

การบูรณาการหลักโพชฌงค์ในการรับมือยุคโลกเดือด :  
กรอบพุทธจิตวิทยาเพื่อสุขภาพและการปรับตัวของมนุษย์ร่วมสมัย

THE INTEGRATION OF THE SEVEN FACTORS OF ENLIGHTENMENT IN RESPONDING TO  
THE “BOILING WORLD”: A BUDDHIST PSYCHOLOGICAL FRAMEWORK FOR WELL-BEING  
AND HUMAN ADAPTATION

พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ และ พระมหานพพร อภิพนโธ  
Phrakhrupaladsuwatthanawisutthisarakun and Pramaha Nopphon Apibundho  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
Mahamakut Buddhist University  
Corresponding author, e-mail : maghavin9@gmail.com

ยุทธนา พูนเกิดมะเริง, สุรพงษ์ คงสัตย์ และ ประพันธ์ นีกรกระโทก  
Yutthana poonkirtmarirng, Surapong kongsat and Praphan Nuekkathok  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ปฐิธรรม สำเนียง  
Patitham Samniang  
Rattanabandit University

## บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งนำเสนอแนวทางการบูรณาการ “หลักโพชฌงค์ 7” (The Seven Factors of Enlightenment) ตามกรอบแนวคิดพุทธจิตวิทยา เพื่อเป็นเครื่องมือในการรับมือกับวิกฤตการณ์ใน “ยุคโลกเดือด” (Boiling World) ซึ่งเต็มไปด้วยความผันผวนและความกดดันทางจิตใจ บทความชี้ให้เห็นว่าโพชฌงค์มิใช่เพียงหลักปฏิบัติทางศาสนาเพื่อการหลุดพ้น แต่เป็น “ระบบทักษะภายใน” (Inner Skill System) ที่สามารถพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Resilience) ให้แก่มนุษย์ร่วมสมัย โดยการฝึกสติและสมาธิช่วยจัดการกับภาวะข้อมูลล้นเกินและความเครียด ในขณะที่ธัมมวิจยะและอุเบกขาช่วยสร้างความยืดหยุ่นทางความคิดและการยอมรับความเปลี่ยนแปลง การสังเคราะห์งานวิจัยร่วมสมัยในด้านองค์การ การศึกษา และสุขภาพจิต แสดงให้เห็นว่าการประยุกต์ใช้หลักธรรมเหล่านี้ช่วยลดภาวะหมดไฟและส่งเสริมสุขภาพองค์กรได้อย่างมีนัยสำคัญ บทความนี้จึงเสนอให้มีการบูรณาการหลักโพชฌงค์เข้าสู่ระบบการพัฒนาคนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจที่ยั่งยืนในศตวรรษที่ 21

**คำสำคัญ:** พุทธจิตวิทยา, โพชฌงค์, ยุคโลกเดือด

## Abstract

This academic article proposes the integration of the “Seven Factors of Enlightenment” (Bojjhaṅga) through the framework of Buddhist psychology as a mechanism for coping with the “Boiling World” era, characterized by volatility and psychological pressure. The study argues that Bojjhaṅga is not merely a religious doctrine for liberation but serves as a practical “Inner Skill System” capable of fostering psychological resilience in contemporary human beings. Specifically, Mindfulness and Concentration facilitate the management of information overload and stress, while Investigation of Phenomena (Dhammavicaya) and Equanimity (Upekkha) enhance cognitive flexibility and adaptability to change. A synthesis of contemporary research in organizational, educational, and mental health contexts demonstrates that applying these principles significantly reduces burnout and promotes holistic well-being. Consequently, the article advocates for integrating Bojjhaṅga into human development systems to build sustainable mental immunity for the 21st century.

