

การพัฒนาบทเพลงเพื่อสร้างความสุขตามหลักพุทธสันติ*

The Development of Music to Promote Happiness

Based on Buddhist Peaceful Principles

¹ศิริวัฒน์ หวานฉ่ำ และ พระมหาวีระศักดิ์ อภินนทเวที

¹Siriwat Wanchum and Phramaha Weerasak Abhinandavedi

บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

¹Corresponding Author's Email: Siriwat162495@gmail.com



บทคัดย่อ

บทความเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี วิธีการประพันธ์บทเพลง เพื่อ สร้างความสุข และหลักพุทธสันติที่ส่งเสริมบทเพลงสร้างความสุข 2) เพื่อพัฒนาบทเพลงสร้างความสุขตามหลักพุทธสันติและทดลองใช้บทเพลงสร้างความสุข เป็นการแบบผสมวิธี และศึกษาค้นคว้า หนังสือบทความ ตำรา พระไตรปิฎก รายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อศึกษาวิธีการพัฒนาบทเพลงสร้างความสุข แล้วสร้างโปรแกรมอบรมเสริมสร้างสมรรถนะบุคลากรด้านดนตรี ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหาจากเอกสาร และการสัมภาษณ์

ผลการวิจัยพบว่า 1. หลักการประพันธ์บทเพลงเพื่อสร้างความสุข มีองค์ประกอบสำคัญ 2 ส่วน คือ 1) เนื้อหาของบทเพลงบ่งบอกถึงความสุข ความสงบ ความมีสันติ และ 2) บุคลากรด้านดนตรี 3 กลุ่มมีความรู้ มีทักษะความชำนาญในการดนตรี คือ ผู้ประพันธ์เพลง นักดนตรี และ นักร้อง และหลักพุทธสันติที่ส่งเสริมบทเพลงสร้างความสุขประกอบด้วยหลักธรรมที่นำมาใช้เป็นเนื้อหาของเพลงที่มีความหมายสร้างความสุข จัดความกังวลและเสริมสร้างพลังใจ และหลักธรรมที่สร้างเสริมสมรรถนะให้แก่บุคลากรด้านดนตรี 2. รูปแบบการพัฒนาบทเพลงเพื่อสร้างความสุขตามหลักพุทธสันติ ประกอบด้วยกระบวนการ 3 ขั้นตอน คือ 1) การศึกษาองค์ประกอบของการพัฒนาบทเพลงสร้างความสุข ประกอบด้วย บุคลากรด้านดนตรี 3 กลุ่ม ซึ่งมีพื้นฐานความรู้และประสบการณ์ทางดนตรีอยู่แล้ว ประกอบด้วย ผู้ประพันธ์เพลง นักดนตรี นักร้อง และบทเพลงที่มีเนื้อหาสร้างความสุข ลดความกังวล 2) การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถนะบุคลากรด้านดนตรี ซึ่งเป็นการให้ความรู้ด้านสันติวิธี การรักษาศีล 5 ปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 และภาวนา 4 ทำการพัฒนาบทเพลงสร้างความสุขโดยใช้เนื้อหาจากบทสวดโพชฌังคปริตร และ 3) การทดสอบบทเพลงสร้างความสุข

คำสำคัญ: การพัฒนาบทเพลง; การสร้างความสุข; หลักพุทธสันติ

Abstract

The research article consisted of the following objectives: 1) to investigate principles, concepts, theories, and methods for composing happiness-induced music and the Buddhist peaceful principles for promoting happiness-induced music; and 2) to develop happiness-induced music based on the Buddhist peaceful principles and test the music. A mixed-

*Received November 9, 2022; Revised October 23, 2023; Accepted October 25, 2023



methods research design was used in the study, collecting data from books, textbooks, Tipitaka, and related research, in order to investigate the methods of developing music to promote happiness. A training program was developed to improve personnel music competency. Data obtained from documents and interviews were examined using content analysis.

From the study, it was found as follows: 1) The principles for composing happiness-induced music consist of two main components, which are (1) music content that demonstrates happiness, peace, and peacefulness, and (2) Three groups of musical personnel have knowledge and skills in music: composers, musicians, and singers. The Buddhist peaceful principles that promote happiness-inducing music consist of Buddhist teachings used as music content, with the meaning that creates happiness, eliminates worries, and strengthens the power of the mind. This also includes Buddhist teachings that promote the competence of musical personnel; and 2) The development model for happiness-inducing music, based on Buddhist peaceful principles consists of three steps, namely (1) studying the components for developing happiness-inducing music, which includes three groups of musical personnel with knowledge and skills in music i.e., composers, musicians, and singers. This includes happiness-inducing music to reduce anxiety, (2) the development of a program to improve the competence of employees in music, with the aim of providing knowledge of peaceful means, observance of the five precepts, *satipaṭṭhāna* (four foundations of mindfulness) and *bhāvanā* (four types of development). This contributes to the creation of happiness-induced music by using content from *bojjhaṅga paritta* (sutta of the seven aspects of enlightenment), and (3) testing happiness-induced music.

Keywords: Music Development; Creating Happiness; Buddhist Peaceful Principles

บทนำ

ดนตรี เป็นศิลปะสากลหรือกล่าวได้ว่าเป็น “ภาษาสากล” ที่คนทุกเชื้อชาติ ทุกภาษา ทุกเพศ ทุกวัย ทุกสีผิวสามารถสื่อถึงกันได้ด้วยความรู้สึก จากการฟังระดับเสียง จังหวะ ท่วงทำนอง โดยไม่จำเป็นต้องเข้าใจถึงภาษาที่ใช้พูด จึงเป็นสื่อกลางสำหรับความสัมพันธ์ ความเข้าใจอันดีต่อกันของมวลมนุษยชาติทั่วโลก สิ่งที่เรามองเห็นได้ด้วยตา รับรู้ถึงความสดใส สวยงามน่าอภิรมย์ เสียงดนตรีอันไพเราะ ที่เราสัมผัสได้ด้วยหู ก็สร้างสรรค์ความรู้สึกอันสดใส น่าอภิรมย์ได้ดุจเดียวกัน เมื่อเปรียบกับอาหารที่ให้ความอิ่มเอมทางกาย ดนตรีก็ให้ความอิ่มเอมทางจิตใจได้เช่นกัน เสียงดนตรี สามารถกล่อมจิตใจของคนให้อ่อนโยน เยือกเย็นลงได้ การรู้จักฟังดนตรีด้วยความรู้สึกซาบซึ้งในรสของเพลงนั้น มีประโยชน์สำหรับชีวิตอย่างมาก นอกจากผ่อนคลายอารมณ์ เวลาที่รู้สึกอ่อนรนเคร่งเครียดแล้ว ยังเป็นเพื่อนในเวลาเหงาเศร้า ช่วยกระตุ้นให้รู้สึกคึกคักกล้าหาญ ในเวลาที่หวาดกลัวภัย การบรรเลงดนตรี ร่วมกันระหว่างนานาชาติซึ่งพูดกันคนละภาษา แต่ดนตรีทำให้เกิดภาษาที่ทุกคนเข้าถึงใจของกันและกันได้ แสดงถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และที่สำคัญยิ่งคือโลกของดนตรี เป็นโลกแห่งความมีสันติซึ่งเป็นส่วนหนึ่งแห่งความเป็นอยู่ของอารยชน ทั้งด้านความรู้และความบันเทิงอันสูงค่า เป็นขนบธรรมเนียมที่สร้างขึ้น เป็นรากฐานความเจริญแห่งวัฒนธรรม เป็นการศึกษา

