

โพชฌงค์ ๗

ดร.เสฐียร กิ่งทองมะดัน
ป.ธ.๙, พธ.บ., ศศ.ม., พธ.ด.



หลักการทั่วไปเกี่ยวกับโพชฌงค์ ๗

โพชฌงค์เป็นทั้งธรรมเกื้อหนุนในการเจริญสมาธิ และเป็นที่ใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ที่สูงขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือวิชชาและวิมุตติ โพชฌงค์มี ๗ ข้อคือ สติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ (ความผ่อนคลายสงบเย็น กายเย็นใจ) สมาธิ และอุเบกขา

มีพุทธพจน์จำกัดความหมายของโพชฌงค์ไว้สั้น ๆ ว่า “เพราะเป็นไปเพื่อโพธะ (ความตรัสรู้) ฉะนั้นจึงเรียกว่าโพชฌงค์ ส่วนพระอรธกถาจารย์วินิจฉัยตามรูปศัพท์และแปลว่าองค์คุณของผู้ตรัสรู้หรือผู้จะตรัสรู้บ้าง องค์ประกอบของการตรัสรู้บ้าง”

ว่าโดยหลักการ โพชฌงค์ เป็นธรรมฝ่ายตรงข้ามกับนิวรณ์ ๕ จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าตรัสเรื่องโพชฌงค์ไว้ควบคู่ไปด้วยกันกับนิวรณ์เป็นส่วนมากโดยฐานทำหน้าที่ตรงข้ามกันแม้คำบรรยายคุณลักษณะต่างๆ ของโพชฌงค์ ก็เป็นข้อความตรงข้ามกับคำบรรยายลักษณะของนิวรณ์นั่นเอง ดังเช่น

“ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ประการเหล่านี้ ไม่เป็นเครื่องปิดกั้น ไม่เป็นนิวรณ์ ไม่เป็นอุปกิเลสแห่งจิตเมื่อเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งผลคือวิชชาและวิมุตติ”

“ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ประการเหล่านี้ เป็นธรรมทำให้มีจักขุ ทำให้มีญาณ ส่งเสริมความเจริญแห่งปัญญา ไม่เป็นข้างความคับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน”

ความที่เคยกกล่าวมาข้างต้น แสดงชัดอยู่แล้วว่า นิวรณ์เป็นสิ่งที่ทำลายคุณภาพจิตหรือทำให้จิตเสียคุณภาพ ลักษณะนี้น่าจะใช้เป็นเครื่องวัดความเสื่อมเสียสุขภาพจิตดี เป็นเครื่องบำรุงและวัดสุขภาพจิต

โพชฌงค์ ๗ นั้น มีความหมายรายชื่อดังนี้

๑. สติ ความระลึกได้ หมายถึง ความสามารถทวนระลึกนึกถึง หรือกุมจิตไว้กับสิ่งที่พึงเกี่ยวข้องหรือต้องใช้ ต้องทำในเวลานั้น ในโพชฌงค์นี้ สติมีความหมายคลุมตั้งแต่การมีสติกำกับตัว ใจอยู่กับ สิ่งที่กำลังกำหนดพิจารณา เฉพาะหน้า จนถึงการทวนระลึกรวบรวมเอาธรรมที่ได้สดับเล่าเรียนแล้วหรือสิ่งที่จะพึงเกี่ยวข้องต้องใช้ต้องทำ มา นำเสนอต่อปัญญาที่ตรวจตรองพิจารณา

๒. ธรรมวิจย ความเพินธรรม หมายถึง การใช้ปัญญาสอบสวนพิจารณาสิ่งที่สติกำหนดไว้หรือธรรมที่สติ ระลึกกรรมมานำเสนอนั้น ตามสภาวะ เช่น ไตร่ตรองให้เข้าใจความหมาย จับสาระของสิ่งที่พิจารณานั้นได้ ตรวจตรา เลือกรับเอาธรรมหรือสิ่งที่เกื้อกูลแก่ชีวิตจิตใจ หรือสิ่งที่ใช้ได้เหมาะสมที่สุด ในกรณีนั้นๆ หรือมองเห็นการที่สิ่ง ที่พิจารณานั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เข้าใจตามสภาวะที่เป็นไตรลักษณ์ ตลอดจนปัญญาที่มองเห็นอริยสัจ

๓. วิริยะ ความเพียร หมายถึงความแก่กล้า แข็งแรง กระตือรือร้นในธรรมหรือสิ่งที่ปัญญาเห็นได้ อาจหาญในความดี มีกำลังใจ สู้กิจ บากบั่น รุดไปข้างหน้า ยกจิตไว้ได้ ไม่ให้หดรูด ถดถอยหรือท้อแท้

๔. ปีติ ความอิ่มใจ หมายถึงความเอิบอิ่ม ปลาบปลื้ม ปริยเปรม ต็มด้า ซาบซึ้ง แซ่มชื่น ซาบซ่าน และฟูใจ

๕. ปัสสัทธิ ความสงบกายใจ หมายถึงความผ่อนคลายกายใจ สงบระงับ เรียบเย็น ไม่เครียดไม่กระสับกระส่าย เบาลสบาย

๖. สมภาติ ความมีใจตั้งมั่น หมายถึงความมีอารมณ์หนึ่งเดียว จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ทรงตัวสม่ำเสมอ เดินเรียบ อยู่กับกิจ ไม่วอกแวก ไม่ส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน

๗. อุเบกขา ความวางที่เฉยดู หมายถึงความมีใจเป็นกลาง สามารถวางที่เฉยเรียบ นิ่งดูไป ในเมื่อจิตแน่วแน่ อยู่กับงานแล้ว และสิ่งต่างๆ ดำเนินไปด้วยดีตามแนวทางที่จัดวางไว้หรือที่มันควรจะเป็น ไม่สอดส่าย ไม่แทรกแซง ทั้งนิรณัมและโพชฌงค์ ต่างก็แบ่งย่อยออกเป็นข้อละ ๒ ข้อย่อย รวมเป็นนิรณัม ๑๐ โพชฌงค์ ๑๔ คือ

ก. นิรณัม ๕ ย่อยเป็น ๑๐ ได้แก่

๑. กามฉันท์ภายใน (ปรารภขันธของตน)
๒. กามฉันท์ภายนอก (ปรารภขันธผู้อื่น)
๓. พยาบาทภายใน
๔. พยาบาทภายนอก
๕. ถีนะ
๖. มितระ
๗. อุทัจจะ
๘. กุกกัจจะ
๙. วิจิกิจฉนาในธรรมทั้งหลายภายใน
๑๐. วิจิกิจฉนาในธรรมทั้งหลายภายนอก

ข. โพชฌงค์ ๗ ย่อยเป็น ๑๔ ได้แก่

๑. สติในธรรมทั้งหลายภายใน
๒. สติในธรรมทั้งหลายภายนอก
๓. วิจัยในธรรมทั้งหลายภายใน
๔. วิจัยในธรรมทั้งหลายภายนอก
๕. วิริยะทางกาย
๖. วิริยะทางใจ
๗. ปีติมีวิตกมีวิจารณ์
๘. ปีติไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์
๙. กายปัสสัทธิ
๑๐. จิตตปัสสัทธิ

๑๑.สมาธิมีวิตกมีวิจารณ์

๑๒. สมาธิไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์

๑๓. อุเบกขาในธรรมทั้งหลายภายใน

๑๔. อุเบกขาในธรรมทั้งหลายภายนอก

ท่านกล่าวถึงอาหารและอนาหารของนิรวณและโพชฌงค์ อาหารคือเครื่องหล่อเลี้ยงกระตุ้นเสริมซึ่งทำให้นิรวณและโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด ก็เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้ว ก็เจริญไพบูลย์ อนาหารได้แก่สิ่งที่ไม่หล่อเลี้ยง ไม่กระตุ้นเสริม อาหารของนิรวณได้แก่ อโยนิโสมนสิการ อนาหารได้แก่ โยนิโสมนสิการส่วนอาหารของโพชฌงค์ได้แก่อโยนิโสมนสิการ อนาหารได้แก่การขาดมนสิการ

ก. อาหารและอนาหารของนิรวณ ๕ มีดังนี้

๑. กามฉันท มีอาหารคืออโยนิโสมนสิการในสุกนิमित อนาหารคือ โยนิโสมนสิการในอสุกนิमित

๒. พยาบาท มีอาหารคือ อโยนิโสมนสิการในปฏิฆนิमित อนาหารคือโยนิโสมนสิการในแจโตวิมุตติ

๓. ถีนมิทระ มีอาหารคือ อโยนิโสมนสิการในความเบื่อ ซึมเซา เบาอาหาร ใจหดหู่ อนาหารคือ โยนิโสมนสิการในความริเริ่ม ก้าวหน้า บากบั่น

๔. อุทัจจกุกุจจะ มีอาหารคืออโยนิโสมนสิการในภาวะหรือเรื่องที่ใจ ไม่สงบอนาหารคือ โยนิโสมนสิการในภาวะเรื่องราวที่ใจสงบ

๕. วิจิกจฉา มีอาหารคือ อโยนิโสมนสิการในธรรมคือเรื่องราวซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งวิจิกจฉาอนาหารคือ โยนิโสมนสิการในธรรมที่เป็นกุศลอกุศลมีโทษไม่มีโทษ เป็นต้น

ข. อาหารและอนาหารของโพชฌงค์ ๗ มีดังนี้

๑. สติ มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการในธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ

๒. ธรรมวิจย มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการในธรรมที่เป็นกุศลอกุศล มีโทษไม่มีโทษ ฯลฯ

๓. วิริยะ มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการในความริเริ่ม ความก้าวหน้า บากบั่น

๔. ปีติ มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการในธรรมเป็นที่ตั้งแห่งปีติ

๕. ปัสสัทธิ มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการในกายปัสสัทธิและจิตตปัสสัทธิ

๖. สมาธิ มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการในสมาธินิमित ในสิ่งที่ไม่ทำให้ใจพร่าสับสน

๗. อุเบกขา มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการในธรรมเป็นที่ตั้งแห่งอุเบกขา

อนาหารของโพชฌงค์ก็คือการขาดมนสิการในสิ่งที่จะทำให้เกิดโพชฌงค์ข้อนั้นๆ

ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ก็คือธรรมที่เป็นอารมณ์ของสติ อรรถกถาแห่งหนึ่งว่า ได้แก่ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ และโลกุตระธรรม แต่ถ้ามองอย่างกว้างๆ ก็คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง คัมภีร์วิสุทธิมัคค์ และสัมมโหวิโนทนี แสดงธรรมที่ช่วยให้เกิดสติอีก ๔ อย่างคือ สติสัมปชัญญะการหลักเว้นคนสติเลอะเลือน คบหาคนที่มึสติกำกับตัวดี และทำใจให้แน่นอมไปในสติสัมโพชฌงค์ ธรรมที่ช่วยให้เกิดธรรมวิจย ท่านแสดงไว้อีก ๗ อย่างคือ ความเป็นนักไต่ถามสอบสวน การทำสิ่งต่างๆ ให้หมดจดสติใส

การปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน การหลีกเว้นคนปัญญาทวม การเสวนาคณมีปัญญาการพิจารณาเรื่องที่ต้องใช้
ปริชาลิกซึ่ง ความน้อมจิตไปในการวิจัยธรรม ธรรมที่ช่วยให้เกิดวิริยะ ท่านแสดงไว้ ๑๑ อย่างคือ การพิจารณาเห็นภัย
ต่างๆ เช่นภัยอบายเป็นต้น (คอยปลุกใจว่าถ้าไม่พยายาม จะประสบอันตรายอย่างนั้นอย่างนี้) การมองเห็นอนิสงส์ว่า
เพียรพยายามไปแล้วจะได้ประสบผลพิเศษที่เป็นโลกิยะและโลกุตระอย่างนั้นๆ การพิจารณาวิถีแห่งการปฏิบัติว่าเป็น
ทางดำเนินของบุคคลยิ่งใหญ่อย่างพระพุทธเจ้าและมหาสาวกเป็นต้นเมื่อเราจะดำเนินทางนั้นแล้วจะเกี่ยวจรรณอยู่ไปไม่
สำเร็จแน่ ความเคารพในอาหารบิณฑบาตว่าเราจะทำให้เกิดผลมากแก่ทายกทั้งหลาย การพิจารณาความยิ่งใหญ่ของ
พระศาสดาว่าพระองค์สรรเสริญความเพียร เราควรบูชาอุปการะของพระองค์ด้วยปฏิบัติบูชา การพิจารณาภาวะที่ตน
ควรทำตัวให้สมกับการที่จะได้รับมรดกคือสัทธรรมอันยิ่งใหญ่ การบรรเทาถิ่นมิทระด้วยวิธีต่าง ๆ เช่นเปลี่ยนอิริยาบถ
และทำอาโลกสัญญาเป็นต้น หลีกเว้นคนเกียจคร้าน คบหาคนขยัน พิจารณาสัมมปธาน และทำใจให้แนบไปในวิริยะ

ธรรมที่ช่วยให้เกิดปิติ ท่านแสดงไว้อีก ๑๑ อย่างคือ ระลึกถึงพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ระลึกถึงศีล ศีลคือ
ความประพฤติงามของตน การบริจาคหรือเสียสละที่ตนได้ทำ ระลึกถึงเทวดาและเทวธรรมระลึกถึงภาวะสงบคือ
นิพพาน หลีกเว้นคนมัวชัวหมองเศร้า เสวนาคณแจ่มใส พิจารณาพระสูตรที่ชวนเลื่อมใส และทำใจให้แนบไปในปิติ

ธรรมที่ช่วยให้เกิดปัสสัทธิ ท่านแสดงไว้อีก ๗ อย่างคือ เสพโภชนะอันประณีต เสพบรรยากาศที่สุขสบาย
เสพอิริยาบถที่สุขสบาย ประกอบความเพียรพอบานกลาง หลีกเว้นคนลักษณะเครียดกระสับกระส่าย เสวนาคณ
ลักษณะผ่อนคลายสงบ ทำใจให้แนบไปในปัสสัทธิ

ธรรมที่ช่วยให้เกิดสมาธิ ท่านแสดงไว้อีก ๑๑ อย่างคือ ทำสิ่งต่างๆ ให้หมดจดสดใส ฉลาดในนิมิต ปรับ
อินทรีย์ให้เสมอกัน ช่มจิตในเวลาที่เหมาะสม ยกจิตในเวลาที่เหมาะสม เมื่อใจไม่สุขสดชื่นก็ทำให้ ร่าเริงด้วยศรัทธาและ
สังเวช เมื่อจิตดำเนินไปถูกต้องดีแล้ว ก็วางที่เฉยคอยดู (อุเบกขา) หลีกเว้นคนใจไม่เป็นสมาธิ เสวนาคณมีใจเป็น
สมาธิ พิจารณาฌานวิโมกข์ ทำใจให้แนบไปในสมาธิ

ธรรมที่ช่วยให้เกิดอุเบกขา ท่านแสดงไว้อีก ๕ อย่างคือ วางใจเป็นกลางในสัตว์ (ทั้งพระทั้งชาวบ้าน) วางใจ
เป็นกลางในสังขาร (ทั้งอวัยวะในตัวและข้าวของ) หลีกเว้นบุคคลที่ห้วงหวงสัตว์และสังขารคบหาคนที่มึใจเป็นกลาง
ในสัตว์และสังขาร ทำใจให้แนบไปในอุเบกขา

โพชฌงค์ ๗ ข้อนั้น ส่งผลต่อเนื่องดังตัวอย่างการปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ สรุปเป็นแนวความได้ว่า
ภิกษุได้เล่าเรียนสดับธรรมหรือคำสอนของท่านผู้รู้ผู้ทรงคุณแล้ว ปลีกกาย ปลีกใจ ได้โอกาสเหมาะ

๑. ยกเอาธรรมที่ได้สดับหรือสิ่งที่ได้เล่าเรียนนั้น ขึ้นมานึกทบทวน หวนระลึก จับเอามานึกคิด เป็นอันได้
เจริญสติสัมโพชฌงค์

๒. เมื่อมีสติระลึกรู้คิดอยู่อย่างนั้น ก็ใช้ปัญญาเลือกเฟ้น ไตร่ตรอง สอบสวนพิจารณาไปด้วย เป็นอันได้
เจริญธรรมวิจัยสัมโพชฌงค์

