



วารสารธรรมเพื่อชีวิต

JOURNAL OF DHAMMA FOR LIFE

ISSN: 2822-048X

<https://soo8.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>

Academic Article

Application of the Four Bases of Power to Enhance Physical, Mental Health and Cooperation in Contemporary Thai Society

การประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท 4 เพื่อเสริมสร้างสุขภาพกาย ใจ และความร่วมมือ

ในสังคมไทยปัจจุบัน

Phrakhrupalad Supot Subhakicco Inthachai^{1*}

พระครูปลัด สุพจน์ สุภกิจโจ อินทะชัย^{1*}

ARTICLE INFO

Name of Author &
Corresponding Author: *

1. Phrakhrupalad Supot Subhakicco
Inthachai*

พระครูปลัด สุพจน์ สุภกิจโจ อินทะชัย
Mahachulalongkornrajavidyalaya
University,
Mahavajiralongkornpalitharavadarajavidy
alaya, Thailand.
มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย
Email: supitcha96@gmail.com

คำสำคัญ:

การประยุกต์ใช้, อิทธิบาท 4, สุขภาวะ, ความร่วมมือ
ทางสังคม

Keywords:

Application, Four Bases of Power, Health,
Social Cooperation

Article history:

Received: 30/11/2025
Revised: 25/12/2025
Accepted: 10/02/2026
Available online: 25/03/2026

How to Cite:

Inthachai, P. et al. (2026). Application of
the Four Bases of Power to Enhance
Physical, Mental Health and Cooperation
in Contemporary Thai Society. *Journal
Dhamma for Life*, 603-613.

ABSTRACT

This article aims to study the application of the Four Bases of Iddhipati to enhance physical and mental health and cooperation in contemporary Thai society. It analyzes the application of the four bases of Buddhism, namely, Iddhipati, consisting of Chanda, Viriya, Citta, and Vimangsa, to promote physical well-being, mental well-being, and cooperation at the individual and social levels in the current context of Thai society amidst rapid economic, social, and cultural changes. The application of these principles can serve as an effective tool for developing quality of life and relationships in society, especially in an era where people are facing stress, non-communicable diseases, and a lack of collective power in social development.

The analysis results show that the four bases of Iddhipati are consistent with the approach to promoting health in a holistic dimension, where “Chanda” helps create internal motivation for individuals to care about taking care of their physical and mental health, “Viriya” promotes perseverance in changing health behaviors, “Chitta” promotes concentration, mindfulness, and attention to daily actions, while “Vimangsa” helps individuals to know how to evaluate and improve their behaviors rationally. In addition, the application of the four bases of Iddhipati at the group and organizational levels also helps to enhance cooperation, responsibility, and ethics in living together in society. The integration of these principles should be promoted. In the process of learning, working and living together in the daily life of Thai people more concretely.



บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา การประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท 4 เพื่อเสริมสร้างสุขภาพกาย ใจ และความร่วมมือในสังคมไทยปัจจุบัน วิเคราะห์แนวทางการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ อิทธิบาท 4 ซึ่งประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางกาย สุขภาวะทางใจ และการสร้างความร่วมมือในระดับบุคคลและสังคมไทยในบริบทปัจจุบัน ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมอย่างรวดเร็ว การประยุกต์ใช้หลักธรรมดังกล่าวสามารถทำหน้าที่เป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความสัมพันธ์ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในยุคที่ผู้คนเผชิญกับปัญหาความเครียด โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และการขาดพลังร่วมในการพัฒนาสังคม

ผลการวิเคราะห์พบว่า หลักอิทธิบาท 4 มีความสอดคล้องกับแนวทางการส่งเสริมสุขภาพในมิติองค์รวม โดย “ฉันทะ” ช่วยสร้างแรงจูงใจภายในให้บุคคลใส่ใจในการดูแลสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ “วิริยะ” เสริมสร้างความพากเพียรในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ “จิตตะ” ส่งเสริมการมีสมาธิ สติ และความใส่ใจต่อการกระทำในชีวิตประจำวัน ขณะที่ “วิมังสา” ช่วยให้บุคคลรู้จักประเมินผล และปรับปรุงพฤติกรรมอย่างมีเหตุผล นอกจากนี้ การนำอิทธิบาท 4 มาประยุกต์ใช้ในระดับกลุ่ม และองค์กร ยังช่วยเสริมสร้างความร่วมมือ ความรับผิดชอบ และจริยธรรมในการอยู่ร่วมกันในสังคม โดยควรมีการส่งเสริมให้เกิดการบูรณาการหลักธรรมนี้ ในกระบวนการเรียนรู้ การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในชีวิตประจำวันของประชาชนไทยอย่างเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น