**Keywords:** Buddhist Psychology, Seven Factors of Enlightenment, Boiling World

## บทนำ

ในศตวรรษที่ 21 มนุษยชาติกำลังเผชิญกับสภาวะความเปลี่ยนแปลงที่ทวีความรุนแรงและซับซ้อนมากขึ้น ทั้งในมิติสิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี วิกฤตการณ์เปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ความผันผวนของระบบเศรษฐกิจโลก การแพร่ระบาดของโรคติดต่อ รวมถึงปัญหาสุขภาพจิตที่ทวีความรุนแรงจากสภาวะข้อมูลข่าวสารล้นเกินและเทคโนโลยีดิจิทัล ล้วนส่งผลให้มนุษย์ต้องเผชิญกับความไม่แน่นอนและแรงกดดันทางจิตใจในระดับที่ไม่เคยปรากฏมาก่อน สภาวะการณ์เช่นนี้ถูกอธิบายในวาทกรรมร่วมสมัยว่าเป็น “ยุคโลกเดือด” ซึ่งสะท้อนถึงความตึงเครียดเชิงโครงสร้างที่กระทบต่อทั้งระดับปัจเจก องค์กร และสังคมโดยรวม (OECD, 2019; IPCC, 2023)

ท่ามกลางบริบทแห่งวิกฤตดังกล่าว แนวคิดทางพระพุทธศาสนาซึ่งมีพัฒนาการยาวนานกว่า 2,500 ปี โดยเฉพาะ “หลักโพชฌงค์” หรือองค์แห่งการตรัสรู้ 7 ประการ กลับมีความร่วมสมัยอย่างยิ่งในฐานะกรอบการพัฒนาจิตใจและปัญญา หลักโพชฌงค์ประกอบด้วย สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปิตี ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา ซึ่งทำหน้าที่เป็นระบบการพัฒนาคุณภาพจิตอย่างเป็นองค์รวม แม้จะมีรากฐานในบริบททางศาสนา แต่ในงานวิชาการร่วมสมัย หลักธรรมดังกล่าวสามารถตีความในเชิงพุทธจิตวิทยา (Buddhist psychology) เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการจัดการความเครียด การเสริมสร้างความสมดุลทางอารมณ์ และการพัฒนาปัญญาในการเผชิญปัญหาอย่างมีเหตุผลและเมตตา (Payutto, 2019; Kabat-Zinn, 2013)

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์และเรียบเรียงแนวคิดการบูรณาการหลักโพชฌงค์เข้ากับการรับมือยุคโลกเดือดในเชิงวิชาการ โดยเชื่อมโยงกรอบพุทธจิตวิทยาเข้ากับงานวิจัยร่วมสมัยด้านสุขภาวะจิตวิทยา และการศึกษา งานวิจัยจำนวนมากชี้ให้เห็นว่าการฝึกสติ สมาธิ และการพัฒนาทักษะการตระหนักรู้ตนเองมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological resilience) และความสามารถในการปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน (Goleman, 2017; Southwick et al., 2014)

การศึกษาหลักโพชฌงค์ในบริบทนี้จึงมิได้มุ่งเพียงการอธิบายหลักธรรมทางศาสนา หากแต่เป็นการเสนอกรอบคิดเชิงสหวิทยาการที่มีศักยภาพต่อการพัฒนามนุษย์และสังคมในโลกสมัยใหม่

## ความหมายและองค์ประกอบของโพชฌงค์

โพชฌงค์ (บาลี: bojjhaṅga) หมายถึง “องค์แห่งการตรัสรู้” ซึ่งในพระพุทธปรัชญาหมายถึงคุณสมบัติหรือสภาวะทางจิตที่เอื้อต่อการเกิดปัญญาและการหลุดพ้นจากทุกข์ หลักโพชฌงค์ปรากฏอย่างเป็นระบบในพระไตรปิฎก และถูกอธิบายในเชิงกระบวนการพัฒนาจิต มิใช่เพียงหลักธรรมเชิงนามธรรมหรืออุดมคติทางศาสนาเท่านั้น นักวิชาการพุทธศาสนาร่วมสมัยชี้ว่า โพชฌงค์เป็นชุดของคุณลักษณะทางจิตที่สามารถฝึกฝนได้จริง ผ่านการเจริญสติ สมาธิ และปัญญาในชีวิตประจำวัน ซึ่งสอดคล้องกับการมองจิตใจในฐานะกระบวนการที่พัฒนาได้อย่างต่อเนื่อง (Payutto, 2019; Gethin, 1998)

