

เทคนิคการพัฒนาสติด้วยการเดินจงกรม:

สมาธิในชีวิตประจำวันตามแนวทางของหลวงพ่อวิริยงค์ สิรินุรโร

Techniques for Mindfulness Development through Walking Meditation:

Meditation in Daily Life according to the Teachings of Luang Por Viriyang Sirindharo

¹ศรัณภัสร์ วรกัมพลรัตน์

¹Saranbhasara Varakamponratana

¹สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹Program in Buddhist Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

¹Corresponding Author's Email: sm650114699@gmail.com

Received: December 3, 2024; **Revised:** December 16, 2024; **Accepted:** December 29, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางการพัฒนาสติผ่านการเดินจงกรมตามหลักพุทธจิตวิทยา โดยศึกษาจากคำสอนของพระอาจารย์วิริยงค์ สิรินุรโร หลักสูตรครูสมาธิ และประสบการณ์การปฏิบัติจริง ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การเดินจงกรมเป็นวิธีการพัฒนาจิตใจที่มีประสิทธิภาพ ที่ช่วยพัฒนาสติและพลังจิตผ่านการกำหนดรู้อิริยาบถ อันนำไปสู่การเกิดคุณธรรมสำคัญสามประการ ได้แก่ ความมีเหตุผล ความรับผิดชอบ และความเมตตา การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องยังช่วยสร้างความสมดุลระหว่างกายกับจิตในหลายระดับ ทั้งระดับบุคคลและสังคม ผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์สนับสนุนประโยชน์ของการเดินจงกรม โดยพบว่า ช่วยพัฒนาการทำงานของสมอง ลดความเครียด และส่งเสริมสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด ในระดับบุคคล การเดินจงกรมช่วยเสริมสร้างคุณธรรมและสมรรถภาพของจิตใจ เช่น ความสงบ ความอดทน ความอ่อนโยน และการมีสมาธิ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านสุขภาพกายและคุณภาพชีวิต การประยุกต์ใช้ในบริบทปัจจุบัน เช่น สถานที่ทำงาน สถาบันการศึกษา และสถานพยาบาล แสดงให้เห็นว่าสามารถผสมผสานเข้ากับกิจวัตรประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันเป็นแนวทางสำคัญในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง ช่วยลดความเครียด ปัญหาสุขภาพจิตและปัญหาสังคม ในระดับสังคม ช่วยสร้างบรรยากาศของสันติ สงบ อดทน และมีเมตตา ทำให้เกิดความเข้าใจอันดีระหว่างกัน ลดความขัดแย้ง และส่งเสริมสันติสุข ดังนั้น การเดินจงกรมจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาจิตใจและสร้างสุขภาวะทั้งระดับบุคคลและสังคม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา สารสำคัญหลายประการเกี่ยวกับการพัฒนาจิตใจผ่านการเดินจงกรมตามหลักพุทธจิตวิทยามีประโยชน์ในการประยุกต์ตามวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้าใจและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุขอันเกิดจากผลของการเดินจงกรม

คำสำคัญ: การเดินจงกรม; การพัฒนาจิตใจ; เทคนิคการทำสมาธิ; หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินุรโร

Abstract

This academic article aims to present the concept of mindfulness development through walking meditation based on Buddhist psychology, studied from the teachings of Ajahn Viriyang Sirindharo, Meditation Instructor Course, and actual practical experiences. The study demonstrates that walking meditation is an effective method of mental development that helps develop mindfulness and mindpower through awareness of physical movement, leading to the emergence of three important virtues: rationality, responsibility, and compassionateness. practice also helps create balance between body and mind at various levels, both personal and social. Scientific research supports the benefits of walking meditation, finding that it helps develop brain function, reduce stress, and promote cardiovascular health. At the individual level, walking meditation helps enhance moral qualities and mental capabilities, such as calmness, patience, gentleness, and concentration, resulting in changes in both physical health and quality of life. Application in current contexts, such as workplaces, educational institutions, and healthcare facilities, shows that it can be integrated effectively into daily routines, providing an important approach to resolving conflicts, reducing stress, mental health issues, and social problems. At the social level, it helps create an atmosphere of peace, calmness, patience, and compassion, leading to mutual understanding, reducing conflicts, and promoting peace. Therefore, walking meditation is a crucial tool for developing the mind and creating well-being at both personal and social levels, consistent with human development concepts in Buddhist psychology. Many key aspects of mental development through walking meditation based on Buddhist psychology are beneficial for application according to the objectives of various activities to promote understanding and peaceful coexistence in society, arising from the effects of walking meditation.

