

การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติสัมโพชฌงค์
เพื่อการดูแลสุขภาพจิต
An Analytical Study of Vipassanā Meditation Practice
according to the Mindfulness Factor of Enlightenment
for Mental Health Care

¹พระณัฐชัย อภิบุญโญ (ชัยทอง), ²พระครูภาวนาวัฒนบัณฑิต
วิ. (เจริญ มั่นจะนา) และ ³พระจaturงค์ อาจารย์สุโก

¹PhraNattachai Abhipunno (Chaithong), ²Phrakhru Phawanawatthanabundit
Vi. (Charoen Manjana) and ³Phra Jaturong Ajarasupo

^{1,2,3}คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{1,2,3}Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

¹Corresponding Author's Email: Apipoonno2539@gmail.com

Received: June 11, 2026; **Revised:** August 19, 2026; **Accepted:** August 24, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการเจริญสติในพระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษาหลักโพชฌงค์ 7 กับการดูแลสุขภาพจิต 3) เพื่อวิเคราะห์การเจริญสติตามหลักโพชฌงค์เพื่อการดูแลสุขภาพจิต เป็นวิจัยเชิงเอกสาร ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาความ ผลการวิจัยพบว่า 1) สติในพระพุทธศาสนาเป็นความรู้สึกได้ที่สำคัญต่อการฝึกสมาธิ และการหลุดพ้นจากทุกข์ โดยแบ่งออกเป็นสองประเภทหลัก คือ สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และมิจฉาสติ (ระลึกผิด) สัมมาสติแบ่งเป็น 3 ชั้น ได้แก่ การระลึกถึงกิจประจำวัน การทำบุญกุศล และการระลึกรู้ในสติปัฏฐาน 4 ขั้วสติ คือ ความประมาท การฝึกสติช่วยป้องกันความประมาทและนำไปสู่ความสุข การฝึกสติมีสองวิธีหลัก และมูลเหตุสำคัญ ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา อัมมานุปัสสนา สติช่วยเข้าใจจิตใจ ลดทุกข์ และเชื่อมโยงกับพุทธจิตวิทยา และการแพทย์สมัยใหม่ ช่วยปรับสมดุลอารมณ์ และคุณภาพชีวิตได้ดีขึ้น 2) หลักธรรมสำคัญในโพชฌงค์ 7 ส่งเสริมสุขภาวะ ได้แก่ สติสัมโพชฌงค์ อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยะสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์. การเจริญโพชฌงค์ ได้แก่ ศีล กัลยาณมิตร และการพิจารณาอย่างแยบคายในด้านสุขภาพจิต แนวคิดพุทธและแนวคิดสากลเน้นการสร้าง “สุขภาวะ” โดยโพชฌงค์ช่วยให้รับรู้และจัดการอารมณ์ แนวทางการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตเน้นการสร้างความรู้ตระหนักรู้ และการเข้าถึงบริการของหน่วยให้บริการ แนวคิดสุขภาพจิตแบบองค์รวม ได้แก่ กาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณโดยมุมมองพุทธเน้นสติและการปล่อยวาง 3) การเจริญสติตามหลักโพชฌงค์ 7 เป็นกระบวนการพุทธบำบัดที่ผสมผสาน และวิปัสสนาภาวนา เพื่อดูแลสุขภาพจิตอย่างองค์รวมช่วยพลิกฟื้นจิตใจจากโรคซึมเศร้า และความเครียดอันมีสมุฏฐานมาจากต้นเหตุและอุปาทาน โดยขับเคลื่อนผ่านปัจจัยแห่งการตื่นรู้ก่อเหตุให้เกิดสมาธิ ปัญญาและความเพียร นำไปสู่ผลลัพธ์เชิงบวกทั้งทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดสุขภาพจิตสากล การฝึกสติรู้เท่าทันอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาควบคู่กับการใช้อุเบกขา ช่วยให้จิตปล่อยวางเป็นกลาง ลดความขัดแย้ง และเยียวยาความทุกข์ได้อย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: วิปัสสนา; กรรมฐาน; สติสัมโพชฌงค์; การดูแลสุขภาพจิต

Abstract

This research aims to 1) study mindfulness in Buddhism, 2) study the Seven Factors of Enlightenment (Bodhi-Pakkhiya Dhamma) and their application to mental health, and 3) analyze mindfulness practice based on the Seven Factors of Enlightenment for mental health. This is a documentary research employed through descriptive data analysis. The research findings indicate that: 1) Mindfulness in Buddhism is a crucial awareness for meditation practice and liberation from suffering. It is divided into two main types: Right Mindfulness (Samma Sati) and Wrong Mindfulness (Miccha Sati). Right Mindfulness is further divided into three stages: awareness of daily activities, meritorious deeds, and awareness of the Four Foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhāna). The enemy of mindfulness is negligence; practicing mindfulness helps prevent negligence and leads to happiness. There are two main methods and important causes of mindfulness practice: the Four Foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhāna), which consist of mindfulness of the body (Kāyānupassanā), mindfulness of feelings (Vedanānupassanā), mindfulness of mind (Cittānupassanā), and mindfulness of mental objects (Dhammānupassanā). Mindfulness helps understand the mind, reduces suffering, and connects to Buddhist psychology and modern medicine, aiding in emotional balance. and improved quality of life. 2) The seven factors of enlightenment (Bodhi-Pakkhiya Dhamma) promote well-being: mindfulness (Sati-sambojjhanga), investigation of the Dhamma (Dhammavicaya-sambojjhanga), energy (Vīrya-sambojjhanga), joy (Pīti-sambojjhanga), tranquility (Passaddhi-sambojjhanga), concentration (Samādhi-sambojjhanga), and equanimity (Upekkha-sambojjhanga). Cultivating the Bodhi-Pakkhiya Dhamma includes morality (Sīla), virtuous friendship (Kalyāṇamitra), and careful consideration of mental health. Buddhist and universal concepts emphasize creating "well-being," with the Bodhi-Pakkhiya Dhamma helping to recognize and manage emotions. Approaches to preventing mental health problems emphasize raising awareness and access to services. The holistic mental health concept encompasses body, mind, society, and spirit, with the Buddhist perspective emphasizing mindfulness and letting go. 3) Cultivating mindfulness according to the seven factors of enlightenment is a Buddhist therapeutic process that integrates Samatha and Vipassana meditation to care for mental health holistically, helping to recover from depression and stress stemming from craving and attachment. This is driven through factors of awakening that support concentration, wisdom, and effort. This leads to positive outcomes in physical, mental, social, and spiritual aspects, aligning with the universal concept of mental health. Practicing mindfulness of emotions according to the Threefold Training (Trisikha) combined with equanimity helps the mind to let go, reduce conflict, and heal suffering sustainably.

