



การประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อแก้ปัญหาวะการนอนไม่หลับของผู้ปฏิบัติธรรม
ตามแนวหลวงพ่อวิริยงค์

THE APPLICATION OF PSYCHIC WILLPOWER TO SOLVE INSOMNIA IN
PRACTITIONERS FOLLOWING TO THE TEACHINGS
OF LUANG POR WIRIYANGK

ศลิษา สุธิพงษ์¹, ธวัช หอมทวนลม², พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุนโต³
Salisa Suttipong¹, Thawash Homthuanlom², Phramaha Narongsak Sudanto³

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี, ประเทศไทย¹⁻³
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Buddhapanya Sri Dvaravati Buddhist College,
Thailand¹⁻³

Corresponding Author E-mail: ssalisa.160@gmail.com

Received 22 May 2026; Revised 4 June 2026; Accepted 30 June 2026

การประยุกต์ใช้พลังจิตตานภาพเพื่อแก้ปัญหาภาวะการนอนไม่หลับ ของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางพ่อวิริยงค์

ศลิษา สุทธิพงศ์, ธวัช หอมทวนลม, พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนต์

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพลังจิตตานภาพเพื่อแก้ปัญหาภาวะการนอนไม่หลับตามแนวทางของหลวงพ่อวิริยงค์ 2) ศึกษาทัศนะของผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อแก้ปัญหาภาวะการนอนไม่หลับตามแนวทางของหลวงพ่อวิริยงค์ และ 3) ประยุกต์ใช้พลังจิตตานภาพเพื่อแก้ปัญหาภาวะการนอนไม่หลับของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของหลวงพ่อวิริยงค์ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีประสบการณ์ภาวะการนอนไม่หลับและได้ฝึกปฏิบัติสมาธิตามแนวทางของหลวงพ่อวิริยงค์ จำนวน 17 รูป/คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นเครื่องมือหลักในการเก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการศึกษาพบว่า 1) พลังจิตตานภาพตามแนวทางของหลวงพ่อวิริยงค์ เกิดจากการฝึกสมาธิโดยใช้การบริกรรมพุทโธควบคู่กับการนั่งสมาธิและการเดินจงกรมอย่างสม่ำเสมอ จนจิตเกิดความตั้งมั่น สามารถระงับนิวรณ์และเข้าสู่ความสงบได้ พลังจิตตานภาพนี้มีใช้เพียงเทคนิคผ่อนคลาย แต่เป็นกระบวนการพัฒนาจิตอย่างเป็นระบบที่มุ่งแก้ไขต้นเหตุของภาวะนอนไม่หลับโดยตรง คือความไม่สงบของจิต 2) ทัศนะของผู้ปฏิบัติธรรมสะท้อนว่า สาเหตุการนอนไม่หลับเกิดจากความฟุ้งซ่านของจิต ความเครียดสะสม และความไม่สามารถในการกำกับความคิดและอารมณ์ของตนเองได้อย่างเพียงพอ เมื่อได้ปฏิบัติสมาธิตามแนวทางดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง จิตลดความฟุ้งซ่าน เกิดความตั้งมั่น และเอื้อให้การนอนหลับเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติและมีคุณภาพ โดยผู้ปฏิบัติธรรมมองว่าพลังจิตตานภาพเป็นเครื่องมือพัฒนาจิตและดูแลตนเองที่ใช้ควบคู่กันได้อย่างเหมาะสม 3) การประยุกต์ใช้พลังจิตตานภาพเพื่อแก้ปัญหาภาวะการนอนไม่หลับของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางพ่อวิริยงค์ จึงเป็นการนำกระบวนการฝึกจิตไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน เมื่อจิตได้รับการฝึกฝนจนสามารถระงับนิวรณ์และเข้าสู่ความสมดุลได้ การนอนหลับจึงเกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน อันเป็นองค์ความรู้ที่เชื่อมโยงพุทธศาสตร์กับการดูแลสุขภาพจิตในบริบทสังคมร่วมสมัย

คำสำคัญ: พลังจิตตานภาพ; ภาวะนอนไม่หลับ; หลวงพ่อวิริยงค์; การปฏิบัติสมาธิ; การบริกรรมพุทโธ

THE APPLICATION OF PSYCHIC WILLPOWER TO SOLVE INSOMNIA IN PRACTITIONERS FOLLOWING TO THE TEACHINGS OF LUANG POR VIRIYANGK

Salisa Suttipong, Thawash Homthuanlom,
Phramaha Narongsak Sudanto

Abstract

This research aimed to: 1) study the power of mind (Cittānubhāva) for solving the problem of insomnia according to the approach of Luang Por Viriyang; 2) study the perspectives of meditation practitioners regarding the solution to insomnia according to the approach of Luang Por Viriyang; and 3) apply the power of mind to solve the problem of insomnia among meditation practitioners according to the approach of Luang Por Viriyang. This study employed a qualitative research methodology. The key informants were 17 meditation practitioners (monastics and/or laypersons) who had experienced insomnia and had practiced meditation according to the approach of Luang Por Viriyang. In-depth interviews served as the primary instrument for data collection, and the data were analyzed using content analysis.

The research findings revealed that:

1) The power of mind according to the approach of Luang Por Viriyang arises from meditation practice involving the recitation of "Buddho" in conjunction with consistent sitting meditation and walking meditation, until the mind becomes firmly established, capable of suppressing the hindrances (nīvaraṇa) and entering a state of tranquility. This power of mind is not merely a relaxation technique but a systematic process of mental development that directly addresses the root cause of insomnia, namely, the restlessness of the mind. 2) The perspectives of the meditation practitioners reflected that the causes of insomnia stem from mental distraction, accumulated stress, and an insufficient ability to regulate one's own thoughts and emotions. Through continuous practice of meditation according to this approach, the mind's distraction diminishes, stability is established, and sleep occurs naturally and with improved quality. The practitioners viewed the power of mind as an appropriate tool for both mental development and self-care, used in conjunction with one another. 3) The application of the power of mind to solve the problem of insomnia among meditation practitioners according to the approach of Luang Por Viriyang involves implementing the mental training process into daily life. When the mind has been trained to the point of being able to suppress the hindrances and achieve balance, sleep occurs effectively and sustainably. This constitutes a body of knowledge that connects Buddhist principles with the care of mental well-being within the context of contemporary society.