สร้างสรรค์เชิงบวกต่อสังคม (Sirirattanapan, 2017) เสียงดนตรีมีอิทธิพลในการสร้างอารมณ์ได้หลากหลาย เช่น “ท่อน intro ขึ้นด้วยกีตาร์โปร่งกรีดสายใสๆ บรรเลงแบบอะคูสติคจะเป็นบรรยากาศสบายๆ ผ่อนคลาย ท่ามกลางทะเลหรือขุนเขา ลมพัดเบาๆ ในยามค่ำ ส่วนเรื่องอารมณ์สื่อถึงอารมณ์รักใสๆ แอบเศร้า แต่ถ้าเป็นจังหวะ rock หรือ metal หนักๆ จะเกิดความฮึกเหิม เปลี่ยนความโกรธความขุ่นเค้น ให้มาเป็นพลัง เกิดความมุ่งมั่น มานะ มีความมั่นใจ” ดนตรี เป็นศิลปะที่ช่วยสะท้อนความเป็นไปของสังคมแต่ละยุคแต่ละสมัย ได้เป็นอย่างดี บางครั้งได้บันทึกเหตุการณ์สำคัญๆ ไว้ในบทเพลง สืบสานถ่ายทอดเรื่องราวในสังคมจากรุ่นสู่รุ่น นอกจากการใช้ดนตรีเป็นเรื่องของการบันเทิงแล้ว ปัจจุบันมีการนำดนตรีมาใช้ประโยชน์อย่างหลากหลาย เช่น เป็นเครื่องบำบัดโรค เรียกว่า “ดนตรีบำบัด” (Changchana, 2020) ที่สำคัญดนตรียังแสดงถึงความเป็นชาติ ที่แสดงเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม (Wattanasiritham, 2007) เสียงดนตรีเป็นภาษาสากลที่สื่อสารกันได้ทั่วโลก กลายเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวัน สามารถถ่ายทอดความรู้สึกของมนุษย์ได้ทุกลักษณะ มนุษย์คุ้นเคยกับดนตรี ทั้งในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การแสดงออก การแสดงความสามารถขั้นสูงที่บุคคลพึงกระทำได้ จนถึงความสามารถพิเศษที่มีบางคนเท่านั้นที่เป็นอัจฉริยะ จึงจะสามารถแสดงได้ กิจกรรมทางดนตรีช่วยระบายอารมณ์ เป็นการผ่อนคลายความเครียดขณะทำงาน หรือเวลาว่าง เป็นกิจกรรมนันทนาการ ที่ต้องมีควบคู่กับสังคม และเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันที่มีบทบาทต่อบุคคล ชุมชน และประเทศชาติ สามารถเสริมสร้างให้บุคคลมีรสนิยม มีเสน่ห์ มีคุณวุฒิและสามารถทำให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายเกิดความพร้อม และมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์อย่างหลากหลาย ไม่ใช่เพียงแค่ระดับประเทศใดประเทศหนึ่งเท่านั้น แต่เป็นประโยชน์ต่อประชากรทั่วโลก ธุรกิจดนตรีเพลงประเภทต่างๆ ทำรายได้มหาศาลให้แก่ผู้ประกอบการด้านนี้ พิสูจน์ให้เห็นชัดเจนว่า เพลงมีอิทธิพลต่อจิตใจคนทั่วโลก ดนตรี และเสียงเพลงได้แผ่ขยายออกไปในวงกว้าง ได้ง่ายในปัจจุบัน ซึ่งมีเทคโนโลยีการสื่อสารที่ทันสมัย เป็นโลกที่ไร้พรมแดน ดังนั้น หากทุกฝ่ายได้ช่วยกันส่งเสริมกันอย่างจริงจังในการนำดนตรีมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนาจิตใจมนุษย์ ให้อ่อนโยน มีความสุข มีความเมตตาต่อกันได้ อาจเริ่มจากจุดเล็กๆ ในจิตใจของคน ขยายไปสู่ครอบครัว ชุมชน สู่ประเทศ และไปทั่วโลก ตามคุณลักษณะพิเศษของดนตรี ที่เป็นสากล และไม่มีพรมแดนใดๆ มาขวางกั้นได้ โลกมนุษย์อาจสามารถเข้าสู่ยุคแห่งความสุขและสงบสันติได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

สถานการณ์โลกเริ่มวุ่นวายหนักมากขึ้นในศตวรรษที่ 20 ต่อเนื่องมาถึงศตวรรษที่ 21 จนถึงปัจจุบัน แต่ละประเทศมีการแข่งขันกัน ใช้ทรัพยากรธรรมชาติกันมากขึ้น ประเทศมหาอำนาจหาทางเอาประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติของประเทศอื่นๆ ถึงขั้นเกิดการเอารัดเอาเปรียบกัน เป็นสงครามทางเศรษฐกิจ แย่งชิงผลประโยชน์ซึ่งกันและกัน จนมีหลายประเทศ ที่ทำการก่อสงครามกันขึ้นทั้งภายในประเทศ และสงครามระหว่างประเทศ เป็นปัญหาที่ซับซ้อนที่ได้รุกรามไปทั่วโลก เกิดวิกฤตสันติภาพ ต่อความมั่นคงภาพไปทุกประเทศ ส่งผลให้นักดนตรีสากล ทำการแต่งเพลง และเล่นดนตรีเพื่อการส่งเสริมสันติภาพกันมากขึ้น ตั้งแต่อดีตที่ผ่านมา มีเหล่าศิลปินที่มีชื่อเสียงได้แสดงตัว ผลงานงานต่อต้านนโยบายการสร้างสงครามของประเทศตนเองมาโดยตลอดเช่นกัน ผลงานเพลงหรือสินค้าจากอุตสาหกรรมบันเทิง ไม่จำเป็นว่าจะต้องมีแต่เรื่องสนุกสนาน ประโลมโลก ดราม่า รักใคร่ เท่านั้น แต่สามารถประดิษฐ์ ร้อยเรียงให้เป็นผลงานที่เต็มไปด้วยสาระกระตุ้นเตือนจิตสำนึก แบ่งปันแนวคิดเรื่องสันติภาพ ความเท่าเทียมในโลกให้ความรู้ ให้ปัญญาผู้คนได้ เนื่องจากอุตสาหกรรมบันเทิงของสหรัฐอเมริกา มีอิทธิพลต่อประชากรทั่วทั้งโลก ทั้งด้านวัฒนธรรม ความรู้สึกนึกคิด และค่านิยมต่างๆ ผลงานเพลงด้านการสร้างสันติภาพ เช่นของ จอห์น เลนนอน จึงเป็นแนวทางให้ศิลปินในประเทศต่างๆ นำมาสร้างสรรค์ผลงานด้านสันติภาพของตนเองขึ้นมา (Farose Podcast, 2023)