Keywords: Vipassanā; Meditation; Mindfulness of enlightenment; Mental Health Care.

บทนำ

แนวคิดเรื่อง “สติ” มีต้นกำเนิดมาจากวัฒนธรรมการทำสมาธิของชาวตะวันออก ซึ่งย้อนกลับไปถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าศากยमुณีเมื่อ 2600 ปีที่แล้ว แนวคิดนี้พัฒนามาจากการปฏิบัติสมาธิและการตรัสรู้ แนวคิดนี้เป็นหนึ่งในแปดแนวทางในการปฏิบัติของศาสนาพุทธ สติยังแปลว่า “การตระหนักรู้ในจิตใจ” (ธนิต อยู่โพธิ์, 2540) ในคัมภีร์อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณีปกรณ์ ได้แสดงความหมายของสติว่า “สติที่เกิดขึ้นเป็นไฉน สติคือการตามระลึก ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำความไม่เลือนลางความไม่หลงลืม คือสติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ สัมมาสติ นี้ชื่อว่าสติที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น” (พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปณิธิตาภิวงศ์, 2550) นอกจากแสดงความหมายเกี่ยวกับสติ เป็นเรื่องเกี่ยวกับการระลึกได้หรือรู้สีกตัวเฉพาะเหตุการณ์ข้างหน้าแล้ว ยังเป็นเรื่องเกี่ยวกับความระลึกได้เป็นความจำที่ทำให้ไม่หลงลืมหรือจิตใจ

เลื่อนลอย (พระเทพวิสุทธิกวี, 2543) ในขณะเดียวกัน สติยังแฝงอยู่ในหลักธรรมหลายหมวด เช่น สตินทรีย์ในหลักอินทรีย์ 5 และสติพละ อยู่ในพละ 5 ส่วนสมาสติดอยู่ในมรรคมองค์ 8 สติสัมโพชฌงค์ อยู่ในโพชฌงค์ 7 เป็นต้น

กล่าวได้ว่า สติ นอกจากจะหมายถึงการระลึก การรู้สีกตนแล้ว ยังมีความหมายแยกไปตามหน้าที่ในหมวดธรรมต่าง ๆ ที่สติเป็นหนึ่งในหลักธรรมนั้น นอกจากนี้ สติคือความไม่ประมาทนั่นเองและคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมด ล้วนรวมลงในความไม่ประมาท คือความมีสติรอบคอบนั่นเอง (พระธรรมธีรราชมหามุนี, 2546) โพชฌงค์มาจากคำว่า โพชฌ กับ องค์ หรือโพธิ กับองค์ แปลว่า องค์แห่งผู้ตรัสรู้ หรือองค์แห่งการตรัสรู้ก็ได้ พุทธตามศัพท์ก็คือองค์แห่งโพธิ หรือองค์แห่งโพธิญาณนั่นเอง หมายถึง องค์ประกอบหรือหลักธรรม ที่เป็นเครื่องประกอบของการตรัสรู้ หรือองค์ประกอบแห่งโพธิญาณ แสดงว่าหลักธรรมนี้สำคัญมาก เพราะเป็นธรรมที่จะช่วยให้เกิดการตรัสรู้ คือการตรัสรู้นั้นเป็นเรื่องของปัญญาความรู้ความเข้าใจขั้นที่จะทำให้ตรัสรู้ นี้มีความหมายลึกซึ้งลงไป กล่าวคือการตรัสรู้นั้นหมายถึงว่า (พระธรรมกิตติวงศ์, 2548)

ประการที่ 1 รู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลาย เห็นสว่างโล่งทั่วไปหมด ไม่มีจุดหมองจุดมัว เพราะความรู้ นั้นชำระใจให้หมดกิเลส ให้บริสุทธิ์ด้วย เพราะฉะนั้น ปัญญาตรัสรู้นี้จึงหมายถึงความรู้บริสุทธิ์ หรือความรู้ที่เป็นเหตุให้เกิดความบริสุทธิ์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546)

ประการที่ 2 ปัญญาที่ทำให้ตรัสรู้นี้ทำให้เกิดความตื่น คือเดิมนั้นมีความหลับอยู่ คือมัวเพลิมัวประมาทอยู่ ไม่ลืมตาลืมใจดูความเป็นจริง และมีความหลงใหล เช่น มีความหมกมุ่นมัวเมายึดติดในสิ่งต่าง ๆ เมื่อปัญญารู้แจ้งความจริงตรัสรู้แล้วก็กลายเป็นผู้ตื่นขึ้น พ้นจากความหลับ จากความประมาทมัวเมาพ้นจากความยึดติดต่าง ๆ พุทธสัน ๆ ว่า ตื่นขึ้นทั้งจากความหลับใหล และจากความหลงใหล

ประการที่ 3 จากการที่บริสุทธิ์และตื่นขึ้นมานี้ ก็ทำให้จิตใจของผู้นั้นมีคามเบิกบานผ่องใส ปลอดโปร่งโล่งเบา เป็นอิสระ อันนี้คือสภาพจิตที่ต้งาม ถ้าเรียกในสมัยปัจจุบันก็ว่าเป็นสภาพจิตที่ดีมาก

