การประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อบรรเทาความเจ็บป่วยทางจิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์

THE APPLICATION OF WILLPOWER TO RELIEVE MENTAL ILLNESS OF PRACTITIONERS FOLLOWING LUANG POR VIRIYANG'S PRINCIPLE

จารุณี มีพยุง[1], พระเจริญพงษ์ ธมฺมทีโป, ผศ.ดร.[2], รศ.ดร.ธวัช หอมทวนลม[3]
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
Charunee Meepayung[1], Phra Charoenpong Thammateepo, Asst. Prof. Dr. [2],
Assoc. Prof. Dr. Thawatch Homtuanlom[3]
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Buddhapanya Sridvaravati College of Buddhism
Corresponding Author E-mail :charunee1564@gmail.com[1], charoenphonh.wi@mcu.ac.th[2],
mongkolmiti@gmail.com[3]

(Received : April 20, 2026; Edit : May 14, 2026; accepted : May 14, 2026)

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อบรรเทาความเจ็บป่วยทางจิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์ วัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาพลังจิตตานุภาพเพื่อบรรเทาความเจ็บป่วยทางจิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์ 2) เพื่อศึกษาผลของการปฏิบัติธรรมบรรเทาความเจ็บป่วยทางจิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์ และ 3) เพื่อประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพบรรเทาความเจ็บป่วยทางจิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์ งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาวิจัยจากเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตแบบมีส่วนร่วม จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ บุคลากรทางการแพทย์และพยาบาล และประชาชนผู้ปฏิบัติธรรม รวมทั้งสิ้น 17 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงบริบท

ผลการวิจัยพบว่า

1) พลังจิตตานุภาพตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร เป็นกระบวนการฝึกจิตที่มุ่งเน้นการสะสมพลังจิตผ่านการทำสมาธิอย่างเป็นระบบ เพื่อพัฒนาสติและปัญญา

2) ผลของการปฏิบัติธรรม พบว่า ช่วยบรรเทาความเจ็บป่วยทางจิตได้โดยมีกลไกสำคัญ คือ การสร้างสติรู้เท่าทันอารมณ์และกระบวนการสะสมพลังจิตที่ทำหน้าที่เป็นภูมิต้านทานทางใจ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความมั่นคงทางอารมณ์เพิ่มขึ้น และมีสภาวะจิตที่ตื่นรู้ไม่ฟุ้งซ่าน ซึ่งถือเป็นการพัฒนาสุขภาวะทางจิตในเชิงคุณภาพอย่างเห็นได้ชัด

3) การประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพทำได้โดยการสร้างรูปแบบการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน (Daily Practice Model) เช่น การกำหนดเวลาทำสมาธิสั้น ๆ แต่บ่อยครั้ง (วิทิสาสมาธิ) และการนำสมาธิไปแทรกในการบำบัดรักษาปกติ เพื่อให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตปัจจุบัน ซึ่งผู้ให้ข้อมูลเห็นว่าควรนำไปบูรณาการร่วมกับการดูแลรักษาทางการแพทย์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตเชิงรุกในระดับบุคคลและชุมชนต่อไป

คำสำคัญ: พลังจิตตานุภาพ, จิต, ปฏิบัติธรรม, หลวงพ่อวิริยังค์

Abstract

Title: Application of Willpower to Alleviate Mental Illness of Dhamma Practitioners Following the Guidelines of Luang Phor Viriyang Objectives: 1) To study willpower in alleviating the mental illness of Dhamma practitioners based on Luang Phor Viriyang's guidelines; 2) To examine the effects of Dhamma practice on alleviating mental illness among these practitioners; and 3) To apply willpower as a method for alleviating mental illness according to Luang Phor Viriyang's approach. This qualitative research employed documentary study, in-depth interviews, and participant observation. The 17 key informants included medical and nursing personnel and Dhamma practitioners. Data were analyzed using contextual content analysis.

The research findings were as follows:

1) Willpower according to Luang Phor Viriyang Sirintharo's guidelines is a systematic mental training process focused on the accumulation of spiritual power through meditation to develop mindfulness and wisdom.

2) The effects of the practice revealed that it alleviates mental illness through key mechanisms, namely the cultivation of emotional awareness and the process of accumulating spiritual power that functions as mental immunity. Consequently, practitioners can effectively manage stress and anxiety, demonstrate increased emotional stability, and achieve an awakened, non-distracted state of mind, representing a distinct qualitative improvement in mental well-being.

3) The application of willpower is achieved through the creation of a "Daily Practice Model," such as scheduling brief but frequent meditation sessions (Vitisa-samadhi) and integrating meditation into conventional therapeutic treatments. This approach aligns with contemporary lifestyles, and informants suggested integrating these methods with medical care to proactively promote mental health at both individual and community levels.

Keywords: Willpower, Mind, Dhamma Practice, Luang Phor Viriyang

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบัน สังคมโลกได้ก้าวเข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและรุนแรงในทุกมิติ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยีสารสนเทศ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวมิได้ส่งผลกระทบเพียงแค่ระดับโครงสร้างสังคมเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทำให้มนุษย์ต้องเผชิญกับสภาวะบีบคั้นเพื่อการแข่งขันและความอยู่รอด (ขวัญใจ ทองศรี, 2564: 326-327) แรงกดดันจากสภาพเศรษฐกิจที่ต้องดิ้นรนและการปรับตัวให้ทันต่อกระแสวัฒนธรรมสมัยใหม่ กลายเป็นปัจจัยกระตุ้นให้มนุษย์สูญเสียสมดุลภายใน ก่อให้เกิดสภาวะทางจิตใจที่เปราะบางและขาดภูมิต้านทานต่อสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบในชีวิตประจำวัน จากการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้น นำมาซึ่งภาวะความเครียดสะสม (Chronic Stress) ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดความเจ็บป่วยทางจิตในระดับเบื้องต้นถึงระดับกลาง โดยขอบเขตความเจ็บป่วยทางจิตที่งานวิจัยนี้มุ่งเน้นศึกษา คือ กลุ่มอาการความเครียด ความวิตกกังวล ความหดหู่ใจ และความเสื่อมถอยของกำลังใจในชีวิตประจำวัน ซึ่งข้อจำกัดของงานวิจัยนี้มิได้ครอบคลุมถึงโรคทางจิตเวชขั้นรุนแรงที่ต้องพึ่งพาการใช้ยาหรือการดูแลจากแพทย์เพียงอย่างเดียว ความชัดเจนของขอบเขตดังกล่าวจะช่วยให้การประยุกต์ใช้แนวทางทางศาสนาเข้ากับการเยียวยาจิตใจมีความสอดคล้องและปลอดภัยต่อผู้ปฏิบัติ หากแต่อาการเหล่านี้หากปล่อยไว้โดยไม่ได้รับการเยียวยา จะส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง เกิดอารมณ์หงุดหงิดง่าย ขาดสมาธิ และกระทบต่อความสัมพันธ์กับครอบครัวและสังคมตามมาอย่างต่อเนื่อง (พระเสริมพร แก้วมะ และ ศรัณย์ ธิติลักษณ์, 2560: 935-937)

การพัฒนาจิตใจตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) นับเป็นวิธีที่แก้ปัญหาได้ถึงรากเหง้า อย่างไรก็ตาม อุปสรรคสำคัญที่มักพบในการฝึกสมาธิ คือ สภาวะจิตที่ขาดกำลังหรือฟุ้งซ่าน ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้การบรรเทาความเจ็บป่วยทางจิตไม่ประสบผลสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรม ปัญหาจิตที่ซัดส่ายนี้เปรียบเสมือนกำแพงที่กั้นระหว่างผู้ปฏิบัติกับความสงบสุขภายใน เมื่อจิตขาดพลังที่จะนิ่งมั่น จึงไม่สามารถผลิตความสุขหรือปัญญาขึ้นมาดับความทุกข์ที่สะสมอยู่ในใจได้ ส่งผลให้ความเจ็บป่วยทางจิตยังคงดำรงอยู่และยากต่อการเยียวยาด้วยการทำสมาธิแบบทั่วไปที่ขาดขั้นตอนการสะสมพลังอย่างเป็นระบบ ด้วยเหตุนี้ แนวทางพลังจิตตานุภาพของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร) จึงมีความจำเพาะและเหมาะสมอย่างยิ่งต่อการบำบัดใจในยุคปัจจุบัน เนื่องจากเป็นกระบวนการที่มุ่งสร้าง "พลังจิต" เพื่อใช้เป็นภูมิต้านทานทางอารมณ์ บรรเทาความร้ายกาจของจิต และเปลี่ยนผ่านสภาวะจิตที่เศร้าหมองให้กลายเป็นความผ่องใส (พระเทพเจติยาจารย์ (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร), 2541: 20) ความโดดเด่นที่ทำให้แนวทางนี้มีความจำเพาะเหมาะสม คือ ความเรียบง่ายแต่เป็นระบบ เช่น รูปแบบ "วิทิสาสมาธิ" หรือการทำสมาธิสะสมพลังจิตสั้นๆ ในวิถีชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นวิธีการที่สอดคล้องกับธรรมชาติและเอื้อต่อบุคคลที่ต้องเผชิญกับความวุ่นวายในสังคมเมือง กระบวนการดังกล่าวทำให้การบำบัดรักษาทางจิตใจสามารถดำเนินควบคู่ไปกับการทำงานและการใช้ชีวิตโดยไม่ต้องปลีกวิเวก ซึ่งเป็นการตอบโจทย์สุขภาวะทางจิตของคนร่วมสมัยได้อย่างมีนัยสำคัญ

แม้ที่ผ่านมาจะมีความตื่นตัวเรื่องการฝึกสมาธิอย่างกว้างขวางในฐานะเครื่องมือช่วยลดความเครียด แต่จากการสำรวจพบว่า ยังคงมีช่องว่างขององค์ความรู้ที่สำคัญ คือ ยังขาดการศึกษาที่วิเคราะห์เชื่อมโยง "พลังจิตตานุภาพ" เข้ากับการ "บรรเทาความเจ็บป่วยทางจิต" อย่างเป็นระบบ ที่ผ่านมางานวิจัยส่วนใหญ่มักเน้นที่ผลลัพธ์ความสงบในเชิงกว้าง แต่ยังไม่ได้เจาะลึกลงไปถึงกลไกของ "พลังจิต" ว่าทำหน้าที่เป็นเครื่องมือเยียวยาหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วยทางใจในเชิงคุณภาพได้อย่างไร งานวิจัยชิ้นนี้จึงมุ่งเน้นที่จะศึกษาความเชื่อมโยงดังกล่าว เพื่อให้เห็นถึงกลไกการทำงานของพลังจิตที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และพฤติกรรมในเชิงบวก อันจะเป็นการสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่เป็นพุทธบูรณาการเพื่อมวลมนุษยชาติอย่างแท้จริง (พระแมน ฐิตเมโธ, 2561: 207)

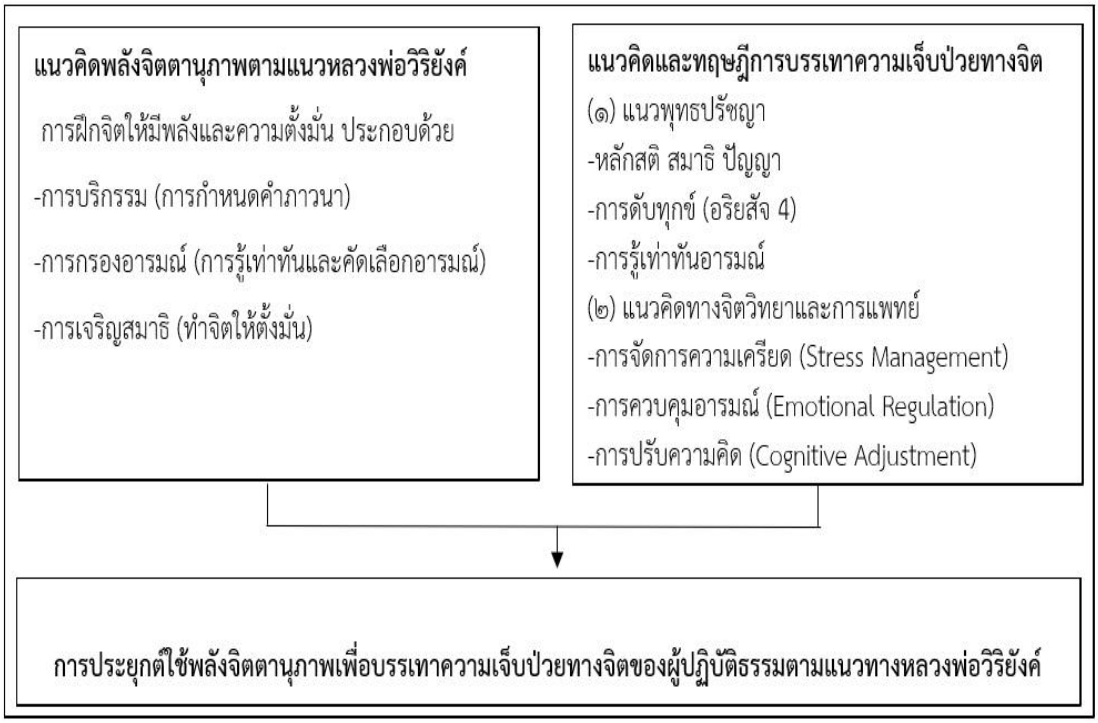
จากสภาพปัญหาความเจ็บป่วยทางจิตในสังคมปัจจุบัน ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญของการนำหลัก "พลังจิตตานุภาพ" ตามแนวทางของ สมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร) มาเป็นเครื่องมือหลักในการบำบัดและพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมุ่งเน้นการปฏิบัติที่เรียบง่ายแต่ทรงประสิทธิภาพผ่านการบริกรรมภาวนา “พุทโธ” และการกำหนดสติพิจารณาลมหายใจ ซึ่งเป็นฐานรากสำคัญในพุทธศาสตร์ที่สอดคล้องกับวิถีธรรมชาติ เป้าหมายหลักของการศึกษานี้ มิใช่เพียงเพื่อการบรรเทาอาการทางจิตในระดับพื้นฐานเท่านั้น แต่มุ่งเน้นการประยุกต์ใช้ศาสนธรรมเพื่อขัดเกลาและลดละกิเลส 3 กองใหญ่ อันได้แก่ โลภะ โทสะ และโมหะ ซึ่งเป็นรากเหง้าของความทุกข์ทั้งปวง เพื่อนำพาผู้ปฏิบัติไปสู่ความรู้แจ้งเห็นจริงตามหลักพุทธศาสตร์ที่แท้จริง การวิจัยครั้งนี้จึงเป็นเสมือนการสร้างองค์ความรู้และแนวทางปฏิบัติ (Manual/Guidelines) ที่เป็นรูปธรรม เพื่อให้พุทธศาสนิกชนและบุคคลทั่วไปสามารถนำไปฝึกอบรมตนเองได้ "ทุกเวลา ทุกสถานที่ และเห็นผลทันทีที่ลงมือปฏิบัติ" อันจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางจิตและเป็นฐานรากที่แข็งแกร่งในการเผชิญกับวิกฤตการณ์ทางจิตใจในโลกสมัยใหม่ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1) เพื่อศึกษาพลังจิตตานุภาพเพื่อบรรเทาความเจ็บป่วยทางจิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์
2) เพื่อศึกษาผลของการปฏิบัติธรรมบรรเทาความเจ็บป่วยทางจิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์
3) เพื่อประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพบรรเทาความเจ็บป่วยทางจิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การดำเนินการวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อบรรเทาความเจ็บป่วยทางจิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์” มีกรอบแนวคิดดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การดำเนินการวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อบรรเทาความเจ็บป่วยทางจิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์” ในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่ประกอบด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิและทุติยภูมิ การสัมภาษณ์เชิงลึกและร่วมสังเกตุกิจกรรม มีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล 3 ประเภท กล่าวคือ การเก็บข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) การเก็บข้อมูลทุติยภูมิ(Secondary Data) และการศึกษาภาคสนาม (Field Study)