สำหรับสถานการณ์ของประเทศไทย เริ่มมีการขัดแย้งทางการเมืองเรื่อยมา สาเหตุพื้นฐานมาจากการแย่งชิงผลประโยชน์ผ่านพรรคการเมืองระหว่างพรรคฝ่ายค้านด้วยกัน และระหว่างพรรคฝ่ายค้านและฝ่ายรัฐบาล แย่งชิงอำนาจในการบริหารกิจการบ้านเมือง อาศัยช่องโหว่ทางกฎหมายตีความเข้าข้างตนเองโดยไม่คำนึงถึงความวุ่นวายที่จะเกิดขึ้นในประเทศ ถึงขั้นยุยงให้ประชาชนแตกความสามัคคีแบ่งฝ่ายต่อสู้กันเอง รุกلامไปทั่วประเทศ จนฝ่ายทหารต้องเข้ามาทำการยึดอำนาจการบริหารแผ่นดิน ทำการปฏิรูปประเทศ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2557 เป็นต้นมา บ้านเมืองได้รับความสงบจากความวุ่นวายทางการเมือง แต่การเยียวยาความสุขสงบสันติยังไม่บรรลุผลตามที่คาดหวัง เพราะภาพรวมแล้วประชาชนยังไม่ได้มีความสุขอย่างแท้จริง อันเป็นผลที่สืบเนื่องมาจากปัญหาความแตกแยกสามัคคีที่มีอยู่เดิม รวมกับปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคมที่เกิดขึ้นใหม่ อีกทั้งยังมีปัญหาสถานการณ์แพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (COVID-19) ที่ระบาดไปทั่วโลก ตั้งแต่ต้นปี 2563 เป็นต้นมา จนถึงปัจจุบัน (ธันวาคม 2563) ประเทศไทยประสบปัญหาไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าประเทศอื่นๆ แม้ว่าจะได้มีการเตรียมการป้องกันที่ดีแล้วในระดับหนึ่ง จากปัญหาต่างๆ ที่รุมเร้าเข้ามาส่งผลให้ประชาชนชาวไทย ตั้งแต่เด็กนักเรียน นักศึกษา คนวัยทำงานและผู้สูงอายุ ต่างก็มีความเครียด วิตกกังวลต่อปัญหาที่ต้องเผชิญอยู่ และวิถีการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคต ผู้วิจัย พิจารณาเห็นว่า การนำดนตรีมาใช้บรรเทาความทุกข์ ความเครียด ของประชาชน จะเป็นหนทางหนึ่งที่จะสนับสนุนการแก้ไขปัญหาตามแนวทางหลักของรัฐบาลที่กำลังดำเนินการอยู่ได้บ้าง ไม่มากก็น้อย การนำดนตรีมาใช้ในการบรรเทาปัญหาทางสังคมนั้น ประเทศไทยเคยปฏิบัติมาแล้ว ดังเช่น มีการจัดมหกรรมดนตรีเพื่อสันติภาพแห่งโลก ขึ้นในประเทศไทยเมื่อวันที่ 11 ธันวาคม 2544 และวันที่ 11 มกราคม 2545 อันมีเหตุสืบเนื่องมา จากเหตุการณ์การก่อการร้ายที่อาคารเวิร์ลเทรด นิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อวันที่ 11 กันยายน 2544 และต่อมาได้มีการโจมตีที่ประเทศอัฟกานิสถาน ซึ่งสถานการณ์ขยายขอบเขตไปเรื่อยๆ เพื่อแสดงให้เห็นว่าไทยสนับสนุนสันติภาพ คนไทยมีความสมานฉันท์และเป็นดินแดน แห่งความสงบและรักสันติภาพ การจัดมหกรรมดนตรีเพื่อสันติภาพครั้งนี้ มีทบวงมหาวิทยาลัย เป็นเจ้าภาพคิดการขึ้น โดยเห็นว่าในสภาพการณ์รุนแรงที่เกิดขึ้น ดนตรีเพื่อสันติภาพจะสามารถสร้างบรรยากาศและกล่อมเกลาคิดใจได้ ประกอบกับประเทศไทยมีศักยภาพทางด้านดนตรีในระดับสากล และสนับสนุนสันติภาพโดยใช้ดนตรีเป็นเครื่องมือและเป็นสื่อสำคัญในการผลักดัน เพื่อให้เกิดความสมานฉันท์และสันติภาพขึ้นในโลก พร้อมกันนี้เป็นการส่งเสริมทักษะความสามารถให้แก่ศิลปินชาวไทย ในการสร้างผลงานการประพันธ์ เพลงใหม่เพื่อสันติภาพ เพื่อใช้สำหรับวง Symphony Orchestra งานมหกรรมดนตรีเพื่อสันติภาพแห่งโลก จัดขึ้น 2 ระดับ คือ กิจกรรมระดับประเทศ จัดที่หอประชุมมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ในวันอังคารที่ 11 ธันวาคม 2544 ถ่ายทอดสดไปทั่วประเทศ มีการแสดงดนตรีไทยและสากลของ เยาวชนและศิลปิน การอ่านบทกวี โดยศิลปินแห่งชาติและกวีซีไรต์จากประเทศ ASEAN และจัดกิจกรรมในทุกจังหวัดทั่วประเทศพร้อมกัน สร้างกระแส นำไปสู่กิจกรรมระดับโลก ซึ่งจัดที่ ศูนย์วัฒนธรรมแห่ง ประเทศไทย ในวันที่ 11 มกราคม 2545 เป็นกิจกรรมของรัฐบาลไทย มีการเผยแพร่เครือข่ายโทรทัศน์ไปทั่วโลก โดย นายกรัฐมนตรี เป็นผู้กล่าวปราศรัย และมีการแสดงคอนเสิร์ต เพื่อสันติภาพ ที่ประพันธ์เพลงโดยนายสมเถา สุจริตกุล นักประพันธ์ดนตรีเอกของประเทศไทยที่ได้รับการยอมรับในระดับสากล ได้เชิญ Klaus Ager ผู้อำนวยการวงระดับโลกจากประเทศนอร์เวย์ มีผู้แทนจากประเทศต่างๆ คณะทูตานุทูตจากทุกประเทศที่ประจำประเทศไทย ผู้แทนจากสหประชาชาติ องค์กร ระหว่างประเทศ สมาชิกวุฒิสภา สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร คณะรัฐมนตรี เข้าร่วมกิจกรรม ได้จัดทำแผ่นบันทึกเพลงส่งเป็นของขวัญไปยังทุกประเทศทั่วโลกด้วย

ในห้วงเวลาแห่งการปฏิรูปประเทศระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580) ตามนโยบายของรัฐบาลไทย มีความจำเป็นต้องสร้างความสามัคคีปรองดองให้แก่คนในชาติ ให้เกิดความสมานฉันท์ หวังสร้างความสุขให้กลับคืนสู่คนไทยโดยเร็วที่สุดเป็นอันดับแรก เพื่อเป็นพื้นฐานในการสร้างความมีสันติภาพให้เป็นปึกแผ่น

อย่างมั่นคง และมีความยั่งยืน ผนวกกับหลักการของสันติศึกษาที่ไฝหาความสุขสงบ สบายความขัดแย้งตามหลักพุทธธรรมของพระสมณโคดมองค์บรมศาสดา ผู้วิจัยในฐานะนักศึกษาด้านสันติศึกษาพิจารณาเห็นว่า การสนับสนุนและส่งเสริมการแก้ปัญหาด้านการสร้างความสุขและสันติภาพของรัฐบาลซึ่งดำเนินการตามแผนปฏิรูปที่เป็นแนวทางหลักอยู่แล้ว ด้วยการนำจุดเด่นของศิลปินดนตรี มาช่วยส่งเสริมการสร้างความสุข และสันติภาพให้แก่คนไทย เพราะอิทธิพลและคุณค่าของเนื้อร้อง และทำนอง เพลงที่ประพันธ์ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้อย่างชัดเจน จะช่วยชักนำจิตใจของคนไทย ให้มีความสุข มีความรัก ความเมตตา มีจิตใจใฝ่สันติ ผู้วิจัยจึงคิดทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาบทเพลงเพื่อสร้างความสุขตามหลักพุทธสันติ” โดยเน้นการประพันธ์เนื้อร้อง และ ทำนอง ที่ส่งเสริมให้คนไทยมีความสุข รู้รักสามัคคี มีใจใฝ่สันติภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี วิธีการ ประพันธ์บทเพลงเพื่อสร้างความสุขและหลักพุทธสันติที่ส่งเสริมบทเพลงสร้างความสุข
2. เพื่อพัฒนาบทเพลงสร้างความสุขตามหลักพุทธสันติ และ ทดลองใช้บทเพลงสร้างความสุข

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาบทเพลงเพื่อสร้างความสุขตามหลักพุทธสันติ” เป็นการแบบผสมวิธี คือ ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อการสร้างบทเพลง และวิจัยเชิงทดลอง เพื่อทดสอบประสิทธิผลของบทเพลง แบ่งการดำเนินการเป็น 3 ขั้นตอนใหญ่ๆ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี วิธีการ ประพันธ์บทเพลงเพื่อสร้างความสุขและหลักพุทธสันติที่ ส่งเสริมบทเพลงสร้างความสุข แบ่งการดำเนินการออกเป็น ๓ ขั้นตอนย่อย โดยมีวิธีดำเนินการ ดังนี้

