

โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ*

วันก่อนนี้ โยมได้ปรารภทำนองอาราธนาว่า ถ้าอาตมภาพ
แสดงเรื่องโพชฌงค์ ก็คงจะดี

โพชฌงค์นี้ เป็นหลักธรรมสำคัญหมวดหนึ่ง ญาติโยม
หลายท่านรู้จักในชื่อที่เป็นบทสวดมนต์ เรียกว่าโพชฌงค์ปริตร
และนับถือกันมาว่า เป็นพุทธมนต์สำหรับสวดสาธยาย เพื่อให้คน
ป่วยได้สดับตรับฟังแล้วจะได้หายโรค

ที่เชื่อกันอย่างนี้ ก็เพราะมีเรื่องมาในพระไตรปิฎกเล่าว่า
พระมหากัสสปะ ซึ่งเป็นพระเถระผู้ใหญ่ท่านหนึ่งเคยอาพาธ และ
พระพุทธรูปเจ้าเสด็จไปเยี่ยม แล้วทรงแสดงเรื่องโพชฌงค์นี้ ตอนท้าย
พระมหากัสสปเถระก็หายจากโรคนั้น

* ชุดที่สาม จากรายการเล่าเรื่องให้โยมฟัง เล่าเมื่อวันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๒๘

อีกคราวหนึ่ง พระมหาโมคคัลลานะ ซึ่งเป็นอัครสาวกฝ่ายซ้าย ก็อาพาธและพระพุทเจ้าเสด็จไปเยี่ยม ก็ได้ทรงแสดงโพชฌงค์นี้อีก แล้วพระมหาโมคคัลลานะก็หายโรค

อีกคราวหนึ่ง พระพุทธองค์เองทรงอาพาธ ก็ตรัสให้พระมหาจุนทะ ซึ่งเป็นพระเถระผู้ใหญ่รูปหนึ่งแสดงโพชฌงค์ถวาย แล้วพระพุทเจ้าก็หายประชวร

จากเรื่องราวที่กล่าวถึงนี้ พุทธศาสนิกชนก็เลยเชื่อกันมาว่า บทโพชฌงค์นั้น สวดแล้วจะช่วยให้หายโรค แต่ที่เราสวดกันนี้ เป็นการสวดคำบาลี ผู้ฟังก็ฟังไป ซึ่งบางทีอาจจะไม่เข้าใจเนื้อความก็ได้

แต่ที่ท่านแสดงในพระไตรปิฎกนั้น ท่านแสดงเนื้อหาคือตัวหลักธรรม และธรรมะที่แสดงนั้นเป็นธรรมเกี่ยวกับปัญญา เป็นธรรมะชั้นสูง ซึ่งความจริงก็เป็นเรื่องของการทำใจให้สว่าง สะอาด ผ่องใส เป็นการรักษาใจ

พุทธวิธีเสริมสุขภาพ

เป็นธรรมดาว่า กายกับใจนั้นเป็นสิ่งที่อาศัยกันและกัน พอกายเจ็บป่วยไม่สบาย คนทั่วไปก็มักจะพาลจิตใจไม่สบาย เศร้าหมอง กระทบกระชวย กระสับกระส่ายไปด้วย และในทำนองเดียวกัน เมื่อจิตใจไม่สบายก็พลอยให้กายไม่สบายไปด้วย เริ่มต้นตั้งแต่

รับประทานอาหารไม่ได้ ร่างกายเศร้าหมอง ผิพรรณชubbซีด เป็น
สิ่งที่เนื่องอาศัยกัน

ในทางตรงข้าม คือในทางที่ดี ถ้าจิตใจดี สบาย บางทีก็
กลับมาช่วยกาย เช่นในยามเจ็บป่วยถ้าจิตใจสบาย เช่น มีกำลังใจ
หรือจิตใจผ่องใสเบิกบาน โรคที่เป็นมาก ก็กลายเป็นน้อย หรือที่จะ
หายยากก็หายง่ายขึ้น ยิ่งถ้าหากว่ากำลังใจที่ดีนั้นมีมากถึงระดับ
หนึ่ง ก็ไม่เพียงแต่ทำให้โรคบรรเทาเท่านั้น แต่อาจจะช่วยรักษาโรค
ไปด้วยเลย ทั้งนี้ก็อยู่ที่ว่าจะช่วยทำใจของเราหรือรักษาใจของเรา
ได้มากแค่ไหน

พระพุทธเจ้าและพระมหาสาวกนั้น ท่านมีจิตใจที่พัฒนา
ให้ตั้งงามเต็มที่ มีสุขภาพด้านจิตที่สมบูรณ์แล้ว เมื่อถึงเวลาที่
ต้องการ ก็จึงเรียกเอาด้านจิตมาช่วยด้านกายได้เต็มที่ ถ้าไม่เหลือ
วิสัยของเหตุปัจจัย ก็เอาของดีที่มีในใจออกมารักษากาย ที่เป็นโรค
ให้หายไปได้

หลักโพชฌงค์เป็นหลักปฏิบัติทั่วไป ไม่เฉพาะสำหรับผู้ป่วย
เท่านั้น ถ้าวิเคราะห์ดูความหมายของศัพท์ ก็จะทำให้เห็นว่า ศัพท์เดิม
นั้นท่านมีความมุ่งหมายอย่างไร

โพชฌงค์มาจากคำว่า โพชฺฌ กับ องฺค หรือโพธิ กับองค์
จึงแปลว่า องค์แห่งผู้ตรัสรู้ หรือองค์แห่งการตรัสรู้ก็ได้ พุดตาม
ศัพท์ก็คือองค์แห่งโพธิ หรือองค์แห่งโพธิญาณนั่นเอง หมายถึงองค์

ประกอบ หรือหลักธรรม ที่เป็นเครื่องประกอบของการตรัสรู้ หรือองค์ประกอบแห่งโพธิญาณ แสดงว่าหลักธรรมนี้สำคัญมาก เพราะเป็นธรรมที่จะช่วยให้เกิดการตรัสรู้

การตรัสรู้นั้นเป็นเรื่องของปัญญา ปัญญาคือความรู้ความเข้าใจขั้นที่จะทำให้ตรัสรู้นี้ มีความหมายลึกซึ้งลงไป กล่าวคือ การตรัสรู้นั้นหมายถึงว่า

ประการที่ ๑ รู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลาย เห็นสว่างโล่งทั่วไปหมด ไม่มีจุดหมองจุดมัว เพราะความรู้ที่นั่นชำระใจให้หมดกิเลส ให้บริสุทธิ์ด้วย เพราะฉะนั้น ปัญญาตรัสรู้นี้จึงหมายถึงความรู้บริสุทธิ์ หรือความรู้ที่เป็นเหตุให้เกิดความบริสุทธิ์

ประการที่ ๒ ปัญญาที่ทำให้ตรัสรู้นี้ทำให้เกิดความตื่น คือเดิมนั้นมีความหลับอยู่ คือมัวเพลิด มัวประมาทอยู่ ไม่ลืมตาลืมใจ ดูความเป็นจริง และมีความหลงใหล เช่น มีความหมกมุ่นมัวเมายึดติดในสิ่งต่างๆ เมื่อปัญญารู้แจ้งความจริงตรัสรู้แล้วก็กลายเป็นผู้ตื่นขึ้น พ้นจากความหลับ จากความประมาทมัวเมา พ้นจากความยึดติดต่างๆ พุดสั้นๆ ว่า ตื่นขึ้นทั้งจากความหลับใหลและจากความหลงใหล และ

ประการที่ ๓ จากการทำบริสุทธิ์และตื่นขึ้นมา นี้ ก็ทำให้จิตใจของผู้ที่มีความเบิกบานผ่องใส ปลอดโปร่งโล่งเบา เป็นอิสระ

อันนี้คือสภาพจิตที่ตั้งงาม ถ้าเรียกในสมัยปัจจุบันก็ว่าเป็นสุขภาพจิตที่ดีมาก

ถ้าท่านผู้ใดก็ตามได้มีสุขภาพจิตอย่างนี้แล้ว แม้จะไม่ถึงขั้นหมดกิเลสโดยสิ้นเชิง ก็นับว่าเป็นผู้มีความสุขมาก ถ้าเป็นผู้ป่วยไข้ก็เรียกว่ามีสภาพจิตที่เหมือนกับไม่ได้ป่วย อย่างที่เรียกว่า กายป่วยแต่ใจไม่ป่วย หรือป่วยแต่กายใจไม่ป่วย ดังที่พระพุทธเจ้าเคยตรัสสอนท่านผู้สูงอายุ ท่านผู้เจ็บป่วยกระเสาะกระแสะ กระสับกระส่ายในวัยชราว่า ให้ทำใจว่า *ถึงแม้กายของเราจะป่วยแต่ใจของเราจะไม่ป่วยด้วย*

