การประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อบำบัดความเครียด ของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงพ่อวิริยังค์

THE APPLICATION OF MENTAL WILLPOWER FOR STRESS RELIEF IN PRACTITIONERS FOLLOWING THE TEACHINGS OF LUANG POR VIRIYANG

ประทุม กายสิทธิ์[1], พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนฺโต, ดร.[2], พระเจริญพงษ์ ธมฺมทีโป, ผศ.ดร.[3]
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
Prathum Kayasit[1],PhramahaNarongsak Sudanto, Dr.[2], Phrajaroenphong Dammatepo, Asst.Prof.Dr.[3]
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Buddhapanya Sridvaravati College of Buddhism
Corresponding Author E-mail :wp33pk@gmail.com[1], narongsag@gmail.com[2], charoenphonh.wi@mcu.ac.th[3]

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

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อบำบัดความเครียดของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงพ่อวิริยังค์” มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวทางการปฏิบัติธรรมที่ช่วยลดความเครียด 2) ศึกษาทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรม และ 3) ศึกษาความสำเร็จในการประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อบำบัดความเครียดของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของหลวงพ่อวิริยังค์ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการศึกษาเอกสาร ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เป็นกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมที่ผ่านการฝึกอบรมหลักสูตรของสถาบันพลังจิตตานุภาพและเผชิญสภาวะความเครียดจากการทำงานและการดำเนินชีวิต จำนวน 17 คน ประกอบด้วย 1) บุคลากรวัยทำงานระดับปฏิบัติการและบริหาร จำนวน 8 คน 2) ผู้ประกอบการธุรกิจส่วนตัว จำนวน 5 คน และ 3) ข้าราชการบำนาญ จำนวน 4 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

1.แนวทางการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงพ่อวิริยังค์เป็นกระบวนการพัฒนาจิตแบบองค์รวมที่มีความเป็นระบบ โดยเน้นการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิควบคู่กับการบริกรรม “พุทโธ” การเตรียมจิตก่อนปฏิบัติและการแผ่เมตตาหลังปฏิบัติ ส่งผลให้จิตใจสงบ มีสติและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น

2.ผู้ปฏิบัติธรรมมีทัศนคติในเชิงบวกต่อแนวทางดังกล่าว โดยเห็นว่าสามารถลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้เกิดความรู้เท่าทันอารมณ์ เข้าใจตนเอง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น โดยมีปัจจัยสำคัญ คือ ความศรัทธาและความสม่ำเสมอในการปฏิบัติ

3.การประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพปรากฏผลลัพธ์ที่เด่นชัดในเชิงรูปธรรม โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่ส่งผลโดยตรงต่อการลดอาการเจ็บป่วยที่เกิดจากความเครียดสะสม อาทิ อาการนอนไม่หลับ ปวดศีรษะเรื้อรังและความดันโลหิตลดลงสู่ระดับปกติ อีกทั้งยังส่งผลเชิงบวกต่อการจัดการอารมณ์ในบริบทของการทำงาน โดยผู้ปฏิบัติสามารถรักษาสมดุลทางอารมณ์ในสถานการณ์กดดันได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความอดทนต่อสิ่งเร้าสูงขึ้นและมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานที่ดีขึ้น ซึ่งปัจจัยที่เกื้อหนุนให้เกิดผลลัพธ์ดังกล่าวคือความต่อเนื่องในการสะสมพลังจิตและการมีกัลยาณมิตรเป็นเครื่องช่วยประคับประคอง ในขณะที่อุปสรรคสำคัญคือภาระทางโลกและข้อจำกัดด้านเวลาที่ทำให้การปฏิบัติขาดความต่อเนื่อง

คำสำคัญ: พลังจิตตานุภาพ, ความเครียด, การปฏิบัติธรรม, หลวงพ่อวิริยังค์

Abstract

Research Title: The Application of Willpower (Phlang Chittanuparp) for Stress Management among Practitioners following the Teachings of Luang Phor Viriyang The objectives of this research were: 1) to study the guidelines for Dhamma practice that reduce stress; 2) to explore the attitudes of practitioners regarding stress reduction; and 3) to examine the success of applying "Willpower" (Phlang Chittanuparp) in healing stress among practitioners following Luang Phor Viriyang's method. This study employed a qualitative research methodology, collecting data through in-depth interviews and documentary analysis. The scope of Key Informants consisted of 17 practitioners who had completed training courses at the Willpower Institute and were experiencing stress from work and daily life. This group included: 1) 8 operational and executive-level professionals; 2) 5 private business owners; and 3) 4 retired civil servants. Data were analyzed using descriptive content analysis.

The research findings revealed that

1.Dhamma practice guidelines according to Luang Phor Viriyang constitute a systematic, holistic mental development process. The method emphasizes walking meditation and sitting meditation coupled with the recitation of "Bud-dho." Key components include preparing the mind before practice and radiating loving-kindness (Metta) afterward. This process results in mental tranquility, mindfulness, and improved emotional regulation.

2.Practitioners held positive attitudes toward the method, perceiving it as highly effective for stress reduction. It fosters emotional awareness, self-understanding, and positive behavioral changes. The primary factors contributing to this success are faith (Saddha) and consistency in practice.

3.The application of Willpower yielded clear, concrete results, particularly regarding physical changes. It directly reduced stress-induced ailments, such as insomnia, chronic headaches, and hypertension, with blood pressure returning to normal levels. Furthermore, it positively impacted emotional management in workplace contexts; practitioners could maintain emotional balance under pressure, showed higher tolerance to stimuli, and developed better interpersonal relationships with colleagues. Supporting factors for these outcomes included the continuous accumulation of "mental power" and the presence of "Kalyanamitra" (noble friends) as a support system. Conversely, significant obstacles included worldly obligations and time constraints, which led to inconsistencies in practice.