ขั้นตอนย่อยที่ 1 ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี วิธีการ ประพันธ์บทเพลงเพื่อสร้างความสุข

1) ประเด็นที่ศึกษา

1.1) หลักการ แนวคิด ทฤษฎี และวิธีการประพันธ์เพลง

1.2) องค์ประกอบของบทเพลงเพื่อสร้างความสุข

2) วิธีการศึกษา

2.1) ศึกษาเอกสาร ตำราการประพันธ์เพลง งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประพันธ์เพลง

2.2) สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านการประพันธ์เพลง เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับเทคนิคการประพันธ์

เพลงที่สร้างความสุข และสันติภาพ

3) แหล่งที่ศึกษา

3.1) ห้องสมุด, เว็บไซต์

3.2) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการประพันธ์เพลง ๕ ท่าน

4) เครื่องมือที่ใช้

4.1) สมุดบันทึกสรุปรวเนื้อหา

4.2) แบบสัมภาษณ์ เทคนิคการประพันธ์เพลงสร้างสรรค์

5) การเก็บรวบรวมข้อมูล

5.1) อ่านเอกสาร สรุปรว จัดบันทึกสรุปรว

5.2) นัดสัมภาษณ์ รายบุคคล

6) การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์เนื้อหา จากเอกสาร และการสัมภาษณ์

ขั้นตอนย่อยที่ 2 ศึกษาหลักพุทธสันติที่ส่งเสริมบทเพลงสร้างความสุข

1) ประเด็นที่ศึกษา หลักพุทธสันติธรรมที่ส่งเสริมการประพันธ์เพลงเพื่อความสุข

2) วิธีการศึกษา

2.1) ศึกษาพระไตรปิฎก ตำราการประพันธ์เพลง งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประพันธ์เพลง

2.2) สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธศาสนา เพื่อให้ได้ข้อมูลเทคนิคการนำหลักธรรมไปใช้ส่งเสริม

เนื้อเพลง และ การพัฒนาเสริมสร้างคุณลักษณะของบุคลากรด้านดนตรี

3) แหล่งที่ศึกษา

3.1) ห้องสมุด, เว็บไซต์, พระไตรปิฎก

3.2) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา 3 รูป

4) เครื่องมือที่ใช้

4.1) สมุดบันทึกสรุปเนื้อหา

4.2) แบบสัมภาษณ์เทคนิควิธีการนำหลักธรรมไปใช้

5) การเก็บรวบรวมข้อมูล

5.1) อ่านเอกสาร สรุป จัดบันทึก

5.2) นัดสัมภาษณ์เป็นรายรูป

6) การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์เนื้อหา ทั้งจากเอกสาร และการสัมภาษณ์

ขั้นตอนย่อยที่ 3 บูรณาการหลักการประพันธ์เพลงกับ หลักพุทธสันติธรรมที่ส่งเสริมการประพันธ์เพลง

1) ประเด็นที่ศึกษา บูรณาการหลักการประพันธ์เพลง กับหลักพุทธสันติธรรมที่ส่งเสริมการประพันธ์

เพลง

2) วิธีการศึกษา

2.1) พิจารณาความสอดคล้องของหลักธรรมที่เหมาะสมต่อการใช้ประพันธ์เนื้อร้อง

2.2) พิจารณาหลักธรรมที่เหมาะสมต่อการเสริมสร้างคุณลักษณะบุคลากรทางดนตรี

2.3) บูรณาการหลักธรรม กับการประพันธ์เพลง

3) แหล่งที่ศึกษา ผลสรุปจากขั้นตอนย่อยที่ 1 และ 2

4) เครื่องมือที่ใช้ ผู้วิจัย

5) การเก็บรวบรวมข้อมูล จัดบันทึกผลการบูรณาการความสอดคล้อง

6) การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์เนื้อหา

ขั้นตอนที่ 2 เพื่อพัฒนาบทเพลงสร้างความสุขตามหลักพุทธสันติ และทดลองใช้บทเพลงสร้าง

ความสุข

ในขั้นตอนที่ 2 แบ่งการดำเนินการออกเป็น 3 ขั้นตอนย่อย ดังนี้

ขั้นตอนย่อยที่ 1 การเสริมสร้างพัฒนาคุณลักษณะผู้เกี่ยวข้องกับดนตรี (ผู้ประพันธ์เพลง นักดนตรี

นักร้อง)

1) จัดโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาคุณลักษณะบุคลากรทางดนตรี ด้านความมั่นคงในสมาธิ ความเมตตา

ความคิดสร้างสรรค์ ตามหลักสติปัฏฐาน 4 เวลา 2 วัน

1.1) สร้างความเข้าใจร่วมกัน ถึงจุดมุ่งหมายการประพันธ์เพลงเพื่อสร้างความสุข

- 1.2) พิจารณาผลการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการประพันธ์เพลง
- 1.3) ฝึกสมาธิตามหลักสติปัฏฐาน 4
- 2) ประเมินผลการเสริมสร้างคุณลักษณะ
 - ขั้นตอนย่อยที่ 2 ปฏิบัติการประพันธ์เพลงเพื่อสร้างความสุข ใช้เวลา 1 เดือน
 - 1) แบ่งงาน มอบหมายหน้าที่ การปฏิบัติงาน ประพันธ์เนื้อเพลง จังหวะ ทำนอง ดนตรี ผู้ร้องเพลง
 - 2) ดำเนินการตามหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมาย
 - 3) ติดตามผลการดำเนินการ
 - ขั้นตอนย่อยที่ 3 ทดสอบบทเพลงที่ประพันธ์
 - 1) ทดสอบ การบรรเลงดนตรี การขับร้อง ครั้งที่ 1
 - 2) ทดสอบครั้งที่ 2
 - 3) ทดสอบ ครั้งที่ 3
 - ขั้นตอนที่ 3 เพื่อเสนอบทเพลงสร้างความสุขตามหลักพุทธสันติ
 - 1) ประเด็นที่ศึกษา จัดนำเสนอบทเพลง บนเวที
 - 2) วิธีการศึกษา จัดเวทีคอนเสิร์ต เชิญประชาชนเข้าร่วมการแสดงดนตรี
 - 3) จัดการแสดงบทเพลง ด้วยนักร้องคุณภาพ
 - 4) ประเมินผลการรับฟัง ด้วยแบบประเมิน ความสุข
 - 5) เครื่องมือที่ใช้ แบบประเมินความสุขจากการรับฟังเพลง
 - 6) สรุปผลจากแบบประเมิน
 - 7) นำเสนอบทเพลงสร้างความสุขตามหลักพุทธสันติ

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า การประพันธ์เพลงที่สร้างความสุขได้นั้น ต้องมีองค์ประกอบ 4 ประการ คือ

