



## วารสารธรรมเพื่อชีวิต

JOURNAL OF DHAMMA FOR LIFE

ISSN: 2822-048X

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

## Academic Article

## การดูแลสุขภาพจิตด้วยโพชฌงค์ 7 ประการ

## Mental Health Retreat Through 7 Bojjhaṅga Elements

พระมหาจักรธร อตฺถธโร<sup>1\*</sup> & บุญร่วม คำเมืองแสน<sup>2</sup>PhramakaChaktorn Atthadharo<sup>1\*</sup> & Boonruam Khammuangsaen<sup>2</sup>

## ARTICLE INFO

Name of Author &  
Corresponding Author: \*

1. พระมหาจักรธร อตฺถธโร

PhramakaChaktorn Atthadharo

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Mahamakut Buddhist University, Thailand.

Email: [chaktorn.kaj@student.mbu.ac.th](mailto:chaktorn.kaj@student.mbu.ac.th)

2. รศ.ดร. บุญร่วม คำเมืองแสน

Assoc.Prof.Dr. Boonruam  
Khammuangsaen

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Mahamakut Buddhist University, Thailand.

Email: [boonruam.ka@mbu.ac.th](mailto:boonruam.ka@mbu.ac.th)

คำสำคัญ

สุขภาพจิต; โพชฌงค์ 7

Keywords:

Mental health; Bojjhanga 7

Article history:

Received: 13/05/2024

Revised: 22/06/2024

Accepted: 16/08/2024

Available Online: 30/09/2024

How to Cite:

Atthadharo, P.M.C. & Khammuangsaen, B. (2024). Mental Health Retreat Through 7 Bojjhaṅga Elements. *Journal Dhamma for Life*, 30(), 672-681

## ABSTRACT

People around the world, including Thailand, are facing mental health problems such as loneliness and feeling of fear which is caused by rapid changes in many factors. Mental health problems among Thai people are on the rise. It became a national problem that the government has amended the Mental Health Act 2019 to protect patients' rights and ensure that they receive timely treatment and rehabilitation. Since good mental health of the country's population is an important basis for national development. Taking good care of your mental health means maintaining good conditions in three parts: body, mind, and relationships with people and surroundings. It is both the basic happiness of everyone and the goal that every life on this planet aspires to. Applying the 7 Bojjhaṅga elements, which are valuable knowledge of Buddhism, in life to adjust all three aspects of mental health to achieve good health. By following the AATA Awareness Analyze Target Action knowledge, you can monitor your mental health and prevent mental health problems.

## บทคัดย่อ

ผู้คนทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย กำลังเผชิญปัญหาทางด้านสุขภาพจิต เช่น ความเหงา ความโดดเดี่ยว ความรู้สึกหวาดกลัว ซึ่งเกิดจากความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของปัจจัยหลายอย่าง ปัญหาสุขภาพจิตของคนไทยมีแนวโน้มสูงขึ้น จนเป็นปัญหาที่ทางภาครัฐได้มีการแก้ไขเพิ่มเติมพระราชบัญญัติสุขภาพจิต พ.ศ. 2562 เพื่อปกป้องสิทธิผู้ป่วยและดูแลให้ได้รับการรักษาฟื้นฟูอย่างทันทั่วทั้งที่ เนื่องด้วยสุขภาพจิตที่ดีของประชากรของประเทศเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาประเทศ การดูแลสุขภาพจิตให้ดี คือ การรักษาสุขภาพที่ดี 3 ส่วน คือ กาย ใจ และความสัมพันธ์กับผู้คนและสิ่งรอบข้าง เป็นทั้งความสุขขั้นพื้นฐานของทุกคนและเป็นเป้าหมายที่ทุกชีวิตบนโลกนี้ปรารถนา การนำองค์โพชฌงค์ 7 อันเป็นองค์ความรู้ที่มีคุณค่าของพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในชีวิตเพื่อปรับสุขภาพจิตทั้งสามด้านให้เกิดสุขภาพที่ดีได้ ด้วยการปฏิบัติตามองค์ความรู้ AATA Awareness Analyze Target Action จะเป็นการดูแลสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตได้