Keywords: Walking Meditation; Mental Development; Meditation Technique; Luang Por Viriyang Sirindharo

บทนำ

ในสังคมปัจจุบันที่ก้าวไปอย่างรวดเร็วทั้งในด้านเทคโนโลยีและวัตถุ ความเจริญเติบโตดังกล่าวมักจะทำให้เกิดปัญหาในระดับบุคคลและสังคมตามมาด้วยเป็นเหมือนแพคเกจที่ต้องอยู่ด้วยกัน โดยเฉพาะปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสภาพจิตใจและความสมดุลในการดำเนินชีวิต Suzuki (2018) ได้กล่าวว่า ในยุคปัจจุบันการพัฒนาจิตใจมักถูกละเลยไปในขณะที่การพัฒนาทางวัตถุเติบโตอย่างรวดเร็ว ปัญหาดังกล่าวนี้นำผลกระทบต่อทั้งในระดับบุคคล โดยเกิดความเครียด ปัญหาสุขภาพจิต และการขาดความสมดุลระหว่างกายและใจ และส่งผลกระทบในระดับสังคม เช่น ปัญหาความขัดแย้ง ความไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน และการขาดความสงบสุข สอดคล้องกับรายงานขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2023) ที่พบว่าปัญหาสุขภาพจิตทั่วโลกเพิ่มขึ้นร้อยละ 25 ในช่วงสถานการณ์โควิด-19 โดยเฉพาะอาการวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า

การเดินจงกรมเป็นวิธีการพัฒนาจิตใจตามหลักพุทธศาสนาและพุทธจิตวิทยาที่มีมาแต่โบราณ ดังปรากฏว่ารัตนจงกรมเจดีย์ใกล้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ เมืองคยา รัฐพิหาร ประเทศอินเดียในปัจจุบัน เป็นสถานที่ที่พระพุทธเจ้าทรงเดินจงกรมตลอดสัปดาห์ที่ 3 หลังการตรัสรู้ เรื่องการเดินจงกรมนี้พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2560) อธิบายว่าเป็นวิธีการพัฒนาจิตที่ครอบคลุมทั้งกาย จิต และปัญญา โดยเฉพาะการพัฒนาสติผ่านการเคลื่อนไหวในอิริยาบถเดิน สอดคล้องกับแนวคิดของ Shapiro and Carlson (2009) ที่เสนอว่าการเจริญสติผ่านการเคลื่อนไหวเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาจิตใจและการยกระดับคุณภาพชีวิต

จากการศึกษาบริบทของสังคมไทยปัจจุบัน พบว่าประชาชนเผชิญกับความท้าทายในการรักษาสมดุลระหว่างการทำงานและการดูแลสุขภาพจิต ซึ่งสุภาพ อิมอ้วน ปิยะฉัตร สอนศิริและ ขนิษฐา นิคมรัตน์ (2565) พบว่าคนวัยทำงานมีความเครียดสูงและมีเวลาที่จำกัดในการดูแลสุขภาพ ขณะที่ผลการศึกษาของ Wilson et al. (2021) พบว่านักเรียนและนักศึกษามีปัญหาด้านสมาธิและการเรียนรู้เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ Khoury et al. (2023) รายงานว่าบุคลากรทางการแพทย์มีความเครียดสูงจากการทำงาน อันสะท้อนให้เห็นความจำเป็นในการหาวิธีการดูแลสุขภาพจิตที่สามารถทำได้ง่ายและใช้เวลาน้อย

ด้วยเหตุนี้ การศึกษาและเผยแผ่วิธีการเดินจงกรมที่ง่ายจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากวิธีการที่ง่ายใช้เวลาน้อย และไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใดเป็นพิเศษ จะเอื้อให้คนในกลุ่มต่างสามารถปฏิบัติได้สะดวก ทั้งนี้ พระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร) (2560) ได้พัฒนาวิธีการเดินจงกรมให้เหมาะสมกับคนยุคใหม่ โดยเน้นความเรียบง่ายและการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งงานวิจัยของ Davidson and Dahl (2022) พบว่าการเดินอย่างมีสตินำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่สำคัญ ทั้งการเพิ่มขึ้นของสารเซโรโทนิน การลดลงของฮอร์โมนความเครียด และการพัฒนาของเซลล์ประสาทในสมอง การศึกษานี้จึงมุ่งหวังที่จะนำเสนอการเดินจงกรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโรซึ่งเป็นวิธีที่เหมาะสมกับบริบทสังคมปัจจุบัน เพื่อเป็นทางเลือกในการพัฒนาสุขภาพจิตที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืน

โลกาภิวัตน์ที่เทคโนโลยีและวัตถุก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว การพัฒนากายนอกมากกว่าพัฒนากายในจิตใจ ส่งผลให้เกิดปัญหามากมายในสังคม อันเป็นผลจากความเครียด สุขภาพจิต และความขัดแย้ง สมเด็จพระญาณวชิโรดม วิ. (วิริยงค์ สิรินธโร) แนะนำการเดินจงกรมเป็นศาสตร์การพัฒนาคิดที่มีมาในพุทธกาล ซึ่งดูแลทั้งกาย จิต และปัญญาไปพร้อมกันจึงเป็นวิธีการที่น่าสนใจในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม เพราะการเดินจงกรมสามารถลดความเครียด เพิ่มสารในสมอง พัฒนาเซลล์ประสาท สร้างความสมดุลให้ชีวิต ซึ่งเป็นวิธีนี้ ง่าย สะดวกและมีประสิทธิภาพ ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา เหมาะสำหรับคนในยุคปัจจุบันที่มีความจำเป็นต้องดูแลสุขภาพจิต

