

โพชฌงค์ 7 กับพุทธจิตเสริมสุขภาพ Bojjhanga with The Buddhistpsychology of Enhancing Health

พรมงคล ฉันทรัตนโยธิน

Pornmongkol Chanrattanayothin

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctor of Philosophy, Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email: hygienic2009@hotmail.com

รับต้นฉบับ 18 เมษายน 2561 วันที่เผยแพร่ 30 มิถุนายน 2561

บทคัดย่อ

ร่างกายคนเราเจ็บป่วย จึงต้องมาหาหมอเพื่อทำการรักษา โรคบางอย่างจำเป็นต้องอาศัยพระธรรมช่วยเยียวยา เพื่อให้อาการของโรคนั้นดีขึ้น โพชฌงค์นี้ เป็นหลักธรรมสำคัญหมวดหนึ่ง เป็นพุทธมนต์สำหรับการสวดสาธยาย เพื่อให้คนป่วยได้สติบริบพึงแล้วจะได้หายจากโรค ซึ่งความจริงก็เป็นเรื่องของการทำให้ใจให้สว่าง สะอาด ผ่องใส เป็นการรักษาใจ พุทธจิตเสริมสุขภาพ โพชฌงค์มาจากคำว่า โพชณะ กับ อังคะ หรือโพธิ กับองค์ จึงแปลว่า องค์แห่งผู้ตรัสรู้ หรือองค์แห่งการตรัสรู้วิจรรย์ตามหลักการแพทย์แผนไทย ทฤษฎีการแพทย์แผนไทย จะให้ความสำคัญกับธาตุทั้ง 4 ประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ ภายในร่างกายมนุษย์ ต้องมีความพอดี คือ สายกลาง ไม่ตึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป ซึ่งความพอดีของแต่ละคนก็ต่างกัน ตามลักษณะการทำงาน ลักษณะทางพันธุกรรมและการเจ็บป่วย

องค์แห่งการตรัสรู้และสุขภาพที่สมบูรณ์ โพชฌงค์ เริ่มด้วย องค์ที่ 1 คือ สติ แปลว่า ความระลึกได้ วิจัย นั้นแปลว่า การเพินหรือการเลือกเพิน วิริยะ แปลว่า ความเพียร แปลว่า พลังความเข้มแข็งของจิตใจ ที่จะเดินจะก้าวหน้าต่อไป มีกำลังประคับประคองใจของตัวเองไว้ไม่ให้ถอย पीติ แปลว่า ความอิมใจ ปัสสัทธิ แปลว่า สงบเย็นกายกับสงบเย็นใจ อุเบกขา แปลว่า ความวางเฉยในที่นี้หมายถึง ความเรียบสงบของจิต ที่เป็นกลางๆ ไม่เอนเอียงไปข้างโน้นข้างนี้

เมื่อนำไปใช้ประโยชน์ องค์ธรรมที่หนุนเนื่องกัน 7 ประการ ถ้าทำได้เช่นนี้ ก็เป็นประโยชน์ ไม่ว่าผู้ต้องการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น หรือจะใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ทำให้จิตใจมีความโล่งเบา เป็นอิสระ ส่งเสริมให้มีความสุข เมื่อมีความสุขกายแล้ว มีความสุขใจด้วย ก็ได้ชื่อว่า เป็นผู้มีความสุขโดยสมบูรณ์

คำสำคัญ: โพชฌงค์ 7, พุทธจิต, เสริมสุขภาพ



Abstract

Our body is sick. Therefore, had to come to the doctor for treatment Some diseases require dharma to help heal. In order to improve the symptoms of this disease, this is an important principle Is a Buddhist mantra for prayer recitation in order for the sick to listen carefully and recover from the disease In fact, it is a matter of being mindful of being bright, clean, and bright.

Buddhist mental health supplement Pochachong came from the word Pocha and Angkha or Pho and Ong, therefore translated as the Lord of Enlightenment. Or the body of enlightenment Diagnosed according to the principles of Thai traditional medicine Thai traditional medicine theory Will focus on the four elements, consisting of soil, water, wind, fire within the human body Must be fit, i.e. the middle line is not too tight, not too slack Which the fit of each person is different According to the nature of work Genetic and illness

The body of enlightenment and complete health, Pochang began with the first one, namely consciousness, meaning that the research was translated, meaning that the selection or selection of perseverance means that perseverance means the strength of the mind. To walk will progress further There is a force to support his own heart, not to retreat, meaning that gratitude is translated as calm, cool, physical, and calm, cool, equivocal, meaning that the indifference here means the calmness of the middle mind is not inclined to this side.

When used The Dharma that encourages each other in 6 respects. If you can do this Is useful Regardless of whether the user wants to practice for disengagement or to use in everyday life Making the mind clear, light, independent, encouraging happiness When happy Also happy with being called a complete happiness.