Keywords: Willpower (Phlang Chittanuparp), Stress, Dhamma Practice, Luang Phor Viriyang

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันโลกกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในหลายมิติ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี หรือแม้กระทั่งวิถีชีวิตของผู้คนเอง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ส่งผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะในกลุ่มวัยทำงาน ที่ต้องแบกรับภาระหน้าที่หลายประการไม่ว่าจะเป็นความรับผิดชอบทางการงาน ภาระครอบครัว หรือภาระทางการเงิน อันนำมาซึ่งความเครียดในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้ ความเครียดไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะในกลุ่มคนวัยทำงานเท่านั้น แต่ยังพบได้ในวัยเรียน วัยรุ่นและผู้สูงอายุเช่นเดียวกัน จากรายงานของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า กลุ่มคนวัยทำงานในประเทศไทย ประสบปัญหาความเครียดในระดับปานกลางถึงสูง ถึงร้อยละ 60 และในจำนวนนี้มีมากถึงร้อยละ 25 ที่มีภาวะเครียดสะสม จนส่งผลต่อสุขภาพกายและจิตใจ (กรมสุขภาพจิต, 2566) ความเครียดที่ไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสม จะนำไปสู่ภาวะที่เรียกว่า โรคเครียดสะสม หรือ Chronic Stress Disorder ซึ่งเป็นภาวะที่บุคคลมีความเครียดต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน ส่งผลต่อระบบฮอร์โมนและระบบประสาท อาการที่พบ ได้แก่ นอนไม่หลับ ปวดศีรษะเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง ไปจนถึงโรคซึมเศร้า (Hans Selye, 1978) ไม่เพียงแต่กลุ่มวัยทำงาน วัยรุ่นและวัยเรียนก็เผชิญกับความเครียดจากปัจจัยอื่น ๆ เช่น ความกดดันทางการเรียน ความคาดหวังของครอบครัวและปัญหาการเข้าสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคที่สื่อสังคมออนไลน์เข้ามามีอิทธิพล ทำให้เกิดการเปรียบเทียบและแข่งขันอย่างลึกเลี่ยงไม่ได้ (นฤมล ทวีศรี, 2564) ขณะที่กลุ่มผู้สูงอายุอาจมีความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การเจ็บป่วยเรื้อรังหรือความรู้สึกโดดเดี่ยว (สุธีรา วัฒนกุล, 2562) ในสังคมปัจจุบันนี้ที่ได้ประสบพบเห็นกันอยู่ทุกวัน มักเริ่มต้นจากปัจจัยทางพื้นฐานในการดำเนินชีวิตของคนในสังคมที่มีความขัดแย้งกันทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม ที่มีความสับสนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มีผลกระทบถึงสภาพจิตใจ ทำให้มนุษย์ขาดความสมดุลทางใจ ทำให้เกิดความวิตกกังวล เกิดความไม่มั่นคงในชีวิต ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตทำให้เกิดปัญหาโรคต่าง ๆ เช่น โรคเครียด โรคทางจิต โรคทางประสาท โรคนอนไม่หลับหรืออาจทำให้เกิดสภาวะซึมเศร้าตามมา นับว่าเป็นภัยเงียบที่ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพจิต เนื่องจากความเครียดเป็นสิ่งที่มนุษย์อย่างเราหลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงเป็นปัญหาใหญ่ที่เกิดขึ้นกับคนทั่วโลก โดยมีสาเหตุใหญ่คือวิถีชีวิตและการงาน ซึ่งความเครียดที่ทำการศึกษาในครั้งนี้ มุ่งเน้นไปที่ความเครียดจากการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวัน (Occupational and Daily Life Stress) อันเป็นภาวะที่เกี่ยวข้องกับสังคมสมัยใหม่ที่ความกดดันเพิ่มสูงขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่าคนรุ่นใหม่มีความเครียดเพิ่มมากขึ้น โดยผลการสำรวจจาก The Economic Times พบว่ากลุ่มประชากรในช่วงวัย Gen Y และ Gen Z มีความเครียดสูงกว่าค่าเฉลี่ย มีสาเหตุมาจากเรื่องงาน ความมั่นคงทางการเงินและความกังวลถึงปัญหาสังคม ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าปัญหาความเครียดยังไม่ได้รับการแก้ไขและมีแนวโน้มจะรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ

สำหรับประเทศไทย ผลสำรวจจากรายงาน 2019 Cigna 360 Well-Being Survey พบว่าประชากรคนไทยมีความเครียดสูงเป็นอันดับที่ 5 ของโลกจาก 23 ประเทศ โดยเครียดเรื่องความมั่นคงทางการเงินและเครียดจากการทำงาน ยิ่งไปกว่านั้นการระบาดของโรค Covid-19 ยังไปกระตุ้นให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวลในกลุ่มประชากรคนไทยเพิ่มมากขึ้น โดยสถิติจากกรมสุขภาพจิตและผลการสำรวจ พบว่า คนไทยร้อยละ 52 มีความเครียดเกินระดับปกติในสถานการณ์การระบาดที่ผ่านมา (สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า), 2568) เห็นได้ว่าความเครียดเป็นภาวะของความรู้สึก ความคิด หรืออารมณ์ที่เกิดจากการบีบคั้นกดดัน เมื่อมีความเครียดสะสมมากจะมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคสูง เช่น มีโอกาสเกิดความดันโลหิตสูงมากกว่าคนปกติถึง 2 เท่า ส่งผลต่อเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ ก่อให้เกิดโรคหลอดเลือด ภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะและทำให้ฮอร์โมนในร่างกายเปลี่ยนแปลงจนกระทบต่อการนอนหลับ ส่งผลให้ระดับเซโรโทนิน (Serotonin) ในสมองลดลงจนเกิดอาการปวดหัวไมเกรนและอาจพัฒนาไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้ในที่สุด (ศิครินทร์, 2568) แม้ว่าโดยทั่วไปจะมีวิธีการจัดการความเครียดที่หลากหลาย แต่ปัญหานี้ยังคงเป็นวิกฤตสาธารณสุขที่สำคัญ โดยองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2023) ระบุว่า 1 ใน 3 ของประชากรโลกมีแนวโน้มพัฒนาไปสู่โรคเครียดสะสมหากไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม ในจุดนี้เองที่ "พลังจิตตานุภาพ" ตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์ มีความโดดเด่นและแตกต่างจากการทำสมาธิบำบัดทั่วไป เนื่องด้วยเป็นหลักสูตรที่เน้น "การสะสมพลังจิต" อย่างเป็นระบบ มีขั้นตอนการปฏิบัติที่ชัดเจนและเป็นรูปธรรม (Systematic Practice) ซึ่งเปรียบเสมือนการสะสมกำลังสำรองไว้ในจิตใจ เพื่อให้จิตมีความแข็งแกร่งพอที่จะรับมือกับสิ่งเร้าและแรงกดดันได้อย่างยั่งยืน ต่างจากการผ่อนคลายเพียงชั่วคราว การแก้ปัญหาที่จิตใจโดยตรงนี้จะช่วยให้บุคคลมี "สัมมาทิฐิ" มีความรู้เท่าทันอารมณ์และปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2564)

การศึกษาเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อบำบัดความเครียดตามแนวทางของหลวงพ่อวิริยังค์ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในด้านการพัฒนาจิต โดยท่านได้วางแนวทางการปฏิบัติที่เน้นการพัฒนาพลังจิตตานุภาพซึ่งเป็นพลังที่เกิดจากการฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่อง ช่วยให้เกิดสติปัญญาที่เข้มแข็ง สามารถรู้เท่าทันความคิดของตนเอง นำไปสู่การควบคุมอารมณ์ในด้านต่าง ๆ ทั้งการตระหนักรู้ในตนเองและการสร้างแรงจูงใจ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2567) ด้วยเหตุนี้ หลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพจึงได้รับความสนใจอย่างแพร่หลายในฐานะวิธีสร้างความสงบทางจิตและคลายเครียดเชิงรุก การปฏิบัติเป็น

ประจำสม่ำเสมอจะช่วยให้จิตใจเข้มแข็ง มีพลังที่จะต่อสู้กับอุปสรรคและมองเห็นโลกตามความเป็นจริงด้วยใจที่ผ่องใส (โรงพยาบาลธัญญารักษ์สงขลา, 2567) อันจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุข จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นทำให้ผู้วิจัย มีความสนใจอย่างยิ่งที่จะศึกษาการประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อบำบัดความเครียดของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของหลวงพ่อวิริยังค์ ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ 3 ข้อ คือ 1) ศึกษาแนวทางการปฏิบัติธรรมที่ช่วยลดความเครียดตามแนวทางของหลวงพ่อวิริยังค์ 2) ศึกษาทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่ช่วยลดความเครียดตามแนวทางของหลวงพ่อวิริยังค์ และ 3) ศึกษาความสำเร็จในการประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อบำบัดความเครียดของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของหลวงพ่อวิริยังค์ เมื่อศึกษาวิจัยเรื่องนี้แล้วจะทำให้การฝึกสมาธิขั้นพื้นฐานง่ายขึ้นสำหรับบุคคลทั่วไป เป็นการรวบรวมองค์ความรู้ หลักการและวิธีการฝึกปฏิบัติสมาธิขั้นพื้นฐาน เพื่อให้ผู้ที่สนใจสามารถนำไปศึกษาและปฏิบัติต่อไปได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

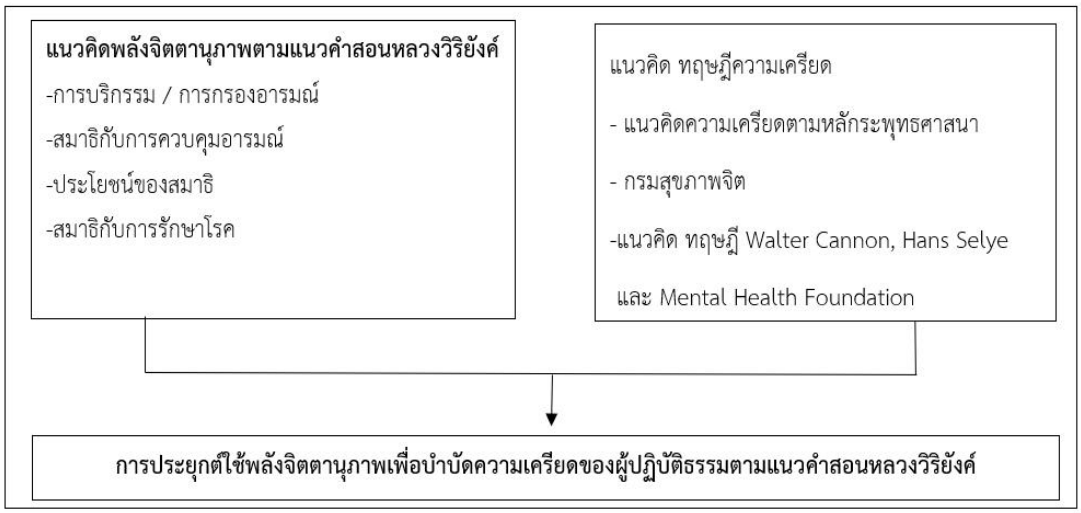
1) ศึกษาแนวทางการปฏิบัติธรรมที่ช่วยลดความเครียดตามแนวทางของหลวงพ่อวิริยังค์

2) ศึกษาทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่ช่วยลดความเครียดตามแนวทางของหลวงพ่อวิริยังค์

3) ศึกษาความสำเร็จในการประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อบำบัดความเครียดของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของหลวงพ่อวิริยังค์

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การดำเนินการวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อบำบัดความเครียดของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์” มีกรอบแนวคิดดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การดำเนินการวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อบำบัดความเครียดของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์” ในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่ประกอบด้วยการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยเชื่อมโยงกรอบแนวคิดความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนา , กรมสุขภาพจิต , แนวคิด ทฤษฎี Walter Cannon, Hans Selye และ Mental Health Foundation การวิเคราะห์การนำไปใช้ได้จริงในการประยุกต์ใช้หลักการปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์ในการจัดการความเครียด

กระบวนการและขั้นตอนการวิจัย

กระบวนการที่ 1 การสร้างเครื่องมือ

1) ศึกษาข้อมูลจากเอกสารขั้นปฐมภูมิ (Primary Source): ศึกษาหลักการแนวคิดความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนา , กรมสุขภาพจิต , แนวคิด ทฤษฎี Walter Cannon, Hans Selye และ Mental Health Foundation

2) ศึกษาข้อมูลจากเอกสารขั้นทุติยภูมิ (Secondary Source): ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องรวมถึงข้อมูลการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงพ่อวิริยังค์เพื่อบำบัดความเครียดในยุคปัจจุบัน