๓. เมื่อใช้ปัญญาเลือกเฟ้น ไตร่ตรอง สอบสวนพิจารณา ก็เป็นอันได้ใช้ความเพียร ยิ่งเลือกเฟ้นเห็นความ
เข้าใจ ได้สาระสืบหน้าไป ก็ยังมีกำลังใจ กระตือรือร้นแข็งขัน เพียรพยายาม ไม่ย่อมน้อม เป็นอันได้เจริญ
วิริยสัมโพชฌงค์

๔.พร้อมกับที่ระดมความเพียร เอาจริงเอาจัง มีกำลังใจเข้มแข็งรุดหน้า ก็เกิดปิติที่เป็นนิรามิส เป็นอันได้ เจริญปิติสัมโพชฌงค์

๕. เมื่อใจปิติ ทั้งกายทั้งใจย่อมผ่อนคลายสงบ เกิดกายปัสสัทธิ และจิตปัสสัทธิ เป็นอันได้เจริญ- ปัสสัทธิ สัมโพชฌงค์

๖. เมื่อกายผ่อนคลายสงบ มีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น (เป็นสมาธิ) เป็นอันได้เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์

๗. เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่กับงานของมัน หรือทำกิจของมันได้ดีแล้ว ใจก็เรียบเข้าที่ เพียงแต่วางที่เฉยๆไปหรือนิ่งๆไปให้ดี เมื่อปฏิบัติเช่นนี้ ก็เป็นอันได้เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์

บางแห่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักว่า สติปัฏฐาน ๔ เมื่อเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ เมื่อเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยังวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์วิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้ยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ ก็คือ เมื่อมีกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา หรือธรรมานุปัสสนาอยู่ก็ดี ในเวลานั้น บุคคลผู้นั้นจะมีสติกำกับอยู่ไม่เลือนหลง เมื่อมีสติอยู่อย่างนั้น ก็ใช้ปัญญาสอบสวน สืบค้นเลือกเฟ้นธรรมตามหลักของธรรมวิชัย ต่อจากนั้นการปฏิบัติตามโพชฌงค์ข้ออื่นๆ ก็จะดำเนินไปตามลำดับอย่างทีกล่าวแล้วข้างต้น ช่วยนำไปสู่วิชชาและวิมุตติในที่สุด แม้แต่ในเวลาฟังธรรม ถ้าตั้งจิต มนสิการ ทุ่มเทให้อย่างหมดจด เจียใโสตกลงดับในเวลานั้นนิรวณ ๕ ก็ไม่มี และโพชฌงค์ ๗ ก็เจริญเต็มบริบูรณ์ได้

โพชฌงค์ ๗ นี้ จะเจริญคือปฏิบัติพร้อมไปกับข้อปฏิบัติอื่นๆ ทั้งหลายก็ได้ เช่น ปฏิบัติพร้อมไปกับอานาปานสติ พร้อมไปกับอัปปมัญญา หรือพรหมวิหาร 4 และสัญญาต่างๆ เช่น อนิจจสัญญา อสุภสัญญาวิราคสัญญา และนิโรธสัญญา เป็นต้น และจะช่วยให้ข้อปฏิบัติเหล่านั้น เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ เพื่อความโปร่งปลอดตรอดภัยอย่างมาก เพื่อความสังเวชคือปลุกเร้าใจให้กระตือรือร้นในกุศลธรรมเป็นอย่างมาก เพื่อผาสุกคือความอยู่ผาสุกเป็นอย่างมาก

ในการปฏิบัติต่อจิตของตนที่เป็นไปต่าง ๆ ท่านก็ให้นำโพชฌงค์มาใช้ด้วย และหลักการในเรื่องนี้ สามารถนำมาใช้ในการประคับประคองจิตที่ยังใหม่ต่อสมาธิให้มีสมาธิกล้าแข็งยิ่งขึ้น ขอยกพุทธพจน์มาเพื่อพิจารณาดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด จิตหดหู่ สมัยนั้น มิใช่กาลสำหรับเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์...สมาธิสัมโพชฌงค์...อุเบกขาสัมโพชฌงค์, ข้อนั้นเพราะเหตุไร? เพราะว่าจิตที่หดหู่หนักที่จะให้ฟื้นขึ้นได้ด้วยธรรมเหล่านั้นเปรียบเหมือนว่า บุรุษต้องการจะโหมไฟกองเล็กให้ลุกโพลง เขาใส่หญ้าสด ทรายสด ไม้สดลงไป สาดน้ำเข้าไป และโรยฝุ่นลงไปไฟนั้น บุรุษนั้นจะสามารถโหมไฟกองเล็กให้ลุกโพลงขึ้นได้หรือไม่? (ตอบ:ไม่ได้เลย) สมัยที่จิตหดหู่ ก็ฉนั้นเหมือนกัน...

“สมัยใด จิตหดหู่สมัยนั้น เป็นกาลสำหรับเจริญธรรมวิชัยสัมโพชฌงค์...วิริยสัมโพชฌงค์...ปิติสัมโพชฌงค์, ข้อนั้นเพราะเหตุไร? เพราะว่าจิตที่หดหู่หนัก ปลุกให้ฟื้นขึ้นได้ง่ายด้วยธรรมเหล่านั้น เปรียบเหมือนว่าบุรุษต้องการจะโหมไฟกองเล็กให้ลุกโพลง เขาใส่หญ้าแห้ง ทรายแห้ง ไม้แห้งลงไป เป่าลมเข้า และไม้โรยฝุ่นลงในไฟนั้น บุรุษนั้นจะสามารถโหมไฟกองเล็กให้ลุกโพลงขึ้นได้หรือไม่? (ตอบ: ได้อย่างนั้น) สมัยที่จิตหดหู่ ก็ฉนั้นเหมือนกัน...

“ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด จิตฟุ้งซ่าน สมัยนั้น มิใช่กาลสำหรับเจริญธรรมวิชัยสัมโพชฌงค์...วิริยสัมโพชฌงค์...ปิติสัมโพชฌงค์, ข้อนั้นเพราะเหตุไร? เพราะว่า จิตที่ฟุ้งซ่านนั้น ยากที่จะให้สงบได้ด้วยธรรมเหล่านั้น เปรียบ

เหมือนกว่า บุรุษต้องการจะดับไฟกองใหญ่ เขาใส่หญ้าแห้ง ทรายแห้ง ไม้แห้งลงไป เป่าลมเข้า และไม้โรยฝุ่นลงในไฟนั้น บุรุษนั้นจะสามารถดับไฟกองใหญ่ได้หรือไม่? (ตอบ: ไม่ได้เลย) สมัยที่จิตฟุ้งซ่าน ก็ฉันทันเหมือนกัน...

“สมัยใด จิตฟุ้งซ่าน สมัยนั้น เป็นกาลสำหรับเจริญสติสัมโพชฌงค์...สมาธิสัมโพชฌงค์...อุเบกขา สัมโพชฌงค์, ข้อนั้นเพราะเหตุไร? เพราะเหตุว่า จิตที่ฟุ้งซ่านนั้น ให้สงบได้โดยง่ายด้วยธรรมเหล่านั้น, เปรียบเหมือนว่า บุรุษต้องการจะดับไฟกองใหญ่ เขาใส่หญ้าสด ทรายสด ไม้สดลงไป สาดน้ำเข้าไป และโรยฝุ่นลงในไฟนั้น บุรุษนั้นจะสามารถดับไฟกองใหญ่ลงได้หรือไม่? (ตอบ: ได้อย่างนั้น) สมัยที่จิตฟุ้งซ่านก็ฉันทันเหมือนกัน...”

“ส่วนสติ เรากล่าวว่ามีประโยชน์ในทุกกรณี”

โพชฌงค์ ๗ ในบาลีท่านแสดงเป็นความหมายของภวานาปธาน คือความเพียรในการทำให้เกิดกุศลธรรมละเป็นยอดของปธานทั้งหลาย เป็นภวานาผล เป็นวิธีกำจัดอาสวะด้วยภวานาเป็นกรรมชนิดไม่ดำไม่ขาว ซึ่งเป็นไปเพื่อความสิ้นกรรมเป็นอธิปัตติธรรม คือธรรมที่เป็นไปเพื่อความเจริญอย่างเดียว ไม่มีเสื่อมเลย

จากที่กล่าวมาทั้งหมด จะเห็นหลักการทั่วไปเกี่ยวกับโพชฌงค์ ๗ ประการในแง่ของปริยัติ ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก โพชฌงค์ ๗ จัดอยู่ในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เอื้ออำนวย (Support) ต่อการตรัสรู้ โพชฌงค์เป็นองค์ธรรมสำคัญที่จะช่วยตรวจสอบสภาพจิตก่อนที่จะเข้าสู่กระบวนการของมรรคมืองค์ ๘ ซึ่งจะได้กล่าวในแง่ของการปฏิบัติสืบต่อไป

โพชฌงค์ในแง่ของการปฏิบัติ

ตามที่ได้กล่าวมาแล้วว่า โพชฌงค์ อยู่ในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ดังนั้น การจะกล่าวถึงความสำคัญในแง่การปฏิบัติต้องกล่าวเชื่อมโยงถึงโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการด้วย กล่าวคือ ในโพธิปักขิย-ธรรม ๓๗ ประการนั้น สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ มรรคมืองค์ ๘ โพธิปักขิยธรรมแบ่งออกเป็น ๓ หมวดคือ

หมวดที่ ๑ หมวดธรรมที่มี ๔ ข้อ ประกอบด้วย สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ และอิทธิบาท ๔ หลักธรรม ๓ หมวดนี้สัมพันธ์กันคือ สติปัฏฐาน ๔ เป็นตัวหลักหรือเป็นหลักสูตรสำหรับปฏิบัติกล่าวถึงเรื่อง กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาตนเอง สัมมัปปธาน ๔ เป็นส่วนของการปฏิบัติคือความอดทน และเสริมสร้างสิ่งที่ดีให้เพิ่มขึ้นและเพียรรักษาไว้มิให้เสื่อมสลาย และมีอิทธิบาท ๔ ซึ่งมีสัมมัปปธานเป็นตัวหนุน อิทธิบาทเป็นตัวปรุงแต่ง (สังขารธรรม) โดยมีตัวปัญญา (วิมังสา) และมีตัววิริยะ ซึ่งอยู่ในกลุ่มของสัมมัปปธาน อิทธิบาททำหน้าที่เป็นตัวหนุน แต่ละตัวจะทำตัวไหนก่อนก็ได้ อิทธิบาทแต่ละตัวจะมีความเป็นใหญ่ในตัวเอง ที่เรียกว่า เป็นอธิปัตติธรรม กล่าวคือเมื่อตัวใดเกิดก่อนก็เรียกว่าตัวนั้นเป็นอธิปัตติธรรม เช่น ถ้าฉันทะเกิดก่อนฉันทะ ก็เป็นอธิปัตติ เรียกว่า ฉันทาธิปัตติ เป็นต้น แล้วอีก ๓ ตัวที่เหลือก็จะเกิดตาม อาจเขียนเป็นแผนผังแสดงความสัมพันธ์ ได้ดังนี้