Keywords: Power of Mind (Cittānubhāva); Insomnia; Luang Por Viriyang; Meditation Practice; Buddho Recitation

บทนำ

พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นศาสนาแห่งการพัฒนาจิตเพื่อความพ้นทุกข์ โดยตั้งอยู่บนหลักการสำคัญว่า จิต เป็นปัจจัยนำหน้าแห่งธรรมทั้งปวง การอบรมจิตให้สงบระงับจากนิวรณ์และอกุศลธรรมจึงเป็นแกนกลางของกระบวนการพัฒนาชีวิต พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ผู้มีจิตสงบแล้วย่อมนอนเป็นสุข ยืนเป็นสุข นั่งเป็นสุข เพราะจิตสงบแล้ว พุทธพจน์นี้สะท้อนหลักพุทธจิตวิทยาอย่างลุ่มลึก กล่าวคือ ความสงบของจิต จิตตปัสสัทธิ เป็นเหตุให้เกิดสุขในอิริยาบถทั้งปวง รวมถึงการนอนหลับ ซึ่งเป็นกิจกรรมพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ (ช.ธ. (ไทย) มจร. 25/1/1) การเจริญสมาธิภาวนาเป็นหัวใจของกระบวนการอบรมจิตในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าแสดงไว้ว่า สมาธิที่บุคคลเจริญแล้วกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เพื่อญาณทัสสนะ และเพื่อความสิ้นอาสวะ (ม.ม. (ไทย) มจร. 12/107/86) สมาธิจึงมิใช่เพียงภาวะสงบชั่วคราว แต่เป็นจิตที่ตั้งมั่นแน่วแน่ สมาธิจิตจัด อันเป็นฐานให้เกิดปัญญา เมื่อจิตตั้งมั่น ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง (ส.สพ. (ไทย) มจร. 18/101/76) และเมื่อจิตฝึกดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้ (ช.ธ. (ไทย) มจร. 25/37/67)

ในพุทธจิตวิทยา ความฟุ้งซ่านและความกระวนกระวายของจิตสัมพันธ์โดยตรงกับ นิวรณ์ 5 ประการ ได้แก่ (1) กามฉันทะ (2) พยาบาท (3) ถีนมิทธะ (4) อุทธัจจกุกกัจะ และ (5) วิจิกิฉา (อง.จตุกก. (ไทย) มจร. 21/41/55) นิวรณ์เหล่านี้เป็นสภาวะธรรมที่บดบังความผ่องใสของจิต ทำให้จิตไม่ตั้งมั่น ไม่สงบ และไม่สามารถเข้าสู่ภาวะผ่องคลายอย่างแท้จริง โดยเฉพาะอุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน) และกุกกัจะ (ความรำคาญใจ) มีลักษณะเป็นความตื่นตัวเกินสมดุลของจิต เมื่อพิจารณาในบริบทสุขภาพสมัยใหม่ ภาวะดังกล่าวมีความสอดคล้องกับภาวะกระตุ้นของระบบประสาทซิมพาเทติก ซึ่งสัมพันธ์กับความเครียดและความยากลำบากในการนอนหลับ

ภาว่นอนไม่หลับ เป็นปัญหาสุขภาพที่มีอยู่ในสังคมร่วมสมัย ตามเกณฑ์การวินิจฉัยและสถิติความผิดปกติทางจิต ซึ่งเป็นเครื่องมือ จำแนกประเภท และวินิจฉัยที่เผยแพร่โดย สมาคมจิตแพทย์ ภาว่นี้ต้องเกิดอย่างน้อยสามคืนต่อสัปดาห์ ต่อเนื่องไม่น้อยกว่าสามเดือน และส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีนัยสำคัญ (สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 2558: 418-422) ผลกระทบครอบคลุมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ได้แก่ ความเหนื่อยล้า ระบบภูมิคุ้มกันลดลง ความเสี่ยงโรคหัวใจ ภาวะซึมเศร้า และความบกพร่องด้านความจำ เพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อและโรคต่าง ๆ เพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรค เกิดอาการปวดศีรษะหรือไมเกรน อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย เกิดความเครียด ความสามารถในการตัดสินใจ ความจำ และการแก้ปัญหาลดลง การขาดสมาธิจากการนอนไม่พอเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุในการทำงานหรือการขับรถ ย่อมตกอยู่ในความประมาทอยู่ตลอดเวลา การตัดสินใจผิดพลาดจะมีโทษและหายนะมาก (พระพรหมมงคลญาณ (พระอาจารย์วิริยงค์ สิริธโร), 2562: 4) การทำสมาธิเพื่อการแก้ปัญหาดังกล่าวย่อมทำให้เกิดปัญญาเพื่อสุขภาพกาย สุขภาพใจ ที่ดีมีความสุข นอนหลับสบายคลายเครียด มีชีวิตชีวามากขึ้น ส่งผลต่อสุขภาพดีขึ้นด้วย ถึงแม้จะทำสมาธิเพียงชั่วระยะหนึ่งก็มีความหมาย เกิดความกระชุ่มกระชวยไม่เศร้าสร้อยหอยเหงาจึงเหมาะกับประยุกต์ใช้ในการบำบัดการนอนไม่หลับได้ (จิตเวชศาสตร์, 2561: 563-571) องค์การอนามัยโลกระบุว่าประชากรร้อยละ 30 เคยประสบปัญหาการนอนในระดับหนึ่ง ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

อย่างมีนัยสำคัญ ภาวะดังกล่าวส่งผลกระทบต่อทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ได้แก่ ความเหนื่อยล้า ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ ความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ โรคเบาหวาน ภาวะอารมณ์แปรปรวน ความจำเสื่อม และความเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้า ขณะที่ข้อมูลของ กรมสุขภาพจิต ประเทศไทยสะท้อนให้เห็นว่า จำนวนผู้เข้ารับบริการด้านสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการนอนหลับมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในกลุ่มวัยทำงานและนักศึกษา ซึ่งมักเผชิญกับความเครียดจากภาระหน้าที่ การใช้เทคโนโลยี และรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบต่อคุณภาพการพักผ่อน สุขภาพจิต และประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคลอย่างมีนัยสำคัญ (สมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย ร่วมกับ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2559: 9-10)

จิตตานุภาพ คือศักยภาพของจิตที่ผ่านการภาวนาแล้วจนมีเอกัคคตาและจิตตปัสสัทธิ สามารถกำกับอารมณ์ ลดความฟุ้งซ่าน (อุทธัจจะ) และความเร่าร้อนภายใน ซึ่งในทางพุทธจิตวิทยาถือเป็นนิเวศที่รบกวนความสงบของจิต (ส.ม. (ไทย) มจร. 19/529/167) เมื่อจิตสงบและมีกำลังเพียงพอ ย่อมเอื้อต่อการพักผ่อนและการนอนหลับอย่างเป็นสุข อันแสดงให้เห็นว่าหลักสมาธิภาวนาในพระพุทธศาสนาเถรวาทมีศักยภาพเชิงประยุกต์ในการบรรเทาปัญหาการนอนไม่หลับอย่างมีรากฐานทางมีปรากฏในพระสูตรรองรับ ในบริบทสังคมร่วมสมัย ปัญหาความเครียดและความวิตกกังวลกลายเป็นภาวะที่พบได้ทั่วไป ความเร่งรีบทางเศรษฐกิจ เทคโนโลยี และการแข่งขันทางสังคม ส่งผลให้จิตใจของผู้คนขาดความสงบ ความฟุ้งซ่านดังกล่าวสัมพันธ์โดยตรงกับปัญหาการนอนหลับ โดยเฉพาะ “ภาวนอนไม่หลับ” ซึ่งเป็นภาวะที่บุคคลมีความยากลำบากในการเริ่มหลับ การคงหลับ หรือการหลับไม่เพียงพอ จนเกิดความทุกข์หรือความบกพร่องในการดำเนินชีวิต