## องค์ประกอบของโพชฌงค์ประกอบด้วย 7 ประการ

ได้แก่ สติ (mindfulness) ธรรมวิจยะ (investigation of phenomena) วิริยะ (energy/effort) ปีติ (joy) ปัสสัทธิ (tranquility) สมาธิ (concentration) และอุเบกขา (equanimity) โดยองค์ธรรมเหล่านี้มีได้ทำงานอย่างโดดเด่น หากแต่เกี่ยวพันและถ่วงดุลกันอย่างเป็นระบบ พระพุทธปรัชญาเน้นว่าความไม่สมดุล เช่น การมีวิริยะมากเกินไปโดยขาดปัสสัทธิ หรือการมีสมาธิโดยขาดธรรมวิจยะ ย่อมนำไปสู่ความตึงเครียดหรือความหลงผิดได้ หลักการดังกล่าวมีความสอดคล้องกับงานวิจัยด้านจิตวิทยาสมัยใหม่ที่ชี้ว่าการพัฒนาสุขภาพทางจิตต้องอาศัยความสมดุลระหว่างการตระหนักรู้ตนเอง การควบคุมอารมณ์ และการคิดอย่างมีเหตุผล (Kabat-Zinn, 2013; Goleman, 2017)

เมื่อพิจารณาในมิติร่วมสมัย โพชฌงค์สามารถตีความใหม่ในฐานะ “ระบบทักษะภายใน” (inner skill system) ที่ช่วยให้มนุษย์รับมือกับแรงกดดัน ความไม่แน่นอน และความซับซ้อนของโลกยุคโลกเดือดได้อย่างมีประสิทธิภาพ งานวิจัยด้านพุทธจิตวิทยาและจิตวิทยาเชิงบูรณาการเสนอว่า การฝึกสติ สมาธิ และการพัฒนาคุณลักษณะเช่นอุเบกขา มีบทบาทสำคัญต่อการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological resilience) และการตัดสินใจอย่างมีจริยธรรมในสถานการณ์วิกฤต (Wallace & Shapiro, 2006; Southwick et al., 2014) ดังนั้น โพชฌงค์จึงมิใช่เพียงหลักธรรมทางศาสนา หากแต่เป็นกรอบแนวคิดเชิงสหวิทยาการที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนามนุษย์และสังคมร่วมสมัยได้อย่างมีนัยสำคัญ

## การบูรณาการหลักโพชฌงค์ในยุคโลกเดือด

การบูรณาการหลักโพชฌงค์ในบริบทร่วมสมัยมีบทบาทสำคัญต่อการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลที่เกิดจากภาวะข้อมูลล้นเกิน (information overload) และความเร่งรีบทางสังคมในยุคโลกเดือด งานวิจัยด้านจิตวิทยาชี้ว่า การได้รับข้อมูลจำนวนมากอย่างต่อเนื่องโดยขาดการกรองส่งผลต่อสมาธิ การตัดสินใจ และสภาวะทางจิตของบุคคลอย่างมีนัยสำคัญ (OECD, 2019) การฝึกสติสัมโพชฌงค์และสมาธิสัมโพชฌงค์ช่วยให้บุคคลสามารถตระหนักรู้ความคิดและอารมณ์ของตนเองในปัจจุบันขณะ ลดปฏิกิริยาอัตโนมัติที่เกิดจากความเครียดและเพิ่มความสามารถในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของโครงการ Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ที่แสดงให้เห็นว่าการฝึกสติอย่างเป็นระบบช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และอาการซึมเศร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Kabat-Zinn, 2013)

นอกจากมิติของการจัดการอารมณ์แล้วธรรมวิจยะสัมโพชฌงค์และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ยังมีบทบาทสำคัญต่อการปรับตัวในโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วโดยช่วยพัฒนาความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์