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1) กลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จำนวน 17 คน โดยใช้วิธีคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ได้แก่ กลุ่มผู้มีประสบการณ์การประยุกต์ใช้หลักการปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์ในการจัดการความเครียดและนักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนาที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อบำบัดความเครียด

2) กลุ่มตัวอย่างครอบคลุมทั้งระดับผู้บริหารเจ้าของธุรกิจ , พนักงานทั่วไปและข้าราชการเกษียณ

การพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

1) ศึกษาวิธีการสร้างแบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการเก็บข้อมูลจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้กรอบแนวคิดที่ชัดเจน

2) สร้างแบบสัมภาษณ์โดยกำหนดคำถามให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ การประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อบำบัดความเครียดของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์

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

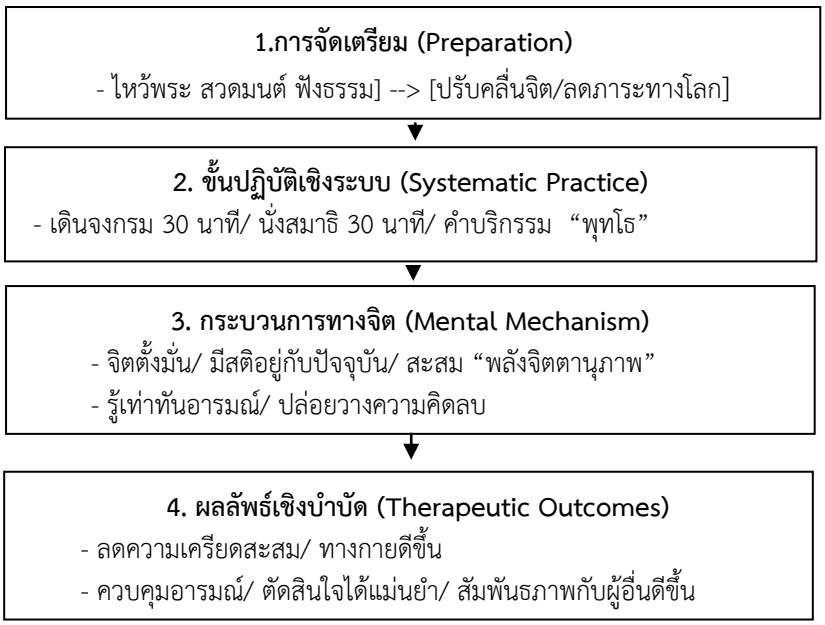
2) ใช้เกณฑ์การคัดเลือกข้อมูล เพื่อวิเคราะห์ ความเชื่อมโยงของข้อมูลกับกรอบแนวคิดของพลังจิตตานุภาพและการอ้างอิงถึงสถานการณ์จริงในการสัมภาษณ์

3) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ซึ่งเชื่อมโยงบริบทการบำบัดความเครียดกับหลักธรรมที่นำไปใช้ การวิเคราะห์ว่าพลังจิตตานุภาพช่วยบำบัดความเครียดได้อย่างไร

ผลการวิจัย

1) ผลการวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติธรรมที่ช่วยลดความเครียดของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงพ่อวิริยังค์

ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการปฏิบัติธรรมเพื่อลดความเครียดตามแนวหลวงพ่อวิริยังค์ เป็นกระบวนการพัฒนาจิตแบบองค์รวมที่มีระบบการทำงานที่ชัดเจน โดยสามารถสรุปเป็น "กลไกการบำบัดความเครียดด้วยพลังจิตตานุภาพ" ซึ่งเชื่อมโยงลำดับขั้นตั้งแต่การเริ่มต้นปฏิบัติไปจนถึงการเกิดผลลัพธ์เชิงพฤติกรรม ดังนี้



แผนภาพ กลไกการบำบัดความเครียดด้วยพลังจิตตานุภาพ (Willpower Therapeutic Mechanism) สามารถอธิบายรายละเอียดของกระบวนการที่เป็นลำดับขั้นได้ดังนี้

ขั้นที่ 1 การจัดเตรียมสภาวะจิต (Preparation Stage) เริ่มต้นด้วยการไหว้พระ สวดมนต์และฟังธรรม เพื่อปรับคลื่นความคิดให้ลดภาระทางโลกและสร้างศรัทธาเบื้องต้น

ขั้นที่ 2 การฝึกภาคปฏิบัติเชิงระบบ (Systematic Practice) ใช้การเดินจงกรม (30 นาที) เพื่อลดความฟุ้งซ่านเบื้องต้น และต่อด้วยการนั่งสมาธิ (30 นาที) เพื่อเสริมความสงบในระดับลึก โดยใช้คำบริกรรม “พุทโธ” เป็นเครื่องมือหลักในการดึงสติให้อยู่กับปัจจุบัน

ขั้นที่ 3 กระบวนการทางจิตและการสะสมพลัง (Mental Process) เมื่อจิตตั้งมั่นผ่านคำบริกรรม จะเกิดสภาวะที่จิตสามารถรู้เท่าทันอารมณ์ที่มากระทบ (Awareness) และดึงสติกลับมาได้อย่างต่อเนื่อง นำไปสู่การสะสม "พลังจิตตานุภาพ" อันเป็นกำลังสำคัญในการควบคุมอารมณ์

ขั้นที่ 4 ผลลัพธ์เชิงบำบัด (Therapeutic Outcomes) จิตใจที่สงบและมีสติจะส่งผลให้สามารถปล่อยวางความคิดด้านลบ (Negative Detachment) นำไปสู่การลดความเครียดสะสม การตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพและการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ผลการวิจัยในส่วนนี้แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยสำคัญที่ทำให้การปฏิบัติเกิดผลสำเร็จคือความสม่ำเสมอและการผสานหลักทานศีล และภาวนา เข้าด้วยกัน ซึ่งนำไปสู่การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมงคล ปิยปุตฺโต (หลวงปากดี) (2561) ที่พบว่า สมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทเน้น “สัมมาสมาธิ” อันเป็นฐานสำคัญของการพัฒนาจิตและปัญญา โดยเชื่อมโยงกับหลักธรรมสำคัญ เช่น ไตรสิกขา มรรค 8 และโพชฌงค์ 7 เพื่อมุ่งสู่ความสงบเชิงลึก นอกจากนี้ สถาบันพลังจิตตานุภาพยังได้พัฒนาหลักสูตรครูสมาธิอย่างเป็นระบบที่ผสานทั้งทฤษฎี ปฏิบัติ และการฝึกภาคสนาม ทำให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจในเชิงรูปธรรม ลดความเห็นแก่ตัว และสร้างประโยชน์เชิงสังคมอย่างเป็นระบบ ทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและระดับสากล

2) ผลการวิเคราะห์ทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมต่อการลดความเครียดตามแนวหลวงพ่อวิริยังค์

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีทัศนคติในเชิงบวกอย่างมากต่อแนวทางพลังจิตตานุภาพ โดยมองว่าเป็นกระบวนการฝึกจิตที่มีระบบชัดเจนและสามารถนำมาใช้เยียวยาความเครียดในชีวิตประจำวันได้อย่างเห็นผลจริง ทั้งนี้ จากการวิเคราะห์เชิงธีม (Thematic Analysis) เกี่ยวกับทัศนคติและความสำเร็จในการบำบัดความเครียด สามารถจำแนกประเด็นสำคัญออกเป็น 3 มิติหลัก ดังนี้

1. มิติด้านสภาวะทางกาย (Physical Impact) ผู้ปฏิบัติมีทัศนคติว่าการฝึกพลังจิตตานุภาพส่งผลโดยตรงต่อการผ่อนคลายระบบประสาท ทำให้ร่างกายหลุดพ้นจากสภาวะตึงเครียดสะสม ผลลัพธ์ที่เด่นชัดคือการนอนหลับที่มีคุณภาพมากขึ้น ลดอาการปวดศีรษะเรื้อรัง และช่วยให้ร่างกายกลับสู่สมดุล (Homeostasis) ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการมีสุขภาพกายที่ดี

2. มิติด้านสภาวะทางจิตใจและปัญญา (Mental and Cognitive Impact) ในมิตินี้ผู้ปฏิบัติเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงในการ “รู้เท่าทันอารมณ์” และการพัฒนาสติที่เข้มแข็งขึ้น จิตที่มีพลังจะสามารถตัดกระแสความฟุ้งซ่านและลดความคิดเชิงลบได้ทันท่วงที นำไปสู่การปล่อยวาง (Detachment) และการมองโลกตามความเป็นจริง ทำให้ความหงุดหงิดลดน้อยลงและมีความสุขภายในที่มั่นคงขึ้น

3. มิติด้านการทำงานและสัมพันธภาพทางสังคม (Occupational and Social Impact) ทัศนคติต่อประสิทธิภาพในการทำงานเป็นประเด็นที่ผู้ปฏิบัติให้ความสำคัญสูง โดยพบว่าพลังจิตตานุภาพช่วยเพิ่มความใจเย็น มีเหตุผล และมีความรอบคอบในการตัดสินใจภายใต้สถานการณ์กดดัน ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานสูงขึ้น (Productivity) ขณะเดียวกันยังช่วยพัฒนาทักษะทางสังคม ทำให้มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างด้วยความเมตตาและมีความอดทนต่อสิ่งเร้าได้ดีขึ้น

ในส่วนของ ปัจจัยความสำเร็จ พบว่าความศรัทธาและความสม่ำเสมอเป็นหัวใจสำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากพฤติกรรมไปสู่ “วสี” หรือความชำนาญในการคุมจิต แนวทางนี้มีความโดดเด่นกว่าการบำบัดทั่วไปตรงมุ่งเน้นการ “สะสมพลังจิต” เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันที่ยั่งยืน สอดคล้องกับงานวิจัยของ วรรณพร ฮอฟมันน์ (2561) ที่ระบุว่าการเรียนรู้สมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพเป็นระบบองค์รวมที่ผสานทฤษฎีและปฏิบัติอย่างลงตัว มุ่งพัฒนาจิตให้เกิดวินัยและการรู้แจ้งในความจริงของชีวิต หลักสูตรที่แบ่งเป็นขั้นตอน (สมาธิ–ฌาน–ญาณ) ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมอย่างรอบด้าน ทั้งด้านการลดความเครียดและการพัฒนาสติปัญญา สมาธิจึงถูกมองว่าเป็น “พลังจิต” ที่เป็นปัจจัยชี้วัดความสำเร็จของชีวิตและการทำงาน หากปราศจากพลังจิตจะนำไปสู่ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ แต่หากพัฒนาได้สูงจะเพิ่มประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพและส่งเสริมความสงบสุขในระดับสังคมอย่างเป็นรูปธรรม

3) ผลการวิเคราะห์ความสำเร็จในการประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อบำบัดความเครียดของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงพ่อวิริยังค์

ผลการวิจัยพบว่า การประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพตามแนวหลวงพ่อวิริยังค์มีประสิทธิภาพในการลดความเครียดและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม โดยส่งผลครอบคลุมทั้งในมิติจิตใจ อารมณ์ พฤติกรรมและศักยภาพภายใน ทำให้เกิดสภาวะจิตที่สงบ ผ่อนคลาย มีสติและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น เพื่อให้เกิดความน่าเชื่อถือของข้อมูลเชิงประจักษ์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Data Triangulation) โดยการเปรียบเทียบและรวบรวมข้อมูลจาก 3 แหล่งหลัก ได้แก่ 1) ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ถึงประสบการณ์และความเปลี่ยนแปลงภายใน 2) ข้อมูลจากการสังเกตพฤติกรรม (Observation) ในขณะปฏิบัติธรรมและการมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม และ 3) ข้อมูลจากบันทึกการปฏิบัติธรรม (Practice Logs) ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ซึ่งผลจากการตรวจสอบพบข้อมูลที่สอดคล้องกันอย่างมีนัยสำคัญ ดังนี้ ด้านการพัฒนาศักยภาพ การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกทั้งด้านวินัย ความอดทน และความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถยอมรับความจริงของชีวิตได้ดีขึ้นเมื่อเผชิญกับวิกฤตหรือสภาวะกดดัน ด้านประสิทธิภาพในชีวิตประจำวัน ผลจากการสะสมพลังจิตช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน การตัดสินใจที่รอบคอบ และการสร้างสัมพันธภาพทางสังคมที่เต็มไปด้วยความเมตตาและกัลยาณมิตร การจัดการอุปสรรค แม้จะพบข้อจำกัดด้านเวลาหรือภาระทางโลก แต่ผู้ปฏิบัติสามารถก้าวข้ามอุปสรรคได้ด้วยการใช้เทคนิคการบริกรรมเพื่อดึงสติในทุกอิริยาบถ ร่วมกับการมีวินัยในตนเองและการสนับสนุนจากเครือข่ายกัลยาณมิตรในสถาบันพลังจิตตานุภาพ ความสำเร็จในการประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพจึงมิใช่เพียงการบำบัดความเครียดชั่วคราว แต่เป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์เชิงพุทธที่บูรณาการเข้ากับวิถีชีวิตสมัยใหม่ได้อย่างมีประสิทธิผล ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพภายใต้ความเปลี่ยนแปลงของสังคมปัจจุบัน

