารมย์)  
หัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย

วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร  
โทร. ๐๔๕-๗๕๖-๘๕๙, ๐๙-๔๓๙๗-๙๒๘๗

๓๕๖๖  
พระครูประสิทธิ์ศีลคุณ, ดร.



ที่ อว ๗๙๒๐/ว พิเศษ

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร ตำบลทุ่งแร่  
อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร ๓๕๐๐๐

๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

นมัสการ/เรียน พระมหาจิรายุทธ ปโยโค, ผศ.

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เชิงลึก/และแบบสอบถาม จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมคณะกรรมการวิจัย ครั้งที่ ๑/๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๖ ได้อนุมัติโครงการวิจัย เรื่อง “การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)” ให้กับบุคลากรในหน่วยงาน เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากรให้มีผลงานด้านวิจัยและนวัตกรรมอันเป็นพันธกิจที่สำคัญประการหนึ่งของสถาบันอุดมศึกษา ความทราบแล้วนั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานโครงการวิจัยเรื่องดังกล่าวเป็นไปตามระเบียบและวัตถุประสงค์ จึงขอความอนุเคราะห์ท่านได้ให้ข้อมูลและสัมภาษณ์อันจักเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงน้อมสการ/เรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายณัฐพล จินดารมย์)

หัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย

วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

โทร. ๐๔๕-๗๕๖-๘๕๕๙, ๐๙-๔๓๙๗-๙๒๘๗



ที่ อว ๗๙๒๐/ว พิเศษ

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร ตำบลทุ่งแร่  
อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร ๓๕๐๐๐

๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

นัมัสการ/เรียน พระครูปริยัติพลากร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เชิงลึก/และแบบสอบถาม จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมคณะกรรมการวิจัย ครั้งที่ ๑/๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๖ ได้อนุมัติโครงการวิจัย เรื่อง “การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)” ให้กับบุคลากรในหน่วยงาน เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากรให้มีผลงานด้านวิจัยและนวัตกรรมอันเป็นพันธกิจที่สำคัญประการหนึ่งของสถาบันอุดมศึกษา ความทราบแล้วนั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานโครงการวิจัยเรื่องดังกล่าวเป็นไปตามระเบียบและวัตถุประสงค์ จึงขอความอนุเคราะห์ท่านได้ให้ข้อมูลและสัมภาษณ์อันจักเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงนัมัสการ/เรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

*ศิริโชค โสภณธรรม*  
*พรศุภ ธีระโกวิท*

(นายณัฐพล จินดารมย์)  
หัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย

วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

โทร. ๐๔๕-๗๕๖-๘๕๙, ๐๙-๔๓๙๗-๙๒๘๗



ที่ อว ๗๙๒๐/ว พิเศษ

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร ตำบลทุ่งแต้  
อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร ๓๕๐๐๐

๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

นมัสการ/เรียน พระครูเมธีปริยัตินาถ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เชิงลึก/และแบบสอบถาม จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมคณะกรรมการวิจัย ครั้งที่ ๑/๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๖ ได้อนุมัติโครงการวิจัย เรื่อง “การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)” ให้กับบุคลากรในหน่วยงาน เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากรให้มีผลงานด้านวิจัยและนวัตกรรมอันเป็นพันธกิจที่สำคัญประการหนึ่งของสถาบันอุดมศึกษา ความทราบแล้วนั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานโครงการวิจัยเรื่องดังกล่าวเป็นไปตามระเบียบและวัตถุประสงค์ จึงขอความอนุเคราะห์ท่านได้ให้ข้อมูลและสัมภาษณ์อันจักเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงนมัสการ/เรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายณัฐพล จินดารมย์)  
หัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย

รับทราบและขอ  
พระครูเมธีปริยัตินาถ

วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

โทร. ๐๔๕-๗๕๖-๘๕๙, ๐๙-๔๓๙๗-๙๒๘๗





ที่ อว ๗๙๒๐/ว พิเศษ

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร ตำบลทุ่งแต้  
อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร ๓๕๐๐๐

๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

นมัสการ/เรียน นายเอกอุกฤษฏ์ เจริญทรัพย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เชิงลึก/และแบบสอบถาม จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมคณะกรรมการวิจัย ครั้งที่ ๑/๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๖ ได้อนุมัติโครงการวิจัย เรื่อง “การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)” ให้กับบุคลากรในหน่วยงาน เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากรให้มีผลงานด้านวิจัยและนวัตกรรมอันเป็นพันธกิจที่สำคัญประการหนึ่งของสถาบันอุดมศึกษา ความทราบแล้วนั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานโครงการวิจัยเรื่องดังกล่าวเป็นไปตามระเบียบและวัตถุประสงค์ จึงขอความอนุเคราะห์ท่านได้ให้ข้อมูลและสัมภาษณ์อันจักเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงนมัสการ/เรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายณัฐพล จินดารมย์)

หัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย

วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

โทร. ๐๔๕-๗๕๖-๘๕๙, ๐๙-๔๓๙๗-๙๒๘๗

(นายเอกอุกฤษฏ์ เจริญทรัพย์)

นายกเทศมนตรีตำบลทุ่งแต้



ที่ อว ๗๙๒๐/ว พิเศษ

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร ตำบลทุ่งแต่  
อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร ๓๕๐๐๐

๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

นัมัสการ/เรียน ดร.พงศกร พิลาบุตร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เชิงลึก/และแบบสอบถาม จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมคณะกรรมการวิจัย ครั้งที่ ๑/๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๖ ได้อนุมัติโครงการวิจัย เรื่อง “การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)” ให้กับบุคลากรในหน่วยงาน เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากรให้มีผลงานด้านวิจัยและนวัตกรรมอันเป็นพันธกิจที่สำคัญประการหนึ่งของสถาบันอุดมศึกษา ความทราบแล้วนั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานโครงการวิจัยเรื่องดังกล่าวเป็นไปตามระเบียบและวัตถุประสงค์ จึงขอความอนุเคราะห์ท่านได้ให้ข้อมูลและสัมภาษณ์อันจักเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงนัมัสการ/เรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายณัฐพล จินดารมย์)

หัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย

วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

โทร. ๐๔๕-๗๕๖-๘๕๙, ๐๙-๔๓๙๗-๙๒๘๗

ทราบ  
พชค. พิลาบุตร



ที่ อว ๗๙๒๐/ว พิเศษ

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร ตำบลทุ่งแต้  
อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร ๓๕๐๐๐

๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

นมีสการ/เรียน นางสาวชลิสา กุลดี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เชิงลึก/และแบบสอบถาม จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมคณะกรรมการวิจัย ครั้งที่ ๑/๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๖ ได้อนุมัติโครงการวิจัย เรื่อง “การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)” ให้กับบุคลากรในหน่วยงาน เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากรให้มีผลงานด้านวิจัยและนวัตกรรมอันเป็นพันธกิจที่สำคัญประการหนึ่งของสถาบันอุดมศึกษา ความทราบแล้วนั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานโครงการวิจัยเรื่องดังกล่าวเป็นไปตามระเบียบและวัตถุประสงค์ จึงขอความอนุเคราะห์ท่านได้ให้ข้อมูลและสัมภาษณ์อันจักเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงนมีสการ/เรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายณัฐพล จินดารัมย์)  
หัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย

วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

โทร. ๐๔๕-๗๕๖-๘๕๙, ๐๙-๔๓๙๗-๙๒๘๗



ที่ อว ๗๙๒๐/ว พิเศษ

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร ตำบลทุ่งแต้  
อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร ๓๕๐๐๐

๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย  
นมีสการ/เรียน นายบุญรักษ์ คักดิ์ศรี  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เชิงลึก/และแบบสอบถาม จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมคณะกรรมการวิจัย ครั้งที่ ๑/๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๖ ได้อนุมัติโครงการวิจัย เรื่อง “การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)” ให้กับบุคลากรในหน่วยงาน เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากรให้มีผลงานด้านวิจัยและนวัตกรรมอันเป็นพันธกิจที่สำคัญประการหนึ่งของสถาบันอุดมศึกษา ความทราบแล้วนั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานโครงการวิจัยเรื่องดังกล่าวเป็นไปตามระเบียบและวัตถุประสงค์ จึงขอความอนุเคราะห์ท่านได้ให้ข้อมูลและสัมภาษณ์อันจักเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงนมีสการ/เรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายณัฐพล จินดารมย์)  
หัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย

ยื่นขอในสัมภาษณ์  
บุญรักษ์

วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

โทร. ๐๔๕-๗๕๖-๘๕๙, ๐๙-๔๓๙๗-๙๒๘๗





ที่ อว ๗๙๒๐/ว พิเศษ

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร ตำบลทุ่งแต้  
อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร ๓๕๐๐๐

๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย  
นมีสการ/เรียน พญ.พรรณนิภา มูลดี  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เชิงลึก/และแบบสอบถาม จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมคณะกรรมการวิจัย ครั้งที่ ๑/๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๖ ได้อนุมัติโครงการวิจัย เรื่อง “การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)” ให้กับบุคลากรในหน่วยงาน เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากรให้มีผลงานด้านวิจัยและนวัตกรรมอันเป็นพันธกิจที่สำคัญประการหนึ่งของสถาบันอุดมศึกษา ความทราบแล้วนั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานโครงการวิจัยเรื่องดังกล่าวเป็นไปตามระเบียบและวัตถุประสงค์ จึงขอความอนุเคราะห์ท่านได้ให้ข้อมูลและสัมภาษณ์อันจักเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงนมีสการ/เรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายณัฐพล จินตารมย์)  
หัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย

วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร  
โทร. ๐๔๕-๗๕๖-๘๕๙, ๐๙-๔๓๙๗-๙๒๘๗

ทาบ  
พ.ศ. ๒๕๖๗



ที่ อว ๗๙๒๐/ว พิเศษ

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร ตำบลทุ่งแต้  
อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร ๓๕๐๐๐

๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

นั้สการ/เรียน ดร.อชัญชลี ชุมนุม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เชิงลึก/และแบบสอบถาม จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมคณะกรรมการวิจัย ครั้งที่ ๑/๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๖ ได้อนุมัติโครงการวิจัย เรื่อง “การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)” ให้กับบุคลากรในหน่วยงาน เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากรให้มีผลงานด้านวิจัยและนวัตกรรมอันเป็นพันธกิจที่สำคัญประการหนึ่งของสถาบันอุดมศึกษา ความทราบแล้วนั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานโครงการวิจัยเรื่องดังกล่าวเป็นไปตามระเบียบและวัตถุประสงค์ จึงขอความอนุเคราะห์ท่านได้ให้ข้อมูลและสัมภาษณ์อันจักเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงนั้สการ/เรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายณัฐพล จินดารัมย์)  
หัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย

วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

โทร. ๐๔๕-๗๕๖-๘๕๙, ๐๙-๔๓๙๗-๙๒๘๗



ที่ อว ๗๙๒๐/ว พิเศษ

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร ตำบลทุ่งแต่  
อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร ๓๕๐๐๐

๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

นมัสการ/เรียน นายเขมรินทร์ อินทรวิชัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เชิงลึก/และแบบสอบถาม จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมคณะกรรมการวิจัย ครั้งที่ ๑/๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๖ ได้อนุมัติโครงการวิจัย เรื่อง “การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)” ให้กับบุคลากรในหน่วยงาน เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากรให้มีผลงานด้านวิจัยและนวัตกรรมอันเป็นพันธกิจที่สำคัญประการหนึ่งของสถาบันอุดมศึกษา ความทราบแล้วนั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานโครงการวิจัยเรื่องดังกล่าวเป็นไปตามระเบียบและวัตถุประสงค์ จึงขอความอนุเคราะห์ท่านได้ให้ข้อมูลและสัมภาษณ์อันจักเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงนมัสการ/เรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายณัฐพล จินดารมย์)

หัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย

วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

โทร. ๐๔๕-๗๕๖-๘๕๙, ๐๙-๔๓๙๗-๙๒๘๗



ที่ อว ๗๙๒๐/ว พิเศษ

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร ตำบลทุ่งแต้  
อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร ๓๕๐๐๐

๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย  
นมีสการ/เรียน นางสาวพะยอม ทองใบ  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เชิงลึก/และแบบสอบถาม จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมคณะกรรมการวิจัย ครั้งที่ ๑/๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๖ ได้อนุมัติโครงการวิจัย เรื่อง “การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)” ให้กับบุคลากรในหน่วยงาน เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากรให้มีผลงานด้านวิจัยและนวัตกรรมอันเป็นพันธกิจที่สำคัญประการหนึ่งของสถาบันอุดมศึกษา ความทราบแล้วนั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานโครงการวิจัยเรื่องดังกล่าวเป็นไปตามระเบียบและวัตถุประสงค์ จึงขอความอนุเคราะห์ท่านได้ให้ข้อมูลและสัมภาษณ์อันจักเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงนมีสการ/เรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายณัฐพล จินดารมย์)  
หัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย

วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร  
โทร. ๐๔๕-๗๕๖-๘๕๙, ๐๙-๔๓๙๗-๙๒๘๗

จาก  
พ.นพ. ทองใบ



ภาคผนวก ฉ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group Discussion)

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group Discussion)

1. พระเทพวชิรวิมล, ดร.  
 วุฒิการศึกษา นธ.เอก, ป.ธ.4, ศน.บ., M.A., Ph.D.  
 ตำแหน่ง อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
 สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา  
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
2. พระครูประสิทธิ์สีลคุณ, ดร.  
 วุฒิการศึกษา น.ธ.เอก, ประโยค 1-2, ศษ.ด.  
 ตำแหน่ง/หน้าที่การงาน เจ้าคณะจังหวัดยโสธร (ธรรมยุต)
3. พระครูมงคลวชิรคุณ  
 ตำแหน่ง เจ้าคณะอำเภอเกษตรวิสัย-ปทุมรัตน์  
 เจ้าอาวาสวัดป่าศรีไพรวัน  
 วุฒิการศึกษา น.ธ.เอก, ป.ธ.4, ศน.บ. (ภาษาไทย), ศน.ม. (พุทธศาสตรศึกษา)
4. พระครูปริยัติธรรมธัช  
 ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา  
 วัดบูรพาภิราม/ผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวง  
 วุฒิการศึกษา น.ธ.เอก, ป.ธ.4, ศน.บ. (ภาษาไทย), ศศ.บ. (การพัฒนาชุมชน)  
 กศ.ม. (เทคโนโลยีการศึกษา)
5. พระครูศรีปริยัติวราทร  
 ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา  
 วัดบูรพาภิราม/ผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวง/  
 เจ้าคณะตำบลสีแก้ว เขต 3  
 วุฒิการศึกษา น.ธ.เอก, ป.ธ.6, ศน.บ. (ประถมศึกษา)
6. ดร.อุทัย กมลศิลป์  
 ตำแหน่ง อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต  
 สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา  
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด  
 วุฒิการศึกษา ธศ.เอก, ป.กศ., กศ.บ. (สังคมศึกษา), ค.บ. (บริหารการศึกษา)

- กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา), ศศ.ม. (ไทยคดีศึกษา)  
 ศน.ม. (พุทธศาสนาและปรัชญา), ประ.ด. (บริหารการศึกษา)  
 พร.ด. (ปรัชญา)
7. ดร.จ่านอง กมลศิลป์  
 ตำแหน่ง  
 วุฒิการศึกษา  
 อาจารย์ประจำหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต  
 สาขาวิชาการประถมศึกษา  
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด  
 กศ.บ. (ภาษาไทย), กศ.ม. (การประถมศึกษา)  
 ประ.ด. (การบริหารการศึกษา)
8. ดร.วิมลพร สุวรรณแสนทวี  
 ตำแหน่ง  
 วุฒิการศึกษา  
 อาจารย์ประจำหลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
 สาขาวิชาการบริหารการศึกษา  
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด  
 ค.บ. (การศึกษาพิเศษ), ศษ.ม. (การบริหารการศึกษา)  
 ประ.ด. (การบริหารการศึกษา)

ภาคผนวก ข

หนังสือขอเชิญประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group Discussion)



ที่ อว ๗๙๒๐/ว พิเศษ

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร ตำบลทุ่งแต่  
อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร ๓๕๐๐๐

๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group Discussion)

นมัสการ/เรียน พระเทพวชิรวิมล, ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารประกอบการประชุม จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมคณะกรรมการวิจัย ครั้งที่ ๑/๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๑๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๖ ได้อนุมัติโครงการวิจัย เรื่อง “การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)” ให้กับบุคลากรในหน่วยงาน เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากรให้มีผลงานด้านวิจัยและนวัตกรรมอันเป็นพันธกิจที่สำคัญประการหนึ่งของสถาบันอุดมศึกษา ความทราบแล้วนั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานโครงการวิจัยเรื่องดังกล่าวเป็นไปตามระเบียบและวัตถุประสงค์ และเกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จึงขอเชิญประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) ในวันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๗ ระหว่างเวลา ๐๙.๐๐ น. – ๑๒.๐๐ น. ณ หอประชุมวิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

จึงน้อมสการ/เรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายณัฐพล จินดารัมย์)

หัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย

วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

โทร. ๐๔๕-๗๕๖-๘๕๙, ๐๙-๔๓๙๗-๙๒๘๗



ที่ อว ๗๙๒๐/ว พิเศษ

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร ตำบลทุ่งแร่  
อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร ๓๕๐๐๐

๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group Discussion)

นมัสการ/เรียน พระครูประสิทธิ์สีลคุณ, ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารประกอบการประชุม จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมคณะกรรมการวิจัย ครั้งที่ ๑/๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๖ ได้อนุมัติโครงการวิจัย เรื่อง “การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)” ให้กับบุคลากรในหน่วยงาน เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากรให้มีผลงานด้านวิจัยและนวัตกรรมอันเป็นพันธกิจที่สำคัญประการหนึ่งของสถาบันอุดมศึกษา ความทราบแล้วนั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานโครงการวิจัยเรื่องดังกล่าวเป็นไปตามระเบียบและวัตถุประสงค์ และเกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จึงขอเชิญประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) ในวันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๗ ระหว่างเวลา ๐๙.๐๐ น. – ๑๒.๐๐ น. ณ หอประชุมวิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

จึงนมนัสการ/เรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายณัฐพล จินดารมย์)

หัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย

การประชุมวิจัยฯ จ.ย., ๑๕

วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

โทร. ๐๔๕-๗๕๖-๘๕๙, ๐๙-๔๓๙๗-๙๒๘๗



ที่ อว ๗๙๒๐/ว พิเศษ

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร ตำบลทุ่งแต้  
อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร ๓๕๐๐๐

๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group Discussion)

นมัสการ/เรียน พระครูมงคลวิจิตรคุณ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารประกอบการประชุม จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมคณะกรรมการวิจัย ครั้งที่ ๑/๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๑๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๖ ได้อนุมัติโครงการวิจัย เรื่อง “การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความเข้มแข็งของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)” ให้กับบุคลากรในหน่วยงาน เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากรให้มีผลงานด้านวิจัยและนวัตกรรมอันเป็นพันธกิจที่สำคัญประการหนึ่งของสถาบันอุดมศึกษา ความทราบแล้วนั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานโครงการวิจัยเรื่องดังกล่าวเป็นไปตามระเบียบและวัตถุประสงค์ และเกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จึงขอเชิญประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) ในวันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๗ ระหว่างเวลา ๐๙.๐๐ น. – ๑๒.๐๐ น. ณ หอประชุมวิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

จึงนมนัสการ/เรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายณัฐพล จินดารมย์)  
หัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย

วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

โทร. ๐๔๕-๗๕๖-๘๕๙, ๐๙-๔๓๙๗-๙๒๘๗





ที่ อว ๗๙๒๐/ว พิเศษ

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร ตำบลทุ่งแต้  
อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร ๓๕๐๐๐

๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group Discussion)

นมัสการ/เรียน พระครูปริยัติธรรมธัช

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารประกอบการประชุม จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมคณะกรรมการวิจัย ครั้งที่ ๑/๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๑๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๖ ได้อนุมัติโครงการวิจัย เรื่อง “การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)” ให้กับบุคลากรในหน่วยงาน เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากรให้มีผลงานด้านวิจัยและนวัตกรรมอันเป็นพันธกิจที่สำคัญประการหนึ่งของสถาบันอุดมศึกษา ความทราบแล้วนั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานโครงการวิจัยเรื่องดังกล่าวเป็นไปตามระเบียบและวัตถุประสงค์ และเกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จึงขอเชิญประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) ในวันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๗ ระหว่างเวลา ๐๙.๐๐ น. – ๑๒.๐๐ น. ณ หอประชุมวิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

จึงนมัสการ/เรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายณัฐพล จินดารัมย์)  
หัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย

วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

โทร. ๐๔๕-๗๕๖-๘๕๙, ๐๙-๔๓๙๗-๙๒๘๗





ที่ อว ๗๙๒๐/ว พิเศษ

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยศาสนศาสตร์โสธร ตำบลทุ่งแต้  
อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร ๓๕๐๐๐

๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group Discussion)

นมัสการ/เรียน พระครูศรีปริยัติวรารุท

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารประกอบการประชุม จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมคณะกรรมการวิจัย ครั้งที่ ๑/๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๑๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๖ ได้อนุมัติโครงการวิจัย เรื่อง “การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)” ให้กับบุคลากรในหน่วยงาน เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากรให้มีผลงานด้านวิจัยและนวัตกรรมอันเป็นพันธกิจที่สำคัญประการหนึ่งของสถาบันอุดมศึกษา ความทราบแล้วนั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานโครงการวิจัยเรื่องดังกล่าวเป็นไปตามระเบียบและวัตถุประสงค์ และเกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จึงขอเชิญประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) ในวันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๗ ระหว่างเวลา ๐๙.๐๐ น. – ๑๒.๐๐ น. ณ หอประชุมวิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

จึงนมนัสการ/เรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายณัฐพล จินดารมย์)  
หัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย

นสว.บ.

วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

โทร. ๐๔๕-๗๕๖-๘๕๙, ๐๙-๔๓๙๗-๙๒๘๗



ที่ อว ๗๙๒๐/ว พิเศษ

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร ตำบลทุ่งแต้  
อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร ๓๕๐๐๐

๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group Discussion)

นมัสการ/เรียน ดร.อุทัย กมลศิลป์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารประกอบการประชุม จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมคณะกรรมการวิจัย ครั้งที่ ๑/๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๖ ได้อนุมัติโครงการวิจัย เรื่อง “การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)” ให้กับบุคลากรในหน่วยงาน เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากรให้มีผลงานด้านวิจัยและนวัตกรรมอันเป็นพันธกิจที่สำคัญประการหนึ่งของสถาบันอุดมศึกษา ความทราบแล้วนั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานโครงการวิจัยเรื่องดังกล่าวเป็นไปตามระเบียบและวัตถุประสงค์ และเกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จึงขอเชิญประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) ในวันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๗ ระหว่างเวลา ๐๙.๐๐ น. – ๑๒.๐๐ น. ณ หอประชุมวิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

จึงน้อมสการ/เรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายณัฐพล จินดารัมย์)

หัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย

วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

โทร. ๐๔๕-๗๕๖-๘๕๕, ๐๙-๔๓๙๗-๙๒๘๗



ที่ อว ๗๙๒๐/ว พิเศษ

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร ตำบลทุ่งแต้  
อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร ๓๕๐๐๐

๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group Discussion)

นมัสการ/เรียน ดร.จ่านง กมลศิลป์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารประกอบการประชุม จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมคณะกรรมการวิจัย ครั้งที่ ๑/๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๖ ได้อนุมัติโครงการวิจัย เรื่อง “การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)” ให้กับบุคลากรในหน่วยงาน เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากรให้มีผลงานด้านวิจัยและนวัตกรรมอันเป็นพันธกิจที่สำคัญประการหนึ่งของสถาบันอุดมศึกษา ความทราบแล้วนั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานโครงการวิจัยเรื่องดังกล่าวเป็นไปตามระเบียบและวัตถุประสงค์ และเกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จึงขอเชิญประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) ในวันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๗ ระหว่างเวลา ๐๙.๐๐ น. – ๑๒.๐๐ น. ณ หอประชุมวิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

จึงนมัสการ/เรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายณัฐพล จินดารัมย์)  
หัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย

วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

โทร. ๐๔๕-๗๕๖-๘๕๙, ๐๙-๔๓๙๗-๙๒๘๗

ทราบ  
จ่านง



ที่ อว ๗๙๒๐/ว พิเศษ

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร ตำบลทุ่งแต้  
อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร ๓๕๐๐๐

๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group Discussion)

นมัสการ/เรียน ดร.วิมลพร สุวรรณแสนทวี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารประกอบการประชุม จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมคณะกรรมการวิจัย ครั้งที่ ๑/๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๖ ได้อนุมัติโครงการวิจัย เรื่อง “การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)” ให้กับบุคลากรในหน่วยงาน เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากรให้มีผลงานด้านวิจัยและนวัตกรรมอันเป็นพันธกิจที่สำคัญประการหนึ่งของสถาบันอุดมศึกษา ความทราบแล้วนั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานโครงการวิจัยเรื่องดังกล่าวเป็นไปตามระเบียบและวัตถุประสงค์ และเกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จึงขอเชิญประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) ในวันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๗ ระหว่างเวลา ๐๙.๐๐ น. – ๑๒.๐๐ น. ณ หอประชุมวิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

จึงน้อมสการ/เรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายณัฐพล จินดารมย์)  
หัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย

วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

โทร. ๐๔๕-๗๕๖-๘๕๙, ๐๙-๔๓๙๗-๙๒๘๗





มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์โยธธ  
Research Critique Focus Group Meeting

ชื่อ/ฉายา/นามสกุล	
ผศ.ดร.จรัส บุตดาพงษ์	ที่ปรึกษาโครงการวิจัย
นายณัฐพล จินดารมย์	หัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย
ดร.วรวัฒน์ บุญดี	นักวิจัย
นายเอกพงศ์ พัฒนากุล	ผู้ช่วยนักวิจัย
หัวข้อขงุณินพนธ์	
ภาษาไทย	การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)
ภาษาอังกฤษ	APPLYING BUDDHIST PRINCIPLES TO SOLVE PEOPLE'S DEPRESSION PROBLEMS AFTER THE CRISIS OF THE SPREAD OF THE CORONAVIRUS DISEASE (COVID-2019)
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)</li> <li>2. เพื่อศึกษาความต้องการจำเป็นของการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)</li> <li>3. เพื่อศึกษาแนวทางการนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)</li> </ol>
นิยามศัพท์เฉพาะ	<p>หลักพระพุทธศาสนา</p> <p>การแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชน</p> <p>การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)</p>
วัน/เดือน/ปี สถานที่	วันที่ 10 สิงหาคม 2567 เวลา 09.00 น. – 12.00 น. หอประชุมวิทยาลัยศาสนศาสตร์โยธธ

ภาคผนวก ซ  
หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการวิจัย



ที่ อว 7920/พิเศษ

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร ตำบลทุ่งแต้  
อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร 35000

30 กรกฎาคม 2567

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย  
เรียน

ตามที่ สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุม คณะกรรมการวิจัย ครั้งที่ 1/2566 เมื่อวันที่ 28 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566 ได้อนุมัติโครงการวิจัย เรื่อง “การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)” ให้กับบุคลากรในหน่วยงาน เพื่อเป็นการ พัฒนาบุคลากรให้มีผลงานด้านวิจัยและนวัตกรรมอันเป็นพันธกิจที่สำคัญประการหนึ่งของ สถาบันอุดมศึกษา ความทราบแล้วนั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานโครงการวิจัยเรื่องดังกล่าวเป็นไปตามระเบียบและ วัตถุประสงค์ จึงขออนุญาตเก็บข้อมูลโครงการวิจัยที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยจะลงเก็บข้อมูลด้วย ตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายณัฐพล จินดารัมย์)

หัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย

วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

โทร. 045-756-859, 09-4397-9287

หมายเหตุ จะแนบหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลพร้อมกับแบบสอบถามเพื่อการวิจัยให้กับกลุ่ม ตัวอย่างเป็นรายบุคคล

ภาคผนวก ฅ  
ประกาศอนุมัติหัวข้อวิจัย





คำสั่งมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
ที่ ๑๕๒๑ / ๒๕๖๖  
เรื่อง แต่งตั้งที่ปรึกษา หัวหน้าโครงการ นักวิจัย และผู้ช่วยนักวิจัย  
โครงการวิจัย เรื่อง การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์  
การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

เพื่อให้การดำเนินโครงการวิจัย เรื่อง “การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)” ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๒๗ แห่งพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๔๐ และมติการประชุมคณะกรรมการวิจัยของสถาบันวิจัยญาณสังวร ในการประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๖ มติที่ ๐๙๖/๒๕๖๖ จึงแต่งตั้งให้ผู้มีรายนามต่อไปนี้ เป็นที่ปรึกษา หัวหน้าโครงการ นักวิจัย และผู้ช่วยนักวิจัย ดังนี้

- |                         |                              |
|-------------------------|------------------------------|
| ๑. ผศ.ดร.จรัส บุตดาพงษ์ | ที่ปรึกษาโครงการวิจัย        |
| ๒. นายณัฐพล จินดารมย์   | หัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย |
| ๓. ดร.วรวัฒน์ บุญดี     | นักวิจัย                     |
| ๔. นายเอกพงศ์ พัฒนากุล  | ผู้ช่วยนักวิจัย              |

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๒๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๖

*(พระเทพวิจิตรเมธี)*

(พระเทพวิจิตรเมธี, ผศ.ดร.)