Keyword: Bojjhanga, Buddhist Psychology, Enhancing Health



บทนำ

ร่างกายคนเราเจ็บป่วย จึงต้องมาหาหมอเพื่อทำการรักษา โรคบางอย่างจำเป็นต้องอาศัย พระธรรมช่วยเยียวยา เพื่อให้อาการของโรคนั้นดีขึ้น โภชณฺคํนี้ เป็นหลักธรรมสำคัญหมวดหนึ่ง เป็น พุทฺธมนต์สำหรับการสวดสาธยาย เพื่อให้คนป่วยได้สดับรับฟังแล้วจะได้หายจากโรค และเป็นมรรค วิธี หรือเป็นหนึ่งในองค์มรรค ซึ่งคำว่า มรรคภาวนา ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อธิเบท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โภชณฺคํ 7 อริยมรรคมีองค์ 8 (มหาวิภังค์ ภาค 2 ข้อที่ 71 หน้าที่ 256/737)

ที่เชื่อกันอย่างนี้ ก็เพราะมีเรื่องมาในพระไตรปิฎกแล้วว่า พระมหากัสสปะ ซึ่งเป็นพระ เภระผู้ใหญ่ท่านหนึ่งเคยอาพาธ และพระพุทฺธเจ้าเสด็จไปเยี่ยม แล้วทรงแสดงเรื่องโภชณฺคํนี้ ตอนท้ายพระมหากัสสปะก็หายจากโรคนั้น อีกคราวหนึ่ง พระมหาโมคคัลลานะ ซึ่งเป็นอัครสาวก ฝ่ายซ้าย ก็อาพาธและพระพุทฺธเจ้าเสด็จไปเยี่ยม ก็ได้ทรงแสดงโภชณฺคํนี้อีก แล้วพระมหาโมคคัลลา นะก็หายโรค

อีกคราวหนึ่ง พระพุทฺธองค์เองทรงอาพาธ ก็ตรัสให้พระมหาจุณทะ ซึ่งเป็นพระเถระรูป หนึ่งแสดงโภชณฺคํถวายแล้วพระพุทฺธเจ้าก็หายประชวร พุทธศาสนิกชนเชื่อว่าบทโภชณฺคํนั้น สวด แล้วจะช่วยให้หายโรคได้ เป็นการสวดคำบาลี ผู้ฟังก็ฟังไป ซึ่งบางทีอาจจะไม่เข้าใจเนื้อความก็ได้ แต่ในพระไตรปิฎกนั้น ท่านแสดงเนื้อหาคือตัวหลักธรรม และธรรมะที่แสดงนั้นเป็นธรรมเกี่ยวกับ ปัญญา เป็นธรรมะชั้นสูง ซึ่งความจริงก็เป็นเรื่องของการทำงานให้สว่าง สะอาด ผ่องใส เป็นการรักษา ใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557: 2-5)

พุทธจิตเสริมสุขภาพ

เป็นธรรมดาว่า กายกับใจนั้นเป็นสิ่งที่อาศัยกันและกัน พอกายเจ็บป่วยไม่สบาย คนทั่วไป ก็มักพาลจิตใจไม่สบาย เศร้าหมอง กระวนกระวาย กระสับกระส่ายไปด้วย และในทำนองเดียวกัน เมื่อจิตใจไม่สบายก็พลอยให้กายไม่สบายไปด้วย เริ่มต้นตั้งแต่ รับประทานอาหารไม่ได้ ร่างกายเศร้า หมอง ผิวพรรณชubbซีด เป็นสิ่งที่เนื่องอาศัยกัน

ในทางตรงกันข้าม ถ้าจิตใจดี ได้รับกำลังใจ โรคที่เป็นมาก ก็กลายเป็นน้อย หรือที่จะ หายยากก็หายง่ายขึ้น ยิ่งถ้าหากได้รับกำลังใจที่ดีมากถึงระดับหนึ่ง ไม่เพียงแต่บรรเทาเท่านั้น แต่อาจจะช่วยรักษาโรคไปด้วยเลย ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับทำใจของเราหรือรักษาใจของเราได้มากแค่ไหน

พระพุทฺธเจ้าและพระมหาสาวกนั้น ท่านมีจิตใจที่พัฒนาให้ตั้งงามเต็มที่ มีสุขภาพด้านจิตที่ สมบูรณ์แล้ว เมื่อถึงเวลาที่ต้องการ จึงเรียกเอาด้านจิตมาช่วยด้านกายได้เต็มที่ ถ้าไม่เหลือวิสัยของ เหตุปัจจัย ก็เอาของดีที่มีในใจออกมารักษากาย ที่เป็นโรคให้หายไปได้ หลักโภชณฺคํเป็นหลักปฏิบัติ ทั่วไป ไม่เฉพาะสำหรับผู้ป่วยเท่านั้น ถ้าวิเคราะห์ดูความหมายของศัพท์ ก็จะเห็นว่า ศัพท์เดิมนั้นท่าน มีความมุ่งหมายอย่างไร