พุทธจิตวิทยากับการเดินจงกรม

ตามที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2563) ได้อธิบายว่า หลักพุทธจิตวิทยาเป็นการศึกษาและพัฒนาจิตตามแนวพุทธศาสตร์ โดยมีเป้าหมายเพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ ซึ่งการเดินจงกรมถือเป็นหนึ่งในวิธีการพัฒนาคิดที่สำคัญ วัดป่าเจริญราช (ม.ป.ป.) เผยแผ่การเดินจงกรมว่า การปฏิบัติสมาธิกรรมฐานของพระพุทธเจ้ากำหนดให้เดินจงกรมก่อนนั่งสมาธิทุกครั้ง โดยใช้เวลาในการเดินจงกรมและนั่งสมาธิอย่างสมดุล เช่น เดินจงกรม 5 นาทีก่อนนั่งสมาธิ 5 นาที เดินจงกรม 15 นาทีก่อนนั่งสมาธิ 15 นาที เดินจงกรม 30 นาที ก่อนนั่งสมาธิ 30 นาที และสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (2564) ได้อธิบายไว้ว่า การเดินจงกรมตามหลักพุทธจิตวิทยามีกระบวนการพัฒนาคิด 4 ขั้นตอน ได้แก่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ซึ่งช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้ในการเคลื่อนไหวและพัฒนาสติ รวมถึงเข้าใจธรรมชาติของเวทนา สภาวะจิต และความเป็นจริงตามธรรมชาติ การเดินจงกรมเป็นวิธีปฏิบัติที่ช่วยให้เกิดการพัฒนาคิดอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะการเชื่อมโยงระหว่างกายกับจิต และช่วยให้เกิดความต่อเนื่องของสติและสมาธิได้

ดีกว่าการนั่งสมาธิในบางกรณี เนื่องจากการเคลื่อนไหวของร่างกายช่วยป้องกันการง่วงนอนและความหดหู่ ดังปรากฏในโมคคัลลานสูตร อังคุตตรนิกายสัตตกนิบาต (ออนไลน์) ว่าพระพุทธเจ้า แนะนำการเดินจงกรมแก่ พระโมคคัลลانهเป็นวิธีที่ 7 เพื่อแก้อาการง่วงในระหว่างนั่งสมาธิ

นอกจากนี้ พระพรหมบัณฑิต (2564) ได้เชื่อมโยงหลักการทางพุทธจิตวิทยากับการเดินจงกรม โดยอธิบายว่าการเดินจงกรมช่วยพัฒนาองค์ประกอบสำคัญของจิตตามหลักพุทธศาสนา ได้แก่ สติ (ความระลึก) สัมปชัญญะ (ความรู้ตัว) และสมาธิ (ความตั้งมั่นของจิต) ซึ่งงานวิจัยของพระมหาสุริยา มหาปณฺโณ (2565) ที่ศึกษาผลของการเดินจงกรมต่อการพัฒนาสติและสมาธิในกลุ่มนิสิตมหาวิทยาลัย พบว่าผู้ปฏิบัติมีคะแนนด้าน สติ สัมปชัญญะ และสมาธิสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญหลังการฝึกเดินจงกรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ เช่นเดียวกับการศึกษาของ Anālayo (2023) ที่วิเคราะห์การเดินจงกรมในคัมภีร์พุทธศาสนาและพบว่าเป็นวิธีปฏิบัติที่มี ประสิทธิภาพในการพัฒนาสติและสมาธิ โดยเฉพาะการเชื่อมโยงระหว่างความรู้สึกตัวทางกายกับการตั้งมั่น ของจิต

การเดินจงกรมเป็นวิธีการพัฒนาจิตที่สำคัญตามหลักพุทธจิตวิทยา โดยพัฒนาองค์ประกอบสำคัญของ จิต ได้แก่ สติ สัมปชัญญะ และสมาธิ ผ่านกระบวนการปฏิบัติที่เชื่อมโยงกายกับจิต นักวิชาการและนักปราชญ์ ทางพระพุทธศาสนาหลายท่าน อาทิ พระพรหมคุณาภรณ์ พระมหาสมปอง และสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ได้ อธิบายถึงความสำคัญของการเดินจงกรมในการพัฒนาจิตผ่านขั้นตอนต่างๆ มีงานวิจัยที่พบว่าการปฏิบัติอย่าง ต่อเนื่องสามารถช่วยเพิ่มระดับสติ สัมปชัญญะ และสมาธิได้อย่างมีนัยสำคัญ และยังช่วยป้องกันความง่วงนอน และความหดหู่ ที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการนั่งสมาธิ จึงเป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาจิตอย่างเป็น ระบบ สามารถเข้าใจธรรมชาติของจิตตนเอง และมุ่งสู่เป้าหมายสูงสุดคือความหลุดพ้นจากความทุกข์ตามหลัก พุทธศาสนา

แนวทางการปฏิบัติการเดินทางจงกรมในชีวิตประจำวัน

การเดินจงกรมในบทความนี้ นำเสนอแนวทางของสมเด็จพระญาณวชิโรดม วิ. (วิริยงค์ สิริธโร) ซึ่งเป็นวิธีที่ท่านปรับให้ง่ายเพื่อให้ทุกคนสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตใน ปัจจุบัน การเดินจงกรมเป็นวิธีการฝึกสมาธิที่สามารถปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน ช่วยให้เกิดสติ สมาธิ และ ปัญญา ผู้ปฏิบัติควรทำอย่างสม่ำเสมอและค่อยเป็นค่อยไป โดยไม่เร่งรีบหรือคาดหวังผลเกินไป เมื่อปฏิบัติ อย่างต่อเนื่อง จะเห็นผลในด้านความสงบของจิตใจและการมีสติในชีวิตประจำวันมากขึ้น โดยมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