อธิการบดี

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ต้นฉบับ

เลขที่สัญญา ๖๖ ๑๑๓/๒๕๕๖

สัญญารับเงินอุดหนุนการวิจัย  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ทำที่ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

วันที่ ๒๑ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

สัญญานี้ทำขึ้นระหว่าง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย โดย ดร.พิเชษฐ มุสิกะโปดก ตำแหน่ง ผู้ช่วยอธิการบดี ด้านพัฒนาคุณภาพการศึกษา ซึ่งต่อไปในสัญญานี้เรียกว่า “ผู้ให้เงินอุดหนุนการวิจัย” (ผู้ให้) ฝ่ายหนึ่งกับ นายณัฐพล จินดารัมย์ ตำแหน่ง หัวหน้าโครงการวิจัย ซึ่งต่อไปในสัญญานี้เรียกว่า “ผู้รับเงินอุดหนุนการวิจัย” (ผู้รับ) อีกฝ่ายหนึ่ง คู่สัญญาได้ตกลงกันดังต่อไปนี้

ข้อ ๑ ผู้ให้เงินอุดหนุนการวิจัยได้ตกลงให้เงินอุดหนุนการทำวิจัยประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๖ เป็นเงินจำนวน ๑๐๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งแสนบาทถ้วน) ในรูปแบบประเภทเหมาจ่าย แก่ผู้รับเงินอุดหนุนการวิจัยเพื่อทำการวิจัย เรื่อง “การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาคาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)” กำหนดแล้วเสร็จภายใน ๑ ปี นับตั้งแต่วันที่ลงนามในสัญญารับเงินอุดหนุนการวิจัย ตามข้อ ๑ นี้

ข้อ ๒ ในการเบิกจ่ายเงินอุดหนุนการวิจัย ผู้ให้เงินอุดหนุนการวิจัยจะจ่ายเงินสำหรับทำการวิจัยเรื่องนี้เป็นงวดๆ ดังนี้

งวดที่หนึ่ง จำนวน ๑๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นบาทถ้วน) ภายหลังจากผู้รับเงินอุดหนุนการวิจัยทำสัญญา รับเงินอุดหนุนการวิจัยกับผู้ให้เงินอุดหนุนการวิจัยแล้ว

งวดที่สอง จำนวน ๕๐,๐๐๐ บาท (ห้าหมื่นบาทถ้วน) จ่ายเมื่อโครงการวิจัยมีมติอนุมัติให้เบิกเงินอุดหนุน การวิจัย งวดที่ ๒ และได้รับความเห็นชอบจากผู้เชี่ยวชาญท่านตรวจแล้ว

งวดที่สาม จำนวน ๔๐,๐๐๐ บาท (สี่หมื่นบาทถ้วน) จ่ายเมื่อโครงการวิจัยมีมติอนุมัติให้เบิกเงินอุดหนุน การวิจัย งวดที่ ๓ และได้รับการรับรองรายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ จากสถาบันวิจัยญาณสังวร แล้ว

การดำเนินการวิจัยตามสัญญานี้ ผู้รับเงินอุดหนุนการวิจัยจะต้องปฏิบัติตามระเบียบมหาวิทยาลัยมหามกุฏ ราชวิทยาลัย ว่าด้วยการส่งเสริมการวิจัย พ.ศ. ๒๕๕๖ ให้ถือเป็นส่วนหนึ่งของสัญญานี้

ข้อ ๓ สัญญานี้กำหนดระยะเวลาสิ้นสุด ๑ ปี นับจากวันที่ลงนามในสัญญาเว้นแต่ได้รับการขยายเวลา

ข้อ ๔ ผู้รับเงินอุดหนุนการวิจัย ได้รับทราบเข้าใจระเบียบ และเงื่อนไขการรับเงินอุดหนุนการวิจัยตาม สัญญานี้โดยตลอดและยินยอมปฏิบัติตามระเบียบดังกล่าวโดยเคร่งครัด

/ส.พ.นย

/ข้อ ๕ ผู้รับเงิน...

ข้อ ๕ ผู้รับเงินอุดหนุนการวิจัย จะทำการวิจัย ด้วยความวิริยะ อุตสาหะ ให้สำเร็จได้ผล สัมกับ ความมุ่งหมายของผู้ให้ หากเกิดปัญหาอุปสรรค ไม่สามารถทำการวิจัยได้ด้วยประการใด ๆ ผู้รับเงินอุดหนุนการวิจัย จะรายงานให้ผู้ให้เงินอุดหนุนการวิจัยทราบทันที

ข้อ ๖ ในการทำการวิจัยตามสัญญาฯ หากมีการซื้ออุปกรณ์การวิจัย เรื่องเครื่องมือใด ๆ ผู้รับเงินอุดหนุน การวิจัยจะใช้และบำรุงรักษาเครื่องอุปกรณ์ หรือเครื่องมือการวิจัยของผู้ให้เงินอุดหนุนการวิจัยให้อยู่ในสภาพดี สามารถใช้งานได้อยู่เสมอ และเมื่อสิ้นสุดการวิจัยตามโครงการแล้ว ผู้รับเงินอุดหนุนการวิจัยจะส่งคืนอุปกรณ์การ วิจัยและเครื่องมือดังกล่าวนี้ ให้แก่ผู้ให้เงินอุดหนุนการวิจัยเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาองค์ความรู้และภูมิปัญญา ของงานวิจัยของมหาวิทยาลัยต่อไป

ข้อ ๗ ผู้รับเงินอุดหนุนการวิจัย ขอรับรองปฏิบัติตามเงื่อนไขและส่งรายงานการวิจัยตามผู้ให้เงินอุดหนุน การวิจัยกำหนด ดังนี้

๗.๑ ทุนงวดแรกนับจากวันทำสัญญา

๗.๒ ทุนงวดที่สองนับจากวันทำสัญญา ๓ เดือน

๗.๓ ทุนงวดสุดท้ายเมื่อครบกำหนดระยะเวลาตามสัญญาเว้นแต่ได้รับการขยายเวลา

ทั้งนี้ไม่เกิน ๙๐ วันนับแต่วันสิ้นสุดสัญญา

ข้อ ๘ ในการที่ผู้รับเงินอุดหนุนการวิจัยจะนำผลการวิจัยที่ได้รับเงินอุดหนุนการวิจัยจากผู้ให้เงินอุดหนุน การวิจัย ไม่ว่าที่ได้กระทำสำเร็จแล้วและหรือบางส่วนหรือสมบูรณ์ทั้งหมดแล้ว ไปลงตีพิมพ์เผยแพร่ลงในเอกสาร หรือสิ่งพิมพ์ใด ๆ ผู้รับเงินอุดหนุนการวิจัยรับรองว่าจะลงข้อความประกาศเกียรติคุณตามระเบียบของผู้ให้เงิน อุดหนุนการวิจัยที่ผู้ให้เงินอุดหนุนการวิจัยนี้ทุกครั้ง