การวิเคราะห์ปรากฏการณ์อย่างมีเหตุผลและการแยกแยะข้อมูลจริง-เท็จท่ามกลางกระแสข่าวสารที่ซับซ้อน หลักรูเบกขายังช่วยให้บุคคลสามารถยอมรับสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้โดยไม่ตกอยู่ในภาวะสิ้นหวังหรือเฉยเมย งานวิจัยด้านจิตวิทยาาร่วมสมัยเรียกคุณลักษณะนี้ว่า psychological flexibility ซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญของสุขภาพจิตและการรับมือกับสถานการณ์วิกฤต (Kashdan & Rottenberg, 2010; Southwick et al., 2014) หลักโพชฌงค์จึงทำหน้าที่เป็นกรอบฝึกฝนทั้งการคิดและการวางใจอย่างสมดุล ในมิติของพลังใจและแรงบันดาลใจ วิริยสัมโพชฌงค์และปิติสัมโพชฌงค์มีบทบาทในการเสริมสร้างพลังการดำเนินชีวิตอย่างไม่หมดไฟ (burnout) โดยเน้นความสุขและความหมายในกระบวนการพัฒนา มากกว่าการยึดติดกับผลลัพธ์สุดท้ายเพียงอย่างเดียว แนวคิดนี้สอดคล้องกับงานวิจัยด้านความเป็นอยู่ที่ดี (well-being) และการทำงานอย่างมีความหมาย (meaningful work) ซึ่งพบว่าบุคคลที่สามารถรับรู้คุณค่าและความหมายในสิ่งที่ทำ มีแนวโน้มจะมีความผูกพันกับงานสูงขึ้นและมีความเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟต่ำลง (Ryan & Deci, 2017; Goleman, 2017)

ดังนั้น การบูรณาการหลักโพชฌงค์จึงมิใช่เพียงการจัดการปัญหาเฉพาะหน้า แต่เป็นการสร้างฐานพลังภายในที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตอย่างยั่งยืนในยุคโลกเดือด

### กรณีศึกษาการประยุกต์ใช้ในองค์กร การศึกษา และสุขภาพจิต

ในภาคองค์กร งานวิจัยและกรณีศึกษาจำนวนมากแสดงให้เห็นว่าการประยุกต์ใช้หลักการสติและสมาธิสามารถช่วยยกระดับทั้งสุขภาพของพนักงานและประสิทธิภาพขององค์กร ตัวอย่างสำคัญคือโครงการ *Search Inside Yourself* ของ Google ซึ่งบูรณาการการฝึกสติ สมาธิ และความฉลาดทางอารมณ์เข้ากับการพัฒนาบุคลากร ส่งผลให้พนักงานมีความสามารถในการจัดการความเครียด การสื่อสาร และการตัดสินใจที่ดีขึ้น (Tan, 2012) ในทำนองเดียวกัน บริษัท Aetna ได้นำโปรแกรมฝึกสติและสมาธิเข้ามาใช้เป็นส่วนหนึ่งของนโยบายสุขภาพจิตองค์กร ซึ่งผลการประเมินพบว่าสามารถลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ เพิ่มผลผลิต และเสริมสร้างความผูกพันของพนักงานต่อองค์กรได้อย่างมีนัยสำคัญ (Goleman, 2017) กรณีศึกษาเหล่านี้สะท้อนว่าหลักการที่สอดคล้องกับสติและสมาธิในโพชฌงค์สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทองค์กรสมัยใหม่ได้อย่างเป็นรูปธรรม

ในภาคการศึกษา โครงการ *Mindfulness in Schools Project* (MiSP) ในสหราชอาณาจักร และงานวิจัยในสถาบันการศึกษาชั้นนำ เช่น Stanford University ชี้ให้เห็นว่าการฝึกสติในผู้เรียนช่วยเพิ่มสมาธิ ลดความเครียดและภาวะซึมเศร้า รวมถึงส่งเสริมการเรียนรู้อย่างลึกซึ้ง (deep learning) และการตระหนักรู้ตนเอง (self-awareness) (Kuyken et al., 2013; Roeser et al., 2013) การบูรณาการแนวคิดดังกล่าวมีความสอดคล้องกับหลักโพชฌงค์ โดยเฉพาะสติ รัทมวิจยะ และสมาธิ ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาทักษะทางสติปัญญาและอารมณ์ควบคู่กัน กรณีศึกษาเหล่านี้สะท้อนศักยภาพของการนำหลักโพชฌงค์ไปปรับใช้ในระบบการศึกษาอย่างเป็นระบบและยั่งยืน

ด้านการดูแลสุขภาพจิต โปรแกรม Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) และ Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในระดับสากลว่ามีประสิทธิผลในการลดความเครียด ภาวะซึมเศร้า และอาการเจ็บป่วยเรื้อรัง งานวิจัยเชิงประจักษ์พบว่าการฝึกสติอย่างต่อเนื่องช่วยลดอัตราการกลับเป็นซ้ำของโรคซึมเศร้า และเสริมสร้างความสามารถในการจัดการอารมณ์ของผู้ป่วยได้อย่างมีนัยสำคัญ (Kabat-Zinn, 2013; Segal et al., 2018) กรณีศึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าหลักการที่สอดคล้องกับโพชฌงค์ โดยเฉพาะสติ สมาธิ และอุเบกขา มิได้จำกัดอยู่ในกรอบศาสนาเท่านั้น