## บทนำ

ประเทศไทยได้มีการตราพระราชบัญญัติสุขภาพจิตขึ้นเมื่อปี พ.ศ.2551 และมีการแก้ไขเพิ่มเติมในปี พ.ศ.2562 โดยมีเหตุผลและความจำเป็นในการแก้ไขเพิ่มเติมเพื่อให้มีความสอดคล้องกับสภาพของปัญหา คือ เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการคุ้มครองจากการเผยแพร่ข้อมูลใด ๆ ในสื่อทุกประเภทที่อาจนำข้อมูลส่วนบุคคล ไปใช้ประโยชน์ไม่ว่าในทางใด ๆ อันจะทำให้เกิดความรังเกียจเหยียดฉันทน์ หรือความเสียหายแก่จิตใจ ชื่อเสียง เกียรติคุณ ของผู้ป่วยและครอบครัว และเพื่อให้สามารถนำผู้ที่มีความผิดปกติทางจิตมาเชื่อว่าเป็นผู้ป่วย ไปรับการบำบัดรักษาได้อย่างทันทั่วทั้งที่ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้คนและแก้ไขปัญหาดังกล่าว ๆ ที่มีสาเหตุจากปัญหาสุขภาพจิต จากพระราชบัญญัตินี้เห็นได้ว่า เรื่องสุขภาพจิตเป็นเรื่องที่มีความสำคัญในสังคมปัจจุบันและดูจะเป็นปัญหาที่ใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ โดยงานวิจัยที่กรมสุขภาพจิตทำร่วมกับอีกหลายหน่วยงาน ในงาน future of mental health in Thailand 2023 ได้มีการคาดการณ์ว่า อีก 10 ปีที่จะถึง ประชากรในประเทศไทยจะมีแนวโน้มมีปัญหาทางสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก ทั้งจากความเหงา ความรู้สึกโดดเดี่ยว ความรู้สึกหวาดกลัว (Techsauce, 2566) ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อเป็นอย่างมากในหลายมิติ ปัญหาสุขภาพจิตมี 3 มิติ คือ กาย ใจ และสังคมรอบข้าง การรักษา 3 ด้านของชีวิตนี้ให้อยู่ในสภาพที่ดีนั้นคือการรักษาสุขภาพจิตให้ดีนั่นเอง คำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางการปฏิบัติที่จะทำให้ 3 ด้านของชีวิตนี้ได้รับการดูแลให้มีคุณภาพที่ดี โดยจะหยิบยกเอาองค์โพชฌงค์มาทำการศึกษาเพื่อประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพจิต เนื่องจากคนไทยมีความเชื่อในการสวดโพชฌงค์พระปริตรในยามที่มีใครเจ็บป่วยไม่สบายมาช้านาน และในความหมายขององค์โพชฌงค์โดยพยัญชนะนั้น เป็นองค์ธรรมที่ทำให้ตรัสรู้ อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ดังนั้น การนำโพชฌงค์มาประยุกต์ใช้เพื่อรักษาสุขภาพจิต จึงเป็นการปรับ 3 มิติ คือ กาย ใจ และสังคมให้มีสุขภาพที่ดี จึงเป็นการนำองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาที่อยู่คู่สังคมไทยมาใช้ในการป้องกันและแก้ปัญหาสุขภาพจิตที่กำลังขยายตัวอย่างรวดเร็ว รวมถึงยังเป็นการสร้างประโยชน์และความสุขให้กับตนเองและสังคมรอบข้างได้อีกด้วย

## การดูแลสุขภาพจิตด้วยโพชฌงค์ ๗

ปัญหาเรื่องสุขภาพจิตได้กลายเป็นปัญหาสำคัญของสังคมโลก รวมถึงในประเทศไทย โดยตัวเลขทางสถิติมีแนวโน้มที่จะมีความรุนแรงมากขึ้น เช่น ความเหงา ความรู้สึกโดดเดี่ยว โรคซึมเศร้า โดยพบตั้งแต่ประชากรที่มีอายุน้อยจนถึงผู้สูงอายุ ผู้มีปัญหาทางสุขภาพจิตทำให้เกิดผลกระทบหลายด้านทั้งต่อตนเองและสังคม รวมถึงทางเศรษฐกิจที่ต้องเสียเงินค่ารักษาพยาบาลจำนวนมาก และบุคคลากรเฉพาะทางในเรื่องนี้ก็เป็นที่ต้องการจำนวนมาก รวมถึงสถานบำบัด หลายหน่วยงานได้ระดมสมองกันเพื่อทำศึกษาในเรื่องนี้อย่างจริงจังเพื่อแก้ไขปัญหาที่กำลังเกิดขึ้นรวมถึงป้องกันไม่ให้เกิดความรุนแรงในอนาคต บทความนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะค้นคว้าหาข้อมูลในเรื่องนี้เพื่อศึกษาปัญหาพร้อมทั้งเสนอแนวทางในการแก้ไขเพื่อสร้างคุณภาพชีวิตของผู้คนในสังคมให้มีสุขภาพจิตดี เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างสังคมและประเทศชาติให้สามารถพัฒนาต่อไปได้อย่างมั่นคง

กรมสุขภาพจิต ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ว่า หมายถึงภาวะจิตใจที่เป็นสุข สามารถปรับตัว แก้ปัญหา สร้างสรรค์ ทำงานได้ มีความรู้ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความมั่นคงทางจิตใจ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ อยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ (ลักขณา สิริวัฒน์, 2545: 206)

ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี

1. มีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ
2. มีความรักต่อตนเองและผู้อื่น มีความพอใจในสิ่งที่ตนเองมีและเป็น
3. ยอมรับและเผชิญความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้
4. เชื่อมั่นในตนเอง กล้าตัดสินใจและทำอะไรต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง
5. รับผิดชอบ รู้หน้าที่ มีความสามารถจัดการเรื่องต่าง ๆ ได้ด้วยตัวเอง
6. มีความยืดหยุ่น เข้ากับผู้อื่นได้ ยอมรับความแตกต่างของผู้คน เข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น มีมนุษยสัมพันธ์ดี (ชัชวาล ตันตีสัตตโม, 2565)

ปัญหายหรือโรคทางจิตใจและอารมณ์เกิดขึ้นเมื่อตนเองไม่สบายใจ ไม่สบายกาย ทำความลำบากให้ผู้อยู่ใน

แวดล้อมเดียวกัน ผู้อื่นเห็นว่าพฤติกรรมของผู้นั้นไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม มีสาเหตุของปัญหาจิตใจและอารมณ์ อาจเกิดจากความผิดปกติของด้านร่างกาย เช่น โรคทางกาย โรคสมอง ความพิการ พันธุกรรม ด้านจิตใจ เช่น ลักษณะบุคลิกภาพ การพัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจ ด้านสิ่งแวดล้อม เช่น สภาพสังคม วัฒนธรรม ครอบครัว เศรษฐกิจ