กระบวนการและขั้นตอนการวิจัย

กระบวนการที่ 1 การสร้างเครื่องมือ

1) ศึกษาข้อมูลจากเอกสารขั้นปฐมภูมิ (Primary Source): ศึกษาหลักธรรมจากคัมภีร์พระพุทธศาสนา และการประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อบรรเทาความเจ็บป่วยทางจิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์

2) ศึกษาข้อมูลจากเอกสารขั้นทุติยภูมิ (Secondary Source): ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงข้อมูลการใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อบรรเทาความเจ็บป่วยทางจิตของผู้ปฏิบัติธรรม

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1) กลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จำนวน 17 คน

2) กลุ่มตัวอย่างครอบคลุมทั้งบุคคลากรทางการแพทย์ บุคลากรทางพยาบาล และประชาชนผู้ปฏิบัติธรรม

การพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

1) ศึกษาวิธีการสร้างแบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการเก็บข้อมูลจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้กรอบแนวคิดที่ชัดเจน

2) สร้างแบบสัมภาษณ์โดยกำหนดคำถามให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ การประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อบรรเทาความเจ็บป่วยทางจิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์

3) ขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยและการบริหาร เพื่อปรับปรุงเครื่องมือให้เหมาะสม

4) ทดสอบความถูกต้องของเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบสัมภาษณ์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและแก้ไข

กระบวนการที่ 2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ร่างแบบสัมภาษณ์ให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

2) นำแบบสัมภาษณ์ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างคำถามและวัตถุประสงค์

3) ปรับปรุงแบบสัมภาษณ์ตามข้อเสนอแนะและจัดทำฉบับสมบูรณ์

4) ลงพื้นที่สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยเน้นการเก็บข้อมูลเชิงลึก

กระบวนการที่ 3 การเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล

1) ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 17 คน

2) ใช้เกณฑ์การคัดเลือกข้อมูล เพื่อวิเคราะห์ ความเชื่อมโยงของข้อมูลกับกรอบแนวคิดของใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อบรรเทาความเจ็บป่วยทางจิต

3) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้ เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ซึ่งเชื่อมโยงบริบทการทำงานกับหลักธรรมที่นำไปใช้

ผลการวิจัย

1) ผลการศึกษาพลังจิตตานุภาพเพื่อบรรเทาความเจ็บป่วยทางจิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์

ผลการวิจัยพลังจิตตานุภาพของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์ พบว่า ผู้ปฏิบัติมีรูปแบบการฝึกปฏิบัติธรรมที่ชัดเจนและสอดคล้องกัน โดยเน้นสมาธิเป็นกิจวัตรประจำวัน เริ่มจากช่วงเช้า 04.30–05.00 น. ด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ ครั้งละประมาณ 30 นาที และบางรายมีการปฏิบัติเพิ่มในช่วงกลางวันหรือก่อนนอน นอกจากนี้ยังให้ความสำคัญกับสวดมนต์ ทำวัตรเช้า–เย็น การบริกรรม “พุทโธ” และฟังธรรมคำสอน ทั้งแบบร่วมกับวัดและออนไลน์ ซึ่งสะท้อนถึงความต่อเนื่อง สม่ำเสมอ และมีวินัยในการฝึกจิต กระบวนการปฏิบัติธรรมเป็นการพัฒนาจิตใจอย่างเป็นระบบ เริ่มจากการเตรียมกายและใจ การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและการตั้งเจตจำนงที่ถูกต้อง จากนั้นฝึกสติและสมาธิผ่านการเดินจงกรม การนั่งสมาธิและการบริกรรม “พุทโธ” ช่วยให้จิตสงบ ตั้งมั่นและลดความฟุ้งซ่าน ความวิตกกังวล การคิดวนซ้ำ พร้อมสามารถรู้เท่าทันอารมณ์โดยไม่ยึดติด ส่งผลให้ความตึงเครียดทางจิตใจลดลง และสามารถพัฒนาปัญญาในการปรับมุมมองชีวิตได้ดีขึ้น อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยพบประเด็นสำคัญจากการสัมภาษณ์เชิงลึกว่า ในระยะแรกผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ต้องเผชิญกับอุปสรรคสำคัญคือ สภาวะจิตไม่สงบและอาการฟุ้งซ่าน ซึ่งมักทวีความรุนแรงขึ้นในขณะที่ร่างกายมีความเจ็บป่วย แต่ผู้ปฏิบัติสามารถจัดการอุปสรรคดังกล่าวได้ด้วยแนวทางเฉพาะของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร) โดยอาศัยหลักการ 'ทำสมาธิแบบสะสมพลังจิต' ซึ่งท่านสอนว่าความฟุ้งซ่านเป็นเรื่องธรรมดาของจิตที่ยังไม่มีกำลังเพียงพอ วิธีแก้ที่เป็นลักษณะเฉพาะคือ การไม่บังคับจิตให้หยุดฟุ้งซ่านในทันที แต่ให้ใช้วิธี 'นึกบริกรรมพุทโธอย่างเบาเบา' คล้ายการประคองไข่ในมือ ไม่กดจิตจนตึงเกินไป แม้ในขณะที่ร่างกายเจ็บป่วยหรือมีความวิตกกังวลสูง ท่านสอนให้แยก 'กาย' ออกจาก 'ความรู้สึก' โดยให้จิตยึดเกาะอยู่ที่คำบริกรรมพุทโธเปรียบเสมือนหลักยึดในกระแสน้ำ เพื่อให้จิตสะสมพลังงาน (Power) ไปทีละน้อยจนกว่าจะมีกำลังชนะความฟุ้งซ่านได้เองตามธรรมชาติ ซึ่งเทคนิคการวางจิตแบบ 'ทางสายกลาง' นี้เองที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถประคองสติผ่านพ้นช่วงวิกฤตทางอารมณ์และอาการเจ็บป่วยทางจิตไปได้ เทคนิคหลักที่ผู้ปฏิบัติเลือกใช้ ได้แก่ การเดินจงกรมควบคู่การนั่งสมาธิและการบริกรรม “พุทโธ” เนื่องจากเข้าใจง่าย ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันและไม่จำกัดเวลาและสถานที่ การเดินจงกรมช่วยให้จิตอยู่กับร่างกาย ลดความฟุ้งซ่านและเตรียมจิตสำหรับการนั่งสมาธิ ขณะที่การนั่งสมาธิทำให้จิตสงบตั้งมั่น สามารถจัดการความเครียดและอารมณ์ได้ดี ส่วนการบริกรรม “พุทโธ” ทำหน้าที่เป็นเครื่องกำหนดจิต ดึงจิตกลับสู่ปัจจุบันขณะ ช่วยสร้างความสงบและมั่นคงทางใจ ผลจากการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง พบว่า ระดับความเจ็บป่วยทางจิตลดลงอย่างชัดเจน ทั้งความเครียด ความวิตกกังวล ความฟุ้งซ่าน ความไม่มั่นคงทางอารมณ์และอาการทางกายที่สัมพันธ์กับความเครียด เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับและปวดเมื่อย ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ ปล่อยวางความยึดมั่นและเสริมสร้างเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ส่งผลให้สุขภาวะทางจิตดีขึ้น สามารถเผชิญปัญหาชีวิตด้วยสติและปัญญา องค์ประกอบสำคัญที่สนับสนุนผลลัพธ์นี้ ได้แก่ 1) การฝึกสติและสมาธิอย่างต่อเนื่องในอิริยาบถต่าง ๆ (เดินจงกรม นั่งสมาธิ นอนสมาธิ) 2) การบริกรรม “พุทโธ” เป็นเครื่องกำหนดจิต 3) ความ