การอภิปรายผล

โดยผู้วิจัยได้นำประเด็นสำคัญมาวิเคราะห์ดังนี้

1) การศึกษาแนวทางการปฏิบัติธรรมที่ช่วยลดความเครียดตามแนวทางของหลวงพ่อวิริยังค์ พบว่า กระบวนการพัฒนาจิตตามแนวหลวงพ่อวิริยังค์เป็นระบบที่มีความเชื่อมโยงกันอย่างเป็นลำดับขั้น เน้น ความเรียบง่ายและนำไปใช้ได้จริง โดยมีหัวใจสำคัญอยู่ที่การ เดินจงกรม 30 นาที และนั่งสมาธิ 30 นาที ควบคู่กับการบริกรรมคำว่า พุทโธ กระบวนการนี้เริ่มต้นจากการเตรียมจิตด้วยการไหว้พระสวดมนต์ และจบด้วยการแผ่เมตตา ผลการวิจัยชี้ชัดว่าการเดินจงกรมช่วยลดความฟุ้งซ่านในเบื้องต้น ขณะที่การนั่งสมาธิช่วยเสริมความสงบในระดับลึก ทำให้จิตใจตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน การปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอโดยผสานหลักทาน ศีล และภาวนา เข้าด้วยกัน ไม่เพียงแต่ช่วยลดอารมณ์เชิงลบและปล่อยวางความคิดที่เป็นพิษได้ แต่ยังช่วยสร้าง พลังจิตตานุภาพ ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์และดำเนินชีวิต ทั้งการทำงานและการตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพแม้ในสภาวะที่มีข้อจำกัดด้านเวลา สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมงคล ปิยปุตฺโต (หลวงปากดี) เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสอนสมาธิตามแนวทางสถาบันพลังจิตตานุภาพ” สรุปได้ว่า สมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทเน้น “สัมมาสมาธิ” ซึ่งเป็นฐานสำคัญของการพัฒนาจิตและปัญญา เชื่อมโยงกับหลักธรรมสำคัญ เช่น ไตรสิกขา มรรค 8 และโพชฌงค์ 7 เพื่อมุ่งสู่ความสงบและความรู้แจ้งในอริยสัจ 4 สถาบันพลังจิตตานุภาพของหลวงพ่อวิริยังค์ พัฒนาหลักสูตรครูสมาธิอย่างเป็นระบบ ผสานทฤษฎีและปฏิบัติ รวมทั้งการฝึกภาคสนาม ทำให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ลดความเห็นแก่ตัว และเพิ่มความสามัคคี การสอนสมาธิแนวนี้มีคุณค่าในการพัฒนาจิตใจ ภาวะผู้นำ ความสามัคคี และการพัฒนาตนเอง อีกทั้งยังขยายผลอย่างกว้างขวางทั้งในและต่างประเทศ สะท้อนถึงประโยชน์เชิงสังคมอย่างเป็นรูปธรรม (พระมงคล ปิยปุตฺโต (หลวงปากดี), 2561).