อาการของปัญหาจิตใจและอารมณ์ มีอาการทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง มีปัญหาในการนอน แขนขาชา ใจเต้นเร็ว เหนื่อยอ่อนเพลียไม่มีแรง อาการทางจิตใจ เช่น เครียด กังวล ซึมเศร้า ท้อแท้ หดหวัง สับสนฟุ้งซ่าน เซ็ง กลัว ระแวง อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย คิดฆ่าตัวตาย อาการทางพฤติกรรม เช่น ซึม เฉยเมย กระสับกระส่ายไม่อยู่นิ่ง ก้าวร้าว พุดหรือยิ้ม คนเดียว ไม่สนใจตนเองและสิ่งแวดล้อม เดินเรื่อยเปื่อยไม่มีจุดหมาย ติดเหล้า ติดยา จากอาการดังกล่าวมาแล้วเป็นเครื่องบ่งชี้ ของปัญหาทางสุขภาพจิต ซึ่งสุขภาพจิตก็เหมือนสุขภาพกาย คือเมื่อไรที่ร่างกายรู้สึกไม่สบายก็ปรึกษาแพทย์ ทางใจก็ควรจะทำเช่นเดียวกัน ถ้าคิดว่า

ตนเองไม่สบายใจหรือมีอาการดังกล่าวมาแล้วข้างต้นก็ต้องรีบปรึกษาบุคลากรทางฝ่ายสุขภาพจิต อันประกอบด้วย จิตแพทย์ พยาบาลจิตเวช นักจิตวิทยา และนักสังคมสงเคราะห์ทางจิตเวช ซึ่งการรับรักษาและแก้ไขปัญหาดังแต่เริ่มมีอาการจะทำให้โอกาสหายขาดจากโรคนี้ได้ ส่วนการรักษาที่นุ่มนวลแล้วแต่ความรุนแรง ความซับซ้อน ของปัญหา และระยะเวลาที่เกิดปัญหา อย่างไรก็ตามการรับมาปรึกษาตั้งแต่แรกเริ่มมีโอกาสหายขาด และสามารถกลับไปดำรงชีวิตอย่างปกติสุขได้ (Rama Mental, 2567)

**ปัญหาสุขภาพจิตในปัจจุบันเกิดจากหลายปัจจัยโดยเฉพาะสังคมโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีการศึกษาของอาจารย์วิโรท สันติประภพได้พบว่ามีผลกระทบใหญ่ๆ ที่เราต้องเผชิญ 6 ด้าน คือ**

1. Climate Catastrophe การเปลี่ยนแปลงสภาวะภูมิอากาศ ช่วง 5 ปีที่แล้ว พุดกันมากเรื่อง climate crisis วิกฤติสภาวะภูมิอากาศ วันนี้ใช้คำว่า climate catastrophe ความหายนะทางภูมิอากาศ ก่อนหน้านี้เราใช้คำว่าโลกร้อน global warming ปี 2023 เลขาฯ UN ใช้คำว่า โลกเดือด global boiling สะท้อนให้เห็นความรุนแรงของสภาวะอากาศที่รุนแรงมากขึ้น กระทบวิถีชีวิตและการดำเนินธุรกิจ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่มีทางที่ภูมิอากาศจะกลับไปเหมือนเดิม ภัยแล้งจะเกิดบ่อยขึ้น ถี่ขึ้น แรงแซง จะเกิดภัยใหม่ๆ ที่ไม่เคยสำคัญในอดีต เช่น ไฟป่า ที่เกิดขึ้นทุกปี โรคติดต่อ องค์กรต้องปรับตัวรับมือกับสภาวะการเปลี่ยนแปลงและรู้เท่าทันแต่เมืองไทยพูดถึงแผน adaptation น้อยมาก ไม่มีการพูดถึงการปรับตัวเพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลง ทุกวันนี้หลายองค์กรยังไม่ตระหนักถึงการดำเนินธุรกิจเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

2. Conflicts พร้อมแตกหักยกระดับเป็นสงคราม ทั้งระดับโลก tech war ระดับภูมิภาค สงครามยูเครนก็ไม่สงบง่ายๆ ความขัดแย้งระหว่างอิสราเอลกับปาเลสไตน์ ก็มีแนวโน้มขยายความรุนแรงเป็นระดับโลกได้ เป็นวิกฤติที่ห่างไกลกับประเทศไทย แต่สร้างผลกระทบได้ ทั้งในแง่ของราคาพลังงาน อาหาร ระดับประเทศ ก็มีความแตกต่างหลากหลายกับคนต่างขั้ว เช่น นโยบายนักการเมืองที่เน้นให้เกิดความขัดแย้งกับกลุ่มคนต่างๆ ความขัดแย้งมีแนวโน้มรุนแรงขึ้น ด้วยทรัพยากรในโลกที่มีจำกัด คนต้องแข่งขันกันมากขึ้น แย่งแย่งกันมากขึ้น เขตแนวทะเล ที่ดิน และน้ำสะอาด เป็นโจทย์ที่ใหญ่มาก ปัญหาความเหลื่อมล้ำ นำไปสู่ความแตกแยกทางความคิด แย่งชิงความขัดแย้งถือเป็นความเสี่ยงละเอียดไม่ได้

3. Changing Demographics การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร สิ้นทศวรรษ 20 ประชากรโลกจะเพิ่มเป็น 8,500 ล้านคน จาก 8,000 ล้านคน ปัญหาการแก่งแย่งทรัพยากรจำกัดจะรุนแรงมากขึ้น ประชากรที่เพิ่มขึ้นจะทำนายประเด็นความยั่งยืน การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรจะเห็นเด่นชัดในสังคมผู้สูงอายุ ในขณะที่ประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุเต็มรูปแบบ เกิดผลกระทบตามมาหลายด้าน ปัญหางบประมาณ การขาดแคลนแรงงาน ทำให้บริษัทหาคนมาทำงานยากขึ้น และคนรุ่นใหม่ต้องทำงานแก่งแย่งกันมากในสังคมผู้สูงอายุ ต้องมี productivity มากกว่าเดิม อีกปัญหาคือความเห็นต่างระหว่างรุ่น