ข้อ ๙ ในกรณีที่มีผู้ร่วมวิจัยหลายคนผู้รับเงินอุดหนุนการวิจัยจะตรวจสอบดูแลให้ผู้ร่วมวิจัยทุกคนปฏิบัติ ตามระเบียบและข้อกำหนดของผู้ให้เงินอุดหนุนการวิจัยอย่างเคร่งครัด

ข้อ ๑๐ ผลการวิจัยที่ได้รับเงินอุดหนุนการวิจัยตามสัญญานี้ผู้รับเงินอุดหนุนการวิจัยตกลงให้เป็น กรรมสิทธิ์/ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยแต่เพียงผู้เดียว

ข้อ ๑๑ คู่สัญญาตกลงกันให้นำเอกสารต่าง ๆ แนบท้ายสัญญานี้ทุกแผ่นดังต่อไปนี้ เป็นส่วนหนึ่งของ สัญญานี้ด้วยและคู่สัญญาได้ลงนามกำกับในเอกสารไว้แล้วทุกแผ่น

(ก) เค้าโครงการวิจัยเรื่อง “การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ไขปัญหาความซึ่มเศร้าของ ประชาชนหลังวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)”

(ข) รายการเงินงวดและกำหนดส่งรายงาน

(ค) ระเบียบมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยว่าด้วยการส่งเสริมการวิจัย พ.ศ. ๒๕๕๖

(ง) มติการประชุมคณะกรรมการวิจัย ครั้งที่ ๑/๒๕๖๖ วันอังคารที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๖

*สมชาย*

/ข้อ ๑๒ หาก...

๓

ข้อ ๑๒ หากผู้รับเงินอุดหนุนการวิจัยผิดสัญญาข้อหนึ่งข้อใดข้างต้นผู้รับยินยอมให้ผู้ให้เงินอุดหนุนการวิจัย ยกเลิกสัญญาและเรียกเงินที่ได้ให้ไปแล้วจากผู้รับเงินอุดหนุนการวิจัยทั้งหมดคืนตลอดจนเรียกอุปกรณ์การวิจัยคืนจากผู้รับเงินอุดหนุนการวิจัยทั้งหมดโดยต้องให้อยู่ในสภาพสมบูรณ์ดีและให้ถือว่าสัญญาให้ฉบับนี้เป็นสัญญาให้แบบมีเงื่อนไขคือความสำเร็จของงานวิจัยเป็นสำคัญ

ข้อ ๑๓ หากผู้รับเงินอุดหนุนการวิจัยไม่สามารถทำงานวิจัยตามสัญญาให้สำเร็จอันเนื่องมาจากเหตุใด ๆ นอกจากที่กำหนดไว้ในสัญญา ให้คณะกรรมการพิจารณาให้ยกเลิกสัญญาและเรียกเงินคืนหรือกรณีมีเหตุอันควร จะงดการเรียกเงินคืนก็ได้

สัญญานี้ทำขึ้นสองฉบับมีข้อความตรงกันคู่สัญญาได้อ่านและเข้าใจแล้วจึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญ ต่อหน้าพยานและเก็บไว้คนละฉบับ

Arum

ลงชื่อ..... .....ผู้ให้เงินอุดหนุนการวิจัย

(ดร. พิเชษฐ์ มุสิกะโปดก)

ตำแหน่ง ผู้ช่วยอธิการบดี ด้านพัฒนาคุณภาพการศึกษา

ลงชื่อ..... .....ผู้รับเงินอุดหนุนการวิจัย

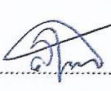
(นายณัฐพล จินดารมย์)

ตำแหน่ง หัวหน้าโครงการวิจัย

ลงชื่อ..... .....พยานฝ่ายผู้ให้เงินอุดหนุนการวิจัย

(นางนุชวลี กิจคำ)

ตำแหน่ง นักวิชาการศึกษา

ลงชื่อ..... .....พยานฝ่ายผู้รับเงินอุดหนุนการวิจัย

(นางสาวสุลัตตา กงวุเขต)

ตำแหน่ง หัวหน้าฝ่ายประสานงานวิจัยและวารสาร

ภาคผนวก ญ

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์





ที่ จว. ๐๐๘๔/๒๕๖๗

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๑. ชื่อโครงการวิจัย

ชื่อเรื่อง: การนำหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการแก้ปัญหาความซึมเศร้าของประชาชนหลังวิกฤตการณ์  
การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-2019)

TITLE: APPLYING BUDDHIST PRINCIPLES TO SOLVE PEOPLE'S DEPRESSION PROBLEMS  
AFTER THE OUTBREAK OF THE CORONAVIRUS DISEASE (COVID-2019)

๒. ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย

นายณัฐพล จินดารมย์

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่  
๒/๒๕๖๗ วันอังคารที่ ๓๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๗ มติที่ ๓๔/๒๕๖๗ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัย  
ดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์  
ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ และไม่ก่อให้เกิดภัยอันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัย กลุ่มตัวอย่าง และผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออกเอกสารรับรอง  
ผลการพิจารณาการทำวิจัยในมนุษย์ฉบับนี้ จนถึงวันที่ ๔ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

ออกให้ ณ วันที่ ๑๐ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

ลงนาม

(พระมหามหาวินทร์ ปุริสุตตโม, ผศ.ดร.)

ประธานกรรมการ

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

MBUISC.HREC1-67



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

มอบวุฒิบัตรนี้ไว้เพื่อแสดงว่า

ศ.ธีรภัทร์ บุศตาพงษ์

ได้ผ่านการอบรมจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ (รูปแบบออนไลน์)

หลักสูตรการฝึกอบรม ๒ วัน (๑๔ ชั่วโมง)

เรื่อง หลักสูตรจริยธรรมพื้นฐาน และการทบทวนพิจารณาโครงการวิจัยด้านสังคมศาสตร์

สำหรับคณะกรรมการการวิจัยในมนุษย์

ณ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

ระหว่างวันที่ ๒-๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๔

วุฒิบัตรนี้มีผลตั้งแต่วันที่ ๓ กันยายน ๒๕๖๔ ถึงวันที่ ๒ กันยายน ๒๕๖๖

ขอแสดงความสูงความเจริญไพบูลย์ในพระพุทธรูปเป็นนิศัย เทอญ

ได้ไว้ ณ วันที่ ๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๔

*(Signature)*

พระเทพวิษรเมธี,ศ.ดร.

อธิการบดี

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

*(Signature)*

พระครูสุธีจริยวัฒน์,ศ.ดร.

รองอธิการบดี

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

*(Signature)*

พระมตามนวิมลรัตน์ ปุริสุสุภโณ,ศ.ดร.