บทนำ

ในยุคปัจจุบันที่โลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สังคมไทยต้องเผชิญกับความท้าทายหลายด้าน ทั้งเรื่องสุขภาพกาย สุขภาพจิต และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคมโดยรวม ปัจจัยต่าง ๆ เช่น ความเครียดจากการทำงาน ความไม่สมดุลของชีวิตสมัยใหม่ และการเปลี่ยนแปลงของค่านิยมทางสังคม ส่งผลให้ปัญหาสุขภาพกายและจิตใจมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น นอกจากนี้ ความขัดแย้งหรือความแตกแยกในสังคมยังส่งผลกระทบต่อความสงบสุขและการพัฒนาของประเทศ (Sukwises & Pongpaibroj, 2022; Charoenwong et al., 2021) หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นแหล่งปัญญาที่ทรงคุณค่าและผ่านการพิสูจน์การปฏิบัติเป็นเวลาหลายพันปี หนึ่งในหลักธรรมที่มีความสำคัญและสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน คือ “หลักอิทธิบาท 4” ซึ่งประกอบด้วย ฉันทะ (ความพอใจ), วิริยะ (ความเพียร), จิตตะ (ความตั้งใจ), และวิมังสา (การพิจารณาอย่างมีสติ) (Phongpaichit, 2020; Piyawat, 2019). หลักอิทธิบาท 4 มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมพลังใจและสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม การประยุกต์ใช้หลักนี้ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งด้านกาย ใจ และความสัมพันธ์ในสังคม โดยเน้นการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องด้วยความตั้งใจและปัญญา (Lertworasirikul & Wongboonsin, 2021) แม้ว่าจะมีงานวิจัยที่ชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของหลักอิทธิบาท 4 ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิตของบุคคล แต่การศึกษาเชิงระบบที่นำ



หลักอิทธิบาท 4 มาประยุกต์ใช้ในบริบทของสังคมไทยยุคใหม่ยังมีจำกัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในแง่มุมมองของการลดความขัดแย้งในครอบครัวและชุมชน รวมถึงการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมอย่างยั่งยืน (Thanakit & Boonchutima, 2023). การขาดงานวิจัยในบริบทนี้เป็นช่องว่างสำคัญที่บ่งชี้ว่าจำเป็นต้องมีการศึกษาเชิงประยุกต์เพื่อทดสอบแนวทางการใช้หลักอิทธิบาท 4 ในการส่งเสริมสุขภาพกาย ใจ และความสัมพันธ์ทางสังคมอย่างครบวงจร

ดังนั้น การทำความเข้าใจและการประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท 4 จึงเป็นเรื่องจำเป็นและเร่งด่วน เพื่อให้บุคคลและสังคมไทยสามารถพัฒนาไปในทิศทางที่ดีขึ้นอย่างครบถ้วน ทั้งด้านกาย ใจ และสังคม การวิจัยนี้มีเป้าหมายที่จะเติมเต็มช่องว่างดังกล่าว และเสนอแนวทางปฏิบัติที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนไทยในยุคปัจจุบัน เพื่อสร้างสุขภาพและความสุขอย่างแท้จริงในสังคมไทย

หลักอิทธิบาท 4 กับสุขภาพจิต

สุขภาพจิตถือเป็นองค์ประกอบสำคัญของชีวิต ซึ่งมีผลต่อความสุข ความสำเร็จ และการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลในสังคมยุคปัจจุบัน หลายคนประสบปัญหาความเครียด ความวิตกกังวล หรือภาวะซึมเศร้า ซึ่งอาจเกิดจากปัจจัยทั้งภายในและภายนอก เช่น ความกดดันจากงาน ครอบครัว หรือสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว หลักอิทธิบาท 4 ของพระพุทธศาสนา ซึ่งเน้นเรื่องความตั้งใจ ความเพียร ความเอาใจใส่ และการพิจารณาสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิต ลดความเครียด และสร้างสติปัญญาในการรับมือกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551; มลธิตา, 2564; พระมหาฉัตรชัย ฐมวรเมธี et al., 2565)

ความสัมพันธ์ระหว่างหลักอิทธิบาท 4 กับสุขภาพจิต

หลักอิทธิบาท 4 ซึ่งประกอบด้วย ฉันทะ, วิริยะ, จิตตะ และวิมังสา เป็นแนวทางปฏิบัติทางจิตใจที่มีบทบาทสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพจิตของมนุษย์ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2545) องค์ประกอบทั้งสี่นี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้บุคคลมีทัศนคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิตเท่านั้น แต่ยังสัมพันธ์กับองค์ประกอบสำคัญของสุขภาพจิต เช่น ความสามารถในการจัดการอารมณ์ ความพอใจในชีวิต และความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น โดยหลักอิทธิบาท 4 สามารถวางรากฐานทางจิตใจที่มั่นคงและเป็นแรงจูงใจให้บุคคลพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน

ฉันทะ (ความพอใจ ความรักในสิ่งที่ทำ) ฉันทะหมายถึงแรงขับภายในที่ช่วยให้บุคคลมีความหมายและคุณค่าในการใช้ชีวิต การมีฉันทะสูงทำให้บุคคลสามารถลดความเบื่อหน่ายและความเครียดจากกิจกรรมประจำวัน ในทางตรงกันข้าม การขาดฉันทะอาจก่อให้เกิดความรู้สึกหมดแรงใจ และเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าระยะยาว (มลธิตา, 2564) การแสดงฉันทะอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นการสร้างรากฐานทางอารมณ์ที่มั่นคงและเพิ่มแรงจูงใจในการทำงานหรือการเรียน