สม่ำเสมอและวินัยในการฝึก 4) การมีครูอาจารย์หรือแนวปฏิบัติที่ชัดเจน 5) ทัศนคติที่ถูกต้องต่อการปฏิบัติ เช่น ความอดทน ความเพียร และการไม่เร่งคาดหวังผล สรุปได้ว่าผู้ปฏิบัติที่ฝึกต่อเนื่อง มีวินัยและใช้เทคนิคการฝึกจิตอย่างเป็นระบบ สามารถลดความเจ็บป่วยทางจิตและเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตได้อย่างเหมาะสมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์

2) ผลการศึกษาผลของการปฏิบัติธรรมบรรเทาความเจ็บป่วยทางจิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์

ผลการวิจัย พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและวิถีชีวิตในด้านต่าง ๆ อย่างชัดเจน ดังนี้ 1) การควบคุมอารมณ์และความคิด ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์โกรธ โมโห วู่วาม และลดความเครียดได้ดียิ่งขึ้น มีความสามารถในการสังเกตและตระหนักถึงความคิดเชิงลบก่อนที่จะลุกลามเป็นความวิตกกังวลเรื้อรัง การฝึกสมาธิช่วยให้เกิดความสงบใจ สามารถปล่อยวางความทุกข์จากอดีตหรือความกังวลเกี่ยวกับอนาคต 2) การจัดการกับความเจ็บป่วยทางจิต ผู้ปฏิบัติสามารถรับมือกับความเครียด โรคประสาท และความวิตกกังวลได้ด้วยตัวเอง โดยไม่พึ่งพาเพียงการรักษาทางยา การเดินจงกรมและนั่งสมาธิช่วยลดอาการปวดศีรษะ ความตึงเครียดของร่างกาย และทำให้รู้สึกเบาสบาย จากการที่ผู้ปฏิบัติมีระดับความเจ็บป่วยทางจิตลดลงและมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้นนั้น สามารถวิเคราะห์และอภิปรายผลผ่านกลไกทางจิตวิทยาและประสาทวิทยาศาสตร์ได้ว่า การบริกรรม 'พุทโธ' และอานาปานสติตามแนวทางพลังจิตตานุภาพ ทำหน้าที่เป็นกระบวนการจดจ่ออย่างต่อเนื่อง (Focusing Attention) ที่ช่วยยับยั้งการทำงานของเครือข่ายสมองส่วน Default Mode Network (DMN) ซึ่งมีความสัมพันธ์โดยตรงกับอาการคิดวนซ้ำ (Rumination) และความฟุ้งซ่านถึงอดีตหรืออนาคต เมื่อจิตจดจ่ออยู่กับคำบริกรรม สมองจะเปลี่ยนสภาวะไปสู่ Task-Positive Network ช่วยลดภาระทางความคิด (Cognitive Load) และสกัดกั้นวงจรความวิตกกังวลเรื้อรัง นอกจากนี้ ในทางจิตวิทยา การฝึกสติตามแนวทางนี้ยังช่วยพัฒนาทักษะการกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation) โดยเปลี่ยนจากการตอบสนองแบบปฏิกิริยาอัตโนมัติ (Reactive) มาเป็นการสังเกตและรับรู้ (Mindful Observation) ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถเว้นระยะห่างระหว่างจิตกับความทุกข์ได้ ส่งผลให้ความเจ็บป่วยทางจิตบรรเทาลงอย่างมีนัยสำคัญ สอดคล้องกับแนวคิดทางจิตวิทยาเชิงพุทธที่มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางจิตใจผ่านการฝึกสมาธิอย่างเป็นระบบ ส่งผลให้การปรับตัวในชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติมีวุฒิภาวะทางอารมณ์มากขึ้น สามารถดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบ มีเหตุผลและเมตตา การเผชิญกับความขัดแย้งหรือสถานการณ์กดดันทำได้อย่างมีสติ ไม่หลีกเลี่ยงหรือหวาดกลัว สามารถวางเป้าหมายชีวิตอย่างชัดเจนและมีความสุขในชีวิตประจำวันแบบเรียบง่าย 3) การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ การฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ลดโอกาสการกลับมาของความเจ็บป่วยทางจิตในระยะยาว ผู้ปฏิบัติสามารถยอมรับความไม่เที่ยงของชีวิต ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น และมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ 4) ผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวม จิตใจสงบ รู้เท่าทันตนเองมากขึ้น และสามารถจัดการอารมณ์และความคิดได้ดี 5) ร่างกายและจิตใจมีความสมดุล ทำให้มีความสุขและความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น 6) การปฏิบัติธรรมไม่เพียงลดอาการทางจิต แต่เป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระยะยาว สรุปผลการศึกษาในมิติของพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตชี้ให้เห็นว่า การปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์ สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านจิตใจ ร่างกายและสังคม ทำให้ผู้ปฏิบัติมีความเข้มแข็งทางจิตใจมากขึ้น สามารถจัดการอารมณ์และความเครียดได้อย่างมีเหตุผล และสามารถนำหลักธรรมไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นอย่างชัดเจน

3) ผลการประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพบรรเทาความเจ็บป่วยทางจิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์