1. สถานที่

- ปฏิบัติในสถานที่ที่มีความสงบ มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ร้อนหรือเย็นจนเกินไป ไม่พลุกพล่าน จนเกินไป และมีพื้นราบเรียบ

- ความยาวของทางเดินจงกรมประมาณ 3-5 เมตร โดยกำหนดจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดให้ชัดเจน

2. ระยะเวลา

- กำหนดระยะเวลาเดิน 15-30 นาทีขึ้นอยู่กับความเหมาะสม

- เลือกช่วงเวลาที่เหมาะสมกับการใช้ชีวิตปกติของผู้ปฏิบัติ

3. วิธีปฏิบัติ

- ทำการเดินจงกรมที่ถูกต้องเริ่มจากการยืนตรงให้มั่นคง มือขวาวางทับมือซ้ายที่หน้าท้อง
 - จังหวะการเดินเป็นไปตามการก้าวเดินปกติ
 - สายตามองตรงไปข้างหน้าในระยะประมาณ 1-2 เมตร ไม่ควรก้มหน้าหรือเงยหน้าจนเกินไปเพราะจะเมื่อยคอและทำให้เสียสุขภาพได้
 - บริกรรมพุทโธในใจระหว่างเดิน ไม่จำเป็นต้องสอดคล้องกับการก้าวเท้า ไม่จำเป็นต้องควบคุมความนึกคิด แต่คอยรู้ตัวแล้วนำจิตกลับมาที่คำบริกรรม
 - เริ่มเดินโดยก้าวเท้าขวาและบริกรรม “พุทโธ” ในใจ ไม่ต้องเปล่งเสียงออกมาหรืออยู่ในลำคอ
 - เดินจนใกล้ถึงจุดที่กำหนดให้กลับตัว จึงหยุดเดินก่อนถึงจุดกลับตัว ไม่ยืนทับเส้นหรือเดินเลยเส้น และกลับตัวโดยหันเท้าไปทางขวาเป็นมุมฉาก ตามด้วยก้าวเท้าซ้ายมาวางเสมอกัน เท้าสองข้างห่างกันเล็กน้อยเพื่อการทรงตัวที่มั่นคง หันเท้าขวาเป็นมุมฉากอีกครั้ง ตามด้วยเท้าซ้าย ผู้ปฏิบัติจะหันไปทางจุดเริ่มต้น
 - ระหว่างกลับตัวให้บริกรรมตามปกติโดยไม่ต้องคำนึงถึงการยกเท้า ก้าวเท้า หรือวางเท้า เมื่อยืนมั่นคงดีแล้วจึงเริ่มเดินด้วยการก้าวเท้าขวาก่อน โดยยังคงบริกรรมอย่างต่อเนื่อง ทำเช่นนี้กลับไปกลับมาจนครบเวลา
 - หากระหว่างเดิน เกิดความง่วง ความเมื่อยล้า หรือความฟุ้งซ่าน ให้ใช้วิธีปรับจังหวะการเดินให้เร็วขึ้นเล็กน้อยหรือช้าลง
 - หากการทรงตัวไม่ดี สามารถหยุด โดยยืนนิ่งๆ มีสติอยู่กับการทรงตัวสักครู่ แล้วจึงเริ่มเดินใหม่
 - การแก้ไขอุปสรรคเหล่านี้ต้องทำด้วยความอดทนและไม่ยึดติดหรือกังวลว่าทำสำเร็จหรือไม่
- นอกจากนี้ ยังสามารถประยุกต์กับการเดินไปในที่ต่าง ๆ ตามปกติในชีวิตประจำวันได้ โดยไม่ต้องนำมือมาวางที่หน้าท้อง เพียงเดินตามปกติพร้อมบริกรรมในใจ มีสติระวังสิ่งกีดขวาง

การเดินจงกรมกับการพัฒนาสติ

การเดินจงกรมเป็นรูปแบบหนึ่งของการปฏิบัติสมาธิในอิริยาบถเดิน มีลักษณะเฉพาะตัวคือการเดินกลับไปกลับมาในระยะทางที่กำหนด พระธรรมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิริธโร, 2560) กล่าวว่า การเดินจงกรมมีความสำคัญต่อการฝึกสติโดยตรง เนื่องจากในระหว่างการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจะต้องรักษาความรู้ตัวว่ากำลังก้าวเดินด้วยจังหวะที่เป็นธรรมชาติของผู้ปฏิบัติแต่ละคน โดยจุดกลับตัวมีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะต้องใช้สติในการหยุดและเปลี่ยนทิศทาง นับเป็นการพัฒนาสติให้มีกำลังมากขึ้นไปพร้อมๆ กัน ซึ่งผู้ปฏิบัติไม่จำเป็นต้องตระหนักถึงจังหวะการก้าวเท้าหรือจังหวะการเดิน เนื่องจากการเดินจงกรมตามแนวทางของพระอาจารย์วิริยงค์ สิริธโร เป็นส่วนหนึ่งการเป็นปฏิบัติสมาธิขั้นพื้นฐานที่เป็นสมาธิไฮเทค เน้นการปฏิบัติที่กลมกลืนกับการใช้ชีวิตประจำวัน ปฏิบัติง่ายแต่ได้ผลจริง และยังช่วยให้สุขภาพแข็งแรง ทั้งนี้ จุดกลับตัวเป็นจุดที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของสติอย่างชัดเจน เพราะหากผู้ปฏิบัติขาดสติเมื่อถึงจุดที่ต้องหยุดก็จะเดินเลยไป และไม่สามารถ