เมื่อวิเคราะห์เชิงกลไก จิตที่ถูกครอบงำด้วยนิเวศ 5 โดยเฉพาะอุทธัจจกุกกัจะ ทำให้เกิดภาวะตื่นตัวมากเกินไป คือ สภาวะที่ร่างกายและจิตใจตื่นตัวตลอดเวลาเสมือนอยู่ในสถานการณ์สู้หรือหนี แม้ภัยคุกคามจะผ่านพ้นไปแล้ว เป็นอาการสำคัญของโรคเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนใจ ส่งผลให้เกิดความกระวนกระวาย ตกใจง่าย ระวังนอนไม่หลับ และมีความเครียดสะสมสูง ซึ่งเป็นกลไกสำคัญของโรคนอนไม่หลับ ในทางจิตเวชศาสตร์ การเจริญสมาธิช่วยลดการทำงานของระบบซิมพาเทติก และส่งเสริมระบบพาราซิมพาเทติก ทำให้ชีพจรช้าลง ความดันลดลง กล้ามเนื้อคลายตัว และฮอร์โมนความเครียดลดลง (Herbert Benson, 2000: 56-60) กลไกดังกล่าวสะท้อนความสอดคล้องระหว่างพุทธจิตวิทยากับสรีรวิทยาสมัยใหม่ กล่าวคือ จิตสงบ ย่อมส่งผลต่อ กายสงบและเอื้อต่อการนอนหลับ

สมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร) ได้พัฒนาหลักสูตรการทำสมาธิที่มีลำดับขั้นชัดเจน โดยยึดหลักว่า การบริกรรมก่อให้เกิดสมาธิ สมาธิก่อให้เกิดพลังจิต ในบริบทวิจัยนี้ พลังจิตตานุภาพมิได้หมายถึงอิทธิปาฏิหาริย์ หากหมายถึงสมรรถนะการกำกับจิต การจัดการอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเองอย่างมีสติ เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์และบรรลุปเป้าหมายระยะยาว ช่วยให้บุคคลสามารถยับยั้งแรงกระตุ้นที่ไม่เหมาะสม ปรับตัวต่อความเครียด และฟื้นตัวจากความยากลำบากได้ดีขึ้น ที่เกิดจากการ

ฝึกอบรมจิตอย่างต่อเนื่อง เมื่อจิตมีเอกัคคตาและจิตตปัสสัทธิ ย่อมสามารถควบคุมความคิด ลดความฟุ้งซ่าน และคลายความตึงเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยงค์ สิรินธโร), 2550: 12)

เมื่อพิจารณาสถานะองค์ความรู้ที่มีอยู่ในปัจจุบัน พบช่องว่างการวิจัยที่มีนัยสำคัญ 3 ระดับ กล่าวคือ ในระดับเอกสาร ยังไม่มีการสังเคราะห์แนวคิด พลังจิตตานุภาพ ตามคำสอนของหลวงพ่อวิริยงค์ให้เป็นกรอบแนวคิดทางวิชาการที่ชัดเจนและสามารถนำไปใช้อ้างอิงในงานวิจัยได้ ในระดับภาคสนาม ยังขาดข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมในแนวทางที่ประสบกับภาวะนอนไม่หลับ และกระบวนการที่พวกเขาใช้ในการแก้ปัญหาจากภายในตามหลักธรรม และในระดับการประยุกต์ใช้ ยังไม่มีรูปแบบที่เป็นระบบ ซึ่งสังเคราะห์ขั้นตอน เงื่อนไข และข้อพึงระวังของการนำพลังจิตตานุภาพมาใช้แก้ปัญหาการนอนไม่หลับอย่างเป็นรูปธรรม ช่องว่างทั้งสามระดับนี้บ่งชี้ว่าการศึกษาจากผู้ปฏิบัติธรรมโดยตรงเป็นสิ่งจำเป็น เพราะประสบการณ์ตรงของผู้ปฏิบัติเป็นแหล่งข้อมูลที่ไม่อาจทดแทนได้ด้วยการศึกษาเชิงเอกสารเพียงอย่างเดียว เฉพาะการวิจัยภาคสนามที่ใช้วิธีสัมภาษณ์เชิงลึกโดยสามารถเข้าถึงกระบวนการเชิงประสบการณ์ กระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ คือ แนวทางการเรียนรู้ผ่านการลงปฏิบัติจริง ผสมผสานกับการสะท้อนคิด เพื่อเปลี่ยนประสบการณ์ตรงให้กลายเป็นองค์ความรู้ใหม่ ทักษะ และทัศนคติที่ฝังแน่น ซึ่งช่วยให้เข้าใจลึกซึ้งกว่าการท่องจำและนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงที่เกิดขึ้นจริงในจิตใจของผู้ปฏิบัติได้

การศึกษาครั้งนี้จึงมีความสำคัญทั้งเชิงวิชาการและเชิงประยุกต์ กล่าวคือ ในเชิงวิชาการ เป็นการบูรณาการพุทธจิตวิทยากับจิตเวชศาสตร์การนอนหลับ ส่วนในเชิงประยุกต์ เป็นการพัฒนารูปแบบการใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อบรรเทาภาวะนอนไม่หลับอย่างเป็นระบบ ความสงบแห่งจิตจึงมิใช่เพียงอุดมคติทางธรรม หากเป็นเงื่อนไขสำคัญของสุขภาวะทั้งกายและใจ หากจิตปราศจากความสงบ ความฟุ้งซ่านย่อมบั่นทอนคุณภาพการพักผ่อนอย่างลึกซึ้งได้ งานวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษาพลังจิตตานุภาพตามแนวหลวงพ่อวิริยงค์ในฐานะกลไกกำกับจิต เพื่อลดภาวะนอนไม่หลับ และเพื่อขยายองค์ความรู้ด้านพุทธจิตวิทยาในบริบทสังคมร่วมสมัย

ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษา การประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อแก้ปัญหาภาวะการนอนไม่หลับของผู้ปฏิบัติธรรมแนวทางของหลวงพ่อวิริยงค์ เพื่อแนวทางการปฏิบัติธรรมเพื่อแก้ปัญหาภาวะการนอนไม่หลับ รวมถึงทักษะของผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อแก้ปัญหาภาวะการนอนไม่หลับและการการประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อแก้ปัญหาภาวะการนอนไม่หลับตามแนวทางของหลวงพ่อวิริยงค์ ภาวะของการนอนไม่หลับย่อมส่งผลกระทบทางด้านกายภาพ จึงนำมาซึ่งการประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพให้เกิดประโยชน์กับผู้ศึกษาและปฏิบัติธรรมสืบไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยจิตตานุภาพ เพื่อแก้ปัญหาภาวะการนอนไม่หลับตามแนวทางของหลวงพ่อวริย์วงศ์
2. เพื่อศึกษาทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อแก้ปัญหาภาวะการนอนไม่หลับตามแนวทางของหลวงพ่อวริย์วงศ์
3. เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้ปัจจัยจิตตานุภาพเพื่อแก้ปัญหาภาวะการนอนไม่หลับของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของหลวงพ่อวริย์วงศ์