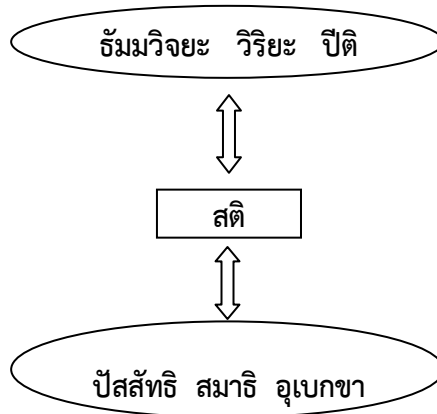
หมวดที่ ๒ หลักธรรมที่มีหมวด ๕ ในที่นี้ได้แก่ อินทรีย์ ๕ และพละ ๕ กล่าวคือเมื่อปฏิบัติมาตามลำดับหมวดที่ ๑ แล้ว จิตก็เริ่มกลั่นกรองออกมาเป็นตัวศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เมื่อพละ ๕ แต่ละตัวเกิดขึ้นก็จะมีพลัง (พละ) กำจัดสิ่งไม่ดีต่าง ๆ ตามหน้าที่ของตน (อินทรีย์) กล่าวคือ

| | | | |
|--------|--------------|---------------------------------|-------------|
| ศรัทธา | เข้มแข็งขึ้น | กำจัดอศรัทธียะ (ความไม่เชื่อ) | เป็นหน้าที่ |
| วิริยะ | เข้มแข็งขึ้น | กำจัดโกลีฆชะยะ (ความเกียจคร้าน) | เป็นหน้าที่ |
| สติ | เข้มแข็งขึ้น | กำจัดสัมโมหะ (ความหลงลืม) | เป็นหน้าที่ |
| สมาธิ | เข้มแข็งขึ้น | กำจัดวิกเขปะ (ความฟุ้งซ่าน) | เป็นหน้าที่ |
| ปัญญา | เข้มแข็งขึ้น | กำจัดโมหะ (ความหลง) | เป็นหน้าที่ |

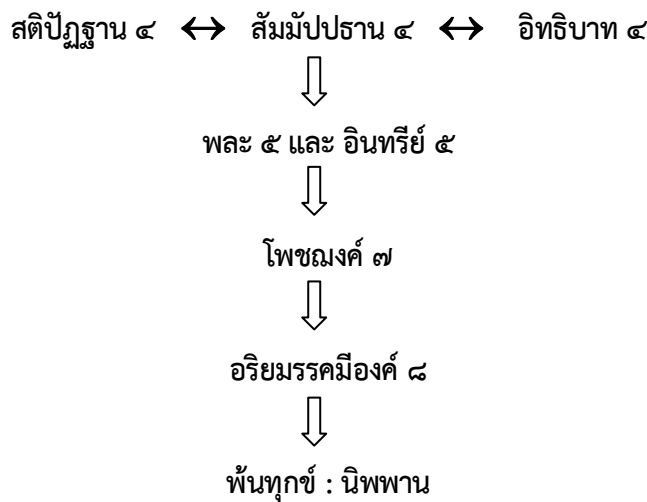
อินทรีย์ ๕ และพละ ๕ เป็นตัวบ่งบอกว่า คนคนนั้นจะสามารถบรรลุธรรมได้หรือไม่ ถ้ามีมากก็เท่ากับมีรูปคือกิเลสในดวงตาน้อย ดังจะพบเห็นในพุทธกิจ ๕ ประการ อนึ่ง อินทรีย์ ๕ กับ พละ ๕ นั้น สามารถจัดแบ่งได้เป็น ๒ คู่ตามหลักการปฏิบัติแล้ว ต้องมีการปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน (อินทรีย์สมตตปฏิบัติปาหนตา) เพื่อให้เกิดความแก่กล้าหรือเป็นพลังในการปฏิบัติ หากอินทรีย์ไม่เสมอกันก็จะไม่เกิดผลในการปฏิบัติเท่าที่ควร อินทรีย์ ๕ แบ่งเป็น ๒ คู่คือ ศรัทธา กับ ปัญญา และวิริยะ กับ สมาธิ โดยมีสติเป็นตัวกำกับอยู่ทุกข้อ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านกล่าวการจัดอินทรีย์ไว้เป็น ๒ คู่ แสดงคุณและโทษไว้ว่า

“...บุคคลผู้มีศรัทธาแก่กล้าแต่ปัญญาอ่อน ย่อมเป็นผู้เลื่อมใสในที่อันไม่เป็นวัตถุ (แห่งความเลื่อมใส) บุคคลผู้มีปัญญากล้าแต่ศรัทธาอ่อนย่อมตกไปข้างอวดดี เป็นคนแก้ไขไม่ได้ เหมือนโรคที่เกิดแต่ยา รักษาไม่ได้ ฉะนั้นต่อธรรมทั้ง ๒ เสมอกัน บุคคลจึงจะเลื่อมใสในวัตถุ (แห่งความเลื่อมใส) แท้ โกลีฆชะยะย่อมครอบงำบุคคลผู้มีสมาธิกล้าแต่วิริยะอ่อน เพราะสมาธิเป็นฝักฝ่ายโกลีฆชะยะ อุทธัจจะย่อมครอบงำบุคคลผู้มีวิริยะกล้าแต่สมาธิอ่อน เพราะวิริยะเป็นฝักฝ่ายอุทธัจจะ แต่สมาธิที่มีวิริยะประกอบเข้าด้วยกันแล้ว เป็นไม่ตกไปในโกลีฆชะยะ วิริยะที่มีสมาธิประกอบพร้อมกัน แล้วเป็นไม่ตกไปในอุทธัจจะ เพราะฉะนั้นอินทรีย์ทั้ง ๒ คู่ นั้น พระโยคาวจรต้องทำให้เสมอกันด้วยว่า อับปนาจะมีได้ก็เพราะความเสมอกันแห่งอินทรีย์ทั้ง ๒ คู่...”