กลับตัวได้อย่างถูกต้อง ดังนั้น จุดกลับตัวจึงเป็นโอกาสอันดีที่ผู้ปฏิบัติจะได้ฝึกและพัฒนาสติให้มีความแข็งแกร่งยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการฝึกสร้างจินตนาการในเด็กผู้ชาย อายุระหว่าง 9-12 ปีของ อรพรรณ จันทรมณ (2557) ว่า การฝึกสมาธิสามารถช่วยส่งเสริมความสามารถในการควบคุมสติ การรับรู้และการจดจ่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กล่าวอีกนัยหนึ่งว่า การเดินจงกรมเป็นวิธีการฝึกสติที่มีประสิทธิภาพ ในช่วงการกลับตัวต้องมีสติมากเป็นพิเศษ จึงสามารถพัฒนากำลังแห่งสติได้อย่างต่อเนื่องจากการเดินกลับไปกลับมาอย่างรู้ตัว อันเป็นฐานที่จะนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายสูงสุดของการฝึกปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนา

อีกทั้งยังมีสาระสำคัญที่สนับสนุนแนวคิดในการพัฒนาจิตใจผ่านการเดินจงกรมตามหลักพุทธจิตวิทยา ได้แก่ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2560) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการพัฒนาจิตใจควบคู่ไปกับการพัฒนา ด้านอื่น ๆ เพื่อให้เกิดความสมดุลในชีวิตว่า การพัฒนามนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนานั้น ต้องมีการพัฒนาทั้ง ด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญา เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์แบบ ไม่ควรเน้นเพียงการพัฒนาด้านใดด้านหนึ่ง เท่านั้น เนื่องจากจิตใจเป็นตัวสั่งการให้กายกระทำการเรื่องต่าง ๆ เพื่อการดำรงชีวิต การฝึกจิตจะช่วยให้มนุษย์มีความสุข สงบ และสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีสติ นับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญและจำเป็นอย่างมาก เพราะการพัฒนาจิตใจควรควบคู่ไปกับการพัฒนาด้านอื่น ๆ เช่น ร่างกาย ปัญญา ศีลธรรม เศรษฐกิจ และสังคม ทำให้เกิดความสมดุลและความสมบูรณ์ประสานกลมกลืนในการดำเนินชีวิต ทุกอย่างจึงควรพัฒนาไปด้วยกันอย่างสอดคล้องผสานกัน ซึ่ง Shapiro and Carlson (2009) ชี้ให้เห็นความสำคัญของสติต่อการพัฒนาจิตและการยกระดับคุณภาพชีวิตว่า การพัฒนาสติและการเพิ่มความตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ เป็นสิ่งสำคัญและเป็นรากฐานในการพัฒนาจิต ทำให้คุณภาพชีวิตของบุคคลดีขึ้น ซึ่งแบ่งคร่าว ๆ ดังนี้

1. การพัฒนาสติ (Mindfulness) เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาทางจิตวิญญาณ เนื่องจากการฝึกพัฒนาสติ เป็นรากฐานสำคัญที่จะนำไปสู่การพัฒนาทางจิตวิญญาณ โดยช่วยให้บุคคลมีความตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะมากขึ้น และสามารถเข้าถึงความเป็นจริงของชีวิตได้อย่างลึกซึ้ง

2. การฝึกสติช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของบุคคลในหลากหลายด้าน เช่น ลดความเครียดเพิ่มความ ผาสุกทางอารมณ์ มีความเข้าใจ และพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

3. การฝึกสติเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่การพัฒนาจิตใจในระดับที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เช่น การเพิ่มความเมตตา การมีเหตุผลมากขึ้น การลดอารมณ์ลบ และการพัฒนาปัญญาความเข้าใจ

การประยุกต์ใช้การเดินจงกรมในปัจจุบัน

การประยุกต์ใช้การเดินจงกรมในบริบทต่าง ๆ เพื่อการพัฒนาจิตใจ สามารถทำได้อย่างหลากหลายเพื่อให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน โดยสามารถปรับใช้ให้เข้ากับวิถีชีวิตของแต่ละกลุ่มคนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในบริบทของการทำงาน สามารถช่วยลดความเครียดจากการทำงานและเพิ่มสมาธิในการทำงานช่วงบ่ายได้ ดังที่มีผลการตรวจภาพการทำงานสมองในผู้ที่ปฏิบัติสมาธิ เพื่อยืนยันประโยชน์ของสมาธิด้านการควบคุมอารมณ์ และผ่อนคลายความเครียด พบการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง โดยเฉพาะสมองที่เกี่ยวข้องกับความจำ ซึ่งมีความ