วิริยะ (ความเพียร ความพยายาม) วิริยะเป็นความมุ่งมั่นและความเพียรในการเผชิญกับอุปสรรค ช่วยเสริมสร้างความอดทนและลดความเครียดจากความล้มเหลว นอกจากนี้ยังพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจให้บุคคลสามารถรับมือกับความยากลำบากในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ การขาดวิริยะอาจทำให้บุคคลยอมแพ้ง่ายและเพิ่มความเสี่ยงต่อความวิตกกังวลหรือพฤติกรรมเสพติด (พระมหาฉัตรชัย ธรรมวรเมธี et al., 2565) ดังนั้นการฝึกฝนวิริยะจึงเป็นกลไกสำคัญในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

จิตตะ (ความเอาใจใส่ ตั้งใจแน่วแน่) จิตตะหมายถึงความตั้งใจแน่วแน่และความเอาใจใส่ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้คุณคลี่คลายและสามารถอยู่กับปัจจุบัน ลดความฟุ้งซ่านและความวิตกกังวล การขาดจิตตะอาจส่งผลกระทบต่อความสามารถในการควบคุมอารมณ์และเพิ่มความเสี่ยงต่อโรควิตกกังวล (พระพรหมคุณาภรณ์, 2545) การพัฒนาจิตตะจึงเป็นการฝึกสมาธิและเพิ่มความชัดเจนในการคิดและการตัดสินใจ

วิมังสา (การพิจารณาใคร่ครวญ) วิมังสาคือการพิจารณาใคร่ครวญอย่างมีเหตุผล ซึ่งช่วยให้คุณจะสามารถประเมินตนเองและปรับปรุงพฤติกรรมอย่างมีวิจารณญาณ ลดความสับสนและความเครียด การขาดวิมังสาอาจนำไปสู่การตัดสินใจผิดพลาดและปัญหาสุขภาพจิตระยะยาว (มลธิดา, 2564) การฝึกวิมังสาจึงมีบทบาทสำคัญในการสร้างความชัดเจนทางความคิดและการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม

จากการพิจารณาองค์ประกอบทั้งสี่ของหลักอิทธิบาท 4 จะเห็นได้ว่าหลักการดังกล่าวเป็นแนวทางสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิตของมนุษย์ในทุกช่วงวัย ทั้งยังช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ลดความเครียด และเพิ่มความสุขจากภายในอย่างยั่งยืน (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551; พระมหาฉัตรชัย ธรรมวรเมธี et al., 2565) การบูรณาการหลักอิทธิบาท 4 เข้ากับการดำเนินชีวิตประจำวันจึงไม่เพียงแต่ส่งเสริมคุณภาพชีวิต แต่ยังเป็นกลไกป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาว

ผลของการขาดหลักอิทธิบาท 4 ต่อสุขภาพจิต

การขาดหลักอิทธิบาท 4 ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตในหลายมิติอย่างชัดเจน หลักอิทธิบาท 4 ประกอบด้วย ฉันทะ (ความพอใจและแรงจูงใจ), วิริยะ (ความพากเพียรและความอดทน), จิตตะ (สมาธิและการควบคุมจิตใจ), และวิมังสา (การพิจารณาและการตัดสินใจอย่างรอบคอบ) เมื่อบุคคลขาดหนึ่งหรือหลายด้านของอิทธิบาท 4 จะส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทางจิตใจและคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญ การขาดฉันทะนำไปสู่การสูญเสียแรงจูงใจในชีวิตประจำวัน ขาดความพอใจในกิจกรรมต่าง ๆ และอาจนำไปสู่ความเบื่อหน่ายหรืออาการซึมเศร้า ในทำนองเดียวกัน การขาดวิริยะทำให้บุคคลยอมแพ้ง่าย ขาดความอดทนต่อความท้าทาย และสะสมความเครียดอย่างต่อเนื่อง การขาดจิตตะส่งผลให้สมาธิและการควบคุมอารมณ์ลดลง ทำให้เกิดความว้าวุ่นใจ ขาดสมาธิในการทำงาน และไม่สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ขณะเดียวกัน การขาดวิมังสาทำให้การประเมินตนเองและการตัดสินใจผิดพลาดบ่อยครั้ง นำไปสู่ความขัดแย้งภายในจิตใจและความเครียดที่เพิ่มขึ้น เมื่อพิจารณาผลรวมของการขาดอิทธิบาท 4 จะเห็นได้ว่าบุคคลดังกล่าวมีความอ่อนแอทางจิตใจ เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความเครียดเรื้อรัง ซึมเศร้า และความวิตกกังวล นอกจากนี้ ผลกระทบยังลุกลามไปยังครอบครัว