ถ้าทำได้อย่างนี้ ก็จะเป็นจิตใจที่มีความสุขและก็จะช่วยผ่อนคลายห่างหายจากโรคนั้น หรืออย่างน้อยก็บรรเทาทุกข์เวทนาที่เกิดจากโรคนั้นลงได้ อันนี้คือการอธิบายความหมายของคำว่า *โพชฌงค์* ที่แปลว่าองค์แห่งการตรัสรู้

องค์แห่งการตรัสรู้และสุขภาพที่สมบูรณ์

ต่อจากนี้ก็ควรจะมาสืบสวนกันว่า หลักธรรมที่เป็นองค์ประกอบของการตรัสรู้นั้นมีอะไรบ้าง และมีความหมายอย่างไร

โพชฌงค์มี ๗ ประการด้วยกัน เรียกกันว่า โพชฌงค์ ๗ เหมือนอย่าง que บอกไว้ในบทสวดมนต์ว่า *โพชฌังโค สะตัสังขาโต . .*

โพชฌงค์ เริ่มด้วย

องค์ที่ ๑ คือ สติ

องค์ที่ ๒ คือ สัมมวิจยะ

องค์ที่ ๓ คือ วิริยะ

องค์ที่ ๔ คือ ปีติ

องค์ที่ ๕ คือ ปัสสัทธิ

องค์ที่ ๖ คือ สมาธิ

องค์ที่ ๗ คือ อุเบกขา

รวมเป็นองค์ธรรมที่เรียกว่า โพชฌงค์ ๗ ประการด้วยกัน ที่
นี้ลองมาดูความหมายเป็นรายข้อเสียก่อน

ในหลักธรรมที่เรียกว่า “โพชฌงค์” หรือองค์แห่งการตรัสรู้
นั้น การตรัสรู้เป็นจุดหมายที่ต้องการ องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ ก็
เปรียบเสมือนเครื่องมือที่จะช่วยให้บรรลุจุดหมายที่ต้องการ ก่อนที่
จะใช้เครื่องมือก็ต้องทำความรู้จักกับเครื่องมือ หรืออุปกรณ์ก่อนว่า
อุปกรณ์แต่ละอย่างนั้นมีอะไรบ้าง จะใช้สำหรับทำอะไร

องค์ประกอบที่ ๑ “สติ” สติเป็นธรรมที่เรารู้จักกันดี แปล
ว่าความระลึกได้ ระลึกได้อย่างไร ท่านบอกว่า สตินั้นมีลักษณะที่
เป็นเครื่องดึงจิตไว้กับสิ่งนั้นๆ ซึ่งภาษาธรรมเรียกว่า “อารมณ์” ดึง
จิตหรือกัมมจิตไว้กับอารมณ์

อารมณ์ในที่นี้ก็คือ สิ่งที่เราต้องเกี่ยวข้องกับทุกอย่าง สิ่งที่เรา
รับรู้ สิ่งที่เรานึกถึงได้ เรียกว่า “อารมณ์” ไม่ใช่อารมณ์อย่างใน
ภาษาไทย ในที่นี้เพื่อกันความสับสนกับภาษาไทยก็จะพูดว่า สิ่ง
แทนที่จะพูดว่า อารมณ์

สติมีหน้าที่ตั้งหรือตรึงจิตไว้กับสิ่งนั้นๆ ถ้าเราจะทำอะไรก็
ให้จิตระลึกถึงสิ่งนั้น ตั้งเอาไว้เหมือนกับเชือก สมมติว่ามีหลักปัก
ไว้ และมีสัตว์ตัวหนึ่งเป็นต้นว่าลิงถูกเชือกผูกไว้กับหลักนั้น จิตของ
เรานี้เปรียบเทียบกับลิงเพราะว่าวุ่นวายมาก ดิ้นรนมาก อยู่ไม่
สุข ท่านเปรียบว่าต้องผูกลิงเอาไว้กับหลัก มิฉะนั้นลิงก็จะหนีไป
ไม่อยู่กับที่ หรือหลุดหายไปเลย สิ่งที่จะผูกลิงก็คือเชือก เมื่อเอา
เชือกมาผูกลิงมัดไว้กับหลัก ลิงไปไหนไม่ได้ ก็วนอยู่กับหลักหรือ
ใกล้ๆ หลัก

ท่านเปรียบในทางธรรมว่า จิตนั้นเหมือนกับลิง หลักที่ผูก
ไว้ นั้น เหมือนกับสิ่งที่เราเกี่ยวข้องต้องทำในขณะนั้น จะเป็นกิจที่
ต้องทำหรือเป็นธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งก็คือหลักนั้น เชือกที่ผูกก็
คือสติ สติเป็นตัวที่ผูกจิตไว้กับหลักหรือสิ่งนั้น ตั้งไว้ คุมไว้ กำกับไว้
ไม่ให้หลุดหายไป

ถ้าเป็นสิ่งเฉพาะหน้า ซึ่งปรากฏอยู่หรือโผล่เข้ามา ก็เพียง
แต่ตั้งจิตไว้กับสิ่งนั้นๆ คุมไว้ กำกับไว้ไม่ให้หลุดลอยหรือผ่านหาย
ไปไหน อย่างที่พูดกันว่า เวลาทำอะไรก็ให้ระลึกไว้ คือคอยนึกถึง

สิ่งที่เรากำลังทำนั้น นึกถึงอยู่เรื่อยๆ ให้สิ่งนั้นอยู่ในการรับรู้ หรืออยู่กับจิตของเรา ไม่ให้คลาดไม่ให้พลัดกันไป อย่าให้สิ่งนั้นหลุดหาย หรืออย่าให้จิตของเราฟุ้งซ่านล่องลอยไปที่อื่น

แต่ที่นี่ ถ้าสิ่งนั้นอยู่ห่างไกลออกไปไม่ปรากฏอยู่ เช่นเป็นเรื่องอดีตผ่านไปแล้ว ยกตัวอย่างเช่น ธรรมคือคำสอนที่ได้ฟังมาก่อนหรือสิ่งที่ได้เล่าเรียนไว้ เมื่อหลายวันหรือหลายเดือนมาแล้ว สิ่งนั้นอยู่ห่าง สติก็ทำหน้าที่ดึงเอามา เมื่อก็ดึงไว้ ไม่ให้ไปไหน ให้อยู่กับสิ่งนั้น ทีนี้ถ้าสิ่งนั้นอยู่ห่างก็ดึงเอามา หรือดึงจิตไปไว้กับสิ่งนั้น ให้ไปอยู่ด้วยกัน นี่คือนั่นที่เรียกว่า สติ

สติ ดึงเอาจิตมากำกับไว้กับสิ่งที่ต้องการ หรือสิ่งที่เราควร จะเกี่ยวข้อง ทำให้สิ่งนั้นอยู่ในการรับรู้ของจิต ไม่หลุดลอย ไม่หล่นหาย ไม่พลัดกันไปเสีย นี่คือนั่นหน้าที่ของสติ ประโยชน์ของสติก็อยู่ตรงนี้ อันนี้คือเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่เรียกว่าองค์ประกอบข้อที่ ๑ ได้แก่ สติ

องค์ประกอบที่ ๒ “ธัมมวิจยะ” หรือ “ธรรมวิจยะ” แปลว่าการวิจยะธรรม วิจยะ นั้นแปลว่า การเพินหรือเลือกเพิน คือการใช้ปัญญาไตร่ตรอง พิจารณา สอดส่อง ค้นคว้า ธรรม ก็คือความจริง ความถูกต้อง สิ่งที่ดีงาม สิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูล หรือคำสอนที่ให้ความรู้เกี่ยวกับความจริง ความถูกต้องดีงาม และสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลนั้น

สิ่งนั้นอาจจะอยู่ต่อหน้าก็ได้ เช่นเรามองเห็นอะไรอยู่ข้างหน้าหรือขณะนี้ เรากำลังเผชิญกับอารมณ์ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง เราก็เห็น คือมองค้นหาให้เห็นธรรมเห็นเอาธรรมออกมาให้ได้ หรือมองให้เป็นธรรม