4. Cyber Technology พัฒนาการก้าวกระโดดช่วยยกระดับคุณภาพชีวิต นำไปสู่ความท้าทาย ด้าน 3 Data โลกที่เต็มไปด้วยข้อมูล มีทั้งข้อมูลเท็จและจริง การแยกแยะข้อมูลเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับโลกอนาคต พนักงานต้องรับมือกับข้อมูลท่วมท้นได้ ส่งผลให้เกิดความเครียดที่ต้องตื่นตัวกับข้อมูลใหม่ตลอดเวลา

Cyber Attack ต้องรักษาสุขภาพไซเบอร์ ทั้งระดับบุคคล ครอบครัว องค์กร และสังคม

Digital Divine เส้นแบ่งของการเข้าถึงเทคโนโลยีที่กว้างมากขึ้น เกิดความเหลื่อมล้ำระหว่างคนที่เข้าถึงกับเข้าไม่ถึง เป็นข้อจำกัดระหว่างธุรกิจขนาดกลางขนาดเล็กกับขนาดใหญ่ ทำให้ธุรกิจขนาดใหญ่มีอำนาจเหนือตลาด เพราะมีความสามารถเพิ่มมากขึ้น

5. Corrupted Value คุณค่าที่ถูกบิดเบือน คุณค่าและวัฒนธรรมองค์กร เป็นตัวกำหนดตัวตน แนวทางการดำเนินชีวิต การดำเนินธุรกิจ การเปลี่ยนแปลงคุณค่ามาจากหลายปัจจัย กระแสโลกาภิวัตน์ กระแสบริโภคนิยม การย้ายคนเข้าสู่เมือง กลายเป็นวิถีเมืองที่ต่างคนต่างอยู่ และการติดอยู่ใน echo chamber คือคนที่คิดและเชื่อเหมือนกัน หลายวงการคุณค่าเสื่อมถอยลงมาก เช่น บางธุรกิจยอมรับการคอร์รัปชัน เป็นบรรทัดฐานในการทำงานบางเรื่องกับภาครัฐ หรือการยอมรับว่าการพูดไม่ครบเป็นพฤติกรรมปกติ การเอาเปรียบเพื่อนร่วมงาน เอาเปรียบองค์กรในรูปแบบต่างๆ ความเกรงกลัว ความรู้สึกผิด ค่อยๆ หายไปจากสังคม คุณค่าองค์กรถูกพูดถึงน้อยมากทั้งๆ ที่เป็นเรื่องสำคัญในยุคที่เราให้ความสำคัญกับความยั่งยืน

6. Collapse of the Center การลดบทบาทศูนย์กลาง ที่เป็นแกนกลางตัดสินใจ เมื่อพลังเทคโนโลยีเข้ามาอย่างก้าวกระโดด คนมีความเป็นปัจเจก เริ่มแคลงใจในสถาบันหลักๆ ทำให้บทบาทของศูนย์กลางลดลงเรื่อยๆ ตัวอย่าง www เป็นการทำงานโดยไม่ต้องมี server กลาง ประโยชน์ของเทคโนโลยีคือคนไม่ต้องทำงานเป็นชั้นเป็นตอน สามารถทำงานพร้อมกันได้ คนกระจายทำงานไปตามที่ต่างๆ ทั่วโลก 24 ชั่วโมง โดยไม่ต้องเห็นหน้ากัน เดี่ยวนี้ไม่มีใครรับข่าวสารจากสำนักข่าวไทยเป็นหลัก แต่รับข่าวจากนักข่าวพลเมือง จาก social media โลกข้างหน้าเคลื่อนจากมีศูนย์กลางไปหา platform based มากขึ้น เป็นโลกที่ทำงานแบบมีเครือข่าย คนจะมีอิสระในการทำงาน ในการใช้ชีวิต ไม่ต้องอิงกับสถาบันหลัก หรือศูนย์กลางหลักแบบเดิม

เมื่อคนใช้ชีวิตแบบ platform เส้นแบ่งจะมีความสำคัญน้อยลง ไม่ว่าจะพรมแดนประเทศ เส้นแบ่งอำนาจมองไปข้างหน้าเราต้องเผชิญกับแรงปะทะกับโลกใหม่ที่กระจายอำนาจมากขึ้น ไม่อิงกฎเกณฑ์กติกา กักกรอบกติกาในระบบศูนย์กลางที่ยังมีอยู่ จนกว่าจะเจอดุลยภาพใหม่ ทั้ง 6 ปัจจัยมีปฏิสัมพันธ์กันตลอดเวลา และสร้างสถานะที่ไม่มีเสถียรภาพ ถ้าบริหารจัดการไม่ดีจะนำไปสู่ polycrisis เป็นวิกฤตที่มีความซับซ้อนหลายมิติ (สมาคมการจัดการงานบุคคลแห่งประเทศไทย, 2566)

จากการศึกษาปัจจัยที่สังคมไทยต้องเผชิญหน้า ทำให้เราพอจะมองภาพความเครียดและความกดดันได้ชัดเจนขึ้นว่าทำไมผู้คนในสังคมจึงเกิดความเครียดที่มากขึ้นและหลายปัญหาที่เกิดขึ้น ยากที่จะหาทางออกได้ นั่นเป็นเพราะปัจจัยที่ซับซ้อนและเทคโนโลยีที่เกี่ยวพันทุกอย่างเข้าด้วยกันจนกลายเป็นปมปัญหาที่มีความซับซ้อนไม่สามารถแกะออกได้ง่าย