สังคม และการทำงาน ทำให้เกิดความไม่สมดุลในชีวิตประจำวัน การฝึกฝนและยึดมั่นในหลักอภิยา 4 จึงถือเป็นแนวทางสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่มั่นคง ช่วยให้คุณสามารถดำเนินชีวิตอย่างสมดุลทั้งด้านอารมณ์ ความคิด และความสัมพันธ์กับผู้อื่น (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551; มลธิดา, 2564; พระมหาฉัตรชัย ธรรมวรเมธี et al., 2565)

การประยุกต์ใช้หลักอภิยา 4 เพื่อเสริมสร้างสุขภาพกาย

หลักอภิยา 4 เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา ที่ชี้แนะแนวทางปฏิบัติให้คุณสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างยั่งยืน (พระธีรดา & พระมหาดาวสยาม, 2563) ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ประการ ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา ซึ่งแต่ละประการมีบทบาทต่อการสร้างพฤติกรรมสุขภาพและการพัฒนาตนเองในทุกมิติ การศึกษาในเชิงพฤติกรรมศาสตร์พบว่าแรงจูงใจภายใน ความเพียรพยายาม ความตั้งใจมั่น และการประเมินตนเองอย่างมีเหตุผล เป็นปัจจัยสำคัญต่อการรักษาพฤติกรรมสุขภาพระยะยาว (พระบุญเสริม & จักรี, 2565)

การใช้ฉันทะและวิริยะในการดูแลร่างกาย

การดูแลร่างกายอย่างยั่งยืนไม่เพียงแต่ขึ้นอยู่กับความรู้ด้านโภชนาการและการออกกำลังกายเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องอย่างลึกซึ้งกับปัจจัยด้านจิตใจและพฤติกรรมที่สนับสนุนการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ในบริบทนี้ หลักการของ ฉันทะ และ วิริยะ ตามแนวทางพุทธธรรม มีบทบาทสำคัญในการสร้างและรักษาพฤติกรรมสุขภาพที่ยั่งยืน

ฉันทะ หมายถึง ความเต็มใจ ความสนใจ และความสุขในการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง การมีฉันทะต่อการดูแลร่างกาย เช่น การออกกำลังกายหรือการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ทำให้บุคคลสามารถมองกิจกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่มีความหมายและเติมพลังบวกให้กับชีวิตประจำวัน ความเต็มใจนี้ไม่เพียงสร้างแรงจูงใจภายใน แต่ยังช่วยลดความรู้สึกบั่นทอนหรือความเครียดจากการปฏิบัติด้านสุขภาพ

ในขณะที่ วิริยะ คือความเพียร ความมุ่งมั่น และความไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ความมีวิริยะทำให้บุคคลสามารถรักษาพฤติกรรมสุขภาพได้ต่อเนื่องแม้เผชิญกับความท้าทาย เช่น เวลาจำกัด ความเหนื่อยล้า หรือความเครียดจากภาระหน้าที่ในชีวิตประจำวัน การผสมผสานฉันทะและวิริยะจึงเสริมสร้างทั้งแรงจูงใจและความต่อเนื่องของพฤติกรรมสุขภาพ

งานวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์สนับสนุนว่าการมีแรงจูงใจภายในควบคู่กับความพากเพียร มีผลต่อการสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ยั่งยืน แตกต่างจากแรงจูงใจภายนอกที่มักให้ผลเพียงชั่วคราว การประยุกต์หลักฉันทะและวิริยะจึงสามารถนำไปใช้เพื่อส่งเสริมการเริ่มต้นและรักษาพฤติกรรมสุขภาพในสังคมไทยปัจจุบัน โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนและวัยทำงานที่ต้องเผชิญกับความเครียดและเวลาที่จำกัด (พระธีรดา & พระมหาดาวสยาม, 2563; พระบุญเสริม & จักรี, 2565)



ด้วยเหตุนี้ การฝึกฝนฉันทะและวิริยะจึงไม่ใช่เพียงการพัฒนาจิตใจทางศาสนาเท่านั้น แต่ยังเป็นกลยุทธ์เชิงพฤติกรรมที่สามารถบูรณาการเข้ากับการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในระดับบุคคลและชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จิตตะและวิมังสากับการปรับพฤติกรรมสุขภาพ

จิตตะและวิมังสาเป็นแนวคิดเชิงพุทธธรรมที่มีความสำคัญต่อการปรับพฤติกรรมสุขภาพอย่างเป็นระบบ โดย จิตตะ หมายถึง การมีสมาธิและตั้งใจจดจ่อกับกิจกรรมที่ทำอย่างเต็มที่ ขณะที่ วิมังสา เป็นกระบวนการพิจารณาไตร่ตรองและตรวจสอบการกระทำด้วยเหตุผล เพื่อให้เกิดความเข้าใจในผลลัพธ์และความเหมาะสมของการกระทำนั้น ๆ (พระธีรดา & พระมหาดาวสยาม, 2563) การประยุกต์ใช้จิตตะและวิมังสาในการปรับพฤติกรรมสุขภาพสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น การบันทึกข้อมูลสุขภาพเพื่อประเมินความก้าวหน้าของตนเอง การวางแผนโภชนาการอย่างรอบคอบ การฝึกสมาธิระหว่างการออกกำลังกาย หรือแม้กระทั่งการสังเกตพฤติกรรมประจำวันที่ส่งผลต่อสุขภาพ การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องช่วยให้บุคคลเกิดความตระหนักรู้ (awareness) ต่อพฤติกรรมของตน และสามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมให้สอดคล้องกับเป้าหมายด้านสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การบูรณาการจิตตะและวิมังสาไปกับกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพยังช่วยเสริมสร้าง สติ วินัย และปัญญา ทำให้พฤติกรรมสุขภาพไม่ใช่เพียงกิจกรรมชั่วคราว แต่กลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตที่ยั่งยืน การปฏิบัติเช่นนี้สอดคล้องกับแนวคิดการสร้างสุขภาพเชิงรุก (proactive health behavior) ที่เน้นการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องและมีระบบ ซึ่งนอกจากจะลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังแล้ว ยังส่งเสริมคุณภาพชีวิตในระยะยาวได้อย่างชัดเจน