ถ้ามองไม่ดี ใจของเราก็วุ่นวาย บั่นป่วน กระวนกระวาย เดือดร้อน แต่ถ้ามองให้ดี ถึงแม้สิ่งนั้นคนทั่วไปเขาว่าไม่ดี ไม่ชอบใจ เมื่อจำเป็นที่เราจะต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นเฉพาะหน้าแล้ว เราก็มองให้มันเป็นธรรมไป หรือมองให้เห็นธรรมขึ้นมา ทำแบบนี้ก็เป็นธรรมวิจยอย่างหนึ่ง เรียกว่ามองอะไรก็ได้ ถ้ามองให้ดีแล้วมันเป็นธรรมหรือทำให้เห็นธรรมได้หมด

เหมือนอย่างอาจารย์ที่สอนธรรมบางท่าน ท่านเน้นในเรื่องนี้ว่า มองอะไรให้เห็นเป็นธรรม มองใบไม้ อีสุ ดิน อะไรก็เป็นธรรมหมด ถ้ามองไม่ดี อะไรๆ ก็เป็นอธรรมไปหมด ทำให้ใจของเราเสียหาย เช่นเห็นคนไม่น่าดู ถ้ามองไม่ดีก็เกิดโทสะ แต่ถ้ามองให้ดีอาจจะเกิดกรุณา เกิดความสงสาร อย่างนี้เป็นต้น

หรืออย่างพระเถรท่านหนึ่งในสมัยพุทธกาล ถึงวาระมีหน้าที่ไปจัดอุโบสถก็ไปจุดเทียนขึ้น แสงเทียนสว่าง มองที่เปลวเทียนนั้น เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป พอมองอย่างนี้ก็เห็นธรรม ทำให้เกิดปัญญาขึ้นมา

ฉะนั้น สิ่งทั้งหลายนี้อยู่ที่เรามอง จึงต้องรู้จักมอง มองให้ดี มองให้เป็น มองให้เห็นธรรม หรือมองให้เป็นธรรม

ทีนี้ประการต่อไป ธรรมวิัจยนั้นพิจารณาไตร่ตรองสิ่งที่สติ ดึงมา อย่างที่อาตมภาพได้กล่าวเมื่อกี้ว่า เราอาจจะใช้สติดึงสิ่งที่อยู่ห่างไกล เช่น สิ่งที่เราได้เล่าเรียนมาแล้ว ได้ฟังมาก่อนแล้ว อาจเป็นธรรมคำสอนต่างๆ เข้ามาสู่จิต แล้วก็ใช้ปัญญาพิจารณาเพินหาความหมาย เพินหาสาระ เลือกเพินเอามาใช้ให้เหมาะหรือให้ตรงกับที่ต้องการจะใช้ให้ได้ผล

เช่น เวลาเราอยู่นิ่งๆ ว่างๆ เราก็ระลึกนึกถึงทบทวนธรรมที่ได้เล่าเรียนมาแล้ว เอามาเลือกเพิน นำมาใช้ให้ถูกกับโอกาส ใช้ให้เหมาะกับกิจเฉพาะหน้าหรือแก้ปัญหาเฉพาะหน้าของเราให้ถูกต้องได้ ให้พอดี การเลือกเพินออกมาให้ถูกต้องนี้ก็เรียกว่า ธรรมวิัจยเหมือนกัน แม้กระทั่งว่า เพินให้รู้ว่าความหมายของหลักธรรมนั้นคืออะไร ในกรณีนั้นๆ มุ่งเอาแง่ไหน อย่างนี้ก็เรียกว่า “ธรรมวิัจย”

องค์ประกอบที่ ๓ “วิริยะ” วิริยะ แปลว่าความเพียร ความเพียรนี้แปลตามศัพท์ว่า ความเป็นผู้กล้าหาญ หรือความกล้ากล้า วิริยะหรือวิริยะก็มาจาก วีระ ได้แก่ความเป็นวีระ อย่างที่เราพูดกันในคำว่า วีรชน วีรบุรุษ วีรสตรี เป็นต้นนั่นเอง

วิริยะ หรือความแก่งัดล้านี้ หมายถึงพลังความเข้มแข็งของจิตใจ ที่จะเดิน ที่จะก้าวหน้าต่อไป ถึงจะเผชิญอุปสรรค ความยุ่งยาก ความลำบาก ถึงจะเป็นงานหนัก หรือมีภัย ก็ไม่ครั่นคร้าม ไม่หวั่นหวาด ไม่กลัว ใจสู้ ไม่ย่อท้อ ไม่ท้อถอย และไม่ท้อแท้ มีกำลังประคับประคองใจของตัวเองไว้ไม่ให้ถอย อันนี้เรียกว่า วิริยะ ก็เป็นหลักสำคัญ เป็นตัวกำลังความเข้มแข็ง เป็นองค์ประกอบที่จะให้ทำได้สำเร็จ

องค์ประกอบที่ ๔ "ปีติ" ปีติ แปลว่าความอิ่มใจ หรือความเต็มใจ ความซาบซึ้ง ปลาบปลื้ม จิตใจของเราก็ต้องการอาหารหล่อเลี้ยง คล้ายกับร่างกายเหมือนกัน ปีตินี้เป็นอาหารหล่อเลี้ยงสำคัญของจิตใจ

บางท่านที่ได้เจริญธรรมดีแล้ว แม้จะรับประทานอาหารทางกายไม่มาก แต่ถ้าอิ่มใจ สามารถทำใจของตนเองให้มีปีติได้เสมอ ก็จะเป็นผู้ผ่องใสกระปรี้กระเปร่า ร่างกายก็พลอยเอิบอิมไปด้วยได้เหมือนกัน อย่างที่ท่านเรียกว่า ปีติรักษา แปลว่า ผู้มีปีติเป็นรักษา คือ มีปีติเป็นอาหาร

เพราะฉะนั้น วิธีการอย่างหนึ่งที่จะช่วยจิตใจของตัวเอง ก็คือพยายามสร้างปีติขึ้นมา ปีติเป็นอาหารหล่อเลี้ยงจิตใจให้เอิบอิม ความอิ่มใจช่วยได้มาก

บางคนแม้จะรับประทานอาหารได้มาก แต่ถ้าจิตใจมีความวิตกกังวล เกร็งร้อนใจ ร่างกายก็อาจจะชုပ်ซืดทรวดโรทรมลงได้ แต่คนที่สบายใจ มีอะไรช่วยให้ดีใจ อิมใจอยู่เสมอ ก็อาจทำให้ร่างกายดีมีผิวพรรณผ่องใสไปด้วย โดยที่อาหารกายนั้น มีแต่เพียงพอประมาณ เพราะฉะนั้น ปีตินี้ จึงเป็นหลักสำคัญอย่างหนึ่ง เป็นธรรมที่ควรจะสร้างให้เกิดมีในใจของตนเสมอ ๆ

องค์ประกอบที่ ๕ "ปีติสัทธา" ปีติสัทธา แปลว่าความผ่อนคลาย หรือสงบเย็น ไม่กระสับกระส่าย ไม่เครียด ท่านแบ่งเป็นกายผ่อนคลายกับใจผ่อนคลาย หรือสงบเย็นกายกับสงบเย็นใจ คือไม่กระสับกระส่ายไม่เหม็งเครียด สงบเย็นกายท่านหมายเอาลึกซึ้งถึงการสงบผ่อนคลายของกองเจตสิก แต่เราจะถือเอาการสงบผ่อนคลายของร่างกายธรรมดาก็ได้ง่ายๆ

คนเราถ้ามีความเครียด มีเรื่องไม่สบายใจแล้ว มันจะเครียดทั้งกายและใจ สภาพที่ตรงข้ามกับปีติสัทธา ก็คือความเครียด เมื่อมีเรื่องกุ่มกวมใจ อะไรต่างๆ ทางใจแล้ว ก็พลอยเครียดทางกายด้วย ไม่มีความสุข และจะทำให้ร่างกายทรวดโรทรมลงด้วย

หรือถ้ากายเครียด ใจก็พลอยเครียดไปด้วย เช่น พระพุทธเจ้าครั้งยังเป็นพระโพธิสัตว์ ก่อนตรัสรู้ ทรงทดลองบำเพ็ญทุกร

กิริยา กลั่นลมหายใจจนกายสะท้าน ก็เกิดความเครียด ความกระสับกระส่าย ทั้งทางกายและทางใจ เช่นเดียวกัน

ฉะนั้น ท่านจึงให้เจริญธรรมที่ตรงข้ามกับความเครียดนี้ นั่นก็คือ ปัสัทธิ ความสงบเย็น ความผ่อนคลาย ร่างกายก็ผ่อนคลาย จิตใจก็ผ่อนคลาย ภาวะนี้เรียกว่าปัสัทธิ เป็นสิ่งที่ดีมาก เป็นตัวที่มักจะมาตามปิติ คือ พออิมใจ ก็เกิดความผ่อนคลายสบาย