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย” อธิบายว่า โพชฌงค์ 7 ส่งผลต่อเนื่อง คือ 1. ยกเอาธรรมที่ได้สดับหรือสิ่งที่ได้เล่าเรียนนั้น ขึ้นมานึกทบทวน หวนระลึก จับเอามานึกสำรวจตรวจทาน เป็นอันได้เจริญสติสัมโพชฌงค์ 2. เมื่อมีสติระลึกรู้ถึงอยู่อย่างนั้น ก็ใช้ปัญญาเพิน เลือกคัด คัดค้น ไตรตรอง สอบสวน พิจารณาจัด จำแนก แยกแยะ สืบสาวไปด้วย เป็นอันได้เจริญธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ 3. เมื่อใช้ปัญญาเลือกเพิน ไตรตรอง สอบสวนพิจารณา ก็เป็นอันได้ใช้ความเพียร ยิ่งเลือกเพิน มองเห็นความ เข้าใจชัดขึ้นหรือลึกลงไป ได้ สาระคืบหน้า ก็ยิ่งคึกคัก มีกำลังใจ อยากรู้เห็นหน้าต่อไป กระตือรือร้น แข็งขัน เพียรพยายาม ไม่ย่อมนย่อ เป็นอันได้เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ 4. พร้อมกับที่ระดมความเพียร เอาจริงเอาจัง มีกำลังใจเข้มแข็งรุดหน้า ก็เกิดปิติที่เป็นนิรามิส เป็นอันได้เจริญปิติสัมโพชฌงค์ 5. เมื่อใจปิติ ทั่วทั้งกายทั้งใจก็ผ่องคลาย สงบเกิดกายปัสสัทธิ และจิตตปัสสัทธิเป็นอันได้เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ 6. เมื่อกายผ่องคลายสงบ มีความสุขจิตที่ตั้งมั่น (เป็นสมาธิ) เป็นอันได้เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ 7. เมื่อจิตตั้งมั่นแน่วอยู่กับงานของมัน หรือทำกิจของมันได้ดีแล้ว ใจก็เรียบเข้าที่ เพียงแต่วางที่เฝ้าดูไปนิ่งดูไปสบายพอดีเมื่อปฏิบัติเช่นนี้ได้เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2533) การเจริญสติตามหลักโพชฌงค์ 7 การพัฒนาสติให้มั่นคงมีหลักสำคัญ 7 ประการ คือ 1) สติ (สติสัมโพชฌงค์) ความระลึกได้ ความสำนึกรู้ตัวอยู่กับกิจ 2) ธรรมวิจยะ (ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์) การสอดส่องสืบค้นธรรมะ การพิจารณาธรรมอย่างละเอียด 3) วิริยะ (วิริยสัมโพชฌงค์) ความเพียรพยายาม ความตั้งใจในการปฏิบัติธรรม 4) ปิติ (ปิตีสัมโพชฌงค์) ความยินดี ความเอิบอิมใจ 5) ปัสสัทธิ (ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์) ความสงบของจิตใจ ความสงบของกายและใจ 6) สมาธิ (สมาธิจิตสัมโพชฌงค์) ความตั้งมั่นของจิตใจ, การมีสมาธิ. 7) อุเบกขา (อุเบกขาสัมโพชฌงค์) ความไม่ยึดติด, ความ เป็นกลางของจิตใจการเจริญสติตามหลักโพชฌงค์ 7 จะช่วยดูแลสุขภาพจิตได้โดยเน้นการมีสติรู้ตัวในทุกขณะ

การวิจัยธรรมะ การมีสติสัมโพชฌงค์เป็นสิ่งสำคัญ ในการพัฒนาสุขภาพจิตที่ลดความเครียด เพิ่มความสุข และส่งเสริมการพัฒนาทางจิตวิญญาณนั่นเอง

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเจริญสติในพระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาหลักโพชฌงค์ 7 กับการดูแลสุขภาพจิต
3. เพื่อวิเคราะห์การเจริญสติตามหลักโพชฌงค์เพื่อการดูแลสุขภาพจิต

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยเชิงเอกสารเรื่องการวิจัยเรื่อง “การเจริญสติตามหลักโพชฌงค์เพื่อการดูแลสุขภาพจิต” ผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนการวิจัยต่าง ๆ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ จากพระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณ์วิเสส วิสุทธิมรรค และข้อมูลทุติยภูมิ จากหนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 2 เรียบเรียง ตรวจสอบความถูกต้อง และความน่าเชื่อถือของข้อมูล ตลอดจนจัดลำดับความสำคัญของแหล่งที่มา โดยเปรียบเทียบกับคัมภีร์พระไตรปิฎก

ขั้นตอนที่ 3 วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูล และสรุปคำตอบปัญหาการวิจัย

ผลการวิจัย

1. **จากการศึกษาการเจริญสติในพระพุทธศาสนา** พบว่า สติในพระพุทธศาสนาหมายถึงความระลึกได้ ความจำได้ และความไม่หลงลืม เป็นองค์ประกอบสำคัญในหลักธรรมต่าง ๆ เช่น สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ และสติสัมโพชฌงค์ สติเป็นรากฐานของการฝึกสมาธิ เพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประเภทและเข้าถึงของสติ สติมี 2 ประเภทหลัก คือ สัมมาสติ (ระลึกชอบ) ซึ่งควรฝึกฝน และมีจาสติ (ระลึกผิด) สัมมาสติแบ่งเป็น 3 ชั้น คือการระลึกถึงกิจประจำวัน การระลึกถึงการทำบุญกุศล และการระลึกรู้ในสติปัฏฐาน 4 เข้าศึกษาสำคัญของสติคือ “ความประมาท” หมายถึง การขาดสติ และความรอบคอบ การเพิ่มพูนสติเป็นวิธีป้องกันความประมาทที่สำคัญ การฝึกสติและมูลเหตุ การฝึกสติมีสองวิธีหลัก คือการใช้สิ่งเร้าภายนอกเตือนใจ และการฝึกจากภายในสู่ภายนอก มูลเหตุสำคัญในการเกิดสติคือการเจริญสติปัฏฐาน 4 ประการ ได้แก่ การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งนำไปสู่ความบริสุทธิ์ของจิตใจ การดับทุกข์ และการบรรลุนิพพาน การฝึกสติเกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ผ่านการเจริญวิปัสสนาและการจำสภาวะต่าง ๆ ของกายใจสติทำหน้าที่ปกป้องจิตจากอกุศล และนำไปสู่ความสุขในปัจจุบัน สติปัฏฐาน 4 เป็นแนวทางปฏิบัติสำคัญในการฝึกสติ แบ่งออกเป็น 4 หมวดหลัก

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาอริยาบถ (เดิน ยืน นั่ง นอน) การเคลื่อนไหว และการพิจารณาธาตุ 4 (ปฐวี อาโป เตโช วาโย)

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดรู้ความรู้สึก (สุข ทุกข์ เฉย) ที่เกิดขึ้นทางกายและใจตามจริง เพื่อเห็นความไม่เที่ยงและปล่อยวาง

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การระลึกรู้และพิจารณาจิตที่เกิดขึ้นในปัจจุบันตามความเป็นจริง (เกิด-ดับ) เพื่อให้สติตั้งมั่น

4. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน: การกำหนดรู้ธรรมารมณ์หรือสภาวะธรรมที่ปรากฏในจิตตามความเป็นจริง เช่น นิรวณ 5 ชั้น 5 อย่างตนะ 12 โพชฌงค์ 7 และอริยสัจ 4 เพื่อเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถ์ตน (อนัตตา) สติและสุภาพจิต สติมีความสำคัญในการเข้าใจจิตใจ และลดทุกข์โดยเชื่อมโยงกับพุทธจิตวิทยา และประสาทวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ การฝึกสติในชีวิตประจำวันช่วยลดความวิตกกังวล ปรับสมดุลอารมณ์ และเสริมคุณภาพชีวิต สามารถประยุกต์ร่วมกับการดูแลสุขภาพทางการแพทย์ได้