1. ผู้ประพันธ์เพลง หรือผู้แต่งเพลง มีความรู้ ความเข้าใจ เข้าถึงหลักการทางดนตรีที่ลึกซึ้ง มีทัศนคติ แนวคิดสร้างสรรค์ มีคุณธรรม มีความรับผิดชอบ ต่อสังคม มีความสุข มีทักษะสูง ซึ่งอธิบายได้ว่า คุณลักษณะของผู้ประพันธ์เพลงที่กล่าวมานี้ นอกจากจะเกิดขึ้นจากความชอบในดนตรีแล้ว ยังมาจากการฝึกฝนพัฒนาตนเองในเรื่องการแต่งเพลงอยู่เป็นประจำ ให้เกิดประสบการณ์มากยิ่งขึ้น ขึ้นไป 2.เนื้อเพลง คำร้อง บ่งบอกความสุข ความบันเทิง รื่นเริงใจ ต่อธรรมชาติ ต่อสถานการณ์ และสิ่งแวดล้อมต่างๆ สามารถถ่ายทอดจินตนาการเป็นรูปธรรมได้ สอดคล้องกับจังหวะ ทำนองเพลง ที่กลมกลืนกัน แร้งบันดาลใจให้เกิดบทเพลงอาจนำมาจากหนังสือที่อ่าน ภาพยนตร์มีไปดูลมา การเดินทางท่องเที่ยวไปในที่ต่างๆ หรือข่าวสารที่ได้รับประจำวัน มากระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ปรับเป็นเพลง 3.นักดนตรีมีฝีมือ คือสามารถบรรเลงดนตรีด้วยลีลา อารมณ์ที่พลิ้วไปตามเนื้อเพลง ชัดเจนตามจังหวะ และทำนอง คุณลักษณะนี้เกิดจากการขยัน อดทน มีวินัยฝึกซ้อมอย่างหนัก เกิดทักษะการบรรเลง ได้สอดคล้องกลมกลืน กระตุ้นอารมณ์ พฤติกรรมของผู้ฟัง ให้เกิดกิริยาอาการไปตามจังหวะ และทำนองเพลงได้ 4.นักร้องเยี่ยม คือ มีคุณภาพเสียงที่ไพเราะ ทรงพลัง ทำนองคำร้องชัดเจนตามจังหวะดนตรีได้อย่างถูกต้อง ใช้ลมหายใจกำกับเสียงไม่ขาดหาย รักษาระดับเสียงได้ตามคีย์ เข้าถึงอารมณ์ไปตามเนื้อเพลง และเสียงดนตรีได้อย่างกลมกลืน สามารถชักนำอารมณ์ของผู้ฟังให้มีจินตนาการตามไปได้ เช่นเดียวกับนักดนตรี นักร้องต้องมีความอดทน มุ่งมั่น ขยันฝึกฝน พัฒนาอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

หลักพุทธสันติ ที่นำมาใช้ส่งเสริมบทเพลงสร้างความสุข เกิดจากองค์ประกอบสำคัญ 2 ประการ คือ

1. หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการประพันธ์เพลงสร้างความสุข หมายถึง การนำเนื้อหาสาระของหลักธรรมที่มี

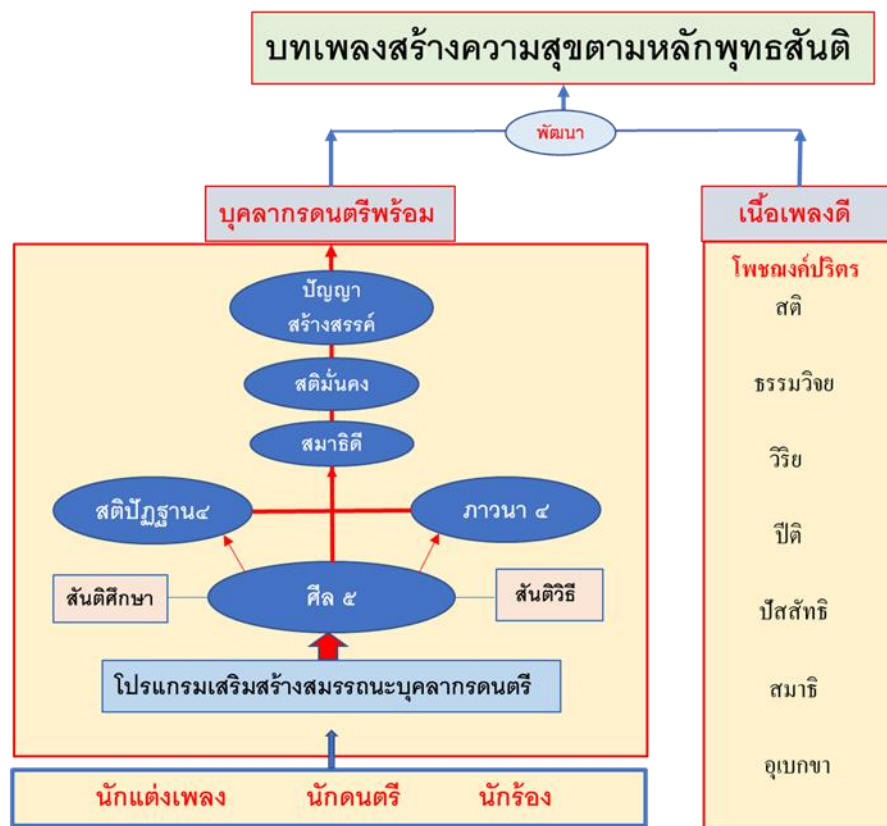


คำสอน ให้เข้าใจถึงความหมายที่บ่งบอกถึงความสุข ความคลายกังวล ความหลุดพ้นอย่างอิสระ โดยเฉพาะเมื่อนำคำสอนนั้นไปปฏิบัติจะสามารถบรรลุถึงความสุขได้ด้วยตนเอง นักประพันธ์เพลงสามารถเลือกนำหลักธรรมดังที่กล่าว มาใช้เป็นเนื้อหาสำหรับการแต่งเพลงได้ หลักพุทธธรรมที่กล่าวนี้ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และหนังสือสอนธรรมะต่างๆไป เช่น หลักการรักษาศีล 5 หลักเมตตาธรรม กรุณา มุทิตา โลกธรรม 8 มรรคมีองค์ 8 เป็นต้น ดังนั้นการนำหลักธรรมคำสอนหมวดต่างๆ หรือ นำบทสวดมนต์ มาใช้แต่งเป็นบทเพลง ไม่เพียงแต่จะสร้างความสุขให้แก่ผู้รับฟังเพลงเท่านั้น แต่เป็นวิธีการหนึ่งในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาไปด้วย ดังคำสอนบทสวดสรรเสริญคุณพระรัตนตรัยว่า “สวากขาโต ะกะวะตาธัมโม, สันทิฎฐิโก ะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูสีติ” แปลความว่า “พระธรรมเป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ดีแล้ว เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่าท่านจงมาดูเถิด เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว เป็นสิ่งที่ผู้รู้รู้ได้เฉพาะตน” 2. หลักธรรมที่นำมาใช้พัฒนาสมรรถนะบุคลากรดนตรี เป็นหลักธรรมที่นำมาใช้สร้างเสริมให้บุคลากรดนตรี คือ ผู้ประพันธ์เพลง นักดนตรี และ นักร้อง ให้มีสมรรถนะในด้าน ความมีสมาธิ มีสติมั่นคงมากขึ้น มีจิตเมตตา กรุณา เพิ่มพูนปัญญา ความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น หลักธรรมดังกล่าว เป็นหลักธรรมที่บุคลากรด้านดนตรีต้องนำมาฝึกปฏิบัติ ประกอบด้วย การรักษาศีล 5 การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ภาวนา 4 เพื่อส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเกิดมีคุณลักษณะแห่ง พรหมวิหาร 4 และ สังคหวัตถุ 4 (Bodharamik, 2018)

วัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า การพัฒนาบทเพลงสร้างความสุขตามหลักพุทธสันติมีวิธีการสำคัญ คือ

1. การสร้างโปรแกรมการอบรมบุคลากรดนตรี ควรมีระยะเวลาอบรม 2 วัน 2 คืน และสมรรถนะที่มีความสำคัญจำเป็นต้องเสริมสร้าง คือ ความรู้ด้านสันติศึกษา ความมีสมาธิ ความมีสติ ความเมตตา กรุณา ความคิดสร้างสรรค์ รวมทั้งใช้หลักการอบรมผู้ใหญ่ เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรม
2. การดำเนินการอบรมหรือวิธีการอบรม ใช้การบรรยายเนื้อหาด้านสันติศึกษาและการสร้างสติ และต้องมีการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 เพื่อสร้างสมาธิ พัฒนาสติ เพิ่มพูนปัญญา การสวดมนต์ วัชระ รักษาศีล 5 อย่างเคร่งครัด ฝึกสมาธิโดยพระวิปัสสนาจารย์ และการสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ปฏิบัติสมาธิ สอบอารมณ์ ใช้กระบวนการกลุ่ม จากการสนทนากลุ่ม ในวันที่ 2 ของการอบรม บุคลากรทางดนตรี ได้ปรึกษาหารือ มี ผลสรุปว่าการประพันธ์เพลงสร้างความสุข ควรนำบทสวดมนต์ บทโพชฌงค์ปริตร มาพัฒนาเป็นเนื้อเพลง เพราะชาวไทย รู้จักประโยชน์ของบทสวดนี้ และบทเพลงนี้จะ มีประโยชน์ต่อผู้ป่วยในระยะพักฟื้น และผู้ป่วยติดเตียง