องค์ประกอบที่ ๖ “สมาธิ” สมาธิ แปลว่า ความตั้งใจมั่น หรือแน่วแน่อยู่กับสิ่งนั้นๆ ถ้าพิจารณาสิ่งใด ก็ให้จิตใจแน่วแน่ จับอยู่ที่สิ่งนั้น ถ้าทำกิจทำงานอะไร ก็ให้ใจของเราแน่วแน่อยู่กับสิ่งนั้น อย่างที่เรียกว่า ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน อันนี้เรียกว่า สมาธิ

ใจอยู่กับสิ่งที่นิ่ง ไม่เคลื่อนที่ก็มี สมาธิก็จับนิ่งสนิทอยู่ แต่ ถ้าทำกิจอะไรที่เป็นความเคลื่อนไหว เป็นการเคลื่อนที่ไป สมาธิก็คงอยู่ คือจิตอยู่ด้วยกับสิ่งที่กำหนด เป็นไปแบบเรียบสนิท อันนี้ก็เรียกว่า สมาธิ จิตใจที่แน่วแน่เป็นจิตใจที่มีกำลังมาก เฉพาะอย่างยิ่งคือเป็นจิตใจซึ่งเหมาะที่จะใช้งานให้ได้ผลดี

ในข้อ ๑ ที่ว่าด้วยสติ ได้บอกว่า สติเป็นตัวที่จับ ตั้ง ตรึง หรือกำกับไว้ ทำให้จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนด ไม่หลุดลอยหาย หรือคลาดจากกันไป ในข้อ ๖ นี้ก็ว่า สมาธิ คือการที่จิตอยู่กับสิ่งที่

กำหนดนั้น แน่วแน่ ตั่งมั่น แนบสนิท โยมบางท่านก็จะสงสัยว่า สติกับสมาธินี้ฟังดูคล้ายกันมาก จะเห็นความแตกต่างกันได้อย่างไร

ขอชี้แจงว่า คำอธิบายข้างต้นนั้นแหละ ถ้าอ่านให้ดี ก็จะมองเห็นความแตกต่างระหว่างสติกับสมาธิ การทำให้จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนดเป็นสติ การที่จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนดได้เป็นสมาธิ

การตั้ง การตรึง การจับ การกำกับไว้ เป็นการทำให้จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนด การตั้ง การตรึง การจับ การกำกับนั้น จึงเป็นสติ ส่วนการที่จิตตั่งมั่น แน่วแน่ แนบสนิท เป็นอาการที่จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนด การตั่งมั่น แน่วแน่ แนบสนิทนั้นจึงเป็นสมาธิ

สิ่งทั้งหลายที่เข้ามาสู่การรับรู้ของเรา หรือสิ่งที่ใจเรารับรู้นั้น ผ่านเข้ามาทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ทางจมูกบ้าง ทางลิ้นบ้าง ทางกายบ้าง ปราภฏขึ้นมาจากใจบ้าง ศัพท์ทางพระเรียกว่า อารมณ

เมื่ออารมณ์เข้ามาแล้ว มันก็ผ่านหายไป ทีนี้ ถ้ามันไม่เกี่ยวอะไรกับเรา มันจะผ่านหายไป ก็ช่างมัน เราก็ไม่ต้องไปยุ่งด้วย แต่ถ้าเราจะต้องใช้ หรือจะต้องเกี่ยวข้องขึ้นมา แล้วมันหายไป หลุดลอยไป ไม่ยอมอยู่กับเรา เราก็จะไม่ได้ประโยชน์ที่ต้องการ ตอนนี้แหละผลเสียก็จะเกิดแก่เรา เราจึงต้องมีความสามารถที่จะดึงเอามันไว้ ไม่ให้หลุดลอยหาย หรือผ่านหายไป การดึงเอาสิ่งนั้นไว้ เอาจิตกำกับมันไว้ หรือตรึงมันไว้กับจิต นี่แหละคือบทบาทของสติ ได้แก่การคอยนึกเอาไว้ ไม่ให้อารมณ์นั้นหลุดลอยหายไป

อีกอย่างหนึ่ง อารมณีนั้นเข้ามาแล้วและผ่านล่วงไปแล้ว ไม่ปรากฏต่อหน้าเรา แต่ไปอยู่ในความทรงจำ ตอนนี้อะไรเกิดจะต้องใช้ จะต้องเกี่ยวข้องกับมัน เราจะทำอย่างไร เราก็ต้องมีความสามารถที่จะดึงเอามันขึ้นมาไว้ต่อหน้าเราขณะนี้ การดึงเอา อารมณีสี่ที่ผ่านล่วงไปแล้วขึ้นมาให้จิตพบกับมันได้ นี่ก็เป็นบทบาทของสติ ได้แก่การระลึกขึ้นมา ทำให้สิ่งที่ผ่านล่วงแล้วโผล่ขึ้นมา ปรากฏอยู่ต่อหน้า

อย่างไรก็ดี การดึง การตรึง การจับ หรือการกำกับไว้ ย่อมเป็นคู่กันกับการหลุด การพลัด การพลาด การคลาด หรือการหายไป การนึกและระลึก ก็เป็นคู่กันกับการเผลอและการลืม ดังนั้น เพื่อให้ไม่เผลอหรือลืม ไม่ให้อารมณืหลุดลอยหายไปจากจิต หรือไม่ให้จิตพลัดพลาดกันกับอารมณ์ ก็ต้องคอยกำกับ จับ ดึง เหนี่ยว รั้งไว้เรื่อยๆ

ถ้าจะให้มันใจหรือแนใจยิ่งกว่านั้น ก็ต้องให้จิตตั้งมั่น หรือแน่วแน้อยู่กับอารมณ์นั้น หรือให้อารมณีนั้นอยู่กับจิตแนบสนิท หรือหนึ่งสนิทไปเลย ถ้าถึงขั้นนี้ได้ ก็เรียกว่าเป็นสมาธิ

เราจะใช้ จะทำ จะดู จะพิจารณาสิ่งใด สิ่งนั้นก็จะต้องอยู่ในกำกับหรือปรากฏอยู่ต่อหน้า ถ้าของนั้นเป็นสิ่งที่เลื่อนไหล หรือจะปลิวลอย เช่นอย่างแผ่นผ้า หรือสำลี ที่อยู่กลางลมพัด ก็ต้องมีอะไรผูกรั้งดึงไว้ ไม่ให้หลุดลอยหรือเลื่อนไหลหายไป เมื่อสิ่งนั้นถูก

ผู้รังตั้งไว้แล้ว เราก็จัดการ พิจารณาดู และทำอะไรๆ กับมันได้ ตามต้องการ

ในกรณีทำงาน ซึ่งจะทำกับแผ่นผ้าหรือสำลีนั่น ไม่จำเป็นต้องให้ละเอียดชัดเจนนัก เมื่อแผ่นผ้าหรือสำลีถูกตั้งรังตั้งไว้ แล้ว ถึงจะสั้นจะไหวหรือจะส่ายไปมาบ้าง ก็ยังทำงานได้สำเร็จ ถึงจะดู ก็พอมองเห็นและบอกได้ว่า มีสีสั้นและรูปทรงอย่างไร

แต่ในกรณีที่เป็นงานละเอียด เช่น ต้องการเห็นรายละเอียดชัดเจน ถึงแม้จะมีเชือกตั้งไว้ ตรึงไว้ แต่ถ้ายังสั้นไหว ส่ายอยู่ ก็ไม่สามารถเห็นรายละเอียดหรือทำงานที่ต้องใช้ความแม่นยำให้สำเร็จได้ ในกรณีนี้จะต้องปัก ตอก ยึด หรือประทับให้ แน่นแนบนิ่งสนิททีเดียว จึงจะดูให้เห็นชัดในรายละเอียด หรือทำ สิ่งที่จำเพาะให้แม่นยำได้

ในการทำงานเดียวกัน ถ้าจิตจะมอง จะพิจารณาหรือทำกิจกับ อารมณ์ใดที่ไม่ต้องการความละเอียดชัดเจนนัก เพียงมีสติคอยตั้ง ตรึง จับ กำกับ หรือคอยรังไว้ ก็เพียงพอที่จะทำงานได้สำเร็จ แต่ถ้า เรื่องใดต้องการความชัดเจนในส่วนรายละเอียด หรือต้องการการ กระทำที่แม่นยำแน่นอน ตอนนี้อาจจำเป็นต้องให้จิตถึงขั้นมีสมาธิ แน่วมากทีเดียว