ผลต่อความคิดและพฤติกรรมของมนุษย์ และพบวงจรสมองที่เกี่ยวข้องกับความเห็นอกเห็นใจของผู้ที่ปฏิบัติสมาธิมานานทำงานมากกว่าผู้ที่เพิ่งเริ่มฝึก ซึ่งเป็นการยกระดับจิตใจให้มีความเมตตา (บริษัท เมดิ แอนด์ เวลเนส จำกัด, 2565) ซึ่ง Klatt, Buckworth and Malarkey (2009) ระบุว่า มีการนำการเดินจงกรมมาใช้ในองค์กรเพื่อลดความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของพนักงาน โดยจัดให้มีเวลาสำหรับการเดินจงกรมในช่วงเวลาพักในสถานที่ทำงาน นอกจากสถานที่ทำงานแล้ว Jennings, et al. (2013) ระบุว่ายังมีการนำการเดินจงกรมไปใช้เป็นกิจกรรมเสริมสำหรับโรงเรียนและสถานศึกษา เพื่อฝึกสติและสมาธิของนักเรียน การฝึกปฏิบัติในวัยเรียนจะช่วยปลูกฝังสมาธิและวินัยให้แก่เยาวชน ช่วยให้นักเรียนมีความพร้อมทางด้านอารมณ์และจิตใจในการเรียนรู้

ในด้านสุขภาพ การเดินจงกรมถือเป็นการออกกำลังกายอย่างเบาที่เหมาะกับผู้ป่วยในระยะพักฟื้น โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาด้านการทรงตัวหรือผู้ที่ต้องการฟื้นฟูการเดิน การเดินอย่างมีสติจะช่วยเพิ่มความมั่นคงในการทรงตัวและส่งเสริมการหายของโรค ดังที่ งานวิจัยของ สมพร กันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี (2550) พบว่า การเดินจงกรมช่วยลดความดันโลหิตและความเครียดในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง และยังมีการนำการเดินจงกรมมาใช้เป็นส่วนหนึ่งของการบำบัดรักษาผู้ป่วยโรคทางกายและโรคทางจิต เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล เป็นต้น Segal, Williams and Teasdale (2002) ระบุว่า การเดินจงกรมเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นการออกกำลังกายที่ไม่หักโหมและช่วยฝึกการทรงตัว อีกทั้งยังช่วยชะลอความเสื่อมของสมองจากการมีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว ไม่เดินเลยจุดที่กำหนด ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้ในบริเวณบ้านหรือสวนสาธารณะที่มีพื้นราบเรียบ นอกจากนี้ การเดินจงกรมยังสามารถจัดเป็นกิจกรรมที่ทำร่วมกันในครอบครัวในช่วงเย็นหรือวันหยุด ทำให้เกิดความเข้าใจระหว่างสมาชิกในครอบครัวและบรรยากาศแห่งความสุขสงบของการอยู่ร่วมกัน

การเดินจงกรมเป็นวิธีการฝึกสติที่ประยุกต์ใช้ได้ทั้งในที่ทำงาน โรงเรียนและที่บ้าน เป็นต้น โดยมีประโยชน์มากมาย ได้แก่ การลดความเครียด มีสติมากขึ้นทำให้ประสิทธิภาพการทำงานเพิ่มขึ้น สามารถฝึกสมาธิให้เยาวชนทำให้มีสมาธิในการเรียน ช่วยฟื้นฟูผู้ป่วยสุขภาพทั้งทางกายและจิต และยังเหมาะสำหรับผู้สูงอายุในการชะลอความเสื่อมของสมอง นอกจากนี้ ยังใช้เป็นกิจกรรมเชื่อมความสัมพันธ์ในครอบครัว การเดินจงกรมจึงเป็นการปฏิบัติที่ส่งเสริมทั้งสุขภาพกายและจิตอย่างองค์รวม

อานิสงส์ของการเดินจงกรม

การศึกษาพระไตรปิฎก พบว่า มีหลายพระสูตรที่กล่าวถึงอานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้ อาทิ ในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของการเดินจงกรมว่า “ประโยชน์ของการเดินจงกรมคือ ช่วยให้อารมณ์แข็งแรง ท้องไม่ผูก ย่อยอาหารดี และช่วยให้นอนหลับสบาย” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: สง.ขุ.(ไทย); 15/206/393) ในอังคุตตรนิกาย เอกนิบาต ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้ว่า “ผู้เดินจงกรมจะมีร่างกายแข็งแรง มีความอดทน มีสุขภาพดี และมีความเพียร” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อ.เอก.(ไทย); 20/42/80) และในธัมมปัทมสูตร ได้กล่าวถึงพระ

อรหันต์องค์หนึ่งซึ่งมีพลังกำลังและความแข็งแรงเพราะการเดินจงกรมอย่างสม่ำเสมอ (ธรรมบท อรรถกถา, (ไทย); 1/280/77) จะเห็นได้ว่า พระไตรปิฎกได้กล่าวถึงอานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้หลายประการ ไม่ว่าจะเป็นการเสริมสร้างสุขภาพกายที่แข็งแรง การช่วยในการย่อยอาหาร การนอนหลับสบาย รวมถึงการเสริมสร้างพลังกำลังและความอดทน ซึ่งล้วนเป็นประโยชน์ต่อทั้งสุขภาพกายและจิตใจ

