



พุทธศาสนากับการ เสริมสร้างสุขภาพ จิตที่ดีห้าประการ

กระทรวงสาธารณสุข (NHS) ได้แนะนำวิธีเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี 5 ขั้นตอน ให้คุณได้ลองพิจารณา เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตให้ดี ขึ้น ซึ่งคุณอาจจะพบว่าใช้ได้ผลจริง เมื่อนำแต่ละข้อมาฝึกฝนในแต่ละวัน ก็จะมีผลดีต่ออารมณ์และคุณภาพชีวิตอย่างมาก

หนึ่ง

การสร้างสัมพันธภาพ ที่ดีกับผู้อื่น



เนื่องจากข้อจำกัดล็อกดาวนัมีการเปลี่ยนแปลง โปรดตรวจสอบเว็บไซต์ของ [UK Government \(รัฐบาลสหราชอาณาจักร\)](#) หรือเว็บไซต์ของส่วนปกครองท้องถิ่นของคุณเกี่ยวกับกฎใหม่ในการพบปะระหว่างครัวเรือนอื่นๆ

สุขภาพจิตที่ดีเกิดจากสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น เปรียบเหมือนอาหารดีๆ ที่เรารับประทาน เราสามารถเจริญสติและทำจิตให้เป็นกุศล โดยการฝึกสติ และสมาธิไปพร้อมๆ กับคนอื่น

สัมพันธภาพเป็นสิ่งที่สำคัญต่อสุขภาพจิตที่ดีของคุณ เพราะช่วยให้เห็นว่า:

- ผู้อื่นก็มีความทุกข์เช่นกัน
- ผู้อื่นก็ลี้วนเดินอยู่บนเส้นทางแห่งจิตวิญญาณของตนเช่นกัน
- การฝึกจิตเช่นการแผ่เมตตา ทำให้คุณภาพชีวิตของเราดีขึ้นและทำให้ยอมรับผู้อื่นได้มากขึ้น
- การฝึกจิตไม่จำเป็นต้องถูกปิดกั้นด้วยข้อจำกัดใดๆ และการแบ่งแยกที่เราสร้างขึ้นเอง

พระไตรรัตน์องค์ที่สามคือ พระสงฆ์:

ซึ่งหมายถึงหมู่แห่งบุคคลที่ปฏิบัติตามพระธรรมวินัย พุทธศาสนิกชนยึดถือพระสงฆ์ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึก

การฝึกสมาธิโดยการแผ่เมตตา:

การส่งความปรารถนาดี ไปพร้อมๆ กับความห่วงใยต่อผู้อื่น เป็นการฝึกจิตแบบหนึ่ง ใจที่เปิดกว้างก็คือใจที่อยู่กับตัวเรา และปราศจาก เครื่องผูกมัด

สอง

ทำตัวกระฉับกระเฉง



**“บุคคลพึงรู้ว่ากายนี้ เปรียบเหมือนหม้อดิน ควรป้องกัน
จิตไว้ เหมือนป้องกันพระนคร แล้วใช้อาวุธคือปัญญา
กับมาร* เมื่อชนะแล้ว ก็รักษาชัยชนะนั้น เอาไว้โดยไม่
นอนใจอยู่”**

พระคาถารสสม บทที่ 40

**การเคลื่อนไหวร่างกายไม่เพียงแต่จะเป็น
ประโยชน์ต่อสุขภาพกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง
และยังช่วย เสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีอีกด้วย**

- พยายามสร้างความรู้ตัวทั่วพร้อมในกายนี้เนืองๆ
- ระลึกถึงความรู้สึก ในแต่ละส่วนของร่าง
- เอาสติมาดูกายให้มากขึ้น เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
- แทนที่จะปล่อยใจให้รู้สึกท้อถอย ฝึกให้มีสติมั่นคงอยู่ในกายนี้
- ปรับสมดุล กาย ใจและจิต เพื่อพัฒนาคุณภาพของชีวิต โดยการดูแลทั้งสามอย่างไปพร้อมๆ กัน