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้ปัจจัยจิตตานุภาพเพื่อแก้ปัญหาภาวะการนอนไม่หลับของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงพ่อวริย์วงศ์” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่มุ่งศึกษากระบวนการพัฒนาจิตและประสบการณ์ภายในของผู้ปฏิบัติธรรม โดยใช้การวิจัยเชิงเอกสารร่วมกับการวิจัยภาคสนาม เพื่อให้เข้าใจความหมายและกลไกการฝึกสมาธิที่ส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับอย่างลึกซึ้ง

1. รูปแบบการวิจัย

ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลภาคสนามด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เป็นหลัก ร่วมกับการสังเกตการณ์ (Observation) บริบทการปฏิบัติธรรม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อค้นหารูปแบบและความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกสมาธิ พลังจิตตานุภาพ และการเปลี่ยนแปลงคุณภาพการนอนหลับ สอดคล้องกับกรอบแนวคิดที่มองการพัฒนาจิตเป็นกลไกสำคัญในการลดความเครียดและปรับสมดุลจิตใจ สนับสนุนวัตถุประสงค์ข้อ 1 และ 2

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงพ่อวริย์วงศ์ ณ วัดธรรมมงคลและสาขาสถาบันพลังจิตตานุภาพ กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 17 รูป/คน ตามคุณสมบัติ (1) ปฏิบัติสมาธิต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 1 ปี (2) มีหรือเคยมีภาวะนอนไม่หลับและใช้สมาธิแก้ไข (3) สมารถใจให้ข้อมูล จำนวนกลุ่มตัวอย่างใช้เกณฑ์ความอิ่มตัวของข้อมูล สนับสนุนวัตถุประสงค์ข้อ 2 และ 3

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) 15 ข้อ แบ่ง 3 หมวด คือ (1) ประสบการณ์ภาวะนอนไม่หลับ (2) กระบวนการฝึกสมาธิและพลังจิตตานุภาพ (3) ผลต่อคุณภาพการนอนหลับ ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน (นักวิชาการพุทธจิตวิทยา พระวิปัสสนาจารย์ และผู้ปฏิบัติกรรมฐาน) และทดลองใช้กับกลุ่มใกล้เคียง 3 คน เพื่อปรับปรุงความชัดเจน สนับสนุนวัตถุประสงค์ข้อ 1 และ 2

4. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บข้อมูลเอกสารจากพระไตรปิฎก ตำราสมาธิ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างกรอบแนวคิด จากนั้นเก็บข้อมูลภาคสนามโดยสัมภาษณ์เชิงลึก ในสถานที่เหมาะสม มีการบันทึกเสียงเมื่อได้รับอนุญาต จดบันทึกภาคสนาม ถอดความและจัดระเบียบข้อมูลด้วยรหัสแทนชื่อ ตรวจสอบความถูกต้องก่อนนำเข้าสู่การวิเคราะห์ สนับสนุนวัตถุประสงค์ข้อ 2 และ 3

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เริ่มจากการอ่านข้อมูลซ้ำ ระบุนัยความหมาย กำหนดรหัสข้อมูล (Coding) จัดกลุ่มเป็นหมวดหมู่ (Categories) และสังเคราะห์เป็นประเด็นหลัก (Themes) ที่สะท้อนรูปแบบประสบการณ์ จากนั้นตีความเชื่อมโยงกับหลักพุทธจิตวิทยา เช่น สติ สมาธิ และการกำกับจิต เพื่ออธิบายบทบาทของพลังจิตตานุภาพในการลดภาวะนอนไม่หลับอย่างเป็นระบบ สนับสนุนวัตถุประสงค์ข้อ 2 และ 3

6. จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยผ่านการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผู้ให้ข้อมูลลงนามหนังสือแสดงความยินยอม (Informed Consent) ได้รับการชี้แจงวัตถุประสงค์และสิทธิในการถอนตัว ไร้รหัสแทนชื่อเพื่อรักษาความลับ ข้อมูลใช้เพื่อวิชาการเท่านั้น ไม่มีการทดลองหรือการแทรกแซงที่ก่อให้เกิดความเสี่ยง สนับสนุนวัตถุประสงค์ข้อ 2 และ 3

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อแก้ปัญหาภาวะการนอนไม่หลับของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวคำสอนของหลวงพ่อวริย์รงค์ สิรินธโร สามารถสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อศึกษาพลังจิตตานุภาพ เพื่อแก้ปัญหาภาวะการนอนไม่หลับตามแนวทางของหลวงพ่อวริย์รงค์ เพื่อศึกษาทักษะของผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อแก้ปัญหาภาวะการนอนไม่หลับตามแนวทางของหลวงพ่อวริย์รงค์ เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อแก้ปัญหาภาวะการนอนไม่หลับของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวของหลวงพ่อวริย์รงค์ ได้ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาพลังจิตตานุภาพเพื่อแก้ปัญหาภาวะการนอนไม่หลับตามแนวทางของหลวงพ่อวริย์รงค์

ผลการวิจัยพบว่า พลังจิตตานุภาพในความเข้าใจของผู้ให้ข้อมูลทั้ง 17 คน หมายถึงศักยภาพของจิตที่เกิดจากการฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องจนจิตมีความตั้งมั่น สงบ และสามารถลดระดับนิเวศที่รบกวนจิตได้ กระบวนการพัฒนาพลังจิตดังกล่าวดำเนินการผ่านการศึกษาตามแนวหลวงพ่อวริย์รงค์ ซึ่งมีแกนหลักคือการบริกรรมพุทโธ ควบคู่กับการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลทุกรายสะท้อนตรงกัน

ว่าพลังจิตตามภาพมิได้เกิดขึ้นในทันที หากแต่ต้องอาศัยการสะสมอย่างต่อเนื่อง โดยมีหลักอิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา เป็นเงื่อนไขสำคัญของความก้าวหน้าในการปฏิบัติ

การฝึกสมาธิได้รับการยอมรับว่าเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการบรรเทาปัญหาการนอนไม่หลับ เนื่องจากช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่รบกวนการนอนหลับ งานวิจัยหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่า การปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติที่กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างมีสติ ช่วยให้จิตใจสงบ ลดความฟุ้งซ่าน และส่งเสริมให้เข้าสู่ภาวะพักผ่อนได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ แนวทางการใช้พลังจิตตามภาพ หรือการควบคุมจิตใจเพื่อคลายความกังวล ก็ได้รับการศึกษาว่าสามารถช่วยปรับสมดุลทางอารมณ์และลดความตึงเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญ การฝึกสติยังช่วยให้ผู้ปฏิบัติรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ทำให้ไม่หลงยึดติดกับความคิดฟุ้งซ่านซึ่งเป็นสาเหตุของการนอนไม่หลับ งานศึกษาที่เกี่ยวข้องกับแนวปฏิบัติของหลวงพ่อวริย์กัณยัณว่า การฝึกสมาธิและการเจริญสติอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน ช่วยให้ผู้ปฏิบัติคลายความวิตกกังวล ทำให้จิตใจสงบและเกิดความผ่อนคลาย หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น การปล่อยวางความยึดมั่นในอารมณ์และความคิด จึงมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพการนอนหลับ

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาทัศนะของผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อแก้ปัญหาการนอนไม่หลับตามแนวทางของหลวงพ่อวริย์กัณยัณ

ผลการวิจัยพบว่า สาเหตุของภาวะการนอนไม่หลับในผู้ให้ข้อมูลทั้ง 17 รายสามารถจัดกลุ่มเชิงวิเคราะห์ได้เป็น 4 กลุ่มหลัก ได้แก่ (1) ภาวะนอนไม่หลับจากความฟุ้งซ่านและการยึดติดทางความคิด (2) ภาวะนอนไม่หลับจากความเครียดสะสมจากภาระงานและสภาพแวดล้อม (3) ภาวะนอนไม่หลับจากการยึดติดทางอารมณ์และการขาดสติกำกับจิต (4) ภาวะนอนไม่หลับที่มีความซับซ้อนเนื่องจากมีปัญหาสุขภาพจิตร่วมด้วย เช่น ภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล สาเหตุการนอนไม่หลับที่เกิดขึ้นจะปรากฏแตกต่างกันในรายละเอียด แต่ข้อค้นพบร่วมที่สำคัญคือทุกกรณีมีความเชื่อมโยงกับภาวะที่จิตขาดความตั้งมั่นและไม่สามารถกำกับอารมณ์ ความคิด หรือความเครียดของตนเองได้อย่างเพียงพอ

ภาวะการนอนไม่หลับของผู้ให้ข้อมูลมีความสัมพันธ์กับความฟุ้งซ่านของจิต ความคิดที่วนเวียนไม่หยุด และความเครียดที่สะสมอยู่ในชีวิตประจำวัน ซึ่งส่งผลให้จิตไม่สามารถเข้าสู่ภาวะสงบก่อนการพักผ่อนได้โดยง่าย ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีประสบการณ์สอดคล้องกันว่า การฝึกสมาธิตามแนวของ หลวงพ่อวริย์กัณยัณ สิริธโร โดยเฉพาะการบริกรรมพุทโธ การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ ช่วยให้จิตมีอารมณ์ฐานที่ชัดเจน เกิดความตั้งมั่น และลดความคิดรบกวนได้อย่างต่อเนื่อง เมื่อจิตมีความตั้งมั่น ความฟุ้งซ่านจึงค่อย ๆ คลายตัวลง ส่งผลให้สามารถเข้าสู่การนอนหลับได้อย่างเป็นธรรมชาติมากขึ้น

ข้อค้นพบดังกล่าวสอดคล้องกับหลักธรรมเรื่องนิรณัน 5 โดยเฉพาะอุทัจจกุกกัจจะ ซึ่งหมายถึงความฟุ้งซ่านและความรำคาญใจ อันเป็นอุปสรรคต่อความสงบของจิต การปฏิบัติสมาธิจึงทำหน้าที่เป็นกระบวนการระงับนิรณันดังกล่าว ทำให้จิตเกิดความพร้อมต่อการพักผ่อนตามธรรมชาติ ขณะเดียวกันยัง

สอดคล้องกับหลักเอกัคคตาจิต อันหมายถึงความตั้งมั่นของจิตในอารมณ์เดียว ซึ่งเป็นองค์สำคัญของสมาธิ เมื่อจิตเกิดเอกัคคตา ความคิดฟุ้งซ่านและความกังวลย่อมลดกำลังลง และเอื้อต่อการเกิดความสงบภายใน

โดยภาพรวม ทศนะของผู้ปฏิบัติธรรมทั้ง 17 รายละเอียดตรงกันว่า การประยุกต์ใช้พลังจิตตามภาพผ่านการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ มีส่วนช่วยบรรเทาภาวะการนอนไม่หลับ ลดความฟุ้งซ่าน และเสริมสร้างความสามารถในการกำกับจิตของตนเองได้อย่างชัดเจน ผลการศึกษาครั้งนี้จึงสนับสนุนวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 2 และชี้ให้เห็นว่า หลักพระพุทธศาสนาสามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพทางจิตและการนอนหลับอย่างเป็นธรรมชาติ อันนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมกับบริบทชีวิตร่วมสมัย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อประยุกต์ใช้พลังจิตตามภาพเพื่อแก้ปัญหาภาวะการนอนไม่หลับของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวของหลวงพ่อวิริยงค์

ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการปฏิบัติที่เป็นแกนร่วมของผู้ให้ข้อมูลทั้ง 17 ราย ประกอบด้วย การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการบริหารกาย โดยผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอในช่วงก่อนเข้านอน และบางรายเพิ่มการทำสมาธิระหว่างวันครั้งละประมาณ 5 นาที เพื่อส่งเสริมกำลังจิตอย่างต่อเนื่อง การปฏิบัติในลักษณะดังกล่าวมีส่วนช่วยให้จิตมีกำลังมากขึ้น ลดความฟุ้งซ่าน และเอื้อต่อการปฏิบัติสมาธิก่อนนอนให้เกิดผลได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ส่งผลให้จิตค่อย ๆ สงบและพร้อมเข้าสู่ภาวะพักผ่อนตามธรรมชาติ พบว่า การประยุกต์ใช้พลังจิตตามภาพเพื่อแก้ปัญหาภาวะการนอนไม่หลับตามแนวของ หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร มิได้เป็นเพียงวิธีผ่อนคลายก่อนนอนเท่านั้น หากแต่เป็นกระบวนการฝึกอบรมจิตอย่างเป็นระบบที่มุ่งลดความฟุ้งซ่านของจิตและนำไปสู่การนอนหลับอย่างเป็นธรรมชาติ โดยสามารถสังเคราะห์เป็นลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติได้ 5 ขั้นตอน ได้แก่ การเตรียมจิตก่อนการปฏิบัติ การกำหนดอารมณ์กรรมฐาน การพัฒนาสติและสมาธิ การเข้าสู่ภาวะจิตสงบ และผลลัพธ์คือการนอนหลับที่มีคุณภาพมากขึ้น