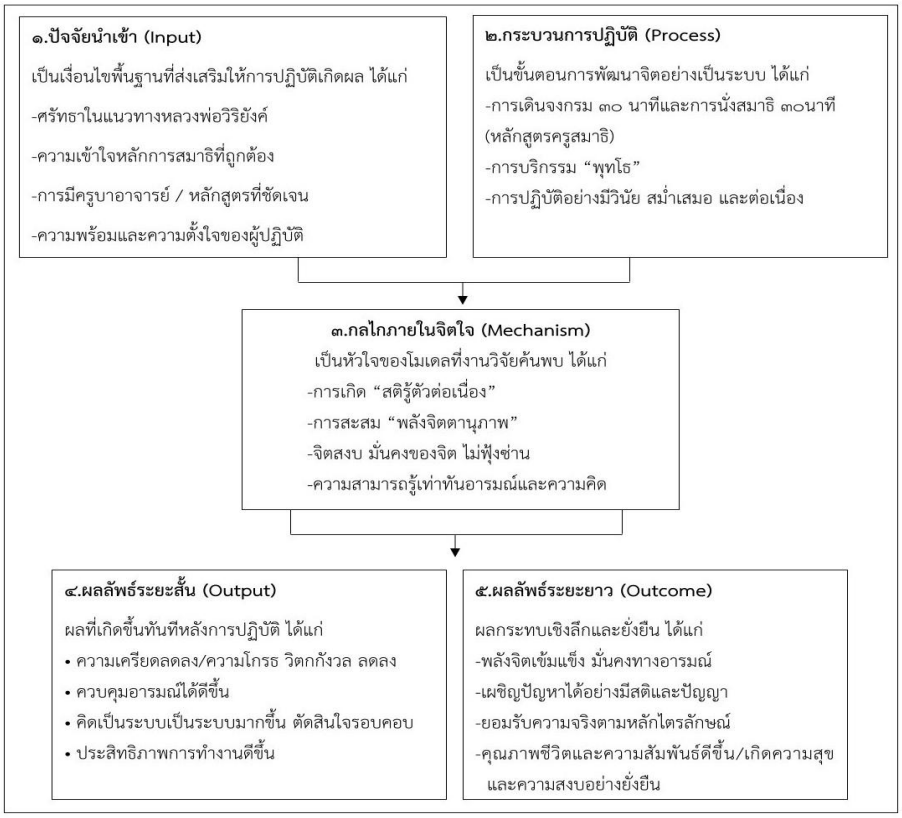
2) การศึกษาทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่ช่วยลดความเครียดตามแนวทางของหลวงพ่อวิริยังค์ พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีทัศนคติเชิงบวกอย่างมาก โดยเห็นว่าแนวทางนี้ให้ผลลัพธ์ที่ รวดเร็วและเป็นรูปธรรม แตกต่างจากวิธีอื่นที่มักให้ผลเพียงชั่วคราว เนื่องจากเป็นหลักสูตรที่มีขั้นตอนชัดเจน มุ่งเน้นการสะสมพลังจิตอย่างเป็นระบบ ผู้ปฏิบัติรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงภายในที่สำคัญ คือการเกิดสติรู้เท่าทันอารมณ์และเข้าใจธรรมชาติของจิตว่า ความเครียดเกิดจากความคิดของตนเอง ทัศนคติที่เปลี่ยนไปส่งผลให้พฤติกรรมภายนอกเปลี่ยนตาม เช่น มีความใจเย็น รอบคอบ และมีเหตุผลมากขึ้น ปัจจัยความสำเร็จที่สำคัญคือ ความศรัทธาและความสม่ำเสมอ จนเกิดเป็นนิสัย (วสี) โดยผู้ปฏิบัติมองว่า พลังจิตตานุภาพ เป็นเครื่องมือหลักที่ช่วยตัดกระแสความคิดลบได้อย่างยั่งยืน ทำให้สามารถเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่กดดันได้ด้วยใจที่สงบและมีความสุขเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน สอดคล้องกับงานวิจัยของ วรรณพร ฮอฟมันน์ เรื่อง การสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ จังหวัดนครพนม เป็นระบบการเรียนรู้สมาธิแบบองค์รวมที่ผสานทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ โดยอิงหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทและแนวคำสอนของหลวงพ่อวิริยังค์ ซึ่งมุ่งพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดความสงบ วินัยในตนเอง และการรู้แจ้งในความจริงของชีวิต หลักสูตรครูสมาธิถูกออกแบบอย่างเป็นระบบ แบ่งเนื้อหาเป็น 3 เล่ม ครอบคลุมตั้งแต่พื้นฐานสมาธิ สมาธิ–ฌาน–ญาณ จนถึงการเปรียบเทียบสมถะและวิปัสสนา ควบคู่กับการฝึกปฏิบัติจริงและภาคสนาม ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมอย่างรอบด้าน ทั้งด้านจิตใจที่สงบขึ้น มีสติและสมาธิที่ดีขึ้น ลดความเครียดและความหงุดหงิด ด้านสติปัญญาและการตัดสินใจดีขึ้น รวมถึงส่งผลเชิงบวกต่อครอบครัว เศรษฐกิจ

และสังคม ในเชิงผลลัพธ์ สมาธิถูกมองว่าเป็น “พลังจิต” ที่เป็นปัจจัยสำคัญต่อความสำเร็จของชีวิตและการทำงาน หากขาดพลังจิตจะนำไปสู่ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ แต่หากพัฒนาได้สูงจะเพิ่มประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ การปฏิบัติสมาธิตามแนวสถาบันพลังจิตตานุภาพมีคุณูปการในเชิงพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม ทั้งการพัฒนาจิตใจ สติปัญญา และพฤติกรรม พร้อมทั้งส่งเสริมคุณภาพชีวิตและความสงบสุขในระดับบุคคลและสังคมอย่างเป็นรูปธรรม เหมาะสำหรับการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน (วรรณพร ฮอฟมันน์, 2561).

3) การศึกษาความสำเร็จในการประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อบำบัดความเครียดของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของหลวงพ่อวิริยังค์ ผลการวิจัยเชิงประจักษ์ยืนยันว่า พลังจิตตานุภาพสามารถบำบัดความเครียดและยกระดับคุณภาพชีวิตได้อย่างรอบด้าน ผู้ปฏิบัติสามารถนำเทคนิคการกำหนดจิตและคำบริกรรม พุทโธ ไปใช้จัดการอารมณ์ในสถานการณ์วิกฤตหรือการทำงานได้อย่างทันท่วงที ก่อให้เกิดความผ่อนคลายและเพิ่มศักยภาพในการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ ในระยะยาวการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องช่วยปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพให้มีวินัย มีความอดทนและนอนหลับได้ดีขึ้น แม้จะมีอุปสรรคด้านเวลาหรือกิเลสที่คอยรบกวนแต่ผู้ปฏิบัติที่สร้างวินัยในตนเองและมีกัลยาณมิตรที่ดีจะสามารถก้าวข้ามข้อจำกัดเหล่านั้นได้ สรุปได้ว่าความสำเร็จนี้ไม่ได้หยุดอยู่แค่ความสงบขณะหลับตาแต่คือการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ที่ช่วยให้ยอมรับความจริงของชีวิตด้วยสติและปัญญานำไปสู่ความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี สอดคล้องกับงานวิจัยของอสมินทร์ ตันวัฒนานนท์ เรื่อง “ศึกษาเชิงวิเคราะห์การปฏิบัติสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขาที่ 83 วัดวิมลนิวาส จังหวัดร้อยเอ็ด” ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการพัฒนาจิตที่มุ่งให้จิตตั้งมั่นในอารมณ์และนำไปสู่ปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง โดยสมาธิแบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ขณิกสมาธิ (ระดับพื้นฐาน), อุปจารสมาธิ (ระดับระงับนิวรณ์ 5) และอัปปนาสมาธิ (ระดับสูงสุด) การเจริญสมาธิประกอบด้วย 2 แนวทางหลัก คือ สมถกรรมฐาน ซึ่งมุ่งความสงบของจิตและวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งมุ่งพัฒนาปัญญาให้เห็นความจริงตามไตรลักษณ์ ทั้งสองแนวทางทำหน้าที่เสริมกันในการขัดเกลาจิตใจมนุษย์ ในส่วนของสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขาที่ 83 พบว่าเน้นการใช้สมาธิเป็นเครื่องมือพัฒนาจิตใจให้ผ่อนคลายจากความเครียดและความว้าวุ่นในชีวิตประจำวัน พร้อมพัฒนากาย วาจาและจิตใจให้มีความสมดุล ส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติสามารถใช้ปัญญาอย่างมีเหตุผลและมีประสิทธิภาพมากขึ้น การปฏิบัติสมาธิตามแนวสถาบันพลังจิตตานุภาพมีลักษณะเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์เชิงพุทธแบบองค์รวม ที่เชื่อมโยงการฝึกจิตกับการพัฒนาปัญญาและพฤติกรรม ส่งผลให้เกิดความสงบทางจิตใจ ความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผลและการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ (อสมินทร์ ตันวัฒนานนท์, 2561)