2. จากการศึกษาหลักโพชฌงค์ 7 กับการดูแลสุขภาพจิต พบว่า โพชฌงค์ 7 เป็นธรรมะสำคัญที่นำไปสู่การตรัสรู้ และส่งเสริมสุขภาวะทางร่างกาย และจิตใจ ประกอบด้วย 7 ประการ ได้แก่ สติสัมโพชฌงค์ (การรู้ตัวและระลึกถึงปัจจุบัน), ธัมมวิจยะสัมโพชฌงค์ (การพิจารณาธรรมอย่างมีเหตุผล) วิริยสัมโพชฌงค์ (ความเพียรไม่ย่อท้อ) ปีติสัมโพชฌงค์ (ความอิ่มใจและความสุข) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (ความสงบกายและใจ) สมาธิสัมโพชฌงค์ (จิตตั้งมั่นแน่วแน่) และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ (การรับฟังผู้อื่นโดยไม่ตัดสิน) ธรรมะที่เป็นข้อศึกษาต่อโพชฌงค์ คือ นิรวณ 5 ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ และวิจิกิจฉา ซึ่งขัดขวางการทำความดี สามารถกำจัดได้ด้วยการเจริญกัมมฐาน เช่น การพิจารณาอสุภะ การเจริญเมตตา การทำให้ใจสว่าง การจดจ่อสิ่งเดียว และการเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ การเจริญโพชฌงค์ 7 ต้องอาศัยการมีศีลเป็นพื้นฐาน, การมีกัลยาณมิตร, การพิจารณาอย่างแยบคาย (โยนิโสมนสิการ), การฝึกสติปัฏฐาน 4 และการฝึกโพชฌงค์ในกรรมฐานให้เหมาะสมกับสภาพจิต ในบริบทของสุขภาพจิตแนวคิดพุทธวิทยาและสากลต่างมุ่งสร้าง “สุขภาวะ” โดยมองว่าโรคจิตเกิดจากปัจจัยชีวภาพจิตใจและสิ่งแวดล้อม ด้านพุทธวิทยานับว่าการตระหนักรู้ และการปล่อยวางโพชฌงค์ โดยเฉพาะสติสัมโพชฌงค์ช่วยให้รู้เท่าทันอารมณ์ ป้องกันความเครียด และซึมเศร้า การบำบัดด้วยโพชฌงค์ช่วยให้ปรับเปลี่ยนมุมมองและมีจิตใจสงบสถานการณ์สุขภาพจิตในประเทศไทย พบอัตราความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชน ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจสังคม ดิจิทัล, การใช้สารเสพติด, การบาดเจ็บทางจิตใจ และการเข้าถึงบริการที่จำกัด แนวทางการป้องกันเน้นการสร้างความรู้, การเข้าถึงบริการ, การสนับสนุนทางสังคม และมาตรการทางเศรษฐกิจแนวคิดสุขภาพจิตแบบองค์รวมครอบคลุมทั้งกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ มุมมองสากลเน้นความสามารถในการปรับตัวและคุณภาพชีวิต ส่วนมุมมองพุทธเน้นสติ การปล่อยวาง และปัญหาการประยุกต์ใช้หลักพุทธศาสนา เช่น อริยสัจ 4 และมรรคมีองค์ 8 ช่วยจัดการความเครียดในสังคมไทยยุคเปลี่ยนผ่านโดยสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ และดุลยภาพระหว่างโลกภายนอกกับจิตใจภายใน

3. วิเคราะห์การเจริญสติตามหลักโพชฌงค์เพื่อการดูแลสุขภาพจิต พบว่า รูปแบบการฝึกสติในพระพุทธศาสนามี 2 ประเภทหลัก ได้แก่ (1) สมถภาวนา มุ่งเน้นการอบรมจิตให้นิ่ง และสงบโดยมีเป้าหมายเพื่อความสงบสุขในปัจจุบัน วิธีการ เช่น การดูลมหายใจ หรือการบริกรรมพุทโธ ผู้ปฏิบัติเมื่อเข้าสู่สภาวะที่เกิดขึ้นคือการรวมตัวเป็นสมาธิ (2) วิปัสสนาภาวนา มุ่งสู่ความรู้แจ้งเห็นจริงเพื่อขจัดทุกข์ตามหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนา เช่น นิรวณ 5 ชั้น 5 เป็นต้น วัตถุประสงค์ และผลลัพธ์ของการปฏิบัติ คือเห็นไตรลักษณ์ การบำบัดโรคซึมเศร้า ประกอบด้วย 1) การเจริญสติ ช่วยเข้าใจความทุกข์ และความไม่เที่ยง 2) การมีสติสัมปชัญญะ ลดอำนาจกิเลส และช่วยให้จิตมีสมาธิ 3) การแก้ไขปัญห เข้าใจสาเหตุความทุกข์และหาวิธีแก้ไข 3) การปรับปรุง จัดลำดับความสำคัญ และปล่อยวางปัญหา 4) ความเศร้าโศก หดใจเมื่อเข้าใจสาเหตุ และแก้ไขได้ 5) การประเมินผล ทบทวนความเข้าใจ และควบคุมอารมณ์ เทคนิคการฝึกสติในชีวิตประจำวัน ได้แก่ 1) การฝึกสติแบบเป็นทางการ 2) การฝึกสติแบบไม่เป็นทางการ 3) การนำสติไปใช้ในการทำงาน และสติกับการจัดการความวิตกกังวล ได้แก่ 1) การกำหนดลมหายใจ 2) การสำรวจร่างกาย 3) การกำหนดรู้แบบเป็นกลาง 4) ดึงสติกลับมา