ผลการวิจัย พบว่า การฝึกพลังจิตตานุภาพตามแนวหลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร ช่วยบรรเทาความเจ็บป่วยทางจิตอย่างเป็นรูปธรรม โดยอาศัยกระบวนการพัฒนาจิตอย่างเป็นระบบ ครอบคลุม สติ สมาธิ ปัญญาและการปรับทัศนคติ ซึ่งผู้วิจัยได้สังเคราะห์กระบวนการปฏิบัติสำหรับบุคคลทั่วไปที่มีสภาวะความเจ็บป่วยทางจิต ออกเป็น 3 ขั้นตอนหลัก (Step-by-step Model) ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมการและสร้างฐานพลังจิต (Preparation) เริ่มต้นด้วยการตั้งเจตจำนงที่ถูกต้อง (Right Intention) จัดสภาพแวดล้อมให้สงบ และเริ่มฝึกสะสมพลังจิตผ่านการเดินจงกรมและนั่งสมาธิอย่างสม่ำเสมอวันละ 10–30 นาที โดยใช้คำบริกรรม “พุทโธ” เป็นหลักยึดเพื่อหยุดวงจรความคิดฟุ้งซ่าน ขั้นตอนที่ 2 การฝึกปฏิบัติและรับมืออารมณ์ (Action & Regulation) เมื่อเผชิญกับสถานการณ์กดดันหรืออาการป่วยทางจิตที่รุนแรง ให้ใช้เทคนิค “แยกกายแยกจิต” โดยประคองคำบริกรรมพุทโธไว้ในใจอย่างแผ่วเบาเพื่อไม่ให้จิตดิ่งไปตามกระแสอารมณ์ลบ ฝึกสติให้รู้เท่าทันอาการทางกายและอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อระงับยับยั้งความวิตกกังวล ขั้นตอนที่ 3 การประเมินและการวัดผล (Evaluation) สังเกตการเปลี่ยนแปลงใน 3 มิติ คือ (1) ด้านใน จิตใจมีความนิ่งสงบมากขึ้น ความฟุ้งซ่านลดลง (2) ด้านพฤติกรรม นอนหลับดีขึ้น อดทนต่อสิ่งเร้าได้นานขึ้น และ (3) ด้านทัศนคติ มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) สามารถยอมรับความจริงของโรคหรือปัญหาได้โดยไม่ตีโพยตีพาย

ทั้งนี้ ผู้วิจัยขอเน้นย้ำในเชิงอภิปรายว่า การนำพลังจิตตานุภาพมาประยุกต์ใช้นั้น เป็น “ทางเลือกเสริม” (Complementary Approach) เพื่อควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพจิตในระบบหลักเท่านั้น มิใช่การนำมาใช้เป็น “ทางเลือกหลัก” (Alternative) เพื่อทดแทนการรักษาทางการแพทย์หรือการใช้ยาตามคำสั่งแพทย์แต่อย่างใด เพื่อให้เป็นไปตามหลักจริยธรรมวิจัยและวิชาชีพ โดยการปฏิบัติธรรมจะทำหน้าที่เป็นเครื่องมือช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจและเพิ่มประสิทธิภาพในการบำบัดรักษาให้

เห็นผลดียิ่งขึ้น จากการศึกษาผ่านตัวอย่างเหตุการณ์และประสบการณ์จริง พบว่า กระบวนการดังกล่าวช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถจัดการปัญหาทางจิตใจได้อย่างเหมาะสม เช่น การลดความเครียดจากสถานการณ์กดดันในงานหรือครอบครัว ช่วยให้เกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจและเผชิญความไม่แน่นอนด้วยเหตุผล ส่งผลต่อพฤติกรรมในระยะยาว คือ มีความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับพุทธจิตวิทยาในการเยียวยาจิตใจจากภายใน อย่างไรก็ตาม ในทางปฏิบัติยังคงพบอุปสรรคสำคัญ ได้แก่ สภาวะจิตไม่สงบ ความไม่สม่ำเสมอในการฝึกเนื่องจากภาระหน้าที่ หรือสภาพแวดล้อมที่กดดัน ซึ่งแนวทางการจัดการที่ได้ผล คือ การกลับมาสร้างวินัยในการฝึกสติและสมาธิอย่างสม่ำเสมอ ใช้การบริกรรม "พุทโธ" เพื่อดึงจิตกลับสู่ปัจจุบันขณะ และปรับวิธีฝึกให้เหมาะสมกับบริบทชีวิต ผลลัพธ์ที่ได้จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติรับมือกับความทุกข์ทางจิตได้อย่างมีสติ ลดการตอบสนองด้วยอารมณ์ และปรับวิถีชีวิตให้เข้าสู่สมดุล ส่งเสริมสุขภาวะทั้งทางร่างกายและจิตใจตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์ สรุปเป็นโมเดล ดังนี้

WP-C Model (Will Power - Complementary)

1: ปัจจัยนำเข้า - Input

กลุ่มเป้าหมาย: พุทธศาสนิกชนและบุคคลทั่วไปที่มีสภาวะความเจ็บป่วยทางจิต (ความเครียด, วิตกกังวล, ฟุ้งซ่าน)

↓

2. กระบวนการ 3 ขั้นตอน - The 3-Step Process

Step 1: การเตรียมการและสะสมพลัง (Preparation & Power Building)

กิจกรรม: เดินจงกรม (15 นาที) ⟶ นั่งสมาธิ (15 นาที)

เทคนิคสำคัญ: บริกรรม “พุทโธ” เพื่อสร้างฐานจิตให้มั่นคง

เป้าหมาย: หยุดวงจรการคิดวนซ้ำ (Default Mode Network) และสะสมพลังจิต

Step 2: การเผชิญหน้าและกำกับอารมณ์ (Action & Emotion Regulation)

กิจกรรม: นำสติมาใช้ในขณะที่เกิดอาการทางจิตหรืออารมณ์รบกวน

เทคนิคสำคัญ: “นึกพุทโธเบาๆ” และ “แยกกายแยกจิต” (ไม่กดทับอารมณ์แต่สังเกตรับรู้)

เป้าหมาย: สกัดกั้นวงจรความวิตกกังวลและสร้างระยะห่างระหว่างจิตกับความทุกข์

Step 3: การประเมินและปรับสมดุล (Evaluation & Balance)

กิจกรรม: สังเกตพฤติกรรมและการนอนหลับในชีวิตประจำวัน

เทคนิคสำคัญ: การปรับทัศนคติเชิงบวก (Resilience) และความเมตตาต่อตนเอง

เป้าหมาย: การมีสุขภาวะทางจิตที่แข็งแกร่งและการยอมรับความจริง (ไตรลักษณ์)

↓

3. ผลลัพธ์ - Outcomes

ด้านจิตใจ: ลดความฟุ้งซ่าน สงบ มั่นคง รู้เท่าทันอารมณ์

ด้านร่างกาย: นอนหลับดีขึ้น ลดอาการปวดศีรษะ/ความตึงเครียด

ด้านสังคม: มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ เผชิญปัญหาด้วยสติและเหตุผล

↓

4. ขอบเขตจริยธรรม - Ethical Boundary

"Complementary Approach: เป็นการปฏิบัติทางเลือกเสริมควบคู่กับการรักษาทางการแพทย์ ไม่ใช่การทดแทนการรักษาหลัก"