โภชณฺคํมาจากคำว่า โภชณะ กับ อังคะ หรือโพธิ กับองค์ จึงแปลว่า องค์แห่งผู้ตรัสรู้ หรือองค์แห่งการตรัสรู้ พุทธตามศัพท์ คือองค์แห่งโพธิ หรือ องค์แห่งโพธิญาณนั่นเอง แสดงว่า



หลักธรรมนี้สำคัญมาก เพราะเป็นธรรมที่จะช่วยให้เกิดการตรัสรู้ การตรัสรู้นั้นเป็นเรื่องของปัญญา ปัญญาคือความรู้ความเข้าใจขั้นที่จะทำการตรัสรู้ มีความหมายลึกซึ้งลงไป กล่าวคือ การตรัสรู้นั้นหมายถึงว่า

ประการที่ 1 รู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลาย เห็นสว่างโล่งทั่วไปหมด ไม่มีจุดหมองจุดมัว เพราะความรู้ที่ชำระใจให้หมดกิเลส ให้บริสุทธิ์ด้วย เพราะฉะนั้น ปัญญาตรัสรู้จึงหมายถึงความรู้บริสุทธิ์ หรือความรู้ที่เป็นเหตุแห่งให้เกิดความบริสุทธิ์

ประการที่ 2 ปัญญาที่ทำให้ตรัสรู้ทำให้เกิดความตื่น คือเดิมนั้นมีความหลับอยู่ คือมัว เพลิน มัวประมาทอยู่ ไม่ลืมตาลืมใจ ดูความจริง และมีความหลงใหล เช่น หมกมุ่นมัวเมายึดติดในสิ่งต่าง ๆ เมื่อปัญญารู้แจ้งความจริงตรัสรู้แล้วก็กลายเป็นผู้ตื่นขึ้น พ้นจากความหลับ จากความประมาท มัวเมา พ้นจากความยึดติดต่าง ๆ พุตสัน ๆ ว่า ตื่นขึ้นทั้งจากความหลับใหลและความหลงใหล

ประการที่ 3 จากการที่บริสุทธิ์และตื่นขึ้นมานี้ ก็ทำให้จิตใจของผู้ตื่น มีความเบิกบานผ่องใส ปลอดโปร่งโล่งเบา เป็นอิสระ อันนี้คือสภาพจิตที่ดีงาม ถ้าเรียกในสมัยปัจจุบันก็ว่าเป็นสุขภาพจิตที่ดีมาก

ถ้าท่านผู้ใดก็ตามได้มีสุขภาพจิตอย่างนี้แล้ว แม้จะไม่ถึงขั้นหมดกิเลสโดยสิ้นเชิง ก็นับว่าเป็นผู้มีความสุขมาก ถ้าเป็นผู้ป่วยไข้ก็เรียกว่ามีสภาพจิตที่เหมือนกับไม่ได้ป่วย อย่างที่เรียกว่า กายป่วยแต่ใจไม่ป่วย หรือป่วยแต่กายใจไม่ป่วย ถ้าทำได้อย่างนี้ ก็จะเป็นจิตใจที่มีความสุขและก็จะช่วยผ่อนคลายหายจากโรคนั้น หรืออย่างน้อยก็บรรเทาทุกข์เวทนาที่เกิดจากโรคนั้นลงได้

วินิจฉัยตามหลักการแพทย์แผนไทย

ทฤษฎีการแพทย์แผนไทย จะให้ความสำคัญกับธาตุทั้ง 4 ประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ ภายในร่างกายมนุษย์ ต้องมีความพอดี คือ สายกลาง ไม่ตึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป ตามลักษณะธาตุกำเริบ หย่อน พิการ อันเกิดจากอาหาร อากาศ การทำงาน ความเครียด ตามลักษณะทางพันธุกรรม และการเจ็บป่วย (พรมงคล ฉันทรัตนโยธิน, 2559: 68)

ในมุมมองของนักวิทยาศาสตร์ “สติ กับพุทธจิตวิทยา”

สติ หรือ Consciousness นั้นสำคัญอย่างไร

สติ นั้นสำคัญที่สุดในการใช้ชีวิต “ภายใต้การควบคุม” และพบว่าการใช้ชีวิตอย่างขาด “สติ” ทำได้โดยไม่ต้องใช้ความพยายาม เพราะนั่นเป็นกระบวนการหลักของชีวิตมนุษย์ดังที่ผมจะอธิบายต่อไปนี้

1. กระบวนการเรียนรู้ของสมอง และการรับรู้ของมนุษย์เรานั้น เป็น Multi-tasking โดยธรรมชาติ จากการศึกษา Cognitive psychology (การศึกษาระบบการเรียนรู้) พบว่า

1.1 ส่วนใหญ่กระบวนการเรียนรู้เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ และ ไม่สามารถควบคุมได้