อิทธิบาท 4 กับการเสริมสร้างสุขภาพจิต

ฉันทะและจิตตะในการสร้างสมดุลทางอารมณ์

ฉันทะ หมายถึง ความพอใจและความรักใคร่ในสิ่งที่ตนทำ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมความสมดุลทางอารมณ์ การมีฉันทะทำให้บุคคลสามารถยอมรับอารมณ์และสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีสติ โดยไม่ถูกดึงเข้าสู่ความเครียดหรือความวิตกกังวลที่มากเกินไป การยอมรับความรู้สึกเชิงลบ เช่น ความโกรธ ความเศร้า หรือความผิดหวัง โดยไม่ตัดสินตนเอง เป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้เกิดความสงบและความมั่นคงทางอารมณ์ การศึกษาของ พระอธิการอำพรธม โรจนธมโม (2562) ชี้ให้เห็นว่าการมีฉันทะเป็นรากฐานที่ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับอารมณ์เชิงลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยลดปฏิกิริยาที่ไม่พึงประสงค์ต่อสถานการณ์ภายนอก ในขณะที่จิตตะ หมายถึง ความตั้งใจมั่นและความใส่ใจต่อสิ่งที่ทำ รวมถึงการตระหนักรู้ต่อความรู้สึกภายในของตน การฝึกจิตตะเป็นการฝึกสติที่ช่วยให้บุคคลสามารถเฝ้าสังเกตและเข้าใจอารมณ์ของตนเองโดยไม่ถูกครอบงำ การวิจัยของ ทวีศักดิ์ ประดิษฐ์สุข (2563) พบว่าการพัฒนาจิตตะช่วยลดปฏิกิริยาตอบสนองเชิงลบต่อสิ่งเร้าและเสริมสร้าง



ความมั่นคงทางอารมณ์อย่างยั่งยืน การฝึกจิตตะจึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่ทำให้บุคคลสามารถรับมือกับอารมณ์เชิงลบได้อย่างมีสติและมีประสิทธิภาพ การผสมกันระหว่างฉันทะและจิตตะเป็นกลยุทธ์ที่มีประสิทธิผลในการสร้างสมดุลทางอารมณ์ เมื่อบุคคลมีฉันทะ ความพอใจและรักใคร่ในสิ่งที่ทำช่วยลดความตึงเครียดและความวิตกกังวล ขณะเดียวกัน การมีจิตตะทำให้สามารถตระหนักรู้และจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ การรวมสองปัจจัยนี้จึงไม่เพียงแต่ช่วยให้บุคคลรู้สึกพึงพอใจกับกิจกรรมที่ทำ แต่ยังเสริมสร้างความสามารถในการควบคุมและปรับตัวต่ออารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการสร้างสมดุลทางอารมณ์ที่ทั้งยั่งยืนและสอดคล้องกับหลักการพัฒนาตนเองเชิงจิตวิทยาและธรรมะ

วิริยะและวิมังสาเพื่อความเข้มแข็งทางใจ

วิริยะ เป็นคุณลักษณะที่สะท้อนถึงความเพียร ความมุ่งมั่น และความไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคทางจิตใจและชีวิตประจำวัน บุคคลที่มีวิริยะสามารถฟื้นตัวจากความล้มเหลวและเผชิญหน้ากับความท้าทายต่าง ๆ ได้อย่างมั่นคง การมีวิริยะจึงไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างความต่อเนื่องในการฝึกสมาธิ แต่ยังส่งผลให้การควบคุมความคิด การจัดการความเครียด และการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ (พระอธิการอำพรธม โรจนธมโม, 2562) ในขณะเดียวกัน วิมังสา เป็นกระบวนการพิจารณาใคร่ครวญ ตรวจสอบ และประเมินตนเองอย่างรอบคอบ ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถจัดการอารมณ์ ความคิด และการตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล การฝึกวิมังสาไม่เพียงแต่เสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง แต่ยังช่วยให้เกิดการปรับปรุงพฤติกรรมและทัศนคติที่เหมาะสมต่อความท้าทายต่าง ๆ การประสานระหว่างวิริยะและวิมังสาเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างความเข้มแข็งทางใจและปัญญา เมื่อบุคคลสามารถผสมผสานความเพียรและการพิจารณาอย่างรอบคอบเข้าด้วยกัน จะเกิดความสามารถในการรับมือกับความท้าทาย ปรับตัวต่อสภาวะต่าง ๆ ได้อย่างยืดหยุ่นและมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้เกิดการเติบโตทั้งในด้านจิตใจและการปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างยั่งยืน (ทวิศักดิ์ ประดิษฐ์สุข, 2563)