ท่านเปรียบเทียบไว้ เหมือนกับที่เราเอาลูกวัวป่าตัวหนึ่ง มาฝึก วัวจะหนีไปอยู่เรื่อย เราก็เอาเชือกผูกวัวป่านั้นไว้กับหลัก ถึง

แม้วัวจะตื่นรวิ่งหนีไปทางไหน ก็ได้แค่อยู่ในรัศมีของหลัก วนอยู่ใกล้ๆ หลัก ไม่หลุด ไม่หายไป แต่ถึงอย่างนั้น วัวนั้นก็ยังคงตื่นรวิ่งไปมาอยู่ ต่อมานานเข้า ปรากฏว่า วัวป่าคลายพยศ มาหยุดหมอบนิ่งอยู่ที่หลัก สงบเลย

ในข้ออุปมานี้ ท่านเปรียบเทียบเอาเชือกผูกวัวป่าไว้กับหลัก เหมือนกับเป็นสติ ส่วนการที่วัวป่าลงหมอบนิ่งอยู่ใกล้หลักนั้น เปรียบเหมือนเป็นสมาธิ

ความจริง สติกับสมาธิ ทั้งสองอย่างนี้ทำงานด้วยกัน ประสานและอาศัยกัน สติเป็นตัวนำหน้า หรือเป็นตัวเริ่มต้นก่อน แล้วสมาธิก็ตามมา ถ้าสมาธิยังไม่แน่ว ยังไม่เข้มมาก สติก็เป็นตัวเด่น ต้องทำงานหนักหน่อย ต้องดึงแล้วดึงอีก หรือคอยดึงแรงๆ อยู่เรื่อย แต่พอสมาธิแน่วสนิทอยู่ตัวดีแล้ว สมาธิก็กลายเป็นตัวเด่นแทน สติที่คอยกำกับหรือคอยตรึงๆ ดึงๆ ไว้ จะทำงานเพียงนิดๆ แทบไม่ปรากฏตัวออกมา แต่ก็ทำงานอยู่นั้นตลอดเวลา ไม่ได้หายไปไหน

เปรียบเทียบเหมือนกับว่า เอาแผ่นผ้ามาขึงกลางลม โดยเราเอาเชือกดึงไว้หรือขึงไว้ แผ่นผ้าถูกลมพัด แต่ก็ไม่หลุดลอยหายไป เพราะถูกเชือกดึงเอาไว้ อย่างไรก็ตาม ถึงแม้แผ่นผ้าจะไม่หลุดลอยหายไป แต่มันก็ขยับอยู่เรื่อย ยังส่ายไปส่ายมา พลิวไปพลิวมาอยู่ที่นั่น ไม่นิ่ง

ในตัวอย่างเปรียบเทียบนี้ มีทั้งการตั้งของเชือกและการอยู่
 หนึ่งของแผ่นผ้า มาด้วยกัน คือตอนที่เชือกตึงไว้ ก็มีการอยู่ตัวของ
 แผ่นผ้าด้วย แต่การอยู่ตัวนั้นมีอยู่ชั่วเดี๋ยวเดียวๆ ความเด่นไปอยู่ที่
 การตั้งหรือรั้งของเชือก การตั้งของเชือกนั้นคือสติ ส่วนการอยู่ตัว
 หรืออยู่หนึ่งของแผ่นผ้าเท่ากับสมาธิ จะเห็นว่าตอนนี้สติเป็นตัวเด่น
 ทำงานหนัก ทำงานมาก ส่วนสมาธิมีได้นิดๆ หนึ่ง ไม่เด่นออกมา
 คือสติตึงไว้ อยู่ตัวได้นิดก็ขยับไปอีกแล้ว ตึงไว้อยู่ตัวได้นิดก็ไปอีก
 แล้ว ตัวตึงเลยเด่น ส่วนการหยุดนิ่งสั้นเหลือเกิน ชั่วขณะๆ เท่านั้น

อีกกรณีหนึ่ง เป็นแผ่นเหล็ก เขามาตึงไว้ ก็ต้องเอาเชือกผูก
 ตึงรั้งไว้เหมือนกัน แต่เมื่อถูกลมพัด แผ่นเหล็กนั้นไม่ค่อยจะหวั่น
 ไหว ไม่ค่อยจะขยับ อยู่ตัวหนึ่งดีกว่าแผ่นผ้า ตอนนี้งานทำงานของ
 สติ คือเชือกที่ตึง ไม่เด่น แต่ก็มีอยู่ คล้ายๆ แอบๆ อยู่ ตัวที่เด่นคือ
 ความอยู่ตัวของแผ่นเหล็ก สติได้แต่คลอๆ ไว้ แต่ทั้งสองอย่าง
 ก็อยู่ด้วยกัน

ในกรณีของแผ่นผ้าที่ขยับๆ หรือส่ายๆ ไหวๆ นั้น ถ้ามีรูป
 ภาพที่เขียนไว้ใหญ่ๆ หรือตัวหนังสือโตๆ ก็อ่านได้ พอใช้การ แต่ถ้า
 เป็นลวดลายละเอียด หรือตัวหนังสือเล็กๆ ก็เห็นไม่ถนัด อ่านได้ไม่
 ชัดเจน หรือถ้าละเอียดนักก็มองไม่ออก หรืออ่านไม่ได้เลย

เพราะฉะนั้น ถ้าเป็นเรื่องที่ดูพอเห็นผ่านๆ เป็นเรื่อง
 หยาบๆ เห็นง่าย เพียงคอยมีสติกำกับไว้ ถึงแม้จิตจะอยู่ตัวเป็น

สมาธิเพียงชั่วขณะสั้นๆ ก็พอให้สำเร็จกิจ ใช้งานได้ แต่ถ้าเป็นสิ่งที่ต้องพิจารณาตรวจสอบละเอียด ก็ต้องให้จิตเป็นสมาธิอยู่ตัวแน่นๆ มากๆ จึงจะมองเห็นได้ถนัดชัดเจน

ยิ่งละเอียดลึกซึ้งซับซ้อนมาก ก็ยิ่งต้องการจิตที่เป็นสมาธิแน่นสนิททีเดียว ถ้าเปรียบเทียบก็เหมือนกับจะใช้กล้องจุลทรรศน์ส่องดูจุลินทรีย์ที่แสนเล็ก หรืออะไรที่เล็กเหลือเกิน สิ่งที่ถูกดูถูกตรวจสอบพิจารณา ซึ่งถูกเครื่องจับกำกับไว้ จะต้องนิ่งแน่นประสานกับตาและเลนส์ที่ส่องดู อย่างสนิททีเดียว

ตอนนี้แหละ ที่สมาธิเป็นตัวจำเป็น ต้องมีให้มาก เวลาที่เราจะเอาจิตไปใช้งานสำคัญๆ จะในแง่พลังจิตก็ดี ในแง่ของการพิจารณาเรื่องละเอียดซับซ้อนมากด้วยปัญญาที่คมกล้าก็ดี ท่านจะเน้นบทบาทของสมาธิอย่างมาก เรียกว่าสมาธิเป็นบาทหรือเป็นฐานของงานใช้กำลังจิตหรืองานใช้ปัญญานั้นๆ

ตอนที่สมาธิยังอ่อน อยู่ชั่วขณะเดียวหนึ่งๆ จะไปๆ ก็ต้องใช้สติคอยตั้งอยู่เรื่อยๆ สติก็จึงทำงานมาก เป็นตัวเด่นอย่างที่ว่าแล้ว ตอนนั้นจึงอยู่ในภาวะที่คอยตั้งไว้ กับจะหลุดไป เหมือนคอยตั้งจุดหรือชักคะเย่อกันอยู่ พอแน่นอยู่ตัวสนิทดีแล้วก็หมดเรื่องที่จะต้องคอยจุด พ้นจากการที่จะต้องคอยตั้งกันที่ สติก็เพียงแต่คอยอยู่ ก็เอาจิตที่เป็นสมาธิไปใช้งานได้เต็มที่

อย่างที่กล่าวแล้วว่า ระหว่างสติกับสมาธินั้น สติเป็นตัวนำหน้า หรือเป็นตัวเริ่มต้นก่อน แม้ว่าจุดหมายเราจะต้องการสมาธิ โดยเฉพาะต้องการสมาธิที่แน่นแน่มมาก แต่ก็จะต้องเริ่มงานด้วยสติ ดังนั้น ในการฝึกสมาธิ จึงต้องเริ่มต้นด้วยการเอาสติมาชักนำ หรือมาจับตั้งจูงเข้า คือเอาสติมากำหนดอารมณ์หรือสิ่งที่ใช้เป็นกรรมฐานนั้น ๆ ก่อน