การจัดการและแก้ไขปัญหาดังกล่าวจำเป็นต้องทราบถึงสาเหตุของปัญหา เพื่อสร้างสุขภาพจิตที่ดี อันเป็นพื้นฐานของชีวิตที่มีคุณภาพและรวมถึงเป็นเป้าหมายของชีวิตที่ทุกคนปรารถนา เมื่อเข้าใจถึงสิ่งซึ่งปวงล้วนเกิดแต่เหตุ การสร้างสุขภาพจิตที่ดีก็ต้องหาเหตุปัจจัยมาสร้างด้วยเช่นกัน การนำคำสอนในทางพระพุทธศาสนาที่เป็นดุจอัญมณีล้ำค่ามาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต จะทำให้เราได้พบกับความสุขอันเกิดจากความพอดี ความสมดุลของกาย ใจและความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง โพชฌงค์ 7 ถือเป็นหนึ่งในคำสอนที่สำคัญและเป็นที่

คຸ້ນເຂຍຂອງໄທຍ ຈຶ່ງເປັນອຸ່ກ່ແກ່ງກຕື່ນຮູ້ 7 ປະກາຣ ອື່ນປະກອບດ້ວຍ ສຕິ ຫຣຣມວິຈຍ ວິຣິຍ ປິຕິ ປັສສັທທິ ສມາທິ ອຸເບກຂາ ເປັນຫຣຣມະທີ່ສຳຄຳຂອງພຣະພຸທສາສນາແລະເປັນບຫສວດທີ່ຄົນໄທຍນິຍມສວດຍາມເຈັບປ່ວຍ ບຫສວດໂພຂຸມງຄ໌ພຣະບາສີພ້ອມຄຳແປດັງຕໍ່ໄປນີ້

**ໂພຂຸມງຄ໌ ສຕິສັງຂາໂຕ ຣັມມານັງ ວິຈະໂຍ ຕະຄາ**

ໂພຂຸມງຄ໌ 7 ປະກາຣ ຄື ສຕິສັມໂພຂຸມງຄ໌ ຫຣຣມວິຈະສັມໂພຂຸມງຄ໌

**ວິຣິຍັມປິຕິ ປັສສັທທິ ໂພຂຸມງຄ໌ ຈະ ຕະຄາປະເຣ**

ວິຣິຍະສັມໂພຂຸມງຄ໌ ປິຕິສັມໂພຂຸມງຄ໌ ປັສສັທທິສັມໂພຂຸມງຄ໌

**ສະມາຣຸເປກຂະໂພຂຸມງຄ໌ ສັຕເຕເຕ ສັພະທັສສິນາ**

ສມາທິສັມໂພຂຸມງຄ໌ ແລະອຸເບກຂາສັມໂພຂຸມງຄ໌ 7 ປະກາຣເຫລົ່ານີ້

**ມຸນີນາ ສັມມະທັກຂາຕາ ກາວິຕາ ພະຫຸລິຄະຕາ**

ເປັນຫຣຣມອື່ນພຣະມຸນີເຈົ້າ ຜູ້ທຣງເຫັນຫຣຣມທັງປວງຕຣັສໄວ້ຂອບແລ້ວ

**ສັງວັດຕັນຕິ ອະກິຍຸຍາຍະ ນິພານາຍະ ຈະ ໂພຣິຍາ**

ອື່ນບຸຄຄລເຈຣິຍຸແລ້ວກະທຳໃຫ້ມາກແລ້ວ ຍ່ອມເປັນໄປເພື່ອຄວາມຮູ້ຍິ່ງ ເພື່ອຄວາມຕຣັສຮູ້ ແລະເພື່ອນິພານ

**ເອເຕນະ ສັຈຈະວັຂເຂນະ ໂສຕທິ ຕະ ໂທຕຸ ສັພະທາ**

ດ້ວຍກາຣຄຳວ່າຄຳສັຕຍນີ້ ຂອຄວາມສວັສຕີ ຈິງບັງເກີຕມີແກ່ທ່ານ ຕລອດຄາລທຸກເມື່ອ

**ເອກັສມິງ ສະມະເຍ ນາໂຄ ໂມຄຄັລລານັຍຸຈະ ກັສສະປັງ ຕິລານ ທຸກຂີເຕ ທິສວາ ໂພຂຸມງຄ໌ ສັຕຕະ ເທສະຍິ**

ໃນສມັຍຫນຶ່ງ ພຣະໂລກນາຄເຈົ້າ ທອດພຣະເນຕຣເຫັນພຣະໂມຄຄັລລານະ ແລະພຣະມຫາກັສສະປະ ເປັນໃຊ້ ໄດ້ຮັບຄວາມ