1.2 การรับรู้ หรือ perception เป็นกลุ่มของผลกระทบมวลผลของ สัมผัส (Sensation) ต่าง ๆ ที่มีต่อ สิ่งเร้าทางสภาพแวดล้อม (Environment stimuli)

1.3 พฤติกรรม การแสดงออกของพฤติกรรมมนุษย์นั้น ส่วนใหญ่ก็เป็นไปในรูปแบบของ ปราศจากความยั้งคิด หรือ unconscious ทั้ง ๆ นั้น

สิ่งที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมมนุษย์ คือ “แรงจูงใจ” ซึ่งแรงจูงใจนั้น มีทั้งแรงจูงใจภายในและภายนอก มนุษย์ในหลายๆครั้ง แสดงพฤติกรรมออกมาตามแรงจูงใจ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2554: 159)

2. การรับรู้ กระบวนการเรียนรู้ และ จิตวิทยาการเรียนรู้ของมนุษย์นั้นซับซ้อน “โดยปราศจากการยั้งคิด” unconscious การรับรู้ของมนุษย์เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติและรวดเร็ว และสิ่งเหล่านี้หล่อหลอมให้เกิด ทศนคติ Attitude พบว่าหากคนๆหนึ่งพบแต่เรื่องที่ไม่ดี หรือ เขาเองคิดว่ามันไม่ดีซ้ำๆบ่อยๆ จนเกิดกระบวนการยืนยันกับตนเอง self-confirmation ทำให้เกิดการหลอมทศนคติที่ “ไม่ดี” ต่อสิ่งนั้นๆ กลับกันหากคนๆหนึ่งอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี แต่กระบวนการรับรู้ไม่ได้ทำให้เขารู้สึกว่ามัน “ไม่ดี” ก็จะเกิดทศนคติที่ “เฉยๆกับสิ่งที่ไม่ดีเหล่านั้น” ทำไมเด็กที่พ่อแม่สับสนหรือดื่มเหล้าเหล่านั้นมีโอกาสที่จะโตมาแล้วสูบบุหรี่ดื่มเหล้ามากกว่า แม้ว่า พ่อแม่จะบอกว่า “มันไม่ดี” และ เชื่อว่าเด็กนั้นเองก็รับรู้ว่ามัน “ไม่ดี” อาจเนื่องมาด้วยความรู้สึกที่ “เฉย ๆ” กับสิ่งเหล่านั้น และไม่ได้คิดว่ามันจะเลวร้ายมากเพราะเคยชินกับสิ่งนั้นๆ

3. กระบวนการประมาณ และ การตัดสินใจ การศึกษาพบว่ามนุษย์นั้น “ตัดสินใจ” หรือ “ประมาณการณ์” โดยใช้ “อารมณ์” ถึงแม้จะพยายามคิดว่าไม่ใช่ก็ตามแต่สมองส่วนที่ควบคุมอารมณ์เหล่านั้นก็ยังทำงานอยู่ และ การตัดสินใจ ประมาณการณ์ของมนุษย์นั้นโดยไม่ทันตั้งตัวเกิดขึ้นอย่าง “โดยปราศจากการยั้งคิด” unconscious อีกเช่นกัน เช่นกระบวนการตัดสินใจหรือประมาณการณ์การโน้มน้าวและการทำนาย Convey and prophecy

องค์แห่งการตรัสรู้และสุขภาพที่สมบูรณ์

ต่อจากนี้ก็ควรจะมาส่องกันว่า หลักธรรมที่เป็นองค์ประกอบของการตรัสรู้นั้นมีอะไรบ้าง และมีความหมายอย่างไร โพชฌงค์มี ๗ ประการด้วยกัน เรียกกันว่า โพชฌงค์ 7 เหมือนอย่างที่เราบอกไว้ในบทสวดมนต์ว่า โพชฌังโค สะติสังขาโต.. เริ่มด้วย องค์ที่ 1 คือ สติ แปลว่า ความระลึกได้ สติ ดึงเอาจิตมากำกับไว้กับสิ่งที่ต้องการ หรือสิ่งที่เราจะเกี่ยวข้อง ทำให้สิ่งนั้นอยู่ในการรับรู้ของจิต ไม่หลุดลอย ไม่หล่นหาย ไม่พลัดกันไปเสีย นี่คือน้ำที่ของสติ อารมณ์ในที่นี้ คือ สิ่งที่เราต้องเกี่ยวข้องทุกอย่าง สิ่งที่เรารับรู้ สิ่งที่เรานึกถึงได้ เรียกว่า “อารมณ์”