องค์ความรู้ใหม่



Picture 1: Model for The Development of Music for Implementing Happiness
According to Buddhist Peace

อภิปรายผลการวิจัย

องค์ประกอบการประพันธ์เพลงเพื่อสร้างความสุขตามหลักพุทธสันติ มีองค์ประกอบหลักที่สำคัญ 2 ประการ คือ 1) เนื้อหาบทเพลงที่บ่งบอกถึงความสุข 2) บุคลากรดนตรีมีความชำนาญ เชี่ยวชาญด้านดนตรี ตามบทบาทหน้าที่ คือ แต่งเพลงดี เล่นดนตรีดี และ ร้องเพลงได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับ หลักการที่ มอลี วอเรน ได้กล่าวไว้เช่นกันว่า บทเพลงที่สร้างความสุข ได้ ต้องประกอบไปด้วย เนื้อหาสาระของบทเพลง บ่งบอกถึงความสุข ผู้ประพันธ์เพลง มีความรู้ ความสามารถในการแต่งเพลง นักดนตรี มีความชำนาญในการบรรเลงเพลงได้ดี และ นักร้องเยี่ยม น้ำเสียงไพเราะ ถ่ายทอดอารมณ์ได้ดี เนื่องจากอิทธิพลของเสียงเพลงจากเนื้อร้อง จังหวะดนตรี และสไตล์การร้องเพลง ที่มีต่อจิตใจของมนุษย์มาก

เนื้อหาของบทเพลงสร้างความสุขในการวิจัยนี้ เป็นการนำบทสวดโพชฌงค์ปริตร มาแต่งเป็นบทเพลง เนื่องจากบทสวดมนต์หรือสวดพระปริตรเกิดจากการรวบรวมคำสอนของพระพุทธองค์มาทำเป็นบทสวดให้พุทธสาวกที่มาบวชได้ท่องจำ คำสอนได้แม่นยำมากขึ้น เป็นการสืบทอดคำสอนต่อเนื่องกันมาจากอดีตจนถึงปัจจุบัน และพระสงฆ์สาวก ได้นำมาสวดในพิธีอันเป็นมงคลต่างๆ ด้วยจุดประสงค์เพื่อสอนธรรมบทต่างๆ สู่ประชาชน เป็นการเผยแพร่คำสอนของพระพุทธเจ้าให้กว้างขวางออกไป ในขณะที่เวลาการสวดมนต์ได้สร้างศรัทธาและความเชื่อในอานิสงค์ของการสวดมนต์หรือการได้ฟังเสียงสวดมนต์ในบทสวดต่างๆ เช่น

บทสวดอังคุลิมาลปริตร ช่วยให้มารดาคลอดบุตรง่าย มารดาและลูกแคล้วคลาดปลอดภัย บทสวดโพชฌงค์-ปริตร ช่วยขจัดโรคร้ายให้หมดสิ้นไป หรือ บทสวดมงคลจักรวาล 8 ทิศ เพื่อกู้มครองป้องกันภัย เป็นต้น

ดังนั้น การนำหลักธรรมคำสอนหมวดต่างๆ หรือ นำบทสวดมนต์ มาใช้แต่งเป็นบทเพลง ไม่เพียงแต่จะสร้างความสุขให้แก่ผู้รับฟังเพลงเท่านั้นแต่เป็นวิธีการหนึ่งในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาไปด้วย เป็นการกระทำหน้าที่ของพุทธศาสนิกชนที่ดี ที่ได้ทำการสนับสนุน ส่งเสริมอุปถัมภ์ การเผยแผ่พระพุทธศาสนา ดังที่พระพุทธองค์ทรงมอบหมายหน้าที่ให้พุทธสาวกว่า “พวกเธอจงเที่ยวจาริกไปเพื่ออนุเคราะห์โลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูลเพื่อความสุขแก่ทวยเทพและมนุษย์ทั้งหลาย.....สัตว์ทั้งหลายที่มีกิเลสน้อยมีอยู่ ผู้สามารถรู้ธรรมยังมีอยู่” (Wannapok, 2018)

การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะบุคลากรดนตรี ตามหลักพุทธสันติ มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคลากรดนตรีที่มีพื้นฐานความรู้ และทักษะด้านดนตรีที่ดีอยู่แล้ว ได้เพิ่มพูนเสริมสร้างสมรรถนะจำเป็นอย่างยิ่งขึ้นโดยเฉพาะการเสริมความรู้ด้านพุทธสันติวิธี การเสริมสร้างสมาธิให้เข้มแข็ง เพื่อให้มีสติที่มั่นคงมากขึ้น เป็นแนวทางที่สร้างเสริมปัญญาความคิดสร้างสรรค์ ให้เกิดจินตนาการอย่างมีเหตุมีผลแบบโยนิโสมนสิการ ดังนั้นจึงต้อง ศึกษาพิจารณาองค์ประกอบที่จะนำมาใช้พัฒนาโปรแกรมอย่างละเอียดรอบคอบ โดยคำนึงถึงว่าบุคลากรดนตรีที่คัดเลือกมา อย่างเฉพาะเจาะจง ทั้ง 10 คน มีวิญญูเป็นส่วนใหญ่ การจัดคอร์สอบรมจึงต้องคำนึงถึงจิตวิทยาความเป็นผู้ใหญ่ ที่มีประสบการณ์สูง มีความรู้ ความเชื่อมั่นในตนเองสูง จึงไม่สามารถให้บุคลากรเหล่านี้มานั่งฟังการบรรยายอย่างเดียวไม่ได้ จำเป็นต้องใช้กิจกรรมเสริมที่น่าสนใจ และให้กลุ่มได้แสดงออกทางความรู้ความคิดเห็นให้มากที่สุด ต้องใช้การอบรมให้เกิดการมีส่วนร่วม ใช้กิจกรรมปฏิบัติเป็นหลัก และมีการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันทั้งนี้บรรยากาศในการอบรม และสถานที่ต้องเอื้ออำนวยให้ผู้เข้ารับการอบรมรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจมากที่สุด จึงต้องใช้ที่พักตากอากาศของ ป่าสักแคมป์ปิ้ง อ.แก่งคอย จ.สระบุรี เพราะเป็นสถานที่เหมาะสมสำหรับการอบรมในลักษณะนี้

สำหรับกระบวนการที่สำคัญมากที่สุดของการอบรมตามโปรแกรมนี้นี้ คือมีวิทยากรผู้มีพร้อมด้านคุณวุฒิ ทั้งความรู้และประสบการณ์ และวิญญูมาให้ความแนะนำ โดยเฉพาะความรู้เกี่ยวกับสันติศึกษามีพระมหาพรหมมหาโส ศ.ดร. ผู้อำนวยการหลักสูตรสันติศึกษา ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยให้เกียรติมาเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ และพระครูสังฆรักษ์ธงชัย จากวัดนาหลวง มาแสดงหลักธรรมและเทคนิคการนำหลักธรรมไปใช้ ตลอดจนวิธีฝึกปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ทำให้เนื้อหา สาระที่กำหนดไว้ในกรอบตามจุดมุ่งหมาย ที่ตรงกับจริตของผู้เข้าอบรมที่เป็นบุคคลทางดนตรี คือ การสร้างสมาธิ สร้างสติ สร้างความคิดสร้างสรรค์ และสร้างความสุขในจิตใจ เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ (Phramaha Hansa Dhammahāso, 2013)