สติในการป้องกันและบำบัดโรคทางจิตเวช ได้แก่ 1) สติบำบัดช่วยป้องกันการกลับมาของโรคซึมเศร้า และวิตกกังวล 2) สร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญวิกฤต 3) ใช้สติเพื่อปรับปรุงการนอนหลับและแก้ปัญหาอนไม่หลับ และการประยุกต์ใช้สติเพื่อจัดการอารมณ์ ได้แก่ 1) รู้เท่าทันอารมณ์ตนเองก่อนที่จะแสดงออก 2) การหยุดพักและดึงสติกลับมาที่ลมหายใจเพื่อลดการตอบสนองอารมณ์ 3) ยอมรับความเจ็บปวดทางใจ วิเคราะห์ปัจจัยแห่งการตื่นรู้ ของกระบวนการเจริญสติเพื่อปฏิบัติโพชฌงค์ 7 การส่งผลทางกาย เช่น ช่วยสร้างสมาธิ และการกระทำที่ถูกต้อง ส่งเสริมการพิจารณาธรรมอย่างมีสติ เป็นต้นผลต่อจิตใจ เช่น สุขภาพกายแข็งแรงช่วยลดความเครียด และอารมณ์ลบ การมีสมาธิผลต่อสังคม โพชฌงค์ 7 ช่วยดูแลปัญญา จิต และกาย ส่งเสริมความรับผิดชอบทางสังคม และความสุขในสังคม วิเคราะห์โรคทางจิตในพระพุทธศาสนา และสากล แนวคิดโรคผิดปกติทางจิตในพุทธวิทยา กิเลส 10 อย่างเป็นสาเหตุหลักของความทุกข์และความผิดปกติทางจิต ความผิดปกติทางจิตมี 8 ประเภท ได้แก่ (1) กามมัตตกะ (ราคะและกามตัณหา) (2) โสสมัตตกะ (ความโกรธและก้าวร้าว) (3) โมหมัตตกะ (ความหลงและอวิชชา) (4) ทิฏฐมัตตกะ (ความเห็นผิด) (5) ปิตุมัตตกะ (โรคทางกาย) (6) สุขุมัตตกะ (สารพิษและสุรา) (7) พยสนมัตตกะ (ความเศร้าโศก) (8) ยักขมัตตกะ (ปีศาจหรือวิญญาณร้าย) แนวคิดของสุขภาพในจิตวิทยาตะวันตกและองค์การอนามัยโลก ได้แก่ 1) สุขภาพคือภาวะที่ครอบคลุมร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ 2) แนวคิดองค์รวมให้ความสำคัญกับปัจจัยต่าง ๆ 3) สุขภาพจิตหมายถึง ความผาสุกทางอารมณ์และจิตใจในชีวิตประจำวัน อาการและสาเหตุของปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่ 1) แสดงออกทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม สาเหตุจากปัจจัยทางกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อม ควรเริ่มรักษาตั้งแต่ระยะแรกเพื่อเพิ่มโอกาสหายขาด 2) ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคลและพฤติกรรม ปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อมปัจจัยด้านความสัมพันธ์ และปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม

วิเคราะห์โพชฌงค์กับการดูแลสุขภาพจิต ได้แก่ 1) สติ (ความระลึกได้) 2) ธรรมวิจยะ (การสอดส่องเลือกเฟ้นธรรม) 3) วิริยะ (ความเพียร) 4) ปีติ (ความเอิบอิ่มใจ) 5) ปัสสัทธิ (ความสงบกายและใจ) 6) สมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิต) 7) อุเบกขา (ความมีใจเป็นกลาง) วิเคราะห์การบำบัดสุขภาพจิตด้วยอุเบกขาในสถานการณ์ประเทศไทยปี 2568 ชี้ให้เห็นถึงปัญหาสุขภาพจิตที่มีความสำคัญ เช่น โรควิตกกังวลและโรคซึมเศร้า โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนอายุ 18 ปี สาเหตุรวมถึงปัจจัยทางสุขภาพจิต ปัจจัยทางสังคม และปัจจัยทางวัฒนธรรม เช่น ความกดดันทางเศรษฐกิจและการติตราผู้มีปัญหาทางจิต การบำบัดด้วยอุเบกขาเป็นการมีสถานะเป็นกลาง ช่วยให้ปล่อยวางและควบคุมอารมณ์ โดยมีลักษณะสำคัญ เช่น ความเสมอภาคและการสงบ ความเกลียด ซึ่งต้องมีความเป็นกลาง เพื่อเข้าถึงอุเบกขาอย่างแท้จริง วิเคราะห์การบำบัดความเครียดทางพระพุทธศาสนา สาเหตุความเครียดทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ ตัณหา 3 อุปาทาน และกิเลส และอวิชชา (โลภะ โทสะ โมหะ) ผลกระทบจากความเครียด ได้แก่ 1) ผลต่อร่างกาย อาจนำไปสู่อาการปวดต่าง ๆ และโรค 2) ผลต่อสภาพจิตใจ อารมณ์โกรธ หดหู่ วิตกกังวล ส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเอง 3) ผลต่อพฤติกรรม เพิ่มการสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ใช้สารเสพติด และรู้สึกหมดไฟในการทำงาน ผลต่อสังคมและสัมพันธภาพ มีปัญหาในการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ซึ่งนำไปสู่ความขัดแย้งการบำบัดความเครียดตาม แนวทางพุทธศาสนา รวมถึง ได้แก่ 1) สังเกตอารมณ์ และปฏิกิริยา 2) เข้าใจหลักไตรลักษณ์เพื่อเปลี่ยนกรอบคิด 3) ฝึกศีล สมาธิ และปัญญาเพื่อลดความเครียด 4) ใช้เมตตาภาวนาและความพอเพียงในการจัดการความเครียด ดังนั้น การเจริญสติตามหลักโพชฌงค์เพื่อการดูแลสุขภาพจิต เป็นการเจริญสติตามหลักโพชฌงค์ 7 เป็นกระบวนการพุทธบำบัดที่ผสมผสาน และวิปัสสนาภาวนาเพื่อดูแลสุขภาพจิตอย่างองค์รวม ช่วยพลิกฟื้นจิตใจจากโรคซึมเศร้าและความเครียดอันมีสมุฏฐานมาจากตัณหา และอุปาทานโดยขับเคลื่อนผ่านปัจจัยแห่งการตื่นรู้ เกื้อหนุนให้เกิดสมาธิปัญญาและความเพียรนำไปสู่ผลลัพธ์เชิงบวกทั้งทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งสอดคล้องกับ

แนวคิดสุขภาพจิตสากลการฝึกสติรู้เท่าทันอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาควบคู่กับการใช้อุเบกขา ช่วยให้จิตปล่อยวางเป็นกลาง ลดความขัดแย้ง และเยียวยาความทุกข์ได้อย่างยั่งยืน