ประธานคณะกรรมการการวิจัยในคน

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

*(Signature)*

ศ.เกียรติคุณ ดร.พญ.ฉันทรา เตชะถาวร ทาบริง

ประธานมูลนิธิ SIDCER-FERCAP

เลขที่ วจ 6620347



**มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย**  
**โดยคณะมนุษยศาสตร์**

ขอมอบวุฒิบัตรฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

**นายณัฐพล จินดารัมย์**

ได้ผ่านการอบรมจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (ออนไลน์)  
**หลักสูตรการฝึกอบรม ๑ วัน เรื่อง หลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์**  
ประกอบด้วย ๙ ประเด็นความรู้

ประเด็นความรู้ที่ ๑ วิวัฒนาการของจริยธรรมการวิจัย (History of Research Ethics)  
ประเด็นความรู้ที่ ๒ หลักจริยธรรมการวิจัยพื้นฐาน และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง  
(Principles of Research Ethics, Laws, and Regulations)  
ประเด็นความรู้ที่ ๓ กระบวนการขอความยินยอม (Informed Consent Process)  
ประเด็นความรู้ที่ ๔ การวิจัยในกลุ่มอ่อนแอ/เปราะบาง (Research among Vulnerable Population)  
ประเด็นความรู้ที่ ๕ การรักษาความลับ (Confidentiality)  
ประเด็นความรู้ที่ ๖ การประเมินคุณประโยชน์และความเสี่ยง (Risk and Benefit Assessment)  
ประเด็นความรู้ที่ ๗ จริยธรรมการวิจัยทางด้านสังคมศาสตร์ (Ethical Consideration in Social Studies)  
ประเด็นความรู้ที่ ๘ หน้าที่ความรับผิดชอบของนักวิจัยทั้งก่อนและหลังได้รับการรับรอง  
(Responsibility of Investigators including Pre and Post Review Process)  
ประเด็นความรู้ที่ ๙ ผลประโยชน์ทับซ้อน (Conflict of Interest)

**วุฒิบัตรนี้มีผลตั้งแต่วันที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๖ ถึงวันที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๘**  
ขอให้เจริญในธรรมและหน้าที่การงานเป็นนิตย์เทอญ

ให้ไว้ ณ วันที่ ๓๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

  
 (พระปรีชาดิศวรกร)  
 คณบดีคณะมนุษยศาสตร์

  
 (พระเทพวชิรเมธี, ผศ.ดร.)  
 อธิการบดี

  
 (ศ.เกียรติคุณ ดร.พญ.จันทรา กापวง เหล่าถาวร)  
 ประธานมูลนิธิ SIDCER-FERCAP





เลขที่ วจ 6620434



## มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย โดยคณะมนุษยศาสตร์

ขอมอบวุฒิบัตรฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า


### นายเอกพงศ์ พัฒนากุล

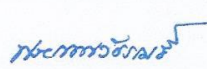
ได้ผ่านการอบรมจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (ออนไลน์)  
หลักสูตรการฝึกอบรม ๑ วัน เรื่อง หลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์  
ประกอบด้วย ๙ ประเด็นความรู้

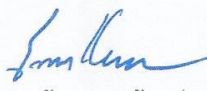
- ประเด็นความรู้ที่ ๑ วิวัฒนาการของจริยธรรมการวิจัย (History of Research Ethics)
- ประเด็นความรู้ที่ ๒ หลักจริยธรรมการวิจัยพื้นฐาน และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง  
(Principles of Research Ethics, Laws, and Regulations)
- ประเด็นความรู้ที่ ๓ กระบวนการขอความยินยอม (Informed Consent Process)
- ประเด็นความรู้ที่ ๔ การวิจัยในกลุ่มอ่อนแอ/เปราะบาง (Research among Vulnerable Population)
- ประเด็นความรู้ที่ ๕ การรักษาความลับ (Confidentiality)
- ประเด็นความรู้ที่ ๖ การประเมินคุณประโยชน์และความเสี่ยง (Risk and Benefit Assessment)
- ประเด็นความรู้ที่ ๗ จริยธรรมการวิจัยทางด้านสังคมศาสตร์ (Ethical Consideration in Social Studies)
- ประเด็นความรู้ที่ ๘ หน้าที่ความรับผิดชอบของนักวิจัยทั้งก่อนและหลังได้รับการรับรอง  
(Responsibility of Investigators including Pre and Post Review Process)
- ประเด็นความรู้ที่ ๙ ผลประโยชน์ทับซ้อน (Conflict of Interest)

วุฒิบัตรนี้มีผลตั้งแต่วันที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๖ ถึงวันที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๘  
ขอให้เจริญในธรรมและหน้าที่การงานเป็นนิตย์เทอญ

ให้ไว้ ณ วันที่ ๓๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

  
(พระปรีดีพิทักษ์กรวิ)  
คณบดีคณะมนุษยศาสตร์

  
(พระเทพวัชรเมธี, ผศ.ดร.)  
อธิการบดี

  
(ศ.เกียรติคุณ ดร.พญ.จันทรา กาบวัง เหล่าถาวร)  
ประธานมูลนิธิ SIDCER-FERCAP



ภาคผนวก ก  
ภาพการสัมภาษณ์

ภาพสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล



ภาพสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล





ภาพสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล



## ประวัติหัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย

### ประวัติส่วนตัว

ชื่อ นายณัฐพล นามสกุล จินดารัมย์

เกิดวันที่ 8 เดือน กันยายน พ.ศ. 2514 บ้านเลขที่ 56 บ้านตาแก้ว หมู่ที่ 6 ตำบลหลักเขต  
อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ รหัสไปรษณีย์ 31000

### ที่อยู่ปัจจุบัน

บ้านศาลาแดง บ้านเลขที่ 262 หมู่ที่ 9 ตำบลเชียงคำ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร  
รหัสไปรษณีย์ 35000 โทรศัพท์ 061-668-5227

### การศึกษา

**ปริญญาโท** ศาสตราจารย์มหาบัณฑิต (ศน.ม.) คณะสังคมศาสตร์ สาขาวิชารัฐศาสตร์  
การปกครอง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย (วัดบวรนิเวศวรวิหาร) แขวงบางลำพู เขตพระนคร  
กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2551

**ปริญญาตรี** ศาสตราจารย์มหาบัณฑิต (ศน.บ.) คณะสังคมศาสตร์ สาขาวิชารัฐศาสตร์ การ  
ปกครอง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย (วัดบวรนิเวศวรวิหาร) แขวงบางลำพู เขตพระนคร  
กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2547

### ที่อยู่/ที่ทำงาน

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร เลขที่ 174 หมู่ 3  
ตำบลทุ่งแต้ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร 35000 โทรศัพท์ 045-756-859 โทรสาร 045-756-860

### ตำแหน่ง

อาจารย์ คณะสังคมศาสตร์ สาขาวิชาการปกครอง วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

## ประวัตินักวิจัย

ชื่อ-ฉายา-นามสกุล	ดร.วรวัฒน์ บุญดี
ตำแหน่ง	
ปัจจุบัน	อาจารย์ แผนกวิชาเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ (เทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา) วิทยาลัยเทคนิคยโสธร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2551	ปริญญาตรี ศษ.บ. บริหารการศึกษา ปริญญาโท กศ.ม. เทคโนโลยีการศึกษา ปริญญาเอก ปร.ด. เทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา ศาสตรมหาบัณฑิต (ศน.ม. : สาขาวิชาการจัดการศึกษา) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
ประวัติการทำงาน	
	อาจารย์บรรยายพิเศษ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร รองประธานกรรมการสภาวิทยาลัยชุมชน
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	
	อาจารย์ แผนกวิชาเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ (เทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา) วิทยาลัยเทคนิคยโสธร เลขที่ 96 หมู่ 1 ถ.แจ้งสนิท ตำบลสำราญ อำเภอเมือง จังหวัด ยโสธร