ສຳບາກ ຈິງທຣງແສດງໂພຂຸມງຄ໌ 7 ປະກາຣ ໃຫ້ທ່ານທັງສອງຟັງ

**ເຕ ຈະ ດັງ ອະກິນັນທິຕວາ ໂຣຄາ ມຸຈຈິງສຸ ດັງຂະເຍ**

ທ່ານທັງສອງນັ້ນ ຂຶ້ນຂມຍິນຕີຍິ່ງ ຈຶ່ງໂພຂຸມງຄ໌ຫຣຣມ ໂຣຄກີ່ຫາຍໄດ້ໃນບັດຄລ

**ເອເຕນະ ສັຈຈະວັຂເຂນະ ໂສຕທິ ຕະ ໂທຕຸ ສັພະທາ**

ດ້ວຍກາຣຄຳວ່າຄຳສັຕຍນີ້ ຂອຄວາມສວັສຕີ ຈິງບັງເກີຕມີແກ່ທ່ານ ຕລອດຄາລທຸກເມື່ອ

**ເອກະທາ ຣັມມະຣາຊາປິ ເຄລັຍຸຍະນາກິປິທິໂຕ ຈຸນທັຕເຄເຣນະ ຕັຍຸຍະ ກະຣາເປຕວານະ ສາທະຣັງ**

ໃນຄຣັງຫນຶ່ງ ອຸ່ກ່ພຣະຫຣຣມຣາຊາເອງ (ພຣະພຸທເຈົ້າ) ທຣງປະຊວຣເປັນໃຊ້ຫນັກ ຮັບສັ່ງໃຫ້ພຣະຈຸນທະເຄຣະ ຄຳວ່າ

ໂພຂຸມງຄ໌ນັ້ນນັ້ນແລຄວາຍໂດຍເຄາຣພ

**สัมโมทิตวา จะ อาพาธา ตัมหา วุฏฐาสี ฐานะโส**

ก็ทรงบันเทิงพระเหตุภัย หายจากพระประชวรนั้นได้โดยพลัน

**เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสถถิ เต โทตุ สัพพะทา**

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ์ จงบังเกิดมีแก่ท่าน ตลอดกาลทุกเมื่อ

**ปะฮีนา เต จะ อาพาธา ติมณันนัมปิ มะเหลนัง**

ก็อาพาธทั้งหลายนั้น ของพระผู้ทรงคุณอันยิ่งใหญ่ทั้ง 3 องค์นั้น หายแล้วไม่กลับเป็นอีก

**มัคคาหะตะกิเลสาวะ ปัตตานุปัตติธัมมะตัง**

ดุจดั่งกิเลส ถูกอริยมรรคกำจัดเสียแล้ว ถึงซึ่งความไม่เกิดอีกเป็นธรรมดา

**เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสถถิ เต โทตุ สัพพะทา**

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ์ จงบังเกิดมีแก่ท่าน ตลอดกาลทุกเมื่อ เทอญ ( Post Today, 2558)

โพชฌงค์ 7 ประการนี้ คนไทยนิยมนิมนต์พระมาสวดและสวดเองในยามเจ็บป่วย การนำบทโพชฌงค์พระปริตรนี้มาประยุกต์ใช้เพื่อสร้างสุขภาพจิตที่ดีได้ คือ

1. ทางจิตใจ ในทางจิตวิทยา คนไทยมีศรัทธาและความเชื่อในทางพระพุทธศาสนาอยู่แล้ว ว่าเป็นสิ่งที่เป็นมงคลและมีอานุภาพป้องกันภัยอันตรายได้ ดังนั้น การได้ฟัง ได้สวด ได้สาธยายในบทโพชฌงค์ ย่อมทำให้จิตใจอบอุ่น มั่นคง เกิดขวัญและกำลังใจ หากอยู่ในสภาวะที่หวั่นไหว ก็ย่อมเกิดความมั่นคงขึ้น สำหรับผู้ที่มีจิตใจมั่นคงอยู่แล้ว ก็จะมีมีความมั่นคงมากขึ้น

2. ทางร่างกาย ในบทโพชฌงค์นี้ พระบาลีได้แจกแจงเป็น 7 องค์ ซึ่งจำต้องศึกษาให้เข้าใจและน้อมนำมาเพื่อปฏิบัติ คือ การมีสติ ระลึกรู้ตามความเป็นจริงของสุขภาพร่างกาย ว่าเป็นอย่างไร เจ็บป่วยมีปญหาตรงไหน ตามที่เป็นจริง ธรรมวิจย คือ การวิจย วิเคราะห์ธรรมชาติของร่างกาย ว่า กินอะไร ,จะเกิดผลอย่างไร ทำพฤติกรรมอย่างนี้ จะเกิดผลอย่างไรต่อร่างกาย วิริยะ คือ การปฏิบัติตามเหตุและผล เช่น การออกกำลังกายที่พอเหมาะ หรือ การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของเรา ปิติ คือ ผลที่ตามมาหลังจากที่เราได้มีสติ ระลึกรู้ตามความเป็นจริง การศึกษาเรียนรู้ธรรมชาติ ทำความเข้าใจและเข้าสู่กระบวนการ เราย่อมเกิดปิติ คือ ได้รับความอิมใจจากการปฏิบัติตามเหตุและผล เมื่อทำได้มากพอ ปัสสัทธิ คือ ความสงบเย็นย่อมปรากฏ เช่น อาพาธทั้งหลายย่อมทุเลาเบาบางไป เพราะเราได้ปฏิบัติได้เหมาะสมกับร่างกายของเรา จากนั้นก็ตั้งใจให้มั่นคง คือ ทำใจเป็นสมาธิและเฝ้ามองดูอย่างเป็นกลางที่เรียกว่า อุเบกขา คือ เฝ้าดูสิ่งต่าง ๆ ให้อยู่ในสภาวะที่ควรจะเป็น หากมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่จะสร้างปัญหาที่ระวัง หากติดอยู่แล้วก็รักษา นี่เป็นการนำบทโพชฌงค์มาพิจารณาปรับใช้เพื่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี

3. ในส่วนของความสัมพันธ์กับคนอื่นและสิ่งรอบข้าง ก็มีนัยยะเช่นกันกับการนำมาประยุกต์ใช้กับร่างกาย คือ จำต้องมีสติในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ธรรมวิจย คือ เข้าใจธรรมชาติของเราเขา และมีวิริยะ คือ การหมั่น