**มีวิธีการหลายอย่าง ที่จะช่วยทำให้
กระฉับกระเฉง เช่น: การฝึกโยคะ ไทชิ ชี่กง
กิจกรรมนอกบ้าน เช่น การทำสวน กิจกรรมใน
บ้าน เช่น การเดินรำ การทำให้กายและใจจดจ่อ
อยู่กับสิ่งที่ทำ**

มาร* - ลักษณะของสภาวะจิตที่เศร้าหมอง

สาม

เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ใน แต่ละวัน



การเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีให้กับคุณโดย:

- ประสบการณ์ใหม่ๆ เพิ่มความแปลกใหม่ แทนที่ความซ้ำซากจำเจ
- เสริมสร้างความมั่นใจ ความภาคภูมิใจในตนเอง และลดความซึมเศร้า ทำให้รู้สึกว่ามีชีวิตมีความหมาย
- มีสติอยู่กับกาย ความรู้สึก และจิตใจ
- ใฝ่รู้ ค้นหาละเอียดใหม่ๆ และมีความคิดสร้างสรรค์

โรคระบาดครั้งนี้เป็นโอกาสให้เราได้ทำความเข้าใจกับศาสนาพุทธให้มากขึ้น

ข้อมูล[การเรียนรู้พุทธศาสนาฟรีกับมหาวิทยาลัยชั้นนำ](#)เหล่านี้อาจเป็นประโยชน์หรือไม่ก็ลองฝึก[อ่านคัมภีร์ขั้นต้นจากภาษาต้นฉบับ](#) (เช่น บาสิ/สันสกฤต)

เรื่องสุนัขป่าสองตัว

ลองอ่านเรื่องนี้อย่างช้าๆ จดบันทึกคำ / ข้อความที่น่าสนใจ

คุณปู่สอนหลานเกี่ยวกับชีวิต

คุณปู่กล่าวกับหลานว่า “มีสุนัขป่าสองตัวกำลังต่อสู้กันในตัวปู่

สุนัขป่าสีเข้ม คือ ความโกรธ อิจฉา เกรี้ยวโศก เสียใจ โลก เย่อหยิ่ง น้อยเนื้อต่ำใจ รู้สึกผิด รู้สึกด้อยกว่า ใป่ปิด จ้องมองอวดดี ยกตนข่มท่าน และถืออัตตา

สุนัขป่าสีอ่อน คือ ความเพลินเพลิน สันติสุข ความรัก ความหวัง ความสงบ อ่อนน้อมถ่อมตน เมตตา กรุณา เข้าอกเข้าใจ โอบอ้อมอารี ความจริง และความปราณี

ในตัวของคุณปู่ก็มีสุนัขป่าสองตัวกำลังต่อสู้กันเช่นกัน... คนทั้งหลายบนโลกใบนี้ก็เหมือนกัน”

ผู้เป็นหลานคิดใคร่ครวญอยู่ครู่หนึ่งแล้วก็ถามว่า “สุนัขป่าตัวไหนจะชนะเธอครับ ปู่”

ชายชรายิ้มแล้วตอบเพียงสั้นๆ ว่า “ตัวที่หลานให้อาหารมันไงล่ะ”

ปลูกให้ผู้อื่น



**“คนเราทุกคนล้วนแต่มีหน้าที่รับผิดชอบต่อมนุษยชาติ
ดังนั้นเราจึงควรคิดต่อผู้อื่นเหมือนเป็นพี่น้องของเรา
แท้ๆ และช่วยบรรเทาทุกข์ให้กับผู้อื่น แทนที่จะทำแต่งาน
เพื่อสะสมความมั่งคั่งร่ำรวย เราต้องทำสิ่งที่ประโยชน์
สิ่งที่เป็นไปเพื่อมวลมนุษยชาติทั้งหลายอย่างจริงจัง”**

องค์ทะไลลามะ

**เป็นที่ทราบกันดีว่าการให้และความมีเมตตาช่วยให้
สุขภาพจิตของเราดีขึ้นโดย:**

- สร้างความรู้สึกดีๆ และรู้สึกว่าการให้คือการได้
- ทำให้มีจุดมุ่งหมายและเห็นคุณค่าของตนเอง
- ช่วยสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