สภาพการณ์จัดอบรมที่กล่าวมาทั้งหมดนี้จึงเป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้ การอบรมสร้างเสริมสมรรถนะบุคลากรดนตรี ประสบความสำเร็จด้วยดี ทำให้บุคลากรดนตรีมีความรู้เพิ่มขึ้น และสามารถสร้างความพึงพอใจให้กับผู้เข้ารับการอบรมได้มาก ผู้วิจัย ต้องการพิสูจน์ให้เห็นว่า การพัฒนาเพลงสร้างความสุขตามหลักพุทธสันติ นั้นแม้ว่าบุคลากรด้านดนตรีจะมีความรู้พื้นฐานและมีประสบการณ์ด้านดนตรีมาดีอยู่แล้ว แต่ก็จำเป็นต้องมีสมรรถนะเสริมเพิ่มพูน ในเรื่องการมีสมาธิและสติที่มั่นคงเพิ่มเติมด้วยแนวทางพุทธสันติอีกด้วย

การนำหลักธรรม ที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ไปปฏิบัติจะเกิดผลได้จริงทุกประการ สอดคล้องกับคำสอนในบทสวดสรรเสริญคุณพระรัตนตรัยว่า “สวากขาโต ะกะวะตะ อัมโม, สันติญญิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูฮิติ” แปลความว่า “พระธรรมเป็นสิ่งที่พระพุทธองค์

ทรงตรัสไว้ดีแล้ว เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่าท่านจงมาดูเถิด เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน”

การเลือก เนื้อหาจากบทสวดมนต์ โพชฌงคปริตร มาใช้เป็นประพันธ์บทเพลง สร้างดนตรีประกอบ และให้นักร้อง ขับร้อง นับเป็นการตัดสินใจร่วมกันของบุคลากรด้านดนตรีที่ได้ผลดี เพราะ เป็นช่วงที่สอดคล้องกับภาวะวิกฤติการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 ที่ทำให้คนไทย เกิดภาวะเครียด กังวล ต้องการพลังทางด้านคุณธรรม ความดีจากบทสวดมนต์ เข้ามาช่วยพยุงจิตใจ และ บทสวดมนต์นี้ มีความหมายถึงการใช้หลักธรรม ๗ ประการ กำกับจิตใจอย่างมีสติ รู้เท่าทันการเกิดเจ็บไข้ได้ป่วย พิจารณากาย พิจารณาธรรม อย่างมีอุเบกขา มีตัวอย่างจากเหตุที่พระพุทธองค์ทรงอาพาธ แล้วให้พระจุนทะเถระสวดมนต์บทนี้ให้พระพุทธองค์ก็ทรงหายจากอาการอาพาธ และเมื่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงพระประชวร มหาเถรสมาคมได้มีมติให้คณะสงฆ์ทั่วประเทศร่วมกับพสกนิกรชาวไทย ร่วมกันสวดมนต์บทนี้ถวายเป็นพระราชกุศลตลอดปีถวายให้ พระเจ้าอยู่หัวทรงหายจากอาการประชวร โพชฌงคปริตร จึงเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายกันมาโดยตลอด เมื่อประพันธ์เป็นเพลง จึงเป็นที่พอใจ แก่คนทั่วไป นอกจากนี้ ผู้ที่ไม่อยู่ในสถานการณ์ความเจ็บป่วย และไม่สามารถสวดมนต์ด้วยตนเองได้ ก็สามารถเปิดเครื่องเล่น ซีดี ฟังเพลงแห่งความสุขได้

การเลือกทดสอบประสิทธิผลของการใช้บทเพลงสร้างความสุข กับผู้ป่วยฟอกไต นับว่าเป็นผลดีอย่างต่อเนื่องโดยตรงกับผู้ป่วยโรคไต เพราะสถานการณ์ปัจจุบันเรื่องเกี่ยวกับโรคไต เป็นปัญหาใหญ่อด้านสุขภาพในสังคมไทย เพราะข้อมูลจากสมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย พบว่าคนไทยป่วยเป็นโรคไตเรื้อรังประมาณร้อยละ 17.6 ของคนไทย คิดเป็นจำนวน 8 ล้านคน มี 80,000 คนเป็นไตวายระยะสุดท้าย และมีแนวโน้มมากขึ้นทุกปีๆ โรคไตเรื้อรังเป็นโรคที่พบบ่อยและเป็นปัญหาด้านสาธารณสุขของประเทศไทย เป็นโรคที่รักษาไม่หายขาด จำเป็น ต้องได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง และมีค่าใช้จ่ายในการรักษาสูงมาก โดยเฉพาะไตวายระยะสุดท้าย วิธีการรักษาโรคไตวายเรื้อรังมี 3 วิธี วิธีแรก คือการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม (Hemodialysis) เป็นการนำเลือดของผู้ป่วยซึ่งมีของเสียคั่งค้าง ผ่านเข้าไปในเครื่องกรองเลือด ซึ่งจะกรองของเสียจากเลือดและนำเลือดที่ถูกกรองจนสะอาดแล้วกลับสู่ร่างกายผู้ป่วยวิธีที่สอง คือ วิธีล้างช่องท้องด้วยน้ำยา (CAPD) วิธีนี้ผู้ป่วยจะต้องใส่น้ำยาเข้าไปในช่องท้องตนเอง ครั้งละ 2 ลิตร วันละ 4 ครั้ง ครั้งละ 6 ชั่วโมง หรือทำกลางคืนตลอดทั้งคืนทุกวัน วิธีที่สาม คือ การเปลี่ยนไต หรือ ปลูกถ่ายไต (Kidney Transplantation) เป็นวิธีการรักษาโรคไตวายเรื้อรังที่ดีที่สุด

ผู้ป่วยไตวายที่ผู้วิจัยได้ติดต่อขอความร่วมมือเป็นกลุ่มตัวอย่างนั้น เป็นผู้ป่วย ที่รักษาอาการด้วยวิธีแรก คือ ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม ความยากลำบากของผู้ป่วย คือ การฟอกไตแต่ละครั้งใช้เวลานานมาก ประมาณ 4-5 ชั่วโมง อาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง สร้างความอึดอัดลำบากใจให้ผู้ป่วยมาก เกิดความกังวลต่อการเจ็บป่วย ว่าอาการจะดีขึ้นหรือไม่ กังวลต่อการติดเชื้อจากโรคต่างๆ เมื่อมาโรงพยาบาล โดยเฉพาะโรคไวรัสโคโรนา-19 ที่กำลังระบาดอยู่ อึดอัดกับเวลาที่ต้องนอนอยู่ถึง 4-5 ชั่วโมง

ดังนั้น การได้รับฟังเพลงสร้างความสุขจะช่วยให้เกิดความสบายใจ มีความสุขจากเสียงดนตรี และเสียงขับร้อง นอกจากนี้เนื้อเพลงยังมีธรรมสอนใจให้รู้เข้าใจในการปฏิบัติตนให้เกิดความสุขได้อีก จึงเป็นที่คาดหวังว่า ถ้าสามารถเผยแพร่บทเพลงสร้างความสุข ที่พัฒนาขึ้นให้แพร่หลายออกไป จะสามารถสร้างประโยชน์ให้แก่ผู้ป่วยโรคไต ได้อีกทางหนึ่ง หรืออาจมีนักวิจัยท่านอื่นๆ ที่คิดหาทางพัฒนาบทเพลงสร้างความสุขด้วยหลักธรรมอื่นๆ ขึ้นมาได้ ก็จะเป็นการสร้างคุณประโยชน์ให้แก่ผู้ป่วยโรคอื่นๆ ได้อีกมาก

หลักพุทธธรรม ที่นำมาใช้สร้างเสริมสมรรถนะบุคลากรด้านดนตรี มุ่งใช้เรื่อง การรักษาศีล 5 ใช้เป็นพื้นฐานหลักให้บุคลากรดนตรี รับไปสังวรระวัง แม้ว่าจะระยะการอบรมมีแค่ 2 วัน อาจจะน้อยไป แต่การเลือก