ประกอบปัจจัยฝ่ายดี เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีอยู่เสมอ เมื่อทำได้เช่นนี้ ปิติในเรื่องของสัมพันธภาพกับคนอื่น สิ่งอื่น ย่อมเป็นไปในทิศทางที่ดี เกิดความสงบเย็นของจิตใจที่เรียกว่า ปัสสัทธิ จากนั้นก็ให้ตั้งสมาธิและเฝ้ามองดู เพื่อรักษาสุขภาพที่ดีนั้นให้คงอยู่เสมอ

มีศึกษาการสวดโพชฌงค์ 7 ของพระสงฆ์ พบว่า เป็นการสร้างกำลังใจให้กับผู้ป่วยในทางจิตวิทยา ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกใกล้ชิดกับพระพุทธศาสนาและมีความเชื่อว่าพระปริตรมีความศักดิ์สิทธิ์ ปกป้องคุ้มครองตนจากความชั่วร้ายและเป็นสิริมงคลกับชีวิต ส่วนในทางปฏิบัติ สามารถทำให้ผู้ใคร่ครวญและปฏิบัติตามองค์โพชฌงค์มีจิตใจเบิกบานและเป็นสุข (ปรเมธ ศรีภิญโญ, 2565: 41) และมีอีกงานวิจัยที่พบว่า เมื่อร่างกายของคนเราเจ็บป่วย จึงต้องมาหาหมอเพื่อทำการรักษาโรคบางอย่างจำเป็นต้องอาศัยพระธรรมช่วยเยียวยา เพื่อให้อาการของโรคนั้นดีขึ้น โพชฌงค์นี้ เป็นหลักธรรมสำคัญหมวดหนึ่ง เป็นพุทธมณฑลสำหรับการสวดสาธยาย เพื่อให้คนป่วยได้สดับรับฟังแล้วจะได้หายจากโรค ซึ่งความจริงก็เป็นเรื่องของการทำใจให้สว่าง สะอาด ผ่องใส เป็นการรักษาใจ พุทธจิต เสริมสุขภาพ โพชฌงค์มาจากคำว่า โพชณะ กับ อังคะ หรือโพธิ กับองค์ จึงแปลว่า องค์แห่งผู้ตรัสรู้ หรือองค์แห่งการตรัสรู้วินิจฉัยตามหลักการแพทย์แผนไทย ทฤษฎีการแพทย์แผนไทย จะให้ความสำคัญกับธาตุทั้ง 4 ประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ ภายในร่างกายมนุษย์ ต้องมีความพอดี คือ สายกลาง ไม่ตึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป ซึ่งความพอดีของแต่ละคนก็ต่างกัน ตามลักษณะการทำงาน ลักษณะทางพันธุกรรมและการเจ็บป่วย องค์แห่งการตรัสรู้และสุขภาพที่สมบูรณ์ โพชฌงค์ เริ่มด้วย องค์ที่ คือ สติ แปลว่า ความระลึกได้ วิจัย นั้นแปลว่า การ 1 เห็นหรือการเลือกเห็น วิริยะ แปลว่า ความเพียร แปลว่า พลังความเข้มแข็งของจิตใจ ที่จะเดินจะก้าวหน้าต่อไป มีกำลังประคับประคองใจของตัวเองไว้ไม่ให้ถอย ปิติ แปลว่า ความอิ่มใจ ปัสสัทธิ แปลว่า สงบเย็นกายกับสงบเย็นใจ อุเบกขา แปลว่า ความวางเฉย ในที่นี้หมายถึง ความเรียบสงบของจิต ที่เป็นกลาง ๆ ไม่เอนเอียงไปข้างโน้นข้างนี้ เมื่อนำไปใช้ประโยชน์ องค์ธรรมที่หนุนเนื่องกัน ประการ ถ้าทำได้เช่นนี้ ก็เป็นประโยชน์ ไม่ว่าผู้ใช้ 7 ต้องการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น หรือจะใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ทำให้จิตใจมีความโล่งเบา เป็นอิสระ ส่งเสริมให้มีความสุข เมื่อมีความสุขกายแล้ว มีความสุขใจด้วย ก็ได้ชื่อว่า เป็นผู้มีความสุขโดยสมบูรณ์ (พรหมจรรย์ตันโยธิน, 2561: 29)

### องค์ความรู้ใหม่ที่ได้รับ

จากการศึกษาเรื่องสุขภาพจิตของผู้คนในสังคมไทยในปัจจุบันและโพชฌงค์ ๗ องค์ธรรมแห่งการตื่นรู้ ๗ ประการ ทำให้ได้องค์ความรู้ใหม่ในการดูแลสุขภาพจิต ทั้งการป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นดังต่อไปนี้

1. Awareness (ตื่นรู้) การมีสติ รู้ตัวและรับรู้ตามความเป็นจริงของสุขภาพจิตทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ จิตใจ ร่างกายและความสัมพันธ์ต่อคนรอบข้างรวมถึงสิ่งต่าง ๆ เป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกที่จะต้องฝึกฝนอยู่ตลอดเวลา สามารถทำได้โดยการฝึกอานาปานสติหรือเดินจงกรมเป็นต้น

2. Analyse (วิเคราะห์) การวิเคราะห์ธรรมชาติ คือ ทำความเข้าใจถึงเหตุและผลของสิ่งต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กันดังพระบาลีที่แปลว่า ธรรมทั้งหลายล้วนมีเหตุเป็นแดนเกิด การเรียนรู้ถึงเหตุและผล และนำมา