สติมีหน้าที่ดึงหรือตรึงจิตไว้กับสิ่งนั้นๆ ถ้าเราจะทำอะไรให้จิตระลึกถึงสิ่งนั้น ดึงเอาไว้เหมือนกับเชือก สมมติว่ามีหลักปักไว้ และมีสัตว์ตัวหนึ่งเป็นต้นว่าลิงถูกเชือกผูกไว้กับหลักนั้น จิตของเราเปรียบเทียบกับลิงเพราะว่าวุ่น และวุ่นวายมาก ดิ้นรนมาก อยู่ไม่สุข ท่านเปรียบว่าต้องผูก



ลิงเอาไว้กับหลัก มิฉะนั้นลิงก็จะหนีไป ไม่อยู่กับที่ หรือหลุดหายไปเลย สิ่งที่จะผูกลิงก็คือเชือก เมื่อเอาเชือกมาผูกลิงมัดไว้กับหลัก ลิงไปไหนไม่ได้ ก็วนอยู่กับหลักหรือใกล้ ๆ หลัก

แต่ที่นี่ ถ้าสิ่งนั้นอยู่ห่างไกลออกไปไม่ปรากฏอยู่ เช่นเป็นเรื่องอดีตผ่านไปแล้ว ก็ให้สติติดจิตไว้กับสิ่งนั้นให้ไปอยู่ด้วยกัน สติติดจิตมากับไว้กับสิ่งที่ต้องการ หรือสิ่งที่เราควรจะต้องเกี่ยวข้อง ทำให้สิ่งนั้นอยู่ในการรับรู้ของจิต ไม่หลุดลอย ไม่หล่นหาย ไม่พลัดกันไปเสีย นี่คือหน้าที่ของสติ ประโยชน์ของสติก็อยู่ตรงนี้ อันนี้คือเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่เรียกว่าองค์ประกอบข้อที่ 1 ได้แก่ สติ

องค์ที่ 2 คือ ธัมมวิจยะ หรือ ธรรมวิจย แปลว่า การวิจยธรรม วิจย นั้นแปลว่า การเพิน หรือการเลือกเพิน คือ การใช้ปัญญาไตร่ตรอง พิจารณา สอดส่อง ค้นคว้า ธรรม ก็คือ ความจริง ความถูกต้อง สิ่งที่ดีงาม สิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูล หรือคำสอนที่ให้ความรู้เกี่ยวกับความจริง ความถูกต้องดีงาม และสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลนั้น สิ่งนั้นอาจอยู่ต่อหน้าก็ได้ เช่น เรามองเห็นอะไรอยู่ ข้างหน้าหรือขณะนี้ เรากำลังเผชิญกับอารมณ์ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง เราก็กเพิน คือมองค้นหาให้เห็นธรรม เพินเอาธรรมออกมาให้ได้ หรือมองให้เป็นธรรม

ถ้ามองไม่ดี ใจของเราก็กวนวาย บั่นป่วน กระวนกระวาย เตือนรื้อน แต่ถ้ามองให้ดี ถึงสิ่งนั้นคนทั่วไปเขาว่าไม่ดี ไม่ชอบใจ เมื่อจำเป็นที่เราจะต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นเฉพาะหน้าแล้ว เราก็กมองให้มันเป็นเป็นธรรมไป หรือมองให้เห็นธรรมขึ้นมา ทำแบบนี้ก็เป็นธรรมวิจยอย่างหนึ่ง เรียกว่ามองอะไรก็ได้ ถ้ามองให้ดีแล้วมันเป็นธรรมหรือทำให้เห็นธรรมได้หมด เหมือนอย่างอาจารย์ที่สอนธรรม บางท่าน ท่านเน้นให้ทำใจของเราให้เกิดเมตตา กรุณา มองให้เห็น มองให้เป็นธรรม

การเลือกเพิน นำธรรมไปใช้ให้ถูกกับโอกาส ใช้ให้เหมาะกับกิจเฉพาะหน้าหรือแก้ปัญหาเฉพาะหน้าของเราให้ถูกต้องได้ ให้พอดี การเลือกเพินออกมาให้ถูกต้องนี้ เรียกว่า ธรรมวิจย เหมือนกัน แม้กระทั่งว่า เพินให้รู้ความหมายของหลักธรรมนั้นคืออะไร ในกรณีนั้น ๆ มุ่งเอาแห่งไหน อย่างนี้เรียกว่า “ธรรมวิจย”

องค์ที่ 3 คือ วิริยะ แปลว่า ความเพียร แปลว่า ผู้กล้าหาญ หมายถึง พลังความเข้มแข็งของจิตใจ ที่จะเดิน ที่จะก้าวหน้าต่อไป ถึงจะเผชิญอุปสรรค ความยุ่งยาก ความลำบาก ถึงจะเป็นงานหนัก หรือมีภัย ก็ไม่ครั่นคร้าม ไม่หวั่นหวาด ไม่กลัว ใจสู้ ไม่ย่อท้อ ไม่ท้อแท้หรือไม่ท้อถอย มีกำลังประคับประคองใจของตัวเองไว้ไม่ให้ถอย อันนี้เรียกว่า วิริยะ