อภิปรายผลการวิจัย

1. การศึกษาการเจริญสติในพระพุทธศาสนาเน้นความหมายของสติในแง่ของความระลึกได้และไม่หลงลืม ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในหลักธรรมต่าง ๆ เช่น สตินทรีย์ และสติสัมปชัญญะ สติไม่ใช่แค่การรู้สึกตัวเฉพาะหน้า แต่เป็นพื้นฐานของการฝึกสมาธิที่ช่วยควบคุมจิตใจและพฤติกรรม สติมีสองประเภทหลักคือ สัมมาสติและมิจฉาสติ โดยสัมมาสติแบ่งเป็น 3 ชั้น การฝึกสติปัฏฐาน 4 หรือวิปัสสนากรรมฐานตามมหาสติปัฏฐานสูตร แบ่งการปฏิบัติเป็น 21 บรรพ โดยเน้นการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อเสริมสมาธิและปัญญา นำไปสู่การปล่อยวางและหลุดพ้นในชีวิตประจำวัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้ความหมายคำว่า สติปัฏฐาน ในหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ความเป็นที่พึ่งแห่งสติ, ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน, การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง, การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะ ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายทำให้มองเห็นผิดเพี้ยน กิเลสมี 4 อย่างคือ 1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย 2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานการตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา 3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต 4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม สอดคล้องกับวิจัยของ พระอธิการประกาศสิทธิ์ สุจิณโณ (2554) ได้ทำวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสติสัมปชัญญะเพื่อการปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎก” พบว่าสติและสัมปชัญญะ คือความระลึกได้ และการรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ ทั้งในขณะคิดพูด และกระทำทางกาย ด้วยความระลึกได้ในขณะนั้นว่า สิ่งใดควรทำสิ่งใดไม่ควรทำ โดยมิให้ความคิด และการกระทำนั้นอยู่ภายในความประมาท ลืมตัวจนมัวเมาสติและสัมปชัญญะ (ปัญญา) เป็นเจตสิกธรรมที่เป็นฝ่ายโสภณเจตสิกสติ เจตสิก และปัญญาเจตสิก มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการทำให้กุศลจิตทั้งหลายเกิดขึ้นมีหน้าที่คอยควบคุมดูแลให้กุศลจิตที่เกิดขึ้นแล้วตั้งมั่น และคงอยู่มิให้เสื่อมไป และคอยควบคุมป้องกันไม่ให้อกุศลทั้งหลายเกิดขึ้นแทรกแซง เข้ามาในดวงจิตส่วนปัญญาเจตสิก (สัมปชัญญะ) ทำหน้าที่พิจารณาสภาวะความเป็นจริงแท้ ขณะที่เกิดร่วมกับสติ ในสัมปยุตธรรมในขณะนั้น จัดเป็นสภาวะเกื้อกูลซึ่งกันและกันของสติ และสัมปชัญญะ

2. ศึกษาหลักโพชฌงค์ 7 ในพระพุทธศาสนา โพชฌงค์ 7 และนิวรณ 5 เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่ช่วยเสริมสร้างปัญญาและความสงบภายใน รวมถึงขัดอุปสรรคทางจิตใจเพื่อการเจริญวิปัสสนาและเข้าถึงพระนิพพาน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของสุกัร ทุมทอง (2559) กล่าวไว้ในหนังสือโพชฌงค์ 7 (ชุดโพธิปักขิยธรรม) อธิบายว่า โพชฌงค์ 7 เป็นธรรมะที่สำคัญ เป็นตัววัดก่อนที่จะบรรลุธรรม ชื่อว่าโพชฌงค์ เพราะเป็นไปเพื่อตรัสรู้ เป็นไปเพื่อหลุดพ้นจากกิเลส เป็นไปเพื่อเห็นความจริง เพื่อนิพพาน และโพชฌงค์มีลักษณะตรงข้ามกับนิวรณ ปัสสัทธิมีสองอย่าง กายปัสสัทธิ และจิตตปัสสัทธิ กายปัสสัทธิ คือสภาวะที่ทำให้เจตสิกต่าง ๆ สงบระงับเลิพลอยทำให้ร่างกายสงบระงับไปด้วย จิตตปัสสัทธิ คือ สภาวะที่ทำให้จิตสงบระงับที่กาย และจิตสงบระงับก็เพราะว่า กิเลสมันระงับ กิเลสมันดับลงไปความเร่าร้อนเพราะกิเลสหมดไป และปัสสัทธิ สัมโพชฌงค์เป็นธรรมะที่ไม่เหมาะจะเจริญในสมัยที่จิตหวั่นไหวแต่ควรที่จะเจริญในเวลาจิตพุ่งซ่าน สอดคล้องกับงานวิจัยของพรหมงคล ฉันทรัตนโยธิน (2560) ได้ทำวิจัยเรื่อง “โพชฌงค์ 7 กับพุทธจิตเสริมสุขภาพ” พบว่าโพชฌงค์เป็นหลักธรรมสำคัญหมวดหนึ่ง เพื่อให้คนป่วยได้สดับตรับฟังแล้วจะได้หายจากโรค ซึ่งความจริงก็เป็นเรื่องของการทำให้ใจให้สว่าง สะอาด ผ่องใส เป็นการรักษาใจพุทธจิตเสริมสุขภาพ โพชฌงค์มาจากคำว่า โพชเฆ กับอังกะ หรือโพธิ กับองค์ แปลว่า องค์แห่งผู้ตรัสรู้หรือองค์แห่งการตรัสรู้วินิจฉัย