ในขั้นแรก ผู้ปฏิบัติให้ความสำคัญกับการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ลดสิ่งรบกวน กำหนดเวลาเข้านอนอย่างสม่ำเสมอ และเตรียมกายใจให้ผ่อนคลาย เพื่อให้จิตพร้อมต่อการรวมตัว ขั้นต่อมา ผู้ปฏิบัติใช้การเดินจงกรม การบริหารกายและการนั่งสมาธิเป็นอารมณ์กรรมฐาน เพื่อให้จิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์เดียว เมื่อปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จิตจึงเกิดความตั้งมั่น ความคิดฟุ้งซ่านและความกังวลที่สะสมจากกิจกรรมในชีวิตประจำวันค่อย ๆ ลดกำลังลง จนนำไปสู่ภาวะผ่อนคลายและความสงบภายใน

เมื่อจิตลดความฟุ้งซ่านและมีความตั้งมั่นมากขึ้น ร่างกายย่อมมีความพร้อมต่อการพักผ่อนตามธรรมชาติ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติสามารถนอนหลับได้ง่ายขึ้น หลับลึกขึ้น และมีคุณภาพการนอนที่ดีขึ้น ข้อค้นพบดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การแก้ปัญหาภาวะการนอนไม่หลับด้วยพลังจิตตามภาพเป็นกระบวนการพัฒนาจิตที่มีลำดับขั้น มีความต่อเนื่อง และมีกลไกภายในรองรับอย่างชัดเจน

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อแก้ปัญหาภาวะการนอนไม่หลับของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางพหุวิธี” มีข้อค้นพบสำคัญที่สามารถอภิปรายตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ศึกษาพลังจิตตานุภาพเพื่อแก้ปัญหาภาวะการนอนไม่หลับตามแนวทางของหลวงพ่อริย์วงศ์

ผลการวิจัยพบว่า พลังจิตตานุภาพในทัศนะของผู้ให้ข้อมูลทั้ง 17 ราย คือศักยภาพของจิตที่เกิดจากการฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องจนจิตมีความตั้งมั่น สงบ และสามารถระงับนิเวศได้ ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Black, O'Reilly, Olmstead, Breen, and Irwin (2015) ที่ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบเจริญสติต่อคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุที่มีภาวะนอนไม่หลับปานกลาง โดยพบว่า การฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องช่วยลดความตื่นตัวทางความคิดก่อนนอน ลดความฟุ้งซ่าน และทำให้จิตสงบลงได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการศึกษาเรื่องสุขอนามัยการนอนหลับเพียงอย่างเดียว แนวคิดเรื่องการลด "cognitive arousal" ในงานของ Black et al. (2015) สะท้อนตรงกับประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลที่ระบุว่า พลังจิตตานุภาพมิได้เกิดขึ้นในทันที แต่เกิดจากการสั่งสมสมาธิอย่างต่อเนื่องผ่านการบริกรรมพุทโธและการเดินจงกรม จนสามารถลดกำลังของนิเวศและความคิดฟุ้งซ่านได้

นอกจากนี้ ข้อค้นพบที่ว่า การฝึกสมาธิช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลซึ่งเป็นปัจจัยรบกวนการนอนหลับ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Ong, Shapiro, and Manber (2008) ที่บูรณาการการฝึกสมาธิแบบเจริญสติเข้ากับการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญาสำหรับภาวะนอนไม่หลับ (Mindfulness-Based Therapy for Insomnia: MBTI) โดยพบว่า การฝึกสมาธิช่วยปรับเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปฏิบัติกับความเครียดและอารมณ์ที่รบกวนการนอนหลับ ลดการตอบสนองแบบอัตโนมัติต่อความเครียด และเพิ่มความสามารถในการปล่อยวางความกังวลก่อนนอน ซึ่งสอดคล้องกับหลักการบริกรรมพุทโธตามแนวทางพหุวิธีที่มุ่งให้จิตจับอยู่กับอารมณ์เดียวจนคลายจากความฟุ้งซ่าน

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ศึกษาทัศนะของผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อแก้ปัญหาภาวะการนอนไม่หลับตามแนวทางของหลวงพ่อริย์วงศ์

ผลการวิจัยพบว่า สาเหตุภาวะนอนไม่หลับของผู้ให้ข้อมูลทั้ง 17 ราย สามารถจัดกลุ่มได้ 4 กลุ่ม ได้แก่ ความฟุ้งซ่านและการยึดติดทางความคิด ความเครียดสะสม การยึดติดทางอารมณ์และการขาดสติกำกับจิต และภาวะซบซ่านที่มีปัญหาสุขภาพจิตร่วมด้วย โดยมีข้อค้นพบร่วมว่าทุกกรณีเชื่อมโยงกับภาวะที่จิตขาดความตั้งมั่นและไม่สามารถกำกับอารมณ์หรือความคิดของตนเองได้อย่างเพียงพอ ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Morin, Drake, Harvey, Krystal, Manber, Riemann, and Spiegelhalder (2015) ที่ทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับกลไกทางจิตวิทยาของภาวะนอนไม่หลับ และพบว่า ภาวะตื่นตัวทางความคิด (cognitive hyperarousal) การวิตกกังวลซ้ำซ้อน (rumination) และการควบคุมความคิดไม่ได้ เป็น

ปัจจัยหลักที่ขัดขวางการเข้าสู่การนอนหลับ โดย Morin et al. (2015) ระบุว่า ภาวะตื่นตัวทางจิตใจก่อนเข้านอนเป็นตัวแปรสำคัญที่แยกผู้ที่มีภาวะนอนไม่หลับออกจากผู้ที่นอนหลับปกติ

ทัศนะของผู้ปฏิบัติธรรมที่สะท้อนว่า การบริการรพบุทโธและการเดินจงกรมช่วยให้จิตมีอารมณ์กรรมฐานที่ชัดเจน เกิดความตั้งมั่น และลดความคิดรบกวนได้อย่างต่อเนื่องนั้น ตรงกับข้อเสนอของ Morin et al. (2015) ที่ระบุว่า การบำบัดทางจิตวิทยาที่มุ่งลดภาวะตื่นตัวทางความคิดก่อนนอนเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพสูงสุดสำหรับภาวะนอนไม่หลับเรื้อรัง การที่ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการปฏิบัติสมาธิช่วยลดความฟุ้งซ่านและทำให้จิตสงบก่อนนอน จึงเป็นการสะท้อนประสบการณ์ตรงที่สอดคล้องกับหลักฐานทางวิทยาศาสตร์

นอกจากนี้ งานวิจัยของ Kalmbach, Anderson, and Drake (2018) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดสะสม การตอบสนองต่อความเครียด และภาวะนอนไม่หลับ ยังสนับสนุนข้อค้นพบที่ว่าความเครียดสะสมจากภาระงานและสภาพแวดล้อมเป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญของภาวะนอนไม่หลับ โดย Kalmbach et al. (2018) พบว่า ความเครียดสะสมจะกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติให้ทำงานเกินสมดุล ส่งผลให้ร่างกายและจิตใจไม่อาจเข้าสู่ภาวะพักผ่อนได้ ซึ่งการปฏิบัติสมาธิตามแนวทางพหุวิธียังค์ที่เน้นการกำกับจิตและการบริการรพบุทโธ ก็คือกระบวนการลดการตอบสนองต่อความเครียดดังกล่าวนั่นเอง