กลุ่มบุคลากรดนตรีแบบเจาะจง เป็นการคัดกรองบุคคลที่มีคุณสมบัติในการครองศีล 5 อยู่แล้ว จึงทำให้ง่ายต่อการฝึกสมาธิตามหลักสติปัฏฐาน 4 แม้ว่าอาจมีบางคนเคยฝึกสมาธิแบบอื่นๆ มา แต่ก็สามารถปรับมาใช้ในการกำหนดลมหายใจแบบสติปัฏฐาน ได้โดยไม่ลำบาก และการที่บุคลากรดนตรี มีพื้นฐานความรู้ และประสบการณ์ด้านดนตรีมาดีแล้ว ย่อมเป็นหลักประกันได้ประการหนึ่งว่า บุคคลกลุ่มนี้มีทักษะด้านสมาธิและสติมั่นคงจากการฝึกฝนอบรมทางดนตรีมาบ้างแล้ว การมาอบรมเสริมสร้างความรู้ด้านสันติวิธี ด้านการฝึกสมาธิและสร้างสติให้ดีขึ้น จึงอยู่ในวิสัยที่จะทำได้ในเวลาอันสั้น และเป็นเงื่อนไขว่า เมื่อบุคลากรดนตรีผ่านการฝึกอบรมตามโปรแกรมนี้แล้ว จะต้องนำไปปฏิบัติต่อเนื่องที่บ้านต่อไป จนกว่าจะสามารถพัฒนาเพลงเพื่อสร้างความสุขขึ้นมาได้สำเร็จ จากประเด็นที่กล่าวมานี้ ก็เป็นข้อมูลสนับสนุนได้ว่า โปรแกรมอบรมที่พัฒนาขึ้นมา ด้วยหลักพุทธธรรมตามหลักพุทธสันติ จะบรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการได้ (Tib-Ut, Boon-Im, and Phra Athikarn Suchat Chantasaro, 2019)

การทดสอบประสิทธิผลของบทเพลงเพื่อสร้างความสุขตามหลักพุทธสันติ โดยใช้กลุ่มคนไข้ฟอกไตที่อยู่ในสภาพช่วยเหลือตนเองได้บ้าง โดยไม่มีการประเมินความคิดเห็นก่อนทดสอบ แต่ใช้การประเมินความคิดเห็นหลังการฟังเพลง อย่างเดียว จึงเป็นการประเมินผลการฟังเพลงสร้างความสุขทันทีหลังการรับฟังเพลงสั้นสุดลง เป็นการประเมินทันที โดยไม่มีการควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนอย่างอื่น โดยผู้วิจัยมั่นใจว่าผู้ป่วยฟอกไต มีศักยภาพในตนเองเพียงพอที่จะประเมินผลการรับฟังเพลงเพื่อสร้างความสุข ได้อย่างทันทีทันใดด้วยตนเอง

สรุป

การพัฒนาบทเพลงสร้างความสุขตามหลักพุทธสันติ มีกระบวนการเริ่มต้น จากการศึกษา ค้นคว้า หาดองค์ประกอบของการพัฒนาบทเพลงแห่งความสุข จนพบว่า มีองค์ประกอบสำคัญอยู่ 2 ส่วน คือ การประพันธ์บทเพลง ที่ต้อง อาศัย ผู้ประพันธ์เพลงที่มีความรู้ และทักษะสูงด้านการแต่งเพลง ต้องอาศัยนักดนตรีที่มีความเชี่ยวชาญในการบรรเลงดนตรี และ นักร้องที่มีน้ำเสียงไพเราะและมีลีลาในการถ่ายทอดเสียงที่สร้างความสุขได้ ที่สำคัญคือ สมรรถนะที่สำคัญ มากต่ออาชีพทางด้านดนตรี คือ ความมีสมาธิ มีสติที่มั่นคง และมีความคิดสร้างสรรค์ที่เป็นเลิศ ซึ่งจำเป็นที่ต้องใช้แนวทางแห่งพุทธสันติ ทักษะการบ่มเพาะ ทำให้ต้องสร้างโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะด้านดนตรีให้แก่บุคลากรทางดนตรี หลักพุทธธรรมสำคัญที่นำมาใช้ คือ หลัก เบญจศีล เบญจธรรม เป็นพื้นฐาน เพื่อบำรุงเสริมการปฏิบัติอานาปานสติ ตามหลักสติปัฏฐาน 4 และการเจริญสติให้คงมั่นตามแนวทางภาวนา 4 ซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งสมรรถนะทางด้านความมีเมตตา เอื้อเฟื้อ ความขยัน ความมีวิริยะ และระเบียบวินัยในการทำงาน หลังจากผ่านการฝึกอบรมเสริมสร้างสมรรถนะแล้ว บุคลากรดนตรีจะร่วมมือกันพัฒนาบทเพลงสร้างความสุข ขึ้น แล้วนำไปทดสอบให้ผู้ป่วยฟอกไต รับฟัง เพื่อพิสูจน์ว่า บทเพลงที่พัฒนาขึ้น สามารถสร้างความสุขให้แก่ผู้ฟังได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 หน่วยงานเกี่ยวกับการดูแล ส่งเสริมสุขภาพคนในประเทศไทย กำหนดแนวทาง ด้านการพัฒนาบทเพลงสร้างความสุขตามหลักสันติธรรม เพื่อการพัฒนาจิตใจของคนไทย

1.2 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย แนะนำให้ทุกคณะส่งเสริมให้นักศึกษาดำเนินการวิจัยเกี่ยวกับการการสร้างความสุขให้แก่ชาวโลก ด้วยหลักสันติศึกษา

1.3 ผู้เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพคนไทย จัดทำซีดีเพลงเพื่อสร้างความสุข เผยแพร่ไปให้สถานที่หน่วยงาน องค์กรต่างๆ เพื่อให้บุคคลในหน่วยงานได้มีโอกาสรับฟัง

1.4 หน่วยงานด้านการรักษาพยาบาลผู้ป่วย นำเพลงนี้ไปเปิดให้ผู้ป่วย และบุคลากรทั่วไประับฟังตามสภาพที่เหมาะสมภายในสถานพยาบาล

2. ข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 วิจัยและพัฒนา บทเพลงเพื่อสร้างความสุข ให้มีทั้งภาพและเสียงประกอบการเคลื่อนไหว

2.2 วิจัยประสิทธิผลการใช้เพลงจากธรรมชาติหมวดต่างๆ ช่วยฟื้นฟูผู้ป่วยด้วยโรคประเภทอื่น

References

- Bodharamik, N. (2018). The Vales of Brahmaviharas in Thai Society. *Journal of Arts Management*, 2(1), 1-10.
- Changchana, W. (2020). Music Therapy: Calmness of Meditation towards Unlimited Imagination. *Bansomdej Music Journal*, 2(1), 119-134.
- Farose Podcast (2023). *People You May Know: John Lennon*. Retrieved May 16, 2023, from <https://www.youtube.com/watch?v=NB-Q-U5sZPk>
- Phramaha Hansa Dhammahāso. (2013). *The Tenfold Virtue or Duty of The King: 10 Indicators for Organizational Leaders*. (1st ed.). Bangkok: Srisane Printing Limited Partnership.
- Sirirattanapan, B. (2017). Karawek:Kaen Music in Contemporary Music Dimension. *Rangsit Music Journal*, 12(2), 89-102.
- Tib-Ut, J., Boon-Im, D., & Phra Athikarn Suchat Chantasaro. (2019). Self-training According to Buddhaddhamma of Inmates, Lampang Central Prison. *Nakhon Lampang Buddhist College's Journal*, 8(2), 20-29.
- Wannapok, S. (2018). *Phutthaphāsīt Kap Phutthasātsanāsuphāsīt*. Retrieved May 5, 2022, from https://www.matichon.co.th/columnists/news_924420
- Wattanasiritham, J. (2007). *Archive of Musical 5 King of Siam*. Bangkok: Octoberprint.