ดังนั้น จะเห็นว่า ในการฝึกสมาธิหรือเจริญสมาธินั้น วิธีฝึกทั้งหลายจะมีข้อลงท้ายด้วยสติกันทั่วไป เช่น อานาปานสติ พุทธธานุสติ มรณสติ เป็นต้น พุดง่าย ๆ ว่า สติเป็นเครื่องมือของสมาธิภาวนา หรือสมาธิภาวนาใช้สติเป็นเครื่องมือนั่นเอง

พูดเรื่องสติมาเสียนาน ขอยุติเอาไว้แค่นี้ก่อน ยังมีองค์ประกอบข้อสุดท้าย ที่จะต้องพูดต่อไปอีก

องค์ประกอบที่ ๗ ซึ่งเป็นข้อสุดท้าย คือ “อุเบกขา” อุเบกขา แปลกันง่าย ๆ ว่า ความวางเฉย วางเฉยอย่างไร ถ้าเราเห็นอะไร รับรู้อะไรแล้วเราวางเฉยเสีย บางทีมันเป็นแต่เพียงความวางเฉยภายนอก หรือพยายามทำเป็นเฉย แต่ใจไม่เฉยจริง และไม่รู้อะไร รู้ราวอะไร อย่างนี้ไม่ถูกต้อง เฉยอย่างนี้ไม่ใช่อุเบกขา

ความวางเฉยในที่นี้ หมายถึง ความเรียบสงบของจิตที่เป็นกลางๆ ไม่เอนเอียงไปข้างโน้นข้างนี้ และเป็นความเฉยรู้ คือ รู้ทัน

จึงเฉย ไม่ใช่เฉยไม่รู้ หรือเฉยเพราะไม่รู้ เป็นการเฉยดูอย่างรู้ทัน และพร้อมที่จะทำการเมื่อถึงจังหวะ

ท่านเปรียบจิตที่เป็นอุเบกขานี้ว่า เป็นจิตที่ทุกอย่างเข้าที่ดีแล้ว เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเข้าที่ถูกจังหวะกันดีแล้ว ใจของเราจึงวางเฉยดูมันไป เหมือนอย่างเมื่อท่านขับรถ ตอนแรกเราจะต้องวุ่นวายเร่งเครื่องปรับอะไรต่ออะไรทุกอย่างให้มันเข้าที่ พอทุกอย่างเข้าที่แล้ว เครื่องก็เดินดีแล้ว วิ่งเรียบสนิทดีแล้ว ต่อแต่นี้เราก็เพียงคอยมองดู คุมไว้ ระวังไว้ ให้มันเป็นไปตามที่เราต้องการเท่านั้น

การที่ทุกอย่างเข้าที่เรียบร้อยดีแล้ว เดินดีแล้ว เราได้แต่คุมเครื่องอยู่มองดูเฉยๆ นี้ สภาวะนี้เรียกว่าอุเบกขา เป็นสภาพจิตที่สบาย เพราะว่าทำทุกอย่างดีแล้ว ทุกอย่างเดินเข้ารูปของมันแล้ว

เหมือนอย่างว่า ถ้าเป็นพ่อเป็นแม่ เมื่อลูกเขารับผิดชอบตัวเองได้ เขามีการมีงานต่างๆ ทำแล้ว เราช่วยเขามาแล้ว เขาดำเนินการของเขาได้ ทำงานของเขาได้ดีแล้ว คุณพ่อคุณแม่ก็เพียงแต่มองดูเท่านั้น ไม่เข้าไปวุ่นวาย ไม่ก้าวก่ายแทรกแซงในชีวิตหรือในครอบครัวของเขา จิตใจที่วางเฉยอย่างนี้ได้เรียกว่า อุเบกขา

อุเบกขาไม่ใช่ไม่รู้อะไร ไม่ใช่เฉยเมยไม่รู้เรื่อง หากแต่รับรู้อย่างผู้มีปัญญา รู้ว่าอะไรเป็นอะไร เมื่อเข้าที่ดีแล้ว ทุกอย่างเป็นไปด้วยดี รู้ว่าคนเขาควรรับผิดชอบตัวเองในเรื่องนี้ ใจเราวางเป็นกลางสนิท สบาย อย่างนี้เรียกว่า “อุเบกขา”

ทั้งหมดนี้คือ ตั้องค์ธรรม ๗ ประการ ที่เป็นองค์ประกอบขององค์รวมคือ โภธิ หรือการตรัสรู้ เวลาเอามาพูดแยกๆ กันอย่างนี้ บางทีก็เข้าใจไม่ถนัดนัก แต่ก็พอเห็นเค้าได้ว่า ธรรมทั้ง ๗ อย่างนี้ไม่ต้องเอาครบทั้งหมดหรอก แม้เพียงอย่างเดียวถ้ามีสักข้อก็ช่วยให้จิตใจสบายแล้ว

ถ้าเป็นผู้เจ็บไข้ มีเพียงอย่างเดียว หรือสองอย่าง จิตใจก็สบาย เช่น มีสติ จิตใจไม่หลงไหลพันเพื่อน หรือมีปัสสัทธิ ภายใจผ่อนคลาย เรียบเย็น สบาย ไม่มีความเครียด ไม่กังวลอะไร แค่นี้ก็เป็นสภาพจิตที่ดีแล้ว ถ้ารู้จักมองด้วยธัมมวิจยะ ก็ทำใจได้ ยิ่งถ้ามีวิริยะ มีกำลังใจด้วย ก็เห็นชัดเจนว่า เป็นสภาพดีที่พึงต้องการแน่ๆ จิตใจของผู้เจ็บไข้ นั้น จะไม่ต้องเป็นที่น่าห่วงกังวลแก่ท่านผู้อื่น ยิ่งมีปีติ มีสมาธิ มีอุเบกขา ที่สร้างขึ้นมาก็ยิ่งดี

บูรณาการองค์ประกอบให้เกิดสุขภาพเป็นองค์รวม

แต่ที่ท่านต้องการก็คือ ให้องค์ธรรมทั้ง ๗ นี้มาทำงานร่วมกันครบถ้วน จึงจะเรียกว่าเป็น “โพชฌงค์” ที่จะให้เกิดการตรัสรู้ ทำให้กลายเป็นผู้ตื่น ให้กลายเป็นผู้บริสุทธิ์ ให้กลายเป็นผู้ผ่องใสเบิกบาน โดยที่องค์ธรรมทั้ง ๗ นี้มาทำงานร่วมกันครบบริบูรณ์ เป็นองค์รวมอันหนึ่งอันเดียว

ท่านแสดงลำดับวิธีการที่องค์ธรรมทั้ง ๗ ประการนี้มาทำงานร่วมกันไว้ว่า

เริ่มต้นด้วยข้อ ๑ คือสติ สติอาจจะตั้งสิ่งที่เราเกี่ยวข้องเฉพาะหน้าไว้ให้อยู่กับจิต หรือให้จิตอยู่กับสิ่งที่พิจารณาหรือที่กระทำนั้นอย่างหนึ่ง หรืออาจจะตั้งสิ่งที่ห่างไกลเข้ามา คือเรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว เช่น ธรรมที่ได้เล่าเรียนมาแล้ว ก็มานึกทบทวนระลึกขึ้นในใจอย่างหนึ่ง สตินี้เป็นตัวแรกที่จะเข้าไปสัมผัสกับสิ่งที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง พอสติตั้งเอาไว้ ตั้งเข้ามา หรือระลึกขึ้นมาแล้ว

ต่อไปขั้นที่ ๒ ก็ใช้ธรรมวิจย เลือกเฟ้นไตร่ตรองธรรม เหมือนกับที่อาตมภาพกล่าวสักครู่นี้ว่า เมื่อจิตของเราพบปะกับอารมณ์นั้น หรือสิ่งนั้นแล้ว ก็มองให้เป็นธรรม มองให้เห็นธรรม

มองอย่างท่านพระเถรีที่กล่าวถึงเมื่อกี้ ที่มองดูเปลวเทียนก็มองเห็นธรรม เกิดความเข้าใจ หยั่งลงไปถึงความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความดับไปของสิ่งทั้งหลาย หรือถ้ามองเห็นภาพหมู่มนุษย์กำลังวุ่นวายกัน ก็อย่าให้จิตใจปั่นป่วนวุ่นวายสับสน มองให้เห็นแง่ด้านที่จะเกิดความกรุณา ให้จิตใจมองไปในด้านความปรารถนาดี คิดจะช่วยเหลือ หรือเป็นเรื่องน่าสงสาร