หากแต่สามารถแปลงเป็นเครื่องมือเชิงวิทยาศาสตร์ที่มีหลักฐานรองรับ และนำไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพทางจิตในสังคมร่วมสมัยได้อย่างแท้จริง

## บทสรุป

การบูรณาการหลักโพชฌงค์เพื่อรับมือยุคโลกเดือดมิใช่การหลีกเลี่ยงจากความเปราะบาง หากแต่เป็นการเสริมสร้างศักยภาพภายในของมนุษย์ให้สามารถเผชิญและจัดการกับความเปราะบางอย่างมีสติ ปัญญา และดุลยภาพ งานวิจัยด้านพุทธจิตวิทยาและจิตวิทยาาร่วมสมัยชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาสติ สมาธิ และอุเบกขา มีบทบาทสำคัญต่อการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological resilience) การควบคุมอารมณ์ และความสามารถในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลภายใต้สถานการณ์ที่ซับซ้อนและกดดัน (Kabat-Zinn, 2013; Southwick et al., 2014) หลักโพชฌงค์จึงทำหน้าที่เป็นกรอบการพัฒนาจิตใจเชิงองค์รวมที่ช่วยหล่อหลอมความสงบภายในและความชัดเจนทางปัญญา ซึ่งเป็นรากฐานของสุขภาพอย่างยั่งยืนในโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

ในระยะยาว การนำหลักโพชฌงค์ไปประยุกต์ใช้ในระดับบุคคล องค์กร และนโยบายสาธารณะ มีศักยภาพในการก่อให้เกิดผลกระทบเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิต การพัฒนาองค์กร และความเข้มแข็งของสังคมโดยรวม งานวิจัยด้านการศึกษา องค์กร และสุขภาพจิตสะท้อนว่าแนวทางที่เน้นการพัฒนาวิถีคิด การตระหนักรู้ตนเอง และความสมดุลทางอารมณ์ สามารถเสริมสร้างความยั่งยืนทั้งในมิติบุคคลและโครงสร้างสังคม (OECD, 2019; Goleman, 2017) บทความนี้จึงเสนอให้การบูรณาการหลักโพชฌงค์เป็นหนึ่งในแนวทางสำคัญของการพัฒนามนุษย์และสังคมในศตวรรษที่ 21 โดยเชื่อมโยงภูมิปัญญาพุทธศาสนากับองค์ความรู้ทางวิชาการร่วมสมัยอย่างสร้างสรรค์และมีหลักฐานรองรับ

## เอกสารอ้างอิง

- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2563). พุทธธรรม. สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Gethin, R. (1998). *The foundations of Buddhism*. Oxford University Press.
- Goleman, D. (2017). *Altered traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body*. Avery.
- Intergovernmental Panel on Climate Change. (2023). *Climate change 2023: Synthesis report*. IPCC. [Online], source: <https://www.ipcc.ch/report/ar6/syr/>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Rev. ed.). Bantam Books.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878.
- Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O. C., Vicary, R., Motton, N., Burnett, R., ... Huppert, F. (2013). Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: Non-randomised controlled feasibility study. *British Journal of Psychiatry*, 203(2), 126–131. [Online], source: <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.126649>
- OECD. (2019). *OECD learning compass 2030: A series of concept notes*. OECD Publishing. [Online], source: <https://www.oecd.org/education/2030-project/>

- Payutto, P. A. (2019). *Buddhadhamma: Natural laws and values for life* (Revised ed.). Buddhadhamma Foundation. <https://www.buddhadhammafoundation.org>
- Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J., & Jennings, P. A. (2013). Mindfulness training and teachers' professional development: An emerging area of research and practice. *Child Development Perspectives*, 6(2), 167–173. [Online], source: <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00238.x>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed.). Guilford Press.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338. [Online], source: <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Tan, C. M. (2012). *Search inside yourself: The unexpected path to achieving success, happiness (and world peace)*. HarperOne.
- Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist*, 61(7), 690–701. [Online], source: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.7.690>