นอกจากนี้ วัดป่าเจริญราช (ม.ป.ป.) และพระมหาสมภพ โชติปัญโญ (2566) กล่าวว่า อานิสงส์ของการเดินจงกรมที่สำคัญมี 5 ประการ ได้แก่ เพิ่มความอดทนต่อการเดินทางไกล พัฒนาความเพียร ลดการเจ็บป่วย ช่วยในการย่อยอาหาร ทำให้สมาธิตั้งมั่นยาวนาน จะอาจกล่าวโดยรวมได้ว่า การเดินจงกรมนอกจากจะส่งเสริมสุขภาพกายและใจอย่างเป็นรูปธรรมแล้ว ยังส่งเสริมให้เกิดความเพียร และเป็นฐานให้การทำสมาธิมั่นคงมากขึ้นอีกด้วย

ผู้เขียนได้นำมาสรุปลงในตารางข้างล่างเพื่อให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น ดังนี้

ตารางที่ 1 สรุปอานิสงส์ของการเดินจงกรม

กาย	จิต	ปัญญา
ลดการเจ็บป่วย ท้องไม่ผูก ย่อยอาหารดี	มีสติที่แข็งแรง เป็นฐานทำให้สมาธิมั่นคงมากขึ้น	ตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะมากขึ้น
ช่วยให้นอนหลับสบาย สุขภาพกายที่แข็งแรง	ลดความเครียด เพิ่มความผาสุกทางอารมณ์ และพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น	สามารถเข้าถึงความเป็นจริงของชีวิตได้อย่างลึกซึ้ง
มีความอดทน มีสุขภาพดี และมีความเพียร	เพิ่มความเมตตา การลดอารมณ์ลบ	พัฒนาคุณธรรมสำคัญ ได้แก่ ความมีเหตุผล ความรับผิดชอบ ความเมตตา
มีพลังกำลังและความแข็งแรง	ยกระดับคุณภาพชีวิต	สร้างบรรยากาศของสันติ

องค์ความรู้ใหม่

จากการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้เขียนได้พบสาระสำคัญหลายประการเกี่ยวกับการพัฒนาสติผ่านการเดินจงกรมที่ปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ง่าย ๆ ตามหลักพุทธจิตวิทยาที่อยู่ในแนวทางของหลวงพ่อริยธัมมสิริโร ดังนี้

1. สมภาติในชีวิตประจำวัน สามารถปฏิบัติได้ในทุกขณะของกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ ไม่ต้องมีพิธีกรรม ไม่จำเป็นต้องทำกิจวัตรที่ผิดจากปกติ เพียงมีสติขณะก้าวเดิน พร้อมบริกรรมเพื่อควบคุมความคิดและอารมณ์

2. พุทธจิตวิทยา การเดินจงกรมช่วยพัฒนาสติให้แข็งแกร่งและมีพลังจิตหรือกำลังใจที่หนักแน่นมั่นคง อันนำไปสู่การเกิดคุณธรรมสำคัญ เช่น ความมีเหตุผล ความรับผิดชอบ และความเมตตา มีกระบวนการพัฒนาจิตตามหลักพุทธจิตวิทยาผ่านการเดินจงกรม ที่นำเสนอแนวทางการปฏิบัติการเดินทางจงกรมในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ ช่วยให้ปฏิบัติเข้าใจธรรมชาติของกาย เวทนา สภาวะจิต และความเป็นจริงตามธรรมชาติ (กาย เวทนา จิต ธรรม อันเป็นสมมติที่เกิดจากการเจริญสติปัญญา)

3. การประยุกต์มีหลากหลายกรณี เช่น ในที่ทำงาน สถานศึกษา การรักษาผู้ป่วย การดำเนินชีวิตในครอบครัว รวมถึงการเดินทางในระหว่างทำกิจประจำวัน ช่วยทำให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพกายที่ดี สุขภาพจิตที่ดี และมีปัญญาในการรับมือกับปัญหาหรือสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยเรื่องการฝึกสติ การปฏิบัติธรรมฐาน หรือสุขภาพของผู้ป่วย ที่มีการพัฒนาในทางที่ดีขึ้นทั้งสิ้น

บทสรุป

การเดินจงกรมเป็นวิธีการพัฒนาจิตใจที่มีประสิทธิภาพตามแนวคิดของพุทธจิตวิทยา ด้วยการเน้นฝึกสติจากสมาธิผ่านการเคลื่อนไหวในอิริยาบถ คือ การเดิน ผลการศึกษาพบว่า การเดินจงกรมมีประโยชน์หลากหลายทั้งในระดับบุคคลและสังคม ในระดับบุคคล การเดินจงกรมช่วยแก้ความเครียด ทำให้ความวิตกกังวลน้อยลง และแก้อาการซึมเศร้าได้ แล้วยังช่วยปรับสมดุลในระบบประสาทอัตโนมัติ พัฒนาการเชื่อมโยงของระบบประสาทในสมอง ลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด ในระดับสังคม การส่งเสริมการเดินจงกรมสามารถช่วยลดภาระทางสุขภาพและการรักษาพยาบาล รวมถึงเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน นอกจากนี้ การเดินจงกรมยังช่วยพัฒนาสติและกำลังใจ (พลังจิต) อันนำไปสู่คุณธรรมที่สำคัญ ได้แก่ ความมีเหตุผล ความรับผิดชอบ และความเมตตา รวมถึงช่วยสร้างความสมดุลระหว่างกายและจิตใจทั้งในระดับบุคคลและสังคม โดยในระดับบุคคล การเดินจงกรมช่วยเสริมสร้างคุณธรรมและสมรรถภาพของจิตใจ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านสุขภาพกายและคุณภาพชีวิต สำหรับในระดับสังคม การเดินจงกรมช่วยสร้างบรรยากาศของสันติสุข ลดความขัดแย้ง และส่งเสริมความเข้าใจอันดีระหว่างกัน