ถ้าเป็นสิ่งที่ล่วงแล้ว ก็ตั้งจิตกับอารมณ์เข้ามาหากัน แล้วก็มองเห็นธรรมในอารมณ์นั้น หรือระลึกถึงคำสอน นำเอาธรรมที่ได้เรียนมานั้น ขึ้นมาไตร่ตรองดู เฟ้นให้เห็นความหมายเข้าใจชัดเจน

ดี หรือเลือกเฟ้นให้ได้ว่า ในโอกาสเช่นนี้ ขณะนี้ เราควรจะใช้ธรรมข้อไหนแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เพราะบางที่เราไม่สามารถทำได้ ไหว่กับสิ่งที่เราเห็นเฉพาะหน้า

ถึงแม้ท่านจะบอกว่า ให้มองอารมณ์ที่เห็นเฉพาะหน้านี้เป็นธรรมหรือมองให้เห็นธรรม แต่เราทำไม่ไหว เราก็อาจจะระลึกรู้สึกทบทวนไปถึงธรรมที่ผ่านมาแล้ว เพื่อเอามาใช้ว่า ในโอกาสนี้จะเลือกเอาธรรมอะไรมาใช้จึงจะเหมาะ จึงจะเป็นประโยชน์ แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ อันนี้ก็เป็นข้อที่ ๒ เรียกว่าธรรมวิจย

อย่างน้อยการที่ได้ทบทวน นี้ถึงธรรมที่ได้เล่าเรียนมานั้น ก็ทำให้จิตมีงานทำ ก็สบายใจขึ้น ถ้าเลือกได้ธรรมที่ต้องการ หรือเฟ้นได้เข้าใจความหมาย ก็จะเกิดกำลังใจขึ้นมา จิตก็จะมีแรงก้าวหน้าต่อไป

ต่อไปก็ผ่านเข้าสู่ข้อที่ ๓ คือ วิริยะ ที่แปลว่าความแกล้วกล้า ความมีกำลังใจ จิตใจของเรานั้นมักจะทอดยอหดหู่ บางทีก็ว่าเหว เหงา เซ็ง หรือไม่ก็ตื่นตระสับกระส่าย วุ่นวายใจ กลัดกลุ้มที่เป็นอย่างนี้เพราะจิตไม่มีที่ไป จิตของเราเคว้งคว้าง

แต่ถ้าจิตมีทางไป มันก็จะแล่นไป เพราะจิตนี้ปกติไม่หยุดนิ่ง ชอบไขว่คว้าหาอารมณ์ แต่เราคว่าอะไรที่จะให้เป็นทางเดินของจิตไม่ได้ จิตก็ว่าวุ่นและวุ่นเป็นวัฏฏะ วิ่งพล่านในวงจรที่ไม่ดีไม่งามอยู่อย่างนั้นนั่นเอง ทำความเดือดร้อนใจให้แก่ตนเอง ทีนี้ถ้าทำ

ทางเดินให้แก่จิตได้แล้ว จิตก็จะมีพลัง ก็เกิดวิริยะ มีกำลังใจที่จะวิ่งเล่นไป

ถ้ามีธัมมวิริยะ คือมองและเพียรธรรมให้ปัญญาเกิด มีความสว่างขึ้นมาในอารมณ์นั้น ก็เป็นทางเดินแก่จิตได้ จิตก็จะมีทางและวิ่งเล่นไปในทางนั้น คือมองเห็นเรื่องที่จะทำ มองเห็นทางที่จะก้าวหน้าไป รู้จุดรู้แจ้งรู้วิธีที่จะแก้ไขจัดการกับเรื่องนั้นๆ หรือที่จะปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ แล้ว ก็จะมีแรงขึ้น ก็จะเกิดกำลังใจขึ้น ทั้งสองข้อนี้เป็นสิ่งที่เนื่องอาศัยกัน อันนี้เรียกว่า วิริยะ คือความมีกำลังใจที่จะก้าวไป เป็นเครื่องประคับประคองจิตไม่ให้หลุด ไม่ให้ท้อแท้หรือท้อถอย

พอเกิดวิริยะ จิตมีกำลังแล้ว ปีติ ความอิมใจก็เกิดขึ้นด้วย คนที่มีกำลังใจ ใจเข้มแข็ง ใจได้เห็นเป้าหมายอะไรขึ้นมาแล้วก็จะเกิดปีติ มีความอิมใจขึ้น อย่างที่เรียกว่าเกิดมีความหวัง

ท่านเปรียบเหมือนกับว่า คนหนึ่งเดินทางไกลฝ่ามากลาง ตะวันบ่ายแดดร้อนจ้า บนท้องทุ่งโล่งที่แห้งแล้ง มองหาหมู่บ้าน และแหล่งน้ำสระห้วยลำธาร ก็ไม่เห็น เดินไปๆ ก็เหน็ดเหนื่อย ชักจะเมื่อยล้า ทำท่าจะเกิดความท้อแท้และท้อถอย อ่อนแรงลงไป ใจก็หวาดหวั่นกังวล เกิดความเครียดขึ้นมา

แต่ตอนหนึ่งมองไปลิบๆ ข้างหน้าด้านหนึ่ง เห็นหมู่บ้านเขียวชอุ่มอยู่ไกลๆ พอเห็นอย่างนั้นก็เอาข้อมูลที่มองเห็นในแง่ต่างๆ มา

คิดพิจารณาตรวจสอบกับความรู้ที่ตนมีอยู่ ก็รู้แจ้งแก้ไขว่าที่นั่นมีน้ำ พลันก็เกิดวิริยะมีกำลังเข้มแข็งขึ้นมา ก้าวหน้าต่อไป และพร้อมกับการก้าวไป เดินไป หรือวิ่งไปนั้น หัวใจก็เกิดความชุ่มชื้น เปี่ยมด้วยความหวัง ทั้งที่ยังไม่ถึงน้ำ ก็ชุ่มฉ่ำใจ เกิดความอิมใจ ด้วยปีติ

พอเกิดความอิมใจแล้ว ก็จะมีคามผ่อนคลายสบายใจสงบลงได้ หายเครียด เพราะคนที่เครียดกระสับกระส่ายนั้น ก็เนื่องด้วยจิตเป็นอย่างที่พูดเมื่อกี้ที่ว่า หวาดหวั่นกังวล อ้ำว้างหรือวนอยู่ ติดค้างอยู่ ไม่มีที่ไป ก็แว้งคว้างๆ จิตก็ยิ่งเครียดยิ่งกระสับกระส่าย พอจิตมีทางไปแล้ว ก็มีกำลังใจเดินหน้าไป มีความอิมใจ ก็มีความผ่อนคลายสบายสงบไปด้วย หายเครียดหายกระวนกระวายใจ จิตก็ผ่อนคลายสงบระงับ กายก็ผ่อนคลายสงบระงับ อันนี้เรียกว่า เกิดปีติ

พอเกิดปีติแล้ว จิตซึ่งเดือดร้อนวุ่นวายเพราะความคว้างคว้างกระสับกระส่าย เมื่อมีทางไปแล้วก็เดินเข้าสู่ทางนั้น ความกระสับกระส่ายกระวนกระวาย ความหวาดหวั่นกังวลและเครียดก็หายไป จิตก็นิ่งสงบ แน่วแน่ไปกับการเดินทางและกิจที่จะทำในเวลานั้น ก็เกิดเป็นสมาธิขึ้น แล่นแน่วไปในทางนั้น วิ่งไปทางเดียวอย่างแน่วแน่ และมีกำลังมาก

ท่านเปรียบเหมือนกับน้ำที่เรารดลงมาจากที่สูง น้ำที่เราเอากาชนะหรือที่บรรจุขนาดใหญ่เทลงบนยอดภูเขา ถ้าน้ำนั้นไหลลงมาอย่างกระจัดกระจายก็ไม่มีกำลัง แต่ถ้าเราทำทางให้ จะต่อเป็นท่อก็ตาม หรือขุดเป็นรางน้ำก็ตาม น้ำที่ลงมาตามทางนั้นจะไหลพุ่งเป็นทางเดียว และมีกำลังมาก เหมือนจิตที่ได้ทางของมันชัดเจนแล้ว ก็จะเป็นจิตที่ไหลแนวไปในทางนั้น และมีกำลังมาก นี้เป็นจิตที่มีสมาธิ