องค์ที่ 4 คือ ปิติ แปลว่า ความอิ่มใจ หรือ ความเต็มใจ ความซาบซึ้ง ความปลาบปลื้ม ปิตินี้เป็นอาหารหล่อเลี้ยงใจ บางท่านเจริญธรรมดีแล้วมีปิติได้เสมอ ร่างกายก็กระปรี้กระเปร่า เรียกว่า ปิติรักษา แปลว่า ผู้มีปิติเป็นรักษา คือ มีปิติเป็นอาหาร ฉะนั้นวิธีการอย่างหนึ่งที่จะช่วยจิตใจของตัวเอง ก็คือพยายามสร้างปิติขึ้นมา ปิติเป็นอาหารหล่อเลี้ยงจิตใจให้เอิบอิ่ม ความอิ่มใจช่วยได้มาก

บางคนแม้จะรับประทานอาหารได้มาก แต่ถ้าจิตใจมีความวิตกกังวล เราร้อนใจ ร่างกายก็อาจซูบซีดทรุดโทรมลงได้ แต่คนที่สบายใจ มีอะไรช่วยให้ดีใจ อิ่มใจอยู่เสมอ ก็อาจทำให้ร่างกายดีมีผิวพรรณผ่องใสไปด้วย โดยที่อาหารกายนั้น มีแต่เพียงพอประมาณ เพราะฉะนั้น ปิตินี้ จึงเป็นหลักสำคัญอย่างหนึ่ง เป็นธรรมที่ควรที่จะสร้างให้เกิดมีในใจของตนเสมอ ๆ



องค์ที่ 5 คือ ปัสสัทธิ แปลว่า ความผ่อนคลาย หรือสงบเย็น ไม่กระสับกระส่าย ไม่เครียด ท่านแบ่งเป็น กายผ่อนคลายกับใจผ่อนคลาย หรือสงบเย็นกายกับสงบเย็นใจ คือ ไม่กระสับกระส่ายไม่เขม็งเครียด สงบเย็นกายท่านหมายเอาลึกซึ่งถึงการสงบผ่อนคลายของกองเจตสิก แต่เราจะถือเอาการสงบผ่อนคลายของร่างกายธรรมดาที่ได้ง่าย ๆ คนเราถ้ามีความเครียด มีเรื่องไม่สบายใจแล้ว มันจะเครียดทั้งกายและใจ สภาพที่ตรงข้ามกับปัสสัทธิ ก็คือ ความเครียด เมื่อมีเรื่องกลุ่มกังวลใจ อะไรต่าง ๆ ทางใจแล้ว ก็พลอยเครียด เมื่อมีเรื่องกลุ่มกังวลใจ อะไรต่าง ๆ ทางใจแล้ว ก็พลอยเครียดทางกายด้วย ไม่มีความสุข และจะทำให้ร่างกายทรุดโทรมลงด้วย

หรือถ้ากายเครียด ใจก็พลอดเครียดไปด้วย เช่น พระพุทธเจ้าครั้งยังเป็นพระโพธิสัตว์ ก่อนตรัสรู้ ทรงทดลองบำเพ็ญทุกรกิริยา กลั้นลมหายใจจนกายสะท้อน ก็เกิดความเครียด ความกระสับกระส่าย ทั้งทางกายและทางใจ เช่นเดียวกัน ฉะนั้นท่านให้เจริญธรรมที่ตรงข้ามกับความเครียดนั้นก็คือ ปัสสัทธิ ความสงบเย็น ความผ่อนคลาย ร่างกายก็ผ่อนคลาย จิตใจก็ผ่อนคลาย ภาวะนี้เรียกว่าปัสสัทธิ เป็นสิ่งที่ดีมากเป็นตัวที่มักจะมาตามปิติ คือ พออิ่มใจ ก็เกิดความผ่อนคลายสบาย

องค์ที่ 6 คือ สมานิ แปลว่า ความตั้งใจมั่นหรือแน่วแน่อยู่กับสิ่งนั้น ๆ ถ้าพิจารณาสิ่งใด ก็ให้จิตใจแน่วแน่ จับอยู่กับสิ่งนั้น ถ้าทำกิจทำงานอะไร ก็ให้ใจเราแน่วแน่อยู่กับสิ่งนั้น อย่างที่เรียกว่า ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน อันนี้ เรียกว่า สมานิ ใจอยู่กับสิ่งนั้น ไม่เคลื่อนที่ไป สมานิก็คงอยู่ คือ จิตอยู่ด้วยกับสิ่งที่กำหนด เป็นไปแบบเรียบสนิท อันนี้เรียกว่า สมานิ จิตใจที่แน่วแน่เป็นจิตใจที่มีกำลังมาก เฉพาะอย่างยิ่งคือเป็นจิตใจซึ่งเหมาะที่จะใช้งานให้ได้ผลดี