หมวดที่ ๓ หลักธรรมที่มี ๗ และ ๘ ประการ อันได้แก่โพชฌงค์ ๗ และมรรคมืองค์ ๘ เมื่อมีอินทรีย์ ๕ และพละ ๕ สมบูรณ์แล้ว ก็พัฒนามาเป็นโพชฌงค์ ๗ ประการ อันเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ เพราะจิตเริ่มหน่วงเหนี่ยวนิพพานเป็นอารมณ์ โพชฌงค์มี ๒ ฝ่ายคือ ฝ่ายพุ (ธัมมวิจยะ วิริยะ และปีติ) ถ้ามีมากไปก็มีปัญหา ต้องมีสติแล้วทำให้เกิดความสงบ และฝ่ายพุบ (ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา) ทั้ง ๓ องค์นี้ก็ต้องมีสติคอยควบคุมอยู่เช่นเดียวกัน เมื่อโพชฌงค์มาพร้อมตรงนี้แล้ว มรรคมืองค์ ๘ ก็จะมารวมตัวกันเป็นเรือเดียว แต่ทำคนละหน้าที่ (มัคคสมังคี) แล้วก็เกิดมัคคญาณ (ฆ่ากิเลส) ผลญาณ และปัจจเวกขณญาณโดยลำดับ ในหมวดที่ ๓ นี้ มีแผนผังแสดงความสัมพันธ์ดังนี้



โพชฌงค์ในฐานะที่เป็นหลักปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากกองทุกข์จะต้องปฏิบัติตามสูตร ๔ + ๔ + ๔ + ๕ + ๕ + ๗ + ๘ ซึ่งสามารถเขียนเป็นแผนผังได้ ดังนี้



โพชฌงค์ในแง่ของการรักษาโรค

แนวความคิดที่ว่า การสวดโพชฌงค์สามารถช่วยรักษาโรคได้ เห็นจะมาจากเหตุการณ์ในสมัยพุทธกาล ที่ปรากฏอยู่ในบทสวดมนต์โพชฌงค์ปริตร เป็นปริตรแห่งองค์คุณเพื่อการตรัสรู้ ในพระสูตรต้นตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค ดังนั้นในหัวข้อนี้มีประเด็นที่จะต้องพูดถึง ๒ เรื่องคือประวัติความเป็นมาของโพชฌงค์ปริตร และประเด็นที่ว่าสวดโพชฌงค์ปริตรแล้ว สามารถหายจากโรคได้จริงหรือไม่ ?

กล่าวถึงประเด็นแรกก่อน โพชฌงค์ปริตร เป็นปริตรที่โบราณจารย์ นำเอาโพชฌงค์สูตรทั้ง ๓ สูตร คือ มหากัสสปโพชฌงค์สูตร มหาโมคคัลลานโพชฌงค์สูตร มหาจุนทะโพชฌงค์สูตร มาประพันธ์เป็นคาถา เรียกว่าโพชฌงค์ปริตร โดยน้อมเป็นสักกิริยา เพื่อให้ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ เกิดเป็นความสุขสวัสดิ์

เนื้อหาโพชฌงค์สูตรทั้ง ๓ นั้นกล่าวถึงหลักธรรมที่ทำให้พระพุทธรองค์ตรัสรู้ ๗ ประการ คือ ๑) สติ ความระลึกได้ ๒) ธัมมวิจยะ การเลือกเฟ้นธรรม ๓) วิริยะ ความเพียร ๔) ปิติ ความอิ่มใจ ๕) ปัสสัทธิ ความสงบ ๖) สมาธิ ความตั้งใจมั่น และ ๗) อุเบกขา ความวางเฉย

โบราณจารย์ ได้นำเอาโพชฌงค์สูตรทั้ง ๓ นี้ มาประพันธ์เป็นคาถาสำหรับเจริญภาวนา โดยอ้างเป็นสักกิริยาเพื่อให้พระปริตร เป็นธรรมโอสถบังเกิดพุทธานุภาพ ขจัดโรคร้ายไข้เจ็บให้อันตรธานหายไป เกิดเป็นความสุขสวัสดิ์ ภายหลังได้เกิดความนิยมว่า เมื่อเจ็บป่วย ไม่สบาย ก็จะสวดโพชฌงค์ปริตร ซึ่งเป็นทั้งโอสถเป็นทั้งมนต์ เมื่อมีผู้หลักผู้ใหญ่ในบ้านเจ็บป่วยเป็นไข้หนัก ก็จะมีมนต์พระสงฆ์มาสวดโพชฌงค์ปริตรให้ฟัง หรือไม่ลูกหลานก็จะสวดโพชฌงค์ปริตรให้ฟัง แม้ในงานทำบุญอายุ พระสงฆ์ก็จะสวดพระปริตรบทนี้ เพื่อเป็นการคุ้มครอง ป้องกันไม่ให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ และมีอายุยืน ผู้ไม่ต้องการเจ็บป่วย และปรารถนาความเป็นผู้มีอายุยืน โดยปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ จึงควรเจริญโพชฌงค์ปริตรตามแบบอย่างพุทธสาวก เนื้อหาของโพชฌงค์ปริตรนั้นมีว่า