การอภิปรายผล

โดยผู้วิจัยได้นำประเด็นสำคัญมาวิเคราะห์ดังนี้

1) การศึกษาพลังจิตตานุภาพเพื่อบรรเทาความเจ็บป่วยทางจิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์ พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์สามารถใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อลดความเจ็บป่วยทางจิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีการฝึกสมาธิเป็นกิจวัตรประจำวันอย่างต่อเนื่องและมีวินัย เทคนิคหลัก ได้แก่ การเดินจงกรมควบคู่กับการนั่งสมาธิและการบริกรรมคำว่า “พุทโธ” ซึ่งง่ายต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน การฝึกพลังจิตอย่างเป็นระบบช่วยให้จิตสงบ ตั้งมั่น ลดความฟุ้งซ่านและความวิตกกังวล พร้อมสร้างปัญญาในการรู้เท่าทันอารมณ์และปรับมุมมองต่อปัญหา ผลจากการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง พบว่า ระดับความเครียด ความวิตกกังวล ความไม่มั่นคงทางอารมณ์และอาการทางกายที่สัมพันธ์กับความเครียดลดลงอย่างชัดเจน องค์ประกอบสำคัญที่สนับสนุนผลลัพธ์นี้ ได้แก่ ความสม่ำเสมอ วินัย แนวปฏิบัติที่ชัดเจน ครูอาจารย์และทัศนคติที่ถูกต้องต่อการปฏิบัติ ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาวะทางจิตดีขึ้น สามารถเผชิญความเครียดในชีวิตประจำวันได้อย่างสงบและมั่นคง สอดคล้องกับงานวิจัยของ **อสมินทร์ ตันวัฒนานนท์** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาเชิงวิเคราะห์การปฏิบัติสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขาที่ 83 วัดวิมลนิวาส จังหวัดร้อยเอ็ด” พบว่า การปฏิบัติสมาธิตามแนวทางสถาบันพลังจิตตานุภาพมุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจเพื่อความสงบและเกิดปัญญาผ่านสมาธิ 3 ระดับ (ขณิกะ, อุปจาร, อัปปนา) และการเจริญกรรมฐานทั้งสมถะและวิปัสสนา เพื่อขัดเกลาจิตให้พร้อมต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผล (อสมินทร์ ตันวัฒนานนท์, 2561: 95) ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการดูแลผู้ป่วยจิตเภทที่ต้องอาศัยการบำบัดทางจิตควบคู่กับการใช้ยา โดยบทบาทของพยาบาลจิตเวชมีความสำคัญยิ่งในการจัดการกับอาการหลงผิด ประสาทหลอน และพฤติกรรมแยกตัว เพื่อฟื้นฟูคุณภาพชีวิตและเตรียมความพร้อมให้ครอบครัวสามารถดูแลผู้ป่วยได้อย่างเป็นระบบแบบองค์รวม (นิตยา ศรีจำนง, 2562: 15) การผสานการฝึกจิตเข้ากับการรักษาทางการแพทย์จึงเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรบุคคลและแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตในสังคม

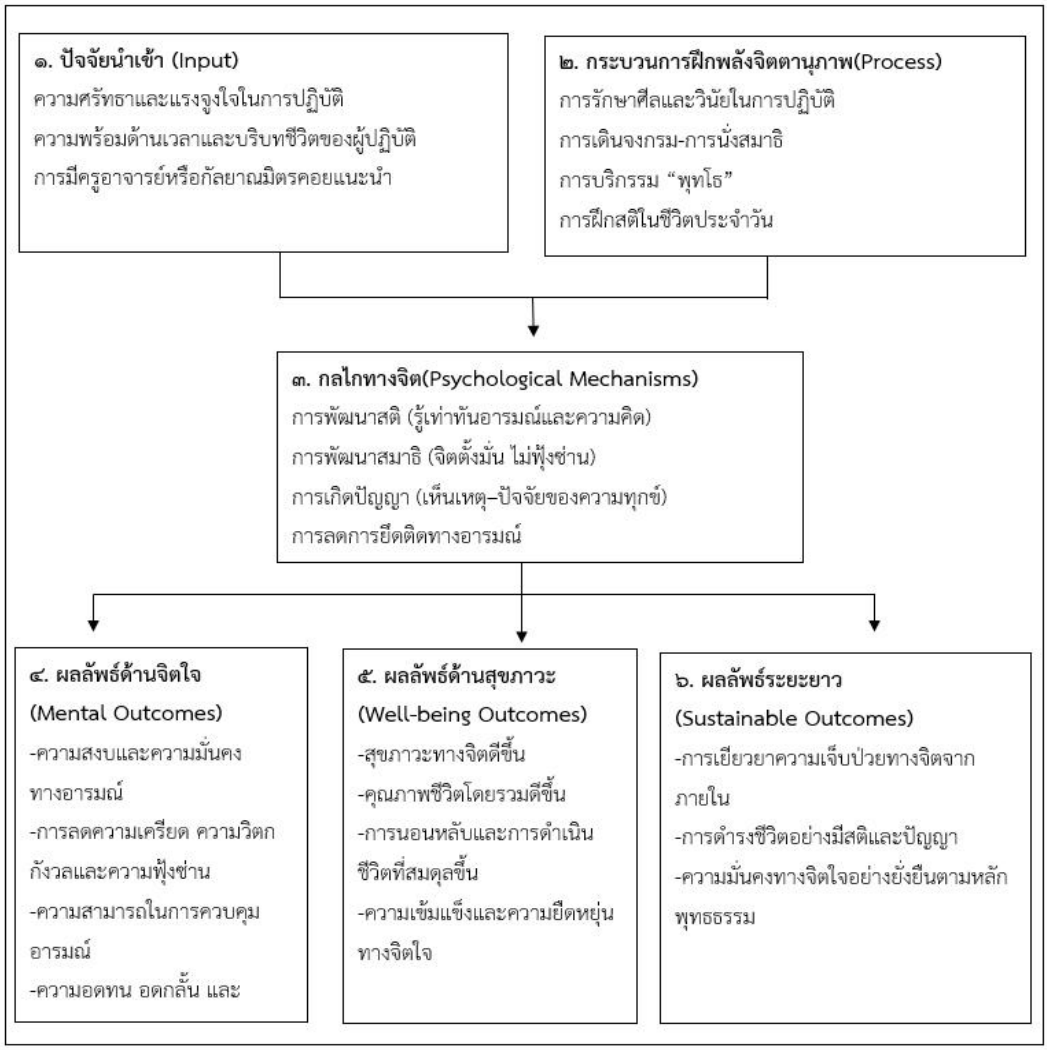
2) การศึกษาผลของการปฏิบัติธรรมบรรเทาความเจ็บป่วยทางจิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์ พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์มีทัศนคติเชิงบวกต่อผลของการปฏิบัติธรรมในการบรรเทาความเจ็บป่วยทางจิต โดยเฉพาะความเครียด ความวิตกกังวลและความทุกข์ทางอารมณ์ที่ไม่สามารถพึ่งพาการรักษาด้วยยาเพียงอย่างเดียวได้ การปฏิบัติสมาธิและการเดินจงกรมช่วยให้จิตใจสงบ ลดความฟุ้งซ่านและความคิดวนเวียน ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติสามารถรับมือกับอารมณ์และปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเปลี่ยนแปลงที่สังเกตได้ชัดเจนหลังการปฏิบัติ ได้แก่ การเพิ่มสติรู้เท่าทันอารมณ์ การลดความหวาดกลัวต่อความเจ็บป่วยทางจิต และความสามารถในการปล่อยวางปัญหาอย่างมีเหตุผล ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถมองความเจ็บป่วยทางจิตเป็นสภาวะที่เรียนรู้และจัดการได้ผ่านการพัฒนาจิตใจ สอดคล้องกับงานวิจัย ณัฐชา อุเทศนันทน์ พบว่า ความสำเร็จในการบรรเทาปัญหาสุขภาพจิตด้วยการปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์ขึ้นอยู่กับความศรัทธา ความสม่ำเสมอ และคุณภาพของการสนับสนุนทางสังคมที่เอื้อต่อการยอมรับความทุกข์ ซึ่งความเมตตากรุณาต่อตนเองและการมีที่ปรึกษาที่เข้าใจปัญหาอย่างแท้จริงจะช่วยรักษาสุขภาวะทางจิตได้มั่นคงกว่าการมุ่งแก้ปัญหาภายนอกเพียงอย่างเดียว (ณัฐชา อุเทศนันทน์, 2561: 55) สอดคล้องกับพุทธปรัชญาที่มองว่าชีวิตคือองค์รวมของกายและจิตที่สัมพันธ์กันตามหลักขันธ์ 5 โดยความเจ็บป่วยทางจิตเกิดจากการขาดสติและปัญญาจนเกิดอวิชชาครอบงำ ซึ่งสาเหตุของโรคที่เกี่ยวพันกับจิตนิยาม กรรมนิยาม และธรรมนิยาม จำเป็นต้องใช้ธรรมโอสถ และภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบำบัดรักษาเพื่อปรับสมดุลสภาวธรรมและดับทุกข์ที่ต้นเหตุอย่างเป็นระบบ (พระครูศีลวัตรประภากร (สมพร ปภากโร), 2564: 183-184)

3) การประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพบรรเทาความเจ็บป่วยทางจิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์ พบว่า การประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์เพื่อบรรเทาความเจ็บป่วยทางจิตมีผลสำคัญต่อสภาวะจิตใจของผู้ปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาความสงบ ความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง ส่งผลให้ความเครียด ความฟุ้งซ่าน ความโกรธและความวิตกกังวลลดลงอย่างชัดเจน นอกจากนี้ ผู้ปฏิบัติสามารถอดทน อดกลั้นและปล่อยวางต่อสิ่งกระทบจากภายนอกได้ดีขึ้น มีทัศนคติเชิงบวกต่อชีวิต และสามารถปรับตัวต่อปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างมีสติและเหตุผล เมื่อพิจารณาเชิงการประยุกต์ใช้ตามประเภทของผู้ป่วย พบว่า (1) กลุ่มผู้ป่วยทางจิตโดยตรง เช่น ผู้ที่มีภาวะเครียด วิตกกังวล หรืออารมณ์แปรปรวน การฝึกสมาธิและการบริกรรม “พุทโธ” ช่วยลดความคิดฟุ้งซ่านและความวิตกกังวล ทำให้จิตใจสงบและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ส่งผลให้ความรุนแรงของอาการทางจิตลดลงและเพิ่มความสามารถในการดูแลตนเองทางอารมณ์ (2) กลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการทางกายสัมพันธ์กับจิตใจ เช่น นอนไม่หลับ ปวดศีรษะหรืออาการตึงเครียดทางร่างกาย พบว่า การฝึกพลังจิตตานุภาพช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย ระบบการนอนหลับดีขึ้นและลดอาการทางกายที่มีสาเหตุจากความเครียด เนื่องจากจิตที่สงบส่งผลต่อสมดุลของร่างกายโดยตรง (3) กลุ่มบุคคลทั่วไปหรือผู้ที่มีความเครียดในชีวิตประจำวัน แม้ไม่ได้มีภาวะเจ็บป่วยชัดเจน การฝึก

สมาธิช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ทำให้มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ สามารถเผชิญความเปลี่ยนแปลง ความสูญเสียและความไม่แน่นอนในชีวิตได้อย่างมีสติและมั่นคง การประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพยังสะท้อนผลต่อคุณภาพชีวิต ทั้งด้านการนอนหลับ สุขภาวะทางกายและจิต รวมถึงความผ่อนคลายและความสุขภายใน ซึ่งแสดงถึงความเข้มแข็งและความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความสำเร็จดังกล่าวเกิดจากกระบวนการฝึกพัฒนาจิตอย่างเป็นลำดับและต่อเนื่อง อย่างไรก็ตาม มีอุปสรรคที่พบ ได้แก่ ความไม่สงบของจิต ความฟุ้งซ่าน การไม่สม่ำเสมอในการฝึกและภาระหน้าที่ในชีวิตประจำวัน การจัดการกับอุปสรรคเหล่านี้ทำได้โดยการบริกรรม “พุทโธ” การเดินจงกรมและนั่งสมาธิอย่างสม่ำเสมอ การปรับวิธีปฏิบัติให้เหมาะสมกับบริบทชีวิตและการพิจารณาเหตุปัจจัยของอารมณ์ด้วยปัญญา ข้อเสนอแนะเพื่อการประยุกต์ใช้อย่างมีประสิทธิผล คือ การฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอโดยไม่เร่งคาดหวังผล การมีครูอาจารย์หรือกัลยาณมิตรคอยสนับสนุน และการนำการปฏิบัติไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะช่วยให้พลังจิตตานุภาพเป็นกระบวนการบรรเทาและพัฒนาสุขภาวะทางจิตได้อย่างยั่งยืนและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้ปฏิบัติอย่างแท้จริง ส่วนปัจจัยด้านการเผชิญปัญหาและคุณภาพของการสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อระดับสุขภาวะทางจิตของบุคคล งานวิจัยสมัยใหม่ยังชี้ให้เห็นว่าโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกและ CBT สามารถเพิ่มความสุขและความฉลาดทางอารมณ์ได้ โดยรวมแล้วการดูแลสุขภาพจิตที่มีประสิทธิภาพควรบูรณาการองค์ความรู้ทางการแพทย์ จิตวิทยา สังคมและพุทธธรรมเข้าด้วยกันอย่างสมดุล สอดคล้องกับงานวิจัยของ **Marrero, R. et al.** (2016) พบว่า โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ที่ผสานกระบวนการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT) มีประสิทธิภาพอย่างยิ่งในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยผลการวิจัยเชิงทดลองพบว่ากลุ่มที่เข้ารับโปรแกรมมีจิตสาธารณะ ความพึงพอใจในตนเอง การยอมรับตนเอง และการมองโลกในแง่ดีเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Marrero, R. J. et al., 2016: 728-740) ซึ่งความสำเร็จในการใช้จิตวิทยาเชิงบวกนี้สอดคล้องกับแนวทางการจัดการบริการสุขภาพจิตในเยาวชนผ่านกิจกรรมนอกสถานที่ เช่น ค่ายฤดูร้อนหรือ National Scout Jamboree ปี 2023 ที่พบว่าเกือบครึ่งหนึ่งของเยาวชนเผชิญความเสี่ยงด้านสุขภาพจิตและภาวะซึมเศร้า การมีระบบสนับสนุนที่เข้าถึงง่าย ทั้งในรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลและการฝึกอบรมผู้เกี่ยวข้องภายใต้โมเดลการดูแล 3 ชั้น (3-tiered model) จึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการแทรกแซงและป้องกันปัญหาในระยะสั้นที่มีประสิทธิภาพ (Johnathan R. Meier et al., 2024: 58-71) ดังนั้น การบูรณาการทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำกิจกรรมกลุ่ม ไม่เพียงแต่จะช่วยลดอัตราความสูญเสียจากปัญหาสุขภาพจิตได้เท่านั้น แต่ยังเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่นของเยาวชนได้อย่างยั่งยืนในอนาคต โดยเฉพาะการขยายความร่วมมือไปยังอาสาสมัครในชุมชนเพื่อให้เกิดการเข้าถึงทรัพยากรด้านสุขภาพจิตอย่างทั่วถึงและเป็นระบบในทุกบริบทของสภาพแวดล้อมการเรียนรู้และการทำกิจกรรมร่วมกัน

สรุปองค์ความรู้

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย “การประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อบรรเทาความเจ็บป่วยทางจิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์” มีรายละเอียดตามแผนภาพดังนี้