สรุปองค์ความรู้

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย “การประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อบำบัดความเครียดของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์” ในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่ประกอบด้วยการ” มีรายละเอียดตามแผนภาพดังนี้



ภาพที่ 2 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

การประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพบำบัดความเครียดตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์เป็นกระบวนการเชิงระบบ 5 องค์ประกอบ เริ่มจาก ปัจจัยนำเข้า คือความศรัทธาและความเข้าใจในหลักสมาธิที่ถูกต้อง นำไปสู่ กระบวนการปฏิบัติ ผ่านการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และบริกรรมพุทโธอย่างต่อเนื่อง ซึ่งส่งผลให้เกิด กลไกภายในจิตใจ คือการสะสมพลังจิตและสติที่รู้เท่าทันอารมณ์ กลไกนี้จะขับเคลื่อน ผลลัพธ์ระยะสั้น ให้ความเครียดและความโกรธลดลง มีการควบคุมอารมณ์และระบบความคิดดีขึ้น จนนำไปสู่ ผลลัพธ์ระยะยาว คือการมีพลังจิตที่เข้มแข็ง มั่นคงทางอารมณ์ เข้าใจความจริงตามหลักไตรลักษณ์ และสามารถเผชิญวิกฤตชีวิตด้วยสติปัญญา ส่งผลให้คุณภาพชีวิตและความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้นอย่างยั่งยืน การพัฒนาจิตอย่างเป็นลำดับขั้นนี้จึงเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการสร้างสุขภาวะทางจิตและยกระดับคุณภาพชีวิตอย่างเป็นระบบด้วยกระบวนการทางจิตตานุภาพที่ชัดเจนและพิสูจน์ได้

ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อบำบัดความเครียดของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยังค์” ผู้วิจัยได้กำหนดข้อเสนอแนะไว้เพื่อเป็นประโยชน์ในงานวิจัยซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอเชิงนโยบาย

ชี้ให้เห็นความสำคัญของการส่งเสริมสมาธิและสติในระดับสังคม โดยภาครัฐควรสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรด้านการฝึกจิตอย่างเป็นระบบ พร้อมบูรณาการการฝึกสมาธิเข้ากับระบบการศึกษาและสาธารณสุข เพื่อยกระดับสุขภาวะทางจิต ลดความเครียดและพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชน

2. ข้อเสนอเชิงปฏิบัติ

ข้อเสนอแนะเน้นการนำการปฏิบัติสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน องค์กรและสถานศึกษา เพื่อช่วยลดความเครียด เพิ่มสมาธิและยกระดับประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตและการทำงาน พร้อมทั้งควรพัฒนาหลักสูตรและสื่อการเรียนรู้ด้านสมาธิให้เป็นระบบ

เข้าใจง่ายและสามารถขยายผลได้อย่างกว้างขวางในสังคม

3. ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยในครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในอนาคตมุ่งขยายขอบเขตการศึกษาไปยังกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย และใช้การวิจัยเชิงปริมาณเพื่อยืนยันผลด้านสุขภาวะทางจิตอย่างมีหลักฐานเชิงประจักษ์ พร้อมทั้งควรศึกษาเชิงลึกถึงกลไกของพลังจิตตานุภาพในมิติทางจิตวิทยาและระบบประสาท เพื่อเพิ่มความชัดเจนทางวิชาการและความน่าเชื่อถือขององค์ความรู้

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2566). **รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตของคนวัยทำงานในประเทศไทย ปี 2566**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมชนสัมพันธ์.

นฤมล ทวีศรี. (2564). **ผลกระทบของสื่อสังคมออนไลน์ต่อความเครียดของวัยรุ่นไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุธีรา วัฒนกุล. (2562). **ความเครียดในผู้สูงอายุ: สาเหตุและแนวทางการดูแล**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า). (2568). **ความเครียด**. [Online]. https://futurist.nida.ac.th/. [2568, กันยายน 10].

ศิครินทร์.(2568). **ระวัง! เครียดมาก เสี่ยงเป็นหลายโรค.** [Online]. https://www.sikarin.com/health [2568, กันยายน 10].

กรมสุขภาพจิต. (2566). **ยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาพจิตแห่งชาติ พ.ศ. 2566-2570,** พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมชนสัมพันธ์.

กรมสุขภาพจิต.กระทรวงสาธารณสุข. (2567). **รายงานประจำปี 2560.** [Online]. https://www.thaihealth.or.th/tag/ [2567, กันยายน 10].

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2564). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์.** พิมพ์ครั้งที่ 35. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2567). **หลักแม่บทของการพัฒนาตน Archives - (ป. อ. ปยุตฺ โต).** [Online]. https://www.https://www.payutto.net/chapters-of/ [2567, กันยายน 10].

โรงพยาบาลธัญญารักษ์สงขลา. (2567). **มาทำสมาธิ...ลดความเครียดกันเถอะ.** [Online]. https://www.sdtc.go.th/paper/274 [2567, กันยายน 10].

พระมงคล ปิยปุตฺโต (หลวงปากดี). (2561). **“ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสอนสมาธิตามแนวทางสถาบันพลังจิตตานุภาพ”.** วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

วรรณพร ฮอฟมันน์. (2561). **“ศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของสถาบันพลังจิตตานุภาพ วัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม”.** วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

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

Hans Selye. (1978). **The Stress of Life, 2nd ed.** (New York: McGraw-Hill).

World Health Organization. (2023). **Mental Health: Strengthening Our Response.** 3rd ed. (Geneva: WHO Press).