3. วิเคราะห์กระบวนการเจริญสติ เพื่อปฏิบัติโพชฌงค์ 7 ในการดูแลสุขภาพจิต ได้แก่ 1) การดูแลสุขภาพกาย คือการใช้หลักธรรม 7 ประการ เพื่อสร้างสมดุลกายและใจ ช่วยลดความเครียดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประกอบด้วย สติ การวิจยธรรม ความเพียร ความอึดใจ ความสงบใจ ความตั้งมั่น และการวางใจเป็นกลาง 2) การดูแลสุขภาพจิต คือการใช้หลักธรรม 7 เพื่อสร้างสติ ปัญญา และความสมดุลทางอารมณ์ ช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และสร้างกำลังใจ ทำให้จิตใจผ่องใส ซึ่งส่งผลดีต่อการรักษาทางกายและจิตใจ ให้เบิกบาน ผ่อนคลาย และยอมรับความจริง 3) การดูแลสุขภาพปัญญา คือการฝึกฝนองค์ธรรม 7 ประการ เพื่อสร้างความตื่นรู้ ความเข้าใจชีวิต และปัญญาที่หยั่งรู้ความจริงตามธรรมชาติช่วยรักษาใจให้สงบ และแก้ปัญหาด้วยปัญญา ลดความเครียด และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของจิตใจผ่านองค์ประกอบ สติ ธรรม วิชยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา 4) การดูแลสังขม คือการประยุกต์องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ 7 ประการ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ เสริมสุขภาวะทางสังคมให้ร่มเย็นเป็นสุข ปราศจากความขัดแย้ง โดยใช้สติปัญญา ความเพียร ความสงบกายใจ ในการปฏิสัมพันธ์กันทำให้สังขมเบิกบานผ่อนคลาย และเข้าใจความจริงตามธรรมชาติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุภาพรรณ กลิ่นนาค (2564) ได้ทำวิจัยเรื่อง “การสร้างสุขภาวะของชีวิตตามแนวโพชฌงค์ในพระพุทธศาสนา” พบว่าสุขภาวะทำให้สมบูรณ์ ด้วยกระบวนการฝึกฝนทางจิตโพชฌงค์ เป็นกระบวนการปฏิบัติที่ส่งเสริมต่อสุขภาวะเพราะมีองค์ประกอบ และแนวทางการฝึกครบทุกมิติ ทำให้ส่งผลต่อสุขภาวะทั้ง 4 คือกายจิต สังขม และปัญญา การสร้างสุขภาวะของชีวิตด้วยกระบวนการของโพชฌงค์ ทำให้รู้ถึงสิ่งที่เหมาะสมกับกาย ประสาทส่วนต่าง ๆ มีความผ่อนคลาย และทำงานอย่างเป็นปกติ ร่างกายเกิดความสมดุลมีความสุขสงบ ร่มเย็น และวางเฉยเมื่อรุกรานกายพร้อม ก็จะทำให้จิตผ่อนคลาย รู้เท่าทันทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ เกิดปิติทำให้สุขภาพจิตดีจิตใจตั้งมั่นมีสติและสมาธิรู้ตามความเป็นจริง พร้อมทั้งจะปล่อยวางและเข้าใจสรรพสิ่งต่าง ๆ เกิดการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคมได้อย่างดีสังคม เกิดความสงบสุขปราศจากการเบียดเบียน และพร้อมที่จะช่วยเหลือคนในสังคมด้วยกันสามารถใช้ชีวิตประจำวัน ได้อย่างมีสติเข้าใจเหตุ และปัจจัยที่ทำให้เกิดทุกข์ เกิดปัญญาที่เห็นความจริงของชีวิต เข้าใจชีวิตตามธรรมชาติที่เกิดขึ้น สามารถปล่อยวางเพื่อนำไปสู่การดับทุกข์ได้ในที่สุด

ดังนั้น ปุณฺณาน 4 และโพชฌงค์ 7 มีความสัมพันธ์แบบเหตุและผล โดยปุณฺณาน 4 คือฐานการตั้งสติที่ประกอบด้วยกายพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรมอย่างต่อเนื่อง เมื่อเจริญสติปุณฺณาน 4 อย่างถูกต้องจะส่งผลให้โพชฌงค์ 7 ซึ่งเป็นองค์แห่งการตรัสรู้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ กระบวนการนี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุวิชา และวิมุตติ หรือความหลุดพ้นได้ในที่สุดการปฏิบัติปุณฺณาน 4 ซึ่งสอดคล้องกับคัมภีร์กถาสถิตยสูตร กล่าวถึงโพชฌงค์ 7 ประการ ได้แก่ 1. สติสัมโพชฌงค์ 2. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ 3. วิริยะสัมโพชฌงค์ 4. ปิติสัมโพชฌงค์ 5. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ 6. สมาธิสัมโพชฌงค์ 7. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ โพชฌงค์ทั้ง 7 นำไปสู่ทางแห่งนิพพานด้วยการอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปสู่โวลสัคคะ เป็นหนทางสู่วิชาและวิมุตติเป็นโลกุตตรธรรม

องค์ความรู้ใหม่

จากการสังเคราะห์ผลการวิจัยทั้ง 3 ส่วน ซึ่งเป็นการเชื่อมโยง “พุทธศาสตร์ (สติปุณฺณาน 4 และโพชฌงค์ 7)” เข้ากับ “พุทธจิตวิทยาและประสาทวิทยาศาสตร์” เพื่อรับมือกับวิกฤตสุขภาพจิตในยุคปัจจุบันสามารถถอดรหัสเพื่อสร้าง องค์ความรู้ใหม่ (New Body of Knowledge) และนำไปขับเคลื่อนการพัฒนาชีวิตและสังคมได้อย่างเป็นระบบดังนี้

1. การปล่อยวางอุเบกขาบำบัด สร้างชุดความรู้ที่ชี้ให้เห็นว่า "อุเบกขา" ไม่ใช่ความเฉยนิ่งหรือเมินเฉย แต่เป็น Non-judgmental Awareness (การรับรู้โดยไม่ตัดสิน) ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในการหยุดวงจรอารมณ์ลบ (ค้นหา-อุปาทาน) ลดอัตราความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าในเยาวชน

2. ภาวะแห่งการตื่นรู้ ระดับกาย/ประสาทวิทยา: การเจริญสติและสมาธิช่วยลดฮอร์โมนความเครียด ปรับการทำงานของสมอง ระดับจิตใจ: ธรรมวิจยะ และอุเบกขา เปลี่ยนกรอบคิด (Cognitive Reframing) ผ่านการเข้าใจไตรลักษณ์ ระดับสังคม: การลดโทสะและอุปาทานช่วยลดความขัดแย้งเชิงสัมพันธ์ภาพ แนวทางการนำไปปฏิบัติหรือประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาชีวิต สามารถสรุปเป็นกรอบประเด็นได้ดังนี้

มิติการพัฒนาชีวิต	การประยุกต์ใช้ข้อธรรมและผลวิจัย	ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรม
การจัดการอารมณ์และวิกฤตใจ	ใช้ สัมมาสติ + ลมหายใจ (อานาปานสติ) เป็นปุ่ม Pause เมื่อเกิดอารมณ์ดังหรือความเครียดสะสม	ลดการตอบสนองด้วยอารมณ์ (Reactivity) เพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience)
การปรับเปลี่ยนมุมมอง (Cognitive)	นำ ธรรมวิจยะ (การสอดส่องธรรม) มาวิเคราะห์ความทุกข์ตามหลักอริยสัจ 4 และไตรลักษณ์	มองเห็นสาเหตุที่แท้จริงของความทุกข์ เลิกยึดติดในอุปาทาน
การสยบนิรณในในชีวิตประจำวัน	ใช้ ปัสสัทธิ (ความสงบ) และ อุเบกขา รับมือกับสิ่งเร้าดิจิทัลและการเปรียบเทียบในสังคม	จิตใจตั้งมั่น มีสมาธิกับการทำงาน และการเรียน ไม่ถูกความหลง (โมหะ) ครอบงำ