องค์ที่ 7 คือ อุเบกขา แปลว่า ความวางเฉย ในที่นี้หมายถึง ความเรียบสงบของจิต ที่เป็นกลาง ๆ ไม่เอนเอียงไปข้างโน้นข้างนี้ และเป็นความเฉยรู้ คือ รู้ทันจึงเฉย ไม่ใช่เฉยไม่รู้ หรือเฉยเพราะไม่รู้ เป็นการเฉยดูอย่างรู้ทันและพร้อมที่จะทำการเมื่อถึงจังหวะ

ถ้าเป็นผู้เจ้าใจ มีเพียงอย่างเดียว หรือสองอย่าง จิตใจก็สบาย เช่น มีสติ จิตใจไม่หลงใหลฟุ้งเฟ้อ หรือมีปัสสัทธิ กายใจผ่อนคลาย เรียบเย็นสบาย ไม่มีความเครียด ไม่กังวลอะไร แค่นี้ก็เป็นสภาพจิตที่ดีแล้ว ถ้ารู้จักมองด้วยธัมมวิจยะ ก็ทำได้ ยิ่งถ้ามีวิริยะ มีกำลังใจด้วย ก็เห็นชัดเจนว่า เป็นสภาพจิตที่พึงต้องการแน่ ๆ ยิ่งมีปิติ มีสมานิ มีอุเบกขา ที่สร้างขึ้นมามีได้ดี

บูรณาการองค์ประกอบให้เกิดสุขภาพเป็นองค์รวม

แต่ที่ท่านต้องการก็คือ ให้องค์ธรรมทั้ง 7 นี้ ทำงานร่วมกันครบถ้วน ครบบริบูรณ์ เป็นองค์รวมอันหนึ่งอันเดียว

เริ่มต้นด้วยข้อ 1 คือ สติ สติอาจจะถึงสิ่งที่เราเกี่ยวข้องเฉพาะหน้าไว้ให้อยู่กับจิต หรือให้จิตอยู่กับสิ่งที่พิจารณา หรือที่กระทำนั้น ๆ หรือถึงสิ่งที่ห่างไกลเข้ามา เช่น ธรรมที่ได้เล่าเรียนมาแล้ว ก็มานึกทบทวนระลึกขึ้นในใจอย่างหนึ่ง สตินี้เป็นตัวแรกที่จะเข้าไปสัมผัสกับสิ่งที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง



ถ้ามนุษย์อยู่กับความจริง รู้เข้าใจทุกข์ตามสภาวะของมัน ไม่ซ่อนปัญหา ไม่ปิดตา ไม่หลอกตัวเอง มีใจลงตัวกับทุกข์นั้นตามที่มันเป็นของมันได้ นอกจากว่าเขาจะไม่มีปมซ่อนอยู่ก็จะไม่ก่อให้เกิดปัญหาใหม่ที่จะขยายตัวจากปัญหาเก่าแล้ว อาศัยปัญญาก็จะได้รับการพัฒนา โดยที่ทุกข์ที่มีเป็นสภาวะตามธรรมดาของมันในธรรมชาติ ก็เป็นทุกข์ตามธรรมชาติธรรมดาของมันไป ไม่มีผลที่จะก่อทุกข์ขึ้นในจิตใจของเขา ความเข้าใจทุกข์และเข้าใจสภาวะแห่งทุกข์ต่อเนื่องที่ธรรมวิชัย

ต่อไปขั้นที่ 2 ก็ใช้ธรรมวิชัย เลิกเพ้นไตรตรองธรรม เมื่อจิตของเราบปะกับอารมณ์นั้น หรือผู้คนที่มองให้เป็นธรรม มองให้เห็นธรรม เมื่อเห็นผู้คนในแง่สับสนวุ่นวาย ก็มองในแง่กรุณา หรือเป็นเรื่องที่น่าสงสาร คิดจะช่วยเหลือ ในโอกาสนี้เลือกธรรมอะไรขึ้นมาถึงจะเหมาะ จึงจะเป็นประโยชน์ ช่วยแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ อย่างน้อยการได้ทบทวน ก็ทำให้จิตมีงานทำ ก็จะทำให้สบายใจขึ้น หรือเข้าใจความหมาย ก็เกิดกำลังใจขึ้นมา จิตก็จะมีแรงก้าวหน้าต่อไป