“โพชฌงค์ ๗ ประการ คือ ๑.สติ ความระลึกได้ ๒. ธัมม-
วิจยะ การเลือกเฟ้นพิจารณาธรรม ๓.วิริยะ ความเพียร ๔.ปีติ
ความอิ่มใจ ๕.ปัสสัทธิ ความสงบ ๖.สมาธิ ความตั้งใจมั่น ๗.
อุเบกขา ความวางเฉย เหล่านี้ เป็นธรรมที่พระมุนีเจ้า ผู้ทรงเห็น
ธรรม ทั้งปวง ตรัสไว้ชอบแล้ว บุคคลอบรมฝึกฝนให้มากแล้ว
ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อตรัสรู้ และเพื่อพระนิพพาน ด้วยการ
กล่าวคำสัจนี้ ขอความสวัสดิ์จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

สมัยหนึ่ง พระโลกนาถเจ้าทอดพระเนตรเห็นพระมหา โมค
คัลลานะ และพระมหากัสสปะ เป็นไข้ ได้ความลำบาก จึงทรง
แสดงโพชฌงค์ ๗ ประการ ให้ท่านทั้งสองฟัง ท่านทั้งสองต่างชื่น
ชม ยินดีพระธรรมเทศนานั้น แล้วกลับหายจากโรคทันที ด้วย
การกล่าวคำสัจนี้ ขอความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ครั้งหนึ่ง องค์พระธรรมราชาเอง ทรงประชวรไข้ รับสั่ง
ให้พระจุนทเถระกล่าวโพชฌงค์ ๗ ประการนั้น ถวายโดยเคารพ
ทรงบันเทิงพระฤทัยหายจากพระประชวรนั้น แท้จริงด้วยคำสัจนี้
ขอความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

แท้จริงแล้ว อาพาธเหล่านั้น ของท่านผู้ทรงคุณอันยิ่งใหญ่
ทั้ง ๓ อันตรธานไป ไม่กลับเป็นอีก เหมือนอริยมรรค กำจัดกิเลส
ลงราบแล้ว ไม่เกิดอีกเป็นธรรมดา ด้วยการกล่าวคำสัจนี้ ขอความ
สวัสดิ์ จงมีแก่ท่าน ทุกเมื่อ ฯ

พิจารณาจากเนื้อหาของพระปริตร จะเห็นว่า พระปริตรบทนี้ พระพุทธเจ้าแสดงแก่พระมหาโมคคัลลา
นะ และพระมหากัสสปะที่เจ็บป่วย ทำให้พระเถระทั้ง ๒ รูปหายจากอาพาธ และสมัยหนึ่ง พระองค์เองทรง
พระประชวร จึงวานให้พระจุนทเถระแสดงโพชฌงค์ให้ฟัง ก็ทรงหายจากอาพาธนั้น ถ้าพิจารณาดูจาก
เหตุการณ์ในสมัยพุทธกาลแล้วจะเห็นว่า ถ้าได้ฟังสวดแล้วก็จะหายป่วย เพราะเหตุนี้กระมัง จึงมีความเชื่อว่า

คนที่ไม่สบาย ถ้าได้ฟังสวดบทนี้แล้ว จะหายจากความเจ็บป่วย นั่นเป็นความเชื่อตามบริบทประเพณีทางสังคม ซึ่งก็ไม่สามารถยืนยันได้ว่าจะหายหมดทั้ง ๑๐๐ %

หากกล่าวถึงความเจ็บป่วยแล้ว มี ๒ ลักษณะคือ ป่วยกาย กับ ป่วยใจ ความเจ็บป่วย ๒ ประการนี้มีความสัมพันธ์กัน บางคนป่วยทางกาย ถูกโรคร้ายเบียดเบียน แต่ความเจ็บป่วยทางกายนั้น ไม่ส่งผลทางใจ เนื่องจากพิจารณาเห็นรู้เท่าทันความเป็นจริงของชีวิต ยอมรับสภาพความเจ็บป่วยนั้นได้ ไม่มีความเดือดร้อนทางใจ ลักษณะเช่นนี้ โรคหรือความเจ็บป่วยทางกาย ก็ไม่ส่งผลทางใจกับเขาแต่อย่างใด ตรงกันข้ามบุคคลบางคนป่วยทางกายแล้ว ใจยังยึดมั่นถือมั่นในความเจ็บป่วยนั้น ก็จะป่วยทั้งกายและใจ กรณีที่พระเถระทั้ง ๒ รูปรวมไปถึงพระพุทธเจ้า หลังจากได้ฟังปริตรนี้แล้ว หายจากเจ็บป่วย ก็เป็นเพราะว่า ท่านเหล่านั้นไม่มีความยึดมั่นถือมั่นแล้ว การได้ฟังสวด ส่งจิตไปตามก็หายจากความเจ็บปวด เกิดความปิติ เกิดสุข เมื่อใจมีความสุขแล้ว ก็ส่งผลต่อความสุขทางกาย

ในกรณีที่คนธรรมดาสามัญ ที่มีความเจ็บป่วยทางกาย เมื่อได้วางความเจ็บปวดนั้นก่อน แล้วตั้งสติฟังบทสวดโพชฌงคปริตร ก็จะทำให้มีความสุขได้ ความสุขที่วุ่นนี้แหละจะทำให้ลืมความเจ็บปวดทางร่างกาย อันจะนำไปสู่การหายจากโรคได้ อีกทั้งเพราะมีความเชื่อจากตำนานทางประวัติพระพุทธศาสนาด้วยแล้ว ทำให้ชาวพุทธทั้งหลายเกิดกำลังใจ เกิดความเชื่อมั่นว่า ถ้าคนไม่สบายได้ฟังสวดปริตรบทนี้แล้ว ย่อมจะหายจากความเจ็บปวดนั้นได้ เหมือนดังที่พระมหาโมคคัลลานะ พระมหากัสสปะ รวมไปถึงพระพุทธเจ้าเคยหายจากอาพาธมาแล้ว