## ประวัติผู้ช่วยนักวิจัย

### ประวัติส่วนตัว

ชื่อ นายเอกพงศ์ นามสกุล พัฒนากุล

### สถานที่ทำงาน

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์โยธธ  
เลขที่ 174 หมู่ 3 ถนนวารีราชเดช บ้านทุ่งแต่ ตำบลทุ่งแต่  
อำเภอเมืองโยธธ จังหวัดโยธธ  
โทร. 098-253-5942  
e-mail : ekkapong.pat@mbu.ac.th

### ประวัติการศึกษา

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ปรัชญา)  
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ภาษาอังกฤษ)

### ประวัติการทำงาน

พ.ศ.2565 – ปัจจุบัน อาจารย์ประจำหลักสูตร คณะศาสนาและ  
ปรัชญา สาขาวิชาปรัชญา ศาสนาและวัฒนธรรม  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์โยธธ

### ผลงานทางวิชาการ

กานต์ กาญจนพิมาย, บุชยาพรรณ เรียงสนาม และเอกพงศ์ พัฒนากุล. (2566). วิเคราะห์บทบาท  
พระครูสังฆรักษ์มนตรี ปิยวณโณ วัดหนองโพรงกับการพัฒนาสังคมในจังหวัดบุรีรัมย์.  
*วารสารศิลปะและวัฒนธรรมลุ่มแม่น้ำมูล*. 12(2), หน้า 17-28.

กานต์ กาญจนพิมาย, รักษ์ วุฒิวธันศา, เอกพงศ์ พัฒนากุล, ลดาวัลย์ ปัญตะยัง และบุชยาพรรณ เรียง  
สนาม. (2566, กุมภาพันธ์ 27-28). เสรีภาพกับการหมิ่นประมาทบนสังคมออนไลน์  
เอกสารนำเสนอในที่ประชุม. การประชุมวิชาการรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์  
ระดับชาติ ครั้งที่4, มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.

วิพจน์ วันคำ, เอกพงศ์ พัฒนากุล และกานต์ กาญจนพิมาย. (2565). การวิเคราะห์งานวรรณกรรม  
เรื่องนอกเหตุเหนือผลของพระโพธิญาณเถร (ชา สุภทโท). *วารสารศิลปะและวัฒนธรรมลุ่ม  
แม่น้ำมูล*. 11(2), หน้า 49-57.

เอกพงศ์ พัฒนากุล. (2565). พุทธวิทยาเพื่อการเรียนรู้เท่าทันข้อมูลข่าวสารในศตวรรษที่ 21.  
*วารสารวิชาการรัตนบุศย์*, 4(2), 172-185. (TCI 2)



สาขาวิชาที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา)

- มนุษยนิยม
- อรรถกถาภิธาน
- ประวัติศาสตร์
- ศาสนาตะวันออก

ตำแหน่ง

อาจารย์ประจำหลักสูตร คณะศาสนาและปรัชญา สาขาวิชาปรัชญา ศาสนาและวัฒนธรรม  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์โยธธ

## ประวัติที่ปรึกษาโครงการวิจัย

1. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) นายจรัส บุตดาพงษ์  
ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Mr.Chamras Buddapong
2. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน 3460500956201
3. ตำแหน่งปัจจุบัน ผู้ช่วยศาสตราจารย์
4. หน่วยงานและสถานที่อยู่ที่ติดต่อได้สะดวก พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ โทรสาร และไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (e-mail)  
เลขที่ 174 หมู่ที่ 3 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร ถนนวาริราช  
เดช ตำบลทุ่งแต้ อำเภอเมือง จังหวัดยโสธร 35000  
หมายเลขโทรศัพท์ 09-4397-9287  
E-mail : chamras.bud@mbu.ac.th
5. ประวัติการศึกษา

ปีที่จบ	ระดับ	อักษรย่อ ปริญญา	สาขา	ชื่อสถาบัน	ประเทศ
2539	ปริญญาตรี	ศน.บ.	ปรัชญา	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราช วิทยาลัย	ไทย
2545	ปริญญาโท	ศน.ม.	พุทธศาสนา และปรัชญา	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราช วิทยาลัย	ไทย
2559	ปริญญาเอก	ร.ด.	รัฐศาสตร์	มหาวิทยาลัยการจัดการ และเทคโนโลยีอีสเทิร์น	ไทย

6. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา) ระบุสาขาวิชาการ
  - 6.1 สังคมวิทยา
  - 6.2 ภาษาไทย
7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ โดยระบุ  
สถานภาพในการทำการวิจัยว่าเป็นผู้อำนวยการแผนงานวิจัย หัวหน้าโครงการวิจัย หรือผู้ร่วม  
วิจัยในแต่ละผลงานวิจัย
  - 7.3 ผู้อำนวยการแผนงานวิจัย : ชื่อแผนงานวิจัย
  - 7.4 หัวหน้าโครงการวิจัย : ชื่อโครงการวิจัย

1) หัวหน้าโครงการวิจัย : การประยุกต์ใช้หลักทฤษฎีธัมมิกัตถะประโยชน์เพื่อแก้ปัญหาความยากจนของชุมชนผู้ผลิตปลาสมเทศบาลเมืองยโสธร (งบประมาณ พ.ศ. 2554)

2) หัวหน้าโครงการวิจัย : รูปแบบการเสริมสร้างบุคลิกภาพครูในภาคตะวันออกเฉียงเหนือด้วยหลักธรรมในพระพุทธศาสนา (งบประมาณ พ.ศ. 2555)

3) หัวหน้าโครงการวิจัย : บทบาทของครูพระสอนศีลธรรมในการแก้ไขปัญหาเยาวชนเสพติดด้วยการสร้างจิตสำนึกแก่เยาวชนในสถานศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (งบประมาณ พ.ศ. 2556)

4) ผู้ร่วมวิจัย : การบริหารจัดการโฮมสเตย์เพื่อรักษาความเป็นเอกลักษณ์และเพิ่มรายได้ให้กับชุมชนลุ่มน้ำแม่กลอง (งบประมาณ พ.ศ. 2557)

5) ผู้ร่วมวิจัย : ปัจจัยเชิงเหตุที่มีผลต่อประชากรนักศึกษาของคณะศาสนาและปรัชญาสาขาวิชาปรัชญา วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร (งบประมาณ พ.ศ. 2560)

6) หัวหน้าโครงการวิจัย : การเสริมสร้างความสุขอย่างยั่งยืนตามหลักโศคาทียธรรมของครูและบุคลากรทางการศึกษาสำนักงานส่งเสริมสวัสดิการและสวัสดิภาพครู และบุคลากรทางการศึกษาจังหวัดยโสธร (งบประมาณ พ.ศ. 2561)

7) ผู้ร่วมวิจัย : การสืบสานและการสร้างคุณค่าประเพณีจุดไฟตุ้มกาจังหวัดยโสธร (งบประมาณ พ.ศ. 2562)

7.5 งานวิจัยที่ทำเสร็จแล้ว : ชื่อผลงานวิจัย ปีที่พิมพ์ การเผยแพร่ และแหล่งทุน (อาจมากกว่า 1 เรื่อง)

7.6 งานวิจัยที่กำลังทำ : ชื่อข้อเสนอการวิจัย แหล่งทุน และสถานภาพในการทำวิจัยว่าได้ทำการวิจัยลุล่วงแล้วประมาณร้อยละเท่าใด

- แหล่งทุน.....
- สถานภาพในการทำวิจัยว่าได้ทำการวิจัยลุล่วงแล้วประมาณร้อยละเท่าใด ร้อยละ.....เปอร์เซ็นต์ของโครงการ