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ประยุกต์ใช้พลังจิตตามภาพเพื่อแก้ปัญหาภาวะการนอนไม่หลับของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวของหลวงพ่อดาวดึงส์

ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการประยุกต์ใช้พลังจิตตามภาพสามารถสังเคราะห์เป็นลำดับขั้น 5 ขั้น ได้แก่ การเตรียมจิต การกำหนดอารมณ์กรรมฐาน การพัฒนาสติและสมาธิ การเข้าสู่ภาวะจิตสงบ และการนอนหลับที่มีคุณภาพ ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Shapiro, Carlson, Astin, and Freedman (2006) ที่เสนอแบบจำลองกลไกของสติ (Mechanisms of Mindfulness) โดยอธิบายว่า การฝึกสมาธิส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตผ่านกลไก 4 ประการ ได้แก่ การควบคุมความใส่ใจ (attention regulation) การตระหนักรู้ในร่างกาย (body awareness) การควบคุมอารมณ์ (emotion regulation) และการเปลี่ยนมุมมองต่อตนเอง (change in perspective on the self) ซึ่งกลไกทั้ง 4 นี้ทำงานอย่างเป็นลำดับขั้น เริ่มจากการฝึกควบคุมความใส่ใจไปสู่อารมณ์กรรมฐาน การรับรู้สภาวะร่างกายและจิตใจ การปรับสมดุลอารมณ์ จนเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในจิตใจ

แบบจำลองของ Shapiro et al. (2006) สะท้อนตรงกับลำดับขั้น 5 ขั้น ที่สังเคราะห์ได้จากประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล โดยขั้นการเตรียมจิตและการกำหนดอารมณ์กรรมฐานตรงกับกลไกด้านการควบคุมความใส่ใจ ขั้นการพัฒนาสติและสมาธิตรงกับกลไกการตระหนักรู้ในร่างกายและจิตใจ และขั้นการเข้าสู่ภาวะจิตสงบจนนำไปสู่การนอนหลับที่มีคุณภาพ ตรงกับกลไกการควบคุมอารมณ์และการเปลี่ยนมุมมองต่อตนเอง ซึ่งนำไปสู่การคลายความยึดติดจากความคิดและอารมณ์ที่เคยรบกวนการนอนหลับ

นอกจากนี้ งานวิจัยของ Rusch, Rosario, Levison, Olivera, Livingston, Wu, and Gill (2019) ที่ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบมีผู้แนะนำต่อคุณภาพการนอนหลับในผู้ที่มีภาวะนอนไม่หลับเรื้อรัง ยัง

สนับสนุนข้อค้นพบที่ว่า การปฏิบัติสมาธิอย่างสม่ำเสมอทั้งก่อนนอนและระหว่างวันช่วยสะสมกำลังจิต และนำไปสู่คุณภาพการนอนหลับที่ดีขึ้นอย่างยั่งยืน โดย Rusch et al. (2019) พบว่า กลุ่มที่ฝึกสมาธิมีระยะเวลาในการเข้าสู่การนอนหลับลดลง และมีประสิทธิภาพการนอนหลับเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม และผลลัพธ์ดังกล่าวคงอยู่ในการติดตามระยะยาว 6 เดือน แสดงให้เห็นว่า การฝึกสมาธิไม่ใช่เพียงเทคนิคผ่อนคลายเฉพาหน้า แต่เป็นการปรับเปลี่ยนกลไกพื้นฐานของจิตที่นำไปสู่การนอนหลับอย่างยั่งยืน

องค์ความรู้ใหม่

การประยุกต์ใช้พลังจิตตามภาพตามแนวของหลวงพ่อวริยงค์เป็นกระบวนการพัฒนาจิตอย่างเป็นระบบ เริ่มตั้งแต่การเตรียมจิต การกำหนดอารมณ์กรรมฐาน การพัฒนาสติและสมาธิ จนถึงการเกิดภาวะสงบของจิต อันนำไปสู่การนอนหลับอย่างเป็นธรรมชาติและมีคุณภาพ ข้อค้นพบนี้สะท้อนให้เห็นว่า หลักพระพุทธศาสนาสามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต ลดความฟุ้งซ่าน และพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมกับบริบทสังคมร่วมสมัย ทั้งยังเป็นฐานสำคัญสำหรับการพัฒนาองค์ความรู้ด้านพุทธศาสตร์ประยุกต์ในการดูแลภาวะการนอนไม่หลับต่อไปในอนาคต ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 1 ผลลัพธ์องค์ความรู้

ที่มา: GPT (2026)

ภาพนี้เป็นแผนภาพแสดงกระบวนการประยุกต์ใช้พลังจิตตามภาพเพื่อแก้ปัญหาภาวะการนอนไม่หลับตามแนวหลวงพ่อวริยงค์ โดยนำเสนอเป็นกระบวนการพัฒนาจิตอย่างเป็นลำดับ 5 ขั้นตอน จากซ้ายไป

ชาว เพื่อให้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างการฝึกจิต การเจริญสติ สมาธิ และผลลัพธ์ด้านสุขภาวะ โดยเฉพาะการส่งเสริมการนอนหลับอย่างเป็นธรรมชาติและมีคุณภาพ

ในขั้นที่ 1 การเตรียมจิตเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการ โดยมุ่งให้ผู้ปฏิบัติปรับสภาพกายและใจให้พร้อมก่อนเข้าสู่การฝึกกรรมฐาน การเตรียมจิตนี้มีความสำคัญ เพราะช่วยลดความฟุ้งซ่าน ความกังวล และความตึงเครียดเบื้องต้น ทำให้จิตค่อย ๆ เข้าสู่ภาวะสงบและพร้อมต่อการกำหนดอารมณ์กรรมฐานในขั้นต่อไป

ขั้นที่ 2 การกำหนดอารมณ์กรรมฐาน แสดงถึงการใช้เครื่องมือทางจิต เช่น การบริหารลมพุทโธ หรือ การกำหนดลมหายใจ เข้า-ออก เพื่อให้จิตมีที่ตั้ง มีจุดยึดเหนี่ยว และลดการไหลตามความคิดฟุ้งซ่าน การกำหนดอารมณ์กรรมฐานจึงทำหน้าที่เป็นฐานสำคัญในการรวมจิต ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเริ่มควบคุมทิศทางของความคิดได้อย่างเป็นระบบ

ขั้นที่ 3 การพัฒนาสติและสมาธิ เป็นขั้นของการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ผ่านกิจกรรมหลัก ได้แก่ การเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ การเดินจงกรมช่วยให้เกิดสติรู้เท่าทันการเคลื่อนไหว ส่วนการนั่งสมาธิช่วยให้จิตตั้งมั่นและละเอียดขึ้น กระบวนการนี้ทำให้สติและสมาธิพัฒนาไปพร้อมกัน ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ และความรู้สึกภายในตนเองมากขึ้น