เมื่อจิตมีสมาธิ ก็เป็นอันว่าทุกอย่างเดินไปด้วยดีแล้ว เมื่อจิตมีทางไป ไปในทางที่ถูกต้องสู่จุดหมาย เดินไปด้วยดี ไม่มีห่วงกังวล ใจก็สบาย ปล่อยวาง ฝ้าดูเฉยวางที่เป็นกลางอยู่ จิตที่ฝ้าดูเฉยนี้ คือจิตที่มีอุเบกขา เป็นกลาง ไม่เกาะเกี่ยวสิ่งใด เพราะไม่ต้องกังวลถึงงานที่ทำ

เหมือนอย่างคนขับรถที่ว่าเมื่อขึ้นเขาเพียรพยายามในตอนแรกคือ เร่งเครื่อง จับโน่น ดึงนี่ เหยียบนั่น แต่เมื่อเครื่องเดินไปเรียบร้อยเข้าที่ดีแล้วก็ปล่อย จากนั้นก็เพียงนั่งมองดูเฉยสบาย คอยคุมอยู่ และทำอะไรๆ ไปตามจังหวะของมันเท่านั้น ตอนนี้จะคุยจะพูดอะไรกับใครก็ยังได้ ถ้าทำอย่างนี้ได้ จิตที่เดินไปในแนวทางของการใช้ปัญญา ก็จะเจริญปัญญา เกิดความรู้ความเข้าใจ เพิ่มพูนเป็นปัญญายิ่ง ๆ ขึ้นไป ถ้าเดินไปในทางของการทำกิจเพื่อโพธิ ก็จะเป็นรูปโพธิคือการตรัสรู้

เป็นอันว่า จุดเริ่มต้นที่สำคัญคือ ต้องมีสติ สตินั้นก็นำมาใช้ประโยชน์ดังที่กล่าวแล้ว ให้มันส่งต่อกันไปตามลำดับ เป็นธรรมที่หนุนเนื่องกัน ๗ ประการ ถ้าทำได้เช่นนี้ ก็เป็นประโยชน์ช่วยให้บรรลุถึงจุดหมาย ไม่ว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น หรือจะใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

แม้แต่ถ้าใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันถูกต้อง ก็เป็นการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นไปด้วยในตัวเอง เพราะการปฏิบัติที่ว่าเพื่อความหลุดพ้นนั้น ก็คือการทำจิตใจของตนเอง ให้ปลอดโปร่งผ่องใสด้วยสติปัญญาตนเอง จะเป็นเครื่องช่วยในทางจิตใจของแต่ละท่านทุกๆ คน ทำให้เกิดความโล่งเบา เป็นอิสระ

อาตมภาพแสดงธรรมเรื่องโพชฌงค์มานี้ ก็ได้พูดไปตามหลัก ให้เห็นความหมายของแต่ละข้อและความสัมพันธ์กัน แต่สิ่งสำคัญอยู่ที่ว่าเราจะนำมาใช้อย่างไรในกรณีแต่ละกรณี อันนี้เป็นเพียงการพูดให้เห็นแนวกว้างๆ เท่านั้น จะให้ชัดเจนได้ก็ต่อเมื่อเรานำไปใช้ ในเหตุการณ์แต่ละเหตุการณ์ ในเรื่องแต่ละเรื่องว่าจะใช้อย่างไรให้เห็นประจักษ์แก่ตนเอง เมื่อได้เห็นประโยชน์ประจักษ์ขึ้นมาครั้งหนึ่ง เราก็จะมีความชัดเจนขึ้นและนำไปใช้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้น

โอกาสนี้อาตมภาพก็ถือว่าเป็นการพูดเริ่ม หรือเป็นการบอกแนวทางให้หลักการไว้ เป็นความเข้าใจทั่วไป เกี่ยวกับเรื่อง

โพชฌงค์ ก็พอสมควรแก่เวลา ขอส่งเสริมกำลังใจโยม ขอให้โยม
เจริญด้วยหลักธรรมเหล่านี้ เริ่มต้นด้วยสติเป็นต้นไป

โดยเฉพาะข้อหนึ่งที่ยากให้มีมากๆ ก็คือ ปิติ ความอิ่มใจ
จะช่วยให้เป็นอาหารใจ คือ นอกจากมีอาหารทางกายเป็นภักขา
แล้ว ก็ขอให้มีปิติเป็นภักขาด้วย คือ มีปิติเป็นอาหารใจ เป็นเครื่อง
ส่งเสริมให้มีความสุข เมื่อมีความสุขกายแล้ว มีความสุขใจด้วย ก็
ได้ชื่อว่า เป็นผู้มีความสุขโดยสมบูรณ์ มีสุขภาพพร้อมทั้งสองด้าน
คือด้านกาย และด้านใจ มีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต

หลักธรรมที่อาตมภาพนำมาชี้แจงเหล่านี้ หากว่าได้นำไปใช้
ก็จะเป็นพรอันประเสริฐที่เกิดขึ้นในจิตใจของโยมแต่ละท่านเอง
อาตมภาพขอให้ทุกท่านได้รับประโยชน์จากหลักธรรมชุดนี้โดยทั่วกัน

ภาคผนวก

โพชฌังคปริตร

โพชฌังโค สะติสังขาโต	ธัมมานัง วิจะโย ตะธา
วิริยัมปีติปัสสัทธิ-	โพชฌังคา จะ ตะธาปะเร
สะมาธูปะกขะโพชฌังคา	สัตเตเต สัพพะทัสสินา
มุณินา สัมมะทักขาตา	ภาวิตา พะหุลีกะตา
สังวัตตันติ อะภิญญาเย	นิพพานายะ จะ โพธิยา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ
เอกัสสูมิง สะมะเย นาโถ	โมคคัลลานัญจะ กัสสะปัง
คิลานะ ทุกขิตะ ทิสฺวา	โพชฌังเค สัตตะ เทสเย
เต จะ ตัง อะภินันทิตฺวา	โรคา มุจจิงสุ ตังขะณ
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ
เอกะทา ธัมมะราชาปี	เคลัญญะนาภิปีปิโต
จุนทตเถเรนะ ตัญญูวะ	ภะณาเปตฺวานะ สาทะรัง
สัมโมทิตฺวา จะ อปาธา	ตัมहा วุฏฐาสี ฐานะโส
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ
ปะหีนา เต จะ อปาธา	ติณณันนัมปี มะเหลนัง
มัคคาหะตะกิเลสาวะ	ปัตตานุปัตตติธัมมะตัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

โพชฌังคปริตร

(แปล)

โพชฌังค ๗ ประการ คือ สติสัมโพชฌังค ธรรมวิชัยสัมโพชฌังค วิริยสัมโพชฌังค ปิติสัมโพชฌังค ปัสสัทธิสัมโพชฌังค สมาธิสัมโพชฌังค อุเบกขาสัมโพชฌังคเหล่านี้ อันพระมุนีเจ้าผู้เห็นธรรมทั้งสิ้น ตรัสไว้ชอบแล้ว อันบุคคลมาเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อย่าง เพื่อนิพพาน และเพื่อความตรัสรู้ ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

สมัยหนึ่ง พระโลกนาถเจ้า ทอดพระเนตรพระมหาโมคคัลลานะ และพระมหากัสสปะ อาพาธ ได้รับทุกขเวทนาแล้ว ทรงแสดงโพชฌังค ๗ ประการ ท่านทั้ง ๒ ขึ้นชมภาษิตันนั้น หายโรคในขณะนั้น ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ครั้งหนึ่ง แม่พระธรรมราชา อันความประจวบเปียดเปียนแล้ว รับสั่งให้พระจุนทเถระ แสดงโพชฌังคนั้นโดยเอื้อเฟื้อ ก็ทรงบันเทิงพระหฤทัย หายประจวบโดยพลัน ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ก็อาพาธทั้งหลายนั้น อันพระมหาฤๅษีทั้ง ๓ องค์ ละได้แล้ว ถึงความไม่บังเกิดเป็นธรรมดา ดุจกิเลสอันมรรคกำจัดแล้ว ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

โพชฌงค์

พุทธวิธีเสริมสุขภาพ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

สารบัญ

โพชฌงค์: พุทธวิธีเสริมสุขภาพ	๑
พุทธวิธีเสริมสุขภาพ	๒
องค์แห่งการตรัสรู้และสุขภาพที่สมบูรณ์	๕
บูรณาการองค์ประกอบให้เกิดสุขภาพเป็นองค์รวม	๒๒
ภาคผนวก	๓๐