วิเคราะห์ใคร่ครวญเพื่อให้เข้าใจการทำงานของธรรมชาติในทั้งสามมิติ คือ จิตใจ ร่างกายและความสัมพันธ์ต่อคนรอบข้างรวมถึงสิ่งต่าง ๆ

3. Target (ตั้งเป้า) การตั้งเป้าหมายเป็นสิ่งที่สำคัญ เพื่อให้การปฏิบัติตัวของเราไม่เลื่อนลอย ในที่นี้การมีสุขภาพจิตที่ดีถือเป็นเป้าหมาย ทุกชีวิตบนโลกใบนี้ล้วนปรารถนาความสุขในทั้ง 3 ด้าน คือ ทางจิตใจที่มีความมั่นคง เข้มแข็ง สดใส ทางร่างกายที่ไม่เจ็บป่วย แข็งแรง สามารถไปทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่ตนปรารถนา และความสัมพันธที่ดีต่อคนรอบข้างและสิ่งรอบข้างถือเป็นส่วนที่สำคัญของชีวิต เพราะมนุษย์มีการอยู่ร่วมกันเป็นสังคมเพื่อให้เกิดความช่วยเหลือเกื้อกูล ช่วยกันดูแลและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและใจ การมี 3 ด้านดังกล่าวที่ดี ย่อมเป็นเป้าหมายของทุกชีวิต

4. Action (ลงมือทำ) การลงมือทำคือการปรับชีวิตทั้ง 3 ด้านให้อยู่ในสภาพที่ดีมีความสมดุลต้องทำด้วยความมีสติ ตื่นรู้ ต้องเรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติ คิติวิเคราะห์อย่างใส่ใจเพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ จากนั้นก็ตั้งเป้าหมายในการปรับ 3 ด้านของชีวิตให้ดี นั่นคือตั้งใจจะทำให้ตนมีสุขภาพจิตที่ดีแล้วจึงลงมือทำเพื่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีขึ้นกับชีวิตของตนจริง ๆ

## สรุป

การดูแลสุขภาพจิตให้ดี คือการรักษาสภาวะที่ดีของชีวิตที่ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ กาย ใจ และความสัมพันธ์กับผู้คนและความสัมพันธ์ต่อผู้คนและสิ่งต่าง ๆ รอบข้าง ซึ่งปัจจุบันพบว่าปัญหาสุขภาพจิตกลายเป็นปัญหาใหญ่ของผู้คนทั่วโลก รวมถึงในสังคมไทยและมีแนวโน้มจะมีความรุนแรงมากขึ้นทุกที การนำองค์โพชฌงค์ 7 อันเป็นองค์ความรู้ที่มีคุณค่าของพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตเพื่อปรับสุขภาพจิตทั้งสามด้านให้เกิดสุขภาพที่ดีไม่ว่าจะเป็นการนำบทโพชฌงค์มาสวดเองหรือฟังพระสวด การศึกษาบทพระบาลีเพื่อให้ทราบความหมาย การเพ่งพินิจพิจารณาตามอรรถและพยัญชนะจนกระทั่งน้อมนำมาปฏิบัติต่อจิตใจ ร่างกายและการรักษาความสัมพันธ์กับผู้คนและสิ่งต่าง ๆ รอบข้าง ด้วยองค์ความรู้ AATA (Awareness, Analyze, Target, Action) จะสามารถรักษาสุขภาพจิตของตนให้ดีและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตได้

## เอกสารอ้างอิง

- ชัชวาล ตันตีสัตตโม. (2565). *สุขภาพจิต การเผชิญจากความเครียด การสนับสนุนทางสังคม และการฟื้นฟูพลังของนักบินพาณิชย์สายการบินในไทย ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19*. Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD) ภาควิชาจิตเวช คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์.
- ลักขณา สรวิวัฒน์. (2545). *สุขวิทยาจิตและการปรับตัว* (หน้า 206). กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- สมาคมการจัดการงานบุคคลแห่งประเทศไทย. (2566) *Managing the World of Polycrisis and Mindfulness Leadership*. สืบค้นเมื่อ 28 มีนาคม 2567 จาก

<http://www.pmat.or.th/pmat/index2.asp?r=%E0%B8%82%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%A7%E0%B8%AA%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%81%E0%B8%B4%E0%B8%88%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%A1/466/%E0%B8%82%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%A7%E0%B8%AA%E0%B8%B2%E0%B8%A3/20605/content1/&contentid=38229>

ปรเมธ ศรีภิญโญ, (2565). ศึกษาวิเคราะห์การสวดโพชฌงค์ 7 ในฐานะเป็นธรรมโอสถ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท, *วารสารเสฏฐวิทย์ปริทัศน์*, 2(2), 41.

พรมงคล ฉันทรัตน์โยธิน. (2561). โพชฌงค์ 7 กับพุทธจิตเสริมสุขภาพ. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 3(1), 29.

Techsauce. (2566). เจาะลึกผลวิจัย 'อนาคตสุขภาพจิตสังคมไทย พ.ศ. 2576' เตรียมรับ 'การระเบิดของความหวาดกลัว' กับ 'ความโดดเดี่ยว'. สืบค้นเมื่อ 28 มีนาคม 2567 จาก <https://techsauce.co/report/futures-of-mental-health-in-thailand-2033>

Rama Mental. สุขภาพจิต. สืบค้นเมื่อ 28 มีนาคม 2567 จาก <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/06062014-0956>

Post Today. (2558). บทสวด-คำแปล "โพชฌงค์ปริตร" ที่ฟ้าหญิงจุฬาภรณ์ฯมีพระดำรัสถึง. สืบค้นเมื่อ 28 มีนาคม 2567 จาก <https://www.posttoday.com/politics/388246>