ดังนั้น การเดินจงกรมจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาจิตใจและสร้างสุขภาวะทั้งระดับบุคคลและสังคม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลาปัจจุบันที่การพัฒนาทางด้านวัตถุเติบโตอย่างรวดเร็ว แต่การพัฒนาจิตใจได้ถูกละเลยไปนั้น การนำการเดินจงกรมมา

ประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสมจึงเป็นแนวทางที่สำคัญในการสร้างความสมดุลระหว่างการพัฒนาทางวัตถุและจิตใจ รวมถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ในทุกกระดับ เพื่อส่งเสริมการเดินจงกรมในสังคมปัจจุบัน

บรรณานุกรม

- บริษัท เมดิ แอนด์ เวลเนส จำกัด. (2565). *สมาธิสำหรับทุกคน*. 18(157), 1-15. สืบค้น 15 สิงหาคม 2557 จาก http://www.medi.co.th/news_detail2.php?q_id=199
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2560). *พระพุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2560). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 47). กรุงเทพฯ: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2563). *พุทธจิตวิทยา: หลักพุทธศาสตร์ในการพัฒนาจิตใจมนุษย์*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ.
- พระพรหมบัณฑิต. (2564). *หลักพุทธจิตวิทยาในการเจริญสติ ใน พระมหาสมบรูณ์ วุฑฒิกโร และคณะ (บรรณาธิการ). ธรรมบรรยายว่าด้วยการเจริญสติ. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.
- พระมหาสุริยา มหาปญฺญ. (2565). ผลของการเดินจงกรมต่อการพัฒนาสติและสมาธิในนิสิตมหาวิทยาลัย: การศึกษาเชิงทดลอง. *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. 29(2), 45-62.
- พระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร. (2560). *หลักสูตรครูสมาธิ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- วัดป่าเจริญราช. (ม.ป.ป.). *การเดินจงกรม*. สืบค้น 27 ธันวาคม 2567 จาก <https://www.watpacharoenrat.org/บทความวัดป่าเจริญราช/การเดินจงกรม.html>
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์. (2564). *คู่มือการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธโฆษานุวัตร.
- สมพร กันทรดุขฎี-เตรียมชัยศรี. (2550). ผลของการเดินจงกรมและการเจริญสติต่อความดันโลหิตและความเครียดในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง. *วารสารพยาบาลศาสตร์*. 25(3), 45-56.
- สุภาพ อัมอ้วน, ปิยะฉัตร สอนศิริ, และ ขนิษฐา นิคมรัตน์. (2565). ผลของการเดินจงกรมต่อการควบคุมความดันโลหิตในผู้ป่วยที่มีประวัติความดันโลหิตสูงวิกฤต. *วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ*. 45(1), 47-60.
- องค์การอนามัยโลก. (2566). *รายงานสุขภาพจิตโลก: การเปลี่ยนแปลงสุขภาพจิตเพื่อทุกคน*. เจนีวา: องค์การอนามัยโลก.
- อรรณณ จันทรมณ. (2557). ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการฝึกสร้างจินตนาการต่อระดับสมาธิของเด็กที่มีความเสี่ยงสมาธิสั้น. *วารสารพยาบาลตำรวจ*. 6(1), 56-70.

- Anālayo, B. (2023). Walking Meditation in Early Buddhist Texts: A Study of Cankama Practice. *Mindfulness*. 14(3), 766-778. Retrieved 27 November 2024 from <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02087-7>
- Davidson, R.J., & Dahl, C.J. (2022). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*. 23(3), 137-150. Retrieved 27 November 2024 from <https://doi.org/10.1038/s41583-021-00519-3>
- Jennings, P. A., Snowberg, K. E., Coccia, M. A., & Greenberg, M. T. (2013). Improving classroom learning environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): Results of a randomized controlled trial. *School Psychology Quarterly*. 28(4), 374.
- Khoury, B., et al. (2023). Mindful walking for stress reduction among healthcare professionals: A randomized controlled trial. *Journal of Psychosomatic Research*. 156. Retrieved 27 November 2024 from <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2022.110831>
- Klatt, M. D., Buckworth, J., & Malarkey, W. B. (2009). Effects of low-dose mindfulness-based stress reduction (MBSR-I) on working adults. *Health education & behavior*. 36(3), 601-614. Retrieved 27 November 2024 from <https://doi.org/10.1177/1090198108317627>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press. Retrieved 27 November 2024 from <https://psycnet.apa.org/record/2002-12064-000>
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. Washington, DC: American Psychological Association. Retrieved 27 November 2024 from <https://doi.org/10.1037/11885-000>
- Suzuki, S. (2018). *Zen Mind, Beginner's Mind: Informal talks on Zen meditation and practice*. Boulder: Shambhala Publications.
- Wilson, J., et al. (2021). Effects of mindful walking on learning and attention in students. *Educational Psychology Review*. 33(2), 367-388. Retrieved 27 November 2024 from <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09564-9>