**คนที่สนใจช่วยเหลือผู้อื่นมักมีแนวโน้มที่จะคิดว่าตนเอง
มีความสุข ไม่ว่าจะเป็นการแสดงควมมีน้ำใจเล็กๆ
น้อยๆ ไปจนถึงการให้อย่างสม่ำเสมอ เช่น การเป็นจิต
อาสา เราควรแสดงความเห็นอกเห็นใจกับทุกคน**

ห้า มีสติอยู่กับ ปัจจุบัน



**“จิตไม่เคยหยุดนิ่งปรากฏในทุกรูปทรง
เหนือคณานับ มากเกินการรับรู้ ไม่รับรู้ซึ่งกันและกัน เช่น
เดียวกับที่จิตรกรไม่รู้ถึงจิตของตน แต่ก็ยังวาดภาพไป
ตามจินตนาการ ได้เช่นเดียวกับธรรมชาติของสรรพสิ่ง”**

ติช นัท ฮันห์

**การมีสติอยู่กับปัจจุบันและรู้เท่าทันความคิดของ
ตัวเอง ความรู้สึก รู้กายและสิ่งรอบตัวช่วยให้
สุขภาพจิตของคุณดีขึ้น สตินี้จะช่วยให้คุณเข้าใจ
ตัวเองได้ดีขึ้น เปลี่ยนวิธีการที่จะจัดการกับความ
ท้าทายต่างๆ และมีความสุขมากขึ้นกับชีวิต**

คุณสามารถเริ่มโดย:

- รู้ว่าจิตฟุ้ง ไม่อยู่กับปัจจุบันมากนักอย่าแค่วินาที ไปอยู่กับ
เรื่องในอดีต และกังวลกับอนาคตที่ยังไม่ได้เกิดขึ้นบ่อย
แค่ไหน
- พยายามดึงสติกลับมาสู่ปัจจุบันเพื่อช่วยทำให้จิตมีพลังที่
แข็งแกร่งภายใน
- สร้างความสงบให้จิตและภายในขณะปัจจุบัน
- เมื่อรู้ร่างกายและใจสงบลงจะทำให้ความรู้ความเข้าใจมี
ความชัดเจนแจ่มแจ้งขึ้นแค่ไหน

เกี่ยวกับเรา

Good Thinking ได้รับการสนับสนุนโดยโดยกระทรวงสาธารณสุข (NHS) และสภาเทศบาลแห่งกรุงลอนดอน เราให้ความช่วยเหลือโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายผ่านระบบดิจิทัลตลอด 24 ชั่วโมงทุกวันสำหรับผู้อาศัยอยู่ในกรุงลอนดอนที่ต้องการคำปรึกษาด้านสุขภาพจิต และต้องการความช่วยเหลือไม่ว่าจะอยู่ในสภาพใด เราพร้อมที่จะให้การสนับสนุนตลอดเวลา รวมทั้งทางเลือกในการดูแลตนเองที่คุณสามารถเข้าถึงและเลือกใช้ได้ง่าย

ภารกิจของเรา

เราให้การสนับสนุนการดูแลด้านสุขภาพจิตในแนวทางที่ดีที่สุดสำหรับแต่ละบุคคล เราส่งเสริมให้ทุกคนใส่ใจกับสุขภาพจิตและเรามีเครื่องมือและข้อเสนอแนะต่างๆ เพื่อช่วยสนับสนุน หากคำแนะนำหรือข้อมูลของ Good Thinking ยังไม่สามารถช่วยอะไรคุณได้ ลองปรึกษากับแพทย์ (GP) ของคุณว่ามีอะไรอีกที่จะช่วยคุณได้น่า

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม คลิกไปที่ www.good-thinking.uk



บทความได้รับการปรับโดยคิธ มันนิงส์ (Keith Munnings) และมาริโออาโน มาร์ซิกกาลีเย (Mariano Marcigaglia) โดยได้รับความเห็นชอบจากเครือข่ายองค์กรชาวพุทธ (Network of Buddhist Organisations) และพุทธสมาคม (The Buddhist Society)