ภาพที่ 2 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

สรุปองค์ความรู้การวิจัย การพัฒนาพลังจิตตานุภาพตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์ เป็นกระบวนการเชิงระบบที่มีความเชื่อม 6 องค์ประกอบหลัก ดังนี้

1. ปัจจัยนำเข้า (Input) เริ่มต้นจากความศรัทธา แรงจูงใจ ความพร้อมของบริบทชีวิต และที่สำคัญคือการมีครูอาจารย์หรือกัลยาณมิตรเป็นแบบอย่าง เพื่อสร้างทัศนคติที่ถูกต้องและแรงสนับสนุนให้ปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง

2. กระบวนการฝึก เน้นการฝึกอย่างเป็นระบบและยืดหยุ่นตามวิถีชีวิต ประกอบด้วยการรักษาศีล การเดินจงกรม นั่งสมาธิ การบริกรรมพุทโธ เพื่อสะสมพลังจิต และการฝึกสติในชีวิตประจำวันเพื่อลดการตอบสนองด้วยอารมณ์

3. กลไกทางจิต การปฏิบัติจะกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาสติและสมาธิ ทำให้จิตตั้งมั่น รู้เท่าทันอารมณ์ เกิดปัญญาเห็นเหตุปัจจัยของทุกข์ และลดการยึดติด ซึ่งเป็นสะพานเชื่อมไปสู่ผลลัพธ์ที่จับต้องได้

4. ผลลัพธ์ด้านจิตใจ ผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจที่สงบ มั่นคง มีความอดทนอดกลั้นสูงขึ้น สามารถควบคุมอารมณ์และปล่อยวางความเครียดหรือความฟุ้งซ่านได้ดี

5. ผลลัพธ์ด้านสุขภาวะ ส่งผลให้คุณภาพชีวิตโดยรวมดีขึ้น มีสุขภาวะทางจิตที่ดี นอนหลับได้ดี มีความยืดหยุ่นในการเผชิญความท้าทาย และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมั่นคง

6. ผลลัพธ์ระยะยาว นำไปสู่การเยียวยาจิตใจจากภายในอย่างยั่งยืนตามหลักพุทธธรรม เกิดการใช้ชีวิตอย่างมีสติและปัญญา นำมาซึ่งความสุขที่แท้จริง

สรุปวิเคราะห์การฝึกพลังจิตตานุภาพไม่ใช่เพียงการทำสมาธิ แต่เป็นระบบการพัฒนาตนเองที่ต้องอาศัยปัจจัยเกื้อหนุน กระบวนการที่สม่ำเสมอ และกลไกทางปัญญา เพื่อเปลี่ยนผ่านจากความสงบชั่วคราวไปสู่ความมั่นคงทางจิตใจและสุขภาวะ

ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อบรรเทาความเจ็บป่วยทางจิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์” ผู้วิจัยได้กำหนดข้อเสนอแนะไว้เพื่อเป็นประโยชน์ในงานวิจัยซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ควรส่งเสริมให้บุคคลนำการฝึกสมาธิ การเจริญสติ และการบริกรรมพุทโธ ไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ เพื่อบรรเทาความเครียด ความวิตกกังวล และเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจ ครอบครัวและชุมชนควรมีบทบาทสนับสนุนการปฏิบัติธรรม เช่น การจัดกิจกรรมฝึกสมาธิหรือกลุ่มปฏิบัติธรรม เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการฟื้นฟูสุขภาวะทางจิต สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรบูรณาการการฝึกสมาธิและสติเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาศักยภาพบุคคล ควบคู่กับการดูแลสุขภาพจิตอย่างเป็นระบบ

2. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ภาครัฐควรส่งเสริมการบูรณาการแนวทางพลังจิตตานุภาพตามหลักพุทธจิตวิทยาเข้าสู่ระบบบริการสุขภาพจิตเชิงป้องกัน เพื่อเป็นทางเลือกเสริมในการดูแลประชาชน หน่วยงานด้านสาธารณสุขควรกำหนดนโยบายสนับสนุนการจัดหลักสูตรหรือโครงการฝึกสมาธิในระดับชุมชน โรงเรียน และสถานพยาบาลอย่างต่อเนื่อง ควรมีการพัฒนาบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เช่น บุคลากรทางการแพทย์ ครู และผู้นำชุมชน ให้มีความรู้ความเข้าใจในการประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพอย่างถูกต้องและเหมาะสม

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณหรือวิจัยแบบผสมผสาน เพื่อวัดผลการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะทางจิตอย่างเป็นรูปธรรมและสามารถอ้างอิงเชิงสถิติได้ ควรขยายกลุ่มตัวอย่างไปยังบริบทที่หลากหลาย เช่น บุคลากรทางการแพทย์ นักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไป เพื่อทดสอบความเหมาะสมของแนวทางในสังคมที่แตกต่างกัน ควรศึกษาปัจจัยสนับสนุนและอุปสรรคในการประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพในระยะยาว เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ให้มีความยั่งยืนและสามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพในบริบทสังคมร่วมสมัย

เอกสารอ้างอิง

ขวัญใจ ทองศรี (2564). **“คุณภาพชีวิตที่ดีตามแนวพุทธจิตวิทยา”.** วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์. 7(2). 326-327.

ณัฐชา อุเทศนันทน์ (2561). **ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด และสุขภาวะทางจิตในวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง โดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองและการสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวแปรกำกับ.** วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นิตยา ศรีจำนง (2562). **การพยาบาลผู้ป่วยที่มีความผิดปกติทางการนึกคิดและการรับรู้: การพยาบาลผู้ป่วยจิตเภท.** รายงานการวิจัย. วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

พระครูศีลวัตรประภากร (สมพร ปภากโร) (2564). **วิธีรักษาผู้ป่วยทางจิตด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้านของวัดป่าดอนเปลือย ตำบลขามเฒ่า อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม เชิงพุทธปรัชญา.** วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระเทพเจติยาจารย์ (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร) (2541). **หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม 2.** กรุงเทพมหานคร: หจก. พิฆณี.

พระธรรมมงคลญาณ (2558). **ธรรมะ จากใจ.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท จันวาณิชย์ ซีเคียวริตี้ พริ้นท์ติ้ง จำกัด.

พระแมน ฐิตเมโธ (2561). **“ธรรมชาติของมนุษย์ในทัศนะของพุทธทาสภิกขุ”.** วารสาร ศึกษาศาสตร์ มมร. 6(2). 207.

พระเสริมพร แก้วมะ และ ศรัณย์ ธิติลักษณ์ (2560). **“ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อบทบาทภาวะผู้นำ กรณีศึกษา: ผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ”.** การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยรังสิต ประจำปี 2560. 28 เมษายน 2560. 935-937.

อสมินทร์ ตันวัฒนานนท์ (2561). **ศึกษาเชิงวิเคราะห์การปฏิบัติสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขาที่ 83 วัดวิมลนิวาส จังหวัดร้อยเอ็ด.** วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

A tuemaster (2569).**ปัญหาในการทำสมาธิ(Hindrances to Meditation).** {Online}. https://tuemaster.com/blog/4hindrances-to-meditation/. [20 เมษายน2569]

Johnathan R. Meier, et al. (2024). “Mental Health Services in a Camp Setting: Choices, Challenges, Change”. **Journal of Youth Development.** 19(4). 58-71.

Marrero, Rosario-Josefa, et al. (2016). “**Effectiveness of a Positive Psychology Intervention Combined with Cognitive Behavioral Therapy in University Students”.** Sistema de Informacion Cientifica. 32. 728-740.