ตารางที่ 1 : แนวทางการนำไปปฏิบัติหรือประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาชีวิต

สรุป

สติในพระพุทธศาสนาเป็นความระลึกได้ ที่สำคัญต่อการฝึกสมาธิ และการหลุดพ้นจากทุกข์ โดยแบ่งออกเป็นสองประเภทหลัก คือสัมมาสติ (ระลึกชอบ) และมิจฉาสติ (ระลึกผิด) สัมมาสติแบ่งเป็น 3 ชั้น ได้แก่ การระลึกถึงกิจประจำวัน การทำบุญกุศล และการระลึกรู้ในสติปัฏฐาน 4 ข้าศึกสติคือความประมาท การฝึกสติช่วยป้องกันความประมาทและนำไปสู่ความสุข การฝึกสติมีสองวิธีหลัก และมูลเหตุสำคัญได้แก่ สติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธัมมานุปัสสนา สติช่วยเข้าใจจิตใจ ลดทุกข์ และเชื่อมโยงกับพุทธจิตวิทยา และการแพทย์สมัยใหม่ ช่วยปรับสมดุลอารมณ์ และคุณภาพชีวิตได้ดีขึ้น

หลักธรรมสำคัญในโพชฌงค์ 7 ในพระพุทธศาสนาแสดงให้เห็นว่า เป็นธรรมะที่นำไปสู่การตรัสรู้และส่งเสริมสุขภาวะ ประกอบด้วย 7 ประการ สติสัมโพชฌงค์ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปีติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ขณะที่นิรณ 5 เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ สามารถแก้ไขได้ด้วยการเจริญกัมมัฏฐาน การเจริญโพชฌงค์ ได้แก่ ศีล กัลยาณมิตรและการพิจารณาอย่างแยบคาย ในด้านสุขภาพจิต แนวคิดพุทธและแนวคิดสากลเน้นการสร้างสุขภาวะโดยโพชฌงค์ช่วยให้รับรู้และจัดการอารมณ์ ในประเทศไทยพบว่า ปัญหาสุขภาพจิตมีอัตราของความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนจากปัจจัยต่าง ๆ แนวทางการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต เน้นการสร้างความรู้

ตระหนักรู้และการเข้าถึงบริการของหน่วยให้บริการ แนวคิดสุขภาพจิตแบบองค์รวม ได้แก่ กาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ มุมมองพุทธเน้นสติ และการปล่อยวาง ซึ่งช่วยจัดการความเครียดในสังคมไทยได้ การเจริญสติตามหลักโพชฌงค์ 7 เป็นกระบวนการพุทธบำบัดที่ผสมผสาน และวิปัสสนาภาวนาเพื่อดูแลสุขภาพจิตอย่างองค์รวม ช่วยพลิกฟื้นจิตใจจากโรคซึมเศร้า และความเครียดอันมีสมุฏฐานมาจากตัณหา และอุปาทานโดยขับเคลื่อนผ่านปัจจัย แห่งการตื่นรู้เกื้อหนุนให้เกิดสมาธิปัญญาและความเพียรนำไปสู่ผลลัพธ์เชิงบวกทางกายและวิญญาณ สอดคล้องกับแนวคิดสุขภาพจิตสากล การฝึกสติรู้เท่าทันอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา ควบคู่กับการใช้อุเบกขา ช่วยให้จิตปล่อยวางลดความขัดแย้ง

ข้อเสนอแนะ

ผลจากการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ มีดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ในด้านการสาธารณสุขและจิตเวชศาสตร์ หรือควรมีนวัตกรรม "สติบำบัดแบบพุทธบูรณาการ" ด้วยการออกแบบโปรแกรมบำบัดร่วมกับการรักษาทางการแพทย์แผนปัจจุบัน สำหรับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า วิตกกังวล และอาการนอนไม่หลับ ระบบคู่มือดูแลใจ โดยใช้หลัก "กัลยาณมิตร" ในงานสาธารณสุขชุมชน เพื่อสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์และลดการตีตรา (Stigma) ผู้ป่วยจิตเวช ส่วนในด้านการศึกษาและเยาวชน (Youth & Educational Empowerment) ควรส่งเสริมสติในสถานศึกษา (Mindfulness in School): บูรณาการการฝึกสติแบบไม่เป็นทางการ (Informal Practice) เช่น สติในการรับรู้กาย-ใจ ก่อนเริ่มเรียน เพื่อช่วยเยาวชนกลุ่มเสี่ยง (อายุ 18 ปีขึ้นไป) Dealing กับความกดดันทางเศรษฐกิจและการเรียน ควรมีภาคปฏิบัติฝึกอุเบกขาเพื่อสันติภาพในสังคม (Social Equanimity): ส่งเสริม "การฟังโดยไม่ตัดสิน" (Non-judgmental Listening) เพื่อลดความขัดแย้งเชิงความคิด สังคม และวัฒนธรรมในยุคเปลี่ยนผ่าน ทั้งนี้ควรมีหลักสูตร "ฉลาดทางอารมณ์ด้วยโพชฌงค์" (Mental Hygiene Course): สอนเทคนิคการตั้งสติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ให้ได้กรับรู้เท่าทัน "อุมมัตตกะ" หรือความบ้าคลั่งหลงผิดจากกาม โกรธ หรือสาร์เสพติด

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาหลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนาอื่น เพื่อให้มีการศึกษาการประยุกต์ใช้อย่างแพร่หลายมากขึ้น

2.2 ควรศึกษาการปฏิบัติธรรมแบบการวิจัยกึ่งทดลอง ก่อนหลังการปฏิบัติธรรมในองค์ธรรมสติสัมโพชฌงค์ตามแนวพุทธศาสนา

บรรณานุกรม

- ธนิต อยู่โพธิ์. (2540). *วิปัสสนาญาณ*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระกัมมัญฐานาจารย์ พระปณจิตาภิวังศ์. (2550). *รู้แจ้งในชาตินี้*. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พระเทพวิสุทธิกวี. (2543). *การพัฒนาจิต*. นครปฐม: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระธรรมกิตติวงศ์. (2548). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด*. กรุงเทพฯ: เลียงเชียง.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2533). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.