สรุป การฝึกปฏิบัติตามหลักอริยาบท 4 สามารถส่งเสริมสุขภาพจิตของบุคคลได้อย่างชัดเจน ฉันทะและจิตตะช่วยสร้างสมดุลทางอารมณ์ ขณะที่วิริยะและวิมังสาช่วยสร้างความเข้มแข็งทางใจ การบูรณาการหลักทั้งสี่นี้ในชีวิตประจำวันช่วยให้บุคคลมีสติ มีปัญญา และสามารถจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล และความท้าทายในสังคมยุคปัจจุบันได้อย่างมั่นคง

การส่งเสริมความร่วมมือในสังคมด้วยอริยาบท 4

การสร้างความร่วมมือในสังคมถือเป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความเข้มแข็งของชุมชน การนำหลักอริยาบท 4 ได้แก่ ฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ความตั้งใจมั่น) และ วิมังสา (การไตร่ตรองพิจารณา) มาใช้สามารถเป็นแนวทางในการเสริมสร้างความร่วมมือระหว่างบุคคลและกลุ่มคนได้อย่างมีประสิทธิภาพ



การสร้างฉันทะร่วมและเป้าหมายร่วมในกลุ่ม

ฉันทะร่วมและเป้าหมายร่วมถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้กลุ่มสามารถดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพ สมาชิกที่มีฉันทะร่วมมักแสดงออกถึงความพึงพอใจ ความสนใจ และความมุ่งมั่นในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ซึ่งแรงจูงใจภายในเหล่านี้ส่งผลให้การทำงานของกลุ่มเป็นไปอย่างต่อเนื่องและมีคุณภาพ ในทำนองเดียวกัน การกำหนดเป้าหมายร่วมช่วยให้สมาชิกทุกคนมีความเข้าใจตรงกันเกี่ยวกับทิศทางและวัตถุประสงค์ของกลุ่ม ซึ่งไม่เพียงเพิ่มความชัดเจนในการทำงานเท่านั้น แต่ยังลดความขัดแย้งและความคลาดเคลื่อนในการประสานงาน ภายในกลุ่ม (ทวีศักดิ์, 2563) ในเชิงปฏิบัติ การสร้างฉันทะร่วมสามารถเริ่มต้นได้จากการจัดเวทีประชุมเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การทำกิจกรรมระดมความคิด และการตั้งคณะทำงานที่มีบทบาทและหน้าที่ชัดเจน นอกจากนี้ การส่งเสริมวัฒนธรรมกลุ่มที่เน้นความไว้วางใจ ความเคารพซึ่งกันและกัน และการสนับสนุนซึ่งกันและกัน ยังเป็นกลไกสำคัญที่จะช่วยให้ฉันทะและเป้าหมายร่วมมีความเข้มแข็งและยั่งยืนในระยะยาว (นภาพร, 2562)

การใช้จิตตะและวิมังสาในองค์กรและชุมชน

จิตตะและวิมังสาเป็นหลักธรรมที่มีบทบาทสำคัญต่อการสร้างความร่วมมือและการพัฒนาองค์กรหรือชุมชนให้มีความยั่งยืน การประยุกต์ใช้หลักธรรมทั้งสองนี้ช่วยให้กระบวนการทำงานร่วมกันเกิดประสิทธิภาพ ลดความขัดแย้ง และส่งเสริมการตัดสินใจอย่างรอบคอบ จิตตะ หมายถึง ความตั้งใจมั่น ความเอาใจใส่ และความรับผิดชอบในการทำงานร่วมกับผู้อื่น (ทวีศักดิ์, 2563) การมีจิตตะช่วยให้สมาชิกในกลุ่มสามารถประสานงานและทำงานร่วมกันได้อย่างราบรื่น เปิดโอกาสให้เกิดการฟังและเข้าใจความต้องการของผู้ร่วมงานอย่างแท้จริง ซึ่งส่งผลให้การตัดสินใจมีความรอบคอบ เป็นธรรม และลดความเสี่ยงจากความเข้าใจผิดระหว่างสมาชิก ในขณะเดียวกัน วิมังสา เป็นกระบวนการไตร่ตรองพิจารณาอย่างรอบด้านและมีเหตุผล (นภาพร, 2562) การนำวิมังสาประยุกต์ใช้ในการทำงานช่วยลดความเร่งรีบและความขัดแย้งที่อาจเกิดจากการตัดสินใจแบบทันทีทันใด นอกจากนี้ยังสนับสนุนให้เกิดการประเมินผลและปรับปรุงกระบวนการทำงานของกลุ่มอย่างต่อเนื่อง ทำให้การแก้ปัญหา มีความเหมาะสมและเป็นธรรมต่อทุกฝ่าย เมื่อจิตตะและวิมังสา ถูกนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกันในบริบทขององค์กรหรือชุมชน จะเกิดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อความร่วมมือและความสามัคคี สมาชิกมีความผูกพันและเข้าใจกัน ส่งผลให้องค์กรหรือชุมชนสามารถดำเนินงานไปในทิศทางที่ยั่งยืน ทั้งในด้านการบริหารจัดการ การพัฒนาทรัพยากรบุคคล และการสร้างคุณค่าร่วมอย่างต่อเนื่อง