ขั้นที่ 4 การเกิดภาวะสงบของจิต เป็นผลจากการฝึกสติและสมาธิอย่างต่อเนื่อง เมื่อจิตมีความตั้งมั่น อารมณ์ฟุ้งซ่านและนิเวศต่าง ๆ จะค่อย ๆ ลดลง ภาวะนั้นสะท้อนถึงจิตที่มีความสงบ โปร่ง เบา และพร้อมพักผ่อนอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญต่อการลดภาวะนอนไม่หลับ เพราะปัญหาการนอนไม่หลับจำนวนมากสัมพันธ์กับความคิดวนซ้ำ ความกังวล และความตึงเครียดทางใจ

ขั้นที่ 5 ผลลัพธ์ด้านสุขภาวะ แสดงผลปลายทางของกระบวนการ คือการนอนหลับอย่างเป็นธรรมชาติและมีคุณภาพ เมื่อจิตสงบและลดความฟุ้งซ่าน ร่างกายและจิตใจจะเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย ส่งผลให้การนอนหลับเกิดขึ้นได้ง่ายขึ้น หลับได้ลึกขึ้น และตื่นมาด้วยความสดชื่นมากขึ้น จึงถือเป็นการใช้พลังจิตตามภาพเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทั้งด้านกายและใจ

โดยสรุป ภาพนี้ชี้ให้เห็นว่า การแก้ปัญหาภาวะนอนไม่หลับตามแนวหลวงพ่อวิริยงค์มิได้เน้นเพียงการทำให้นอนหลับในเชิงกายภาพเท่านั้น แต่เน้นการพัฒนาจิตอย่างเป็นระบบ เริ่มจากการเตรียมจิต การกำหนดอารมณ์กรรมฐาน การฝึกสติและสมาธิ จนจิตเกิดความสงบตั้งมั่น แล้วนำไปสู่สุขภาวะที่ดี กล่าวได้ว่าเป็นกระบวนการบูรณาการ “สมาธิภาวนา” กับ “การดูแลสุขภาพใจ” เพื่อให้การนอนหลับเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ มีคุณภาพ และยั่งยืน.

ข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ได้แสดงให้เห็นว่า การประยุกต์ใช้พลังจิตตามแนวทางพอวิริยงค์เป็นกระบวนการพัฒนาจิตอย่างเป็นระบบที่ช่วยลดความฟุ้งซ่าน ระวังนิวรณ์ และส่งเสริมการนอนหลับอย่างเป็นธรรมชาติ ข้อค้นพบดังกล่าวนำไปสู่ข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- 1) กระทรวงสาธารณสุขควรบรรจุโปรแกรมสมาธิเพื่อการนอนหลับในบริการสุขภาพปฐมภูมิ เพื่อลดการพึ่งพายานอนหลับและส่งเสริมการดูแลสุขภาพอย่างยั่งยืน
- 2) กระทรวงศึกษาธิการควรส่งเสริมหลักสูตรสมาธิในสถานศึกษาเพื่อป้องกันปัญหาความเครียดและการนอนหลับในเยาวชน
- 3) สำนักงานการวิจัยแห่งชาติควรจัดสรรทุนวิจัยที่บูรณาการพุทธศาสตร์กับวิทยาศาสตร์การแพทย์เพื่อสร้างหลักฐานเชิงประจักษ์รองรับนโยบาย

2. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ประโยชน์

- 1) สถาบันพลังจิตตานุภาพควรพัฒนาโปรแกรมบำบัดภาวะนอนไม่หลับระยะสั้น โดยใช้ลำดับขั้น 5 ขั้นที่ค้นพบจากการวิจัย
- 2) วัดธรรมมงคลและสาขาควรสร้างเครือข่ายความร่วมมือกับสถานพยาบาลเพื่อรับส่งต่อผู้ป่วยนอนไม่หลับเข้ารับการฝึกสมาธิ
- 3) ควรผลิตแอปพลิเคชันหรือคลิปเสียงนำสมาธิก่อนนอนเพื่อให้ประชาชนนำไปปฏิบัติด้วยตนเองที่บ้านได้สะดวก

3. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรวิจัยเชิงทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม เปรียบเทียบสมาธิตามแนวทางพอวิริยงค์กับการบำบัดมาตรฐาน เช่น CBT-I
- 2) ควรใช้เครื่องมือทางประสาทวิทยาศาสตร์ เช่น EEG หรือ fMRI ศึกษาการเปลี่ยนแปลงของสมองขณะปฏิบัติสมาธิก่อนนอน
- 3) ควรขยายผลไปยังกลุ่มเปราะบาง เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยซึมเศร้า หรือบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อทดสอบประสิทธิผลในบริบทที่หลากหลาย

เอกสารอ้างอิง

- พระพรหมมงคลญาณ (พระอาจารย์วิริยงค์ สิรินฺโร). (2562). *หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม 1*. บริษัท ประชาชน จำกัด.
- ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. (2561). บทความผิดปกติการนอน. ใน *จิตเวชศาสตร์* (หน้า 563–571). ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.
- สมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยงค์ สิรินฺโร). (2550). *วิธีทำสมาธิ*. ธรรมมงคล.
- สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. (2558). *คู่มือการวินิจฉัยและสถิติสำหรับความผิดปกติทางจิต DSM-5 ฉบับภาษาไทย*. สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย.
- สมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย และ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2559). *สารพันปัญหาการนอนหลับ*. บริษัท โอ-วิทย์ (ประเทศไทย) จำกัด.
- Benson, H. (2000). *The relaxation response*. HarperCollins.
- Black, D. S., O'Reilly, G. A., Olmstead, R., Breen, E. C., & Irwin, M. R. (2015). Mindfulness meditation and improvement in sleep quality and daytime impairment among older adults with sleep disturbances: A randomized clinical trial. *JAMA Internal Medicine*, 175(4), 494–501. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2014.8081>
- Kalmbach, D. A., Anderson, J. R., & Drake, C. L. (2018). The impact of stress on sleep: Pathogenic sleep reactivity as a vulnerability to insomnia and circadian disorders. *Journal of Sleep Research*, 27(6), e12710. <https://doi.org/10.1111/jsr.12710>
- Morin, C. M., Drake, C. L., Harvey, A. G., Krystal, A. D., Manber, R., Riemann, D., & Spiegelhalter, K. (2015). Insomnia disorder. *Nature Reviews Disease Primers*, 1, 15026. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2015.26>
- Ong, J. C., Shapiro, S. L., & Manber, R. (2008). Combining mindfulness meditation with cognitive-behavior therapy for insomnia: A treatment-development study. *Behavior Therapy*, 39(2), 171–182. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2007.07.002>
- Rusch, H. L., Rosario, M., Levison, L. M., Olivera, A., Livingston, W. S., Wu, T., & Gill, J. M. (2019). The effect of mindfulness meditation on sleep quality: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1445(1), 5–16. <https://doi.org/10.1111/nyas.13996>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- World Health Organization. (n.d.). *Sleep problems prevalence and health impact*. WHO. Retrieved 2026.