ต่อไปก็ผ่านเข้าสู่ข้อที่ 3 คือ วิริยะ ที่แปลว่า ความกล้ากล้า ความมีกำลังใจ จิตใจของเราบางทีก็ท้อถอยหดหู่ บางทีก็เศร้า เหงา ว่าเหว่ เซ็ง วุ่นวายใจ กลัดกลุ้มใจ ที่เป็นอย่างนี้เพราะจิตไม่มีที่ไป จิตของเราเคັงคว้าง แต่ถ้าจิตมีทางไป มันจะแล่นไป เพราะจิตนี้ปกติไม่หยุดนิ่ง ชอบไขว่คว้าอารมณ์ แต่เราคว่าอะไรที่จะเป็นทางเดินของจิตไม่ได้ จิตก็ว่าวุ่นและวุ่นเป็นวัฏฏะ วิ่งพล่านไปในวงจรที่ไม่ดี ไม่งามอยู่อย่างนั้นนั่นเอง ทำความเดือดร้อนใจให้แก่ตนเอง ที่นี้ถ้าทำทางเดินให้แก่จิตได้แล้ว จิตก็จะมีพลัง ก็เกิดจิตวิริยะ มีกำลังใจที่จะวิ่งแล่นไป

ถ้ามีธัมมวิริยะ ก็จะมองเพ้นหาธรรมที่ทำให้เกิดปัญญา มีความสว่างขึ้นในอารมณ์ ก็เป็นทางเดินให้แก่จิตได้ จิตก็จะมองเห็นทางที่จะก้าวหน้าไป รู้จุดรู้วิธี ที่จะแก้ไขจัดการกับเรื่องนั้น ๆ หรือที่จะปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ ก็จะมีแรงขึ้น ก็เกิดกำลังใจขึ้น ทั้งสองข้อนี้เป็นสิ่งที่เนื่องอาศัยกัน อันนี้เรียกว่า วิริยะ คือ ความมีกำลังใจที่จะก้าวไป เป็นเครื่องประคับประคองจิตไม่ให้หลุด หรือท้อถอย

พอเกิดวิริยะ จิตมีกำลังใจแล้ว ปิติ ความอิมใจก็เกิดขึ้นด้วย คนที่มีกำลังใจ ใจเข้มแข็งใจได้เห็นเป้าหมายอะไรขึ้นมาแล้วก็เกิดปิติ มีความอิมใจขึ้น อย่างที่เรียกว่าเกิดมีความหวัง

จิตที่ยิ่งเจริญยิ่งกระสับกระส่าย พอจิตมีทางไปแล้ว ก็มีกำลังใจเดินหน้าไป มีความอิมใจ มีความผ่อนคลายสบายสงบไปด้วย หายเครียดหายกระวนกระวายใจ จิตที่ผ่อนคลายสงบ กายก็ผ่อนคลายสงบระงับ อันนี้เรียกว่า เกิดปัสสัทธิ

พอเกิดปัสสัทธิแล้ว ความกระวนกระวายใจก็หายไป ความเครียดก็หายไป จิตก็นิ่งสงบแน่วแน่ไปกับการเดินทาง และกิจที่จะทำในเวลานั้น ก็เกิดเป็นสมาธิขึ้น แล่นแน่วแน่ไปทางนั้น เมื่อจิตมีสมาธิ ก็เป็นอันว่าทุกอย่างไปด้วยดีแล้ว เมื่อจิตมีทางไป ไปในทางที่ถูกต้องสู่จุดหมาย เดินไปด้วยดี ไม่มีห้วงกังวล ใจก็สบาย ปล่อยาวง จิตที่เฝ้าดูเฉยนี้ คือจิตที่มีอุเบกขา เป็นกลาง ไม่เกาะเกี่ยวสิ่งใด เพราะไม่ต้องกังวลถึงงานที่ทำ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์บ.อ.ปยุตโต), 2560: 326-327)



สรุป

เมื่อนำไปใช้ประโยชน์ องค์ธรรมที่หนุนเนื่องกัน 7 ประการ ถ้าทำได้เช่นนี้ ก็เป็นประโยชน์ ไม่ว่าผู้ใช้ต้องการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น หรือจะใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน แต่ถ้าใช้ในชีวิตประจำวันได้ถูกต้อง ก็เป็นการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นไปในตัวนั่นเอง คือ การที่สามารถทำให้จิตใจของตนเอง ให้ปลอดโปร่งผ่องใสด้วยสติปัญญานั้นเอง ทำให้จิตใจมีความโล่งเบา เป็นอิสระ ส่งเสริมให้มีความสุข เมื่อมีความสุขกายแล้ว มีความสุขใจด้วย ก็ได้ชื่อว่า เป็นผู้มีความสุขโดยสมบูรณ์ คือมีทั้งสุขภาพกายที่ดีและสุขภาพจิตที่ดี

เอกสารอ้างอิง

- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2561). *โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ*, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท ธรรมสาร จำกัด.
- พรมงคล ฉันทรัตน์โยธิน. (2559). แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยภาวะหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาทด้วยภูมิปัญญาแพทย์พื้นบ้านล้านนา. *วิทยานิพนธ์*. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2554). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). (2560). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- พุทธจิตวิทยา ทำไม 'สติ' ถึงสำคัญ ในมุมมองวิทยาศาสตร์ - Storylog.co 2560. <<https://storylog.co/story/5938e2ef19143bcc66faf767> > 1 พค.2562.