สรุป

บทความนี้ได้วิเคราะห์ และเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท 4 ซึ่งประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา ในการเสริมสร้างสุขภาพกาย สุขภาพใจ รวมถึงความร่วมมือในสังคมไทยปัจจุบัน โดยแบ่งเป็น 4 ด้านหลัก ได้แก่ การดูแลสุขภาพกาย การเสริมสร้างสุขภาพจิต และการส่งเสริมความร่วมมือในสังคม ผ่านการใช้หลักธรรมแต่ละข้ออย่างเป็นระบบ และสอดคล้องกับบริบทปัจจุบัน การนำฉันทะ และวิริยะมาใช้ในการดูแลร่างกาย ส่งเสริมให้บุคคลมีความพอใจ และความเพียรพยายามในการรักษาสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารที่เหมาะสม ขณะที่จิตตะ และวิมังสาช่วยในการปรับพฤติกรรมสุขภาพให้เกิดความตระหนักรู้และการไตร่ตรองอย่างมีสติ เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน ในด้านสุขภาพจิต การบูรณาการฉันทะ และจิตตะช่วยให้เกิดสมดุลทางอารมณ์ และการมีสมาธิ ขณะที่วิริยะ และวิมังสาส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ ให้บุคคลสามารถเผชิญกับความเครียด และความท้าทายในชีวิตได้อย่างมั่นคง และมีปัญญาสำหรับความร่วมมือในสังคม การสร้างฉันทะร่วม และเป้าหมายร่วมในกลุ่ม ส่งเสริมความผูกพัน และความมุ่งมั่นในงานร่วมกัน ส่วนจิตตะ และวิมังสาช่วยให้สมาชิกในองค์กร และชุมชนมีความตั้งใจจริงและการพิจารณาอย่างรอบคอบ ทำให้การทำงานร่วมกันเกิดประสิทธิภาพ และความยั่งยืน สรุปได้ว่า หลักอิทธิบาท 4 เป็นเครื่องมือทางจิตวิญญาณที่ทรงพลัง และเหมาะสมสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในยุคปัจจุบัน ทั้งในมิติร่างกาย จิตใจ และสังคม การประยุกต์ใช้หลักธรรมนี้ ในชีวิตประจำวันจะช่วยเสริมสร้างความสุข ความเข้มแข็ง และความสามัคคีในสังคมไทยได้อย่างแท้จริง หลักอิทธิบาท 4 เป็นเครื่องมือทางจริยธรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิต และความสัมพันธ์ในสังคมไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการสร้างแรงบันดาลใจในสิ่งดีงาม ฝึกฝนความเพียร ใช้สติปัญญา และพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล หากสังคมไทยสามารถส่งเสริมให้ประชาชนเข้าใจและฝึกใช้หลักอิทธิบาท 4 ได้อย่างต่อเนื่อง ย่อมจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต และความยั่งยืนของสังคมในระยะยาว ส่วนในด้านความร่วมมือในสังคมไทย หลักอิทธิบาท 4 เป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างความเข้าใจ และความเมตตาต่อผู้อื่น ฉันทะและจิตตะทำให้เรามีความตั้งใจ และใส่ใจในการทำงานร่วมกันอย่างจริงจัง วิริยะช่วยให้ไม่ยอมแพ้ในความขัดแย้งหรือปัญหาทางสังคม ส่วนวิมังสาช่วยให้เราพิจารณาปัญหาอย่างรอบคอบ เพื่อหาทางออกร่วมกันอย่างสันติ และยั่งยืน ดังนั้น การน้อมนำหลักอิทธิบาท 4 มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันไม่เพียงส่งเสริมสุขภาพกายใจของแต่ละบุคคลเท่านั้น แต่ยังช่วยเสริมสร้างความสามัคคี ความรับผิดชอบ และความร่วมมือในสังคมไทย ให้เกิดความสงบสุข และความเจริญรุ่งเรืองอย่างยั่งยืน



ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. การประยุกต์หลักอิทธิบาท 4 เสริมสร้างสุขภาพกาย การนำ ฉันทะ (ความพอใจในสิ่งที่ทำ) และ วิริยะ (ความเพียรพยายาม) มาใช้ สามารถช่วยสร้างแรงจูงใจในการดูแลร่างกาย เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่เหมาะสม และการป้องกันโรค การฝึก จิตตะ (ความตั้งใจ) และ วิมังสา (การไตร่ตรองอย่างมีสติ) ทำให้ผู้ปฏิบัติมีความตระหนักและปรับพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างยั่งยืน
2. การประยุกต์หลักอิทธิบาท 4 เสริมสร้างสุขภาพจิต การรวม ฉันทะ และ จิตตะ ช่วยสร้างสมดุลทางอารมณ์ และเพิ่มสมาธิ การใช้ วิริยะ และ วิมังสา ช่วยเสริมความเข้มแข็งทางใจ ทำให้สามารถเผชิญความเครียดและปัญหาชีวิตได้มั่นคง
3. การสร้างความร่วมมือในสังคมไทย การสร้าง ฉันทะร่วม และเป้าหมายร่วมในกลุ่ม ช่วยเสริมความผูกพันและความมุ่งมั่นในงานร่วมกัน การใช้ จิตตะ และ วิมังสา ช่วยให้สมาชิกในองค์กรและชุมชนมีความตั้งใจและพิจารณาอย่างรอบคอบ ทำให้การทำงานร่วมกันเกิดประสิทธิภาพและความยั่งยืน การบูรณาการทั้ง 4 องค์ประกอบช่วยให้เกิดความเข้าใจ ความเมตตา และการแก้ปัญหาอย่างสันติในสังคมไทย
4. คุณค่าเชิงจริยธรรมและการพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักอิทธิบาท 4 เป็นเครื่องมือทางจิตวิญญาณและจริยธรรมที่เหมาะสมสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในทุกมิติ การฝึกใช้หลักธรรมนี้อย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน สามารถสร้างความสุข ความเข้มแข็ง และความสามัคคีในสังคมไทยได้อย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาผลของการประยุกต์หลักอิทธิบาท 4 กับกลุ่มประชาชนในวัยต่าง ๆ และอาชีพต่าง ๆ เพื่อดูความแตกต่างของผลลัพธ์ต่อสุขภาพกายใจและความร่วมมือในสังคม
2. พัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมหรือกิจกรรมเชิงปฏิบัติที่บูรณาการหลักอิทธิบาท 4 และวัดผลต่อคุณภาพชีวิตอย่างเป็นระบบ
3. วิเคราะห์ปัจจัยที่ทำให้การนำหลักอิทธิบาท 4 ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันเกิดความต่อเนื่องและยั่งยืน
4. ศึกษาการประยุกต์หลักอิทธิบาท 4 ในระดับองค์กรและชุมชน เพื่อต่อยอดเป็นแนวทางสร้างสังคมไทยที่สงบสุขและเข้มแข็ง



เอกสารอ้างอิง

- พระอธิการอำพรธม โจรจนธมโม. (2562). *อิทธิบาท 4 กับการพัฒนาจิตใจและสุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสถิต.
- พระมหาฉัตรชัย ธรรมวรเมธี, อัญชลี, ก., & สมชาย, ช. (2565). *หลักอิทธิบาท 4 และการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (2545). *อิทธิบาท 4 กับการพัฒนาจิตใจ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (2551). *หลักอิทธิบาท 4 เพื่อชีวิตที่สมดุล*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- พระธีรดา & พระมหาดาวสยาม. (2563). *หลักอิทธิบาท 4 กับพฤติกรรมสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พุทธธรรมศึกษา.
- พระบุญเสริม & จักสี. (2565). แรงจูงใจภายในและความเพียรพยายามในการสร้างพฤติกรรมสุขภาพระยะยาว. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อสุขภาพ*, 7(1), 23–38.
- นภาพร เจริญสุข. (2562). การสร้างความร่วมมือในชุมชนผ่านการใช้หลักอิทธิบาท 4 เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน. *วารสารพัฒนาสังคม*, 15(1), 89–101.
- มลธิดา. (2564). การประยุกต์หลักอิทธิบาท 4 ต่อสุขภาพจิตของวัยทำงาน. *วารสารวิชาการจิตวิทยา*, 12(3), 45–59.
- ทวีศักดิ์ ประดิษฐ์สุข. (2563). *การพัฒนาจิตตะและวิริยะเพื่อความมั่นคงทางอารมณ์*. เชียงใหม่: สำนักพิมพ์จิตวิทยาไทย.
- Charoenwong, P., Srisuwan, T., & Meesuk, P. (2021). Mental health and social cohesion in Thai communities. *Thai Journal of Psychology*, 36(2), 45–60.
- Lertworasirikul, S., & Wongboonsin, P. (2021). Application of Itthibhat 4 in daily life: Enhancing well-being and social relationships. *Journal of Thai Buddhist Studies*, 14(1), 101–118.
- Phongpaichit, P. (2020). *Buddhist ethics in modern Thai society*. Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- Piyawat, K. (2019). Moral foundations and psychological resilience: An empirical study of Itthibhat 4 practice. *Asian Journal of Behavioral Science*, 7(1), 77–92.
- Sukwises, N., & Pongpairoj, T. (2022). Work stress and life balance among Thai employees. *Journal of Occupational Health*, 64(3), 210–222.
- Thanakit, J., & Boonchutima, S. (2023). Community engagement and conflict resolution through Buddhist practices. *Thai Journal of Social Work*, 9(1), 33–51.

