Journal of Buddhist Education and Research
JBER ISSN: 2586-9434 (Print) Vol.12 No.2 (April-June 2026)



Book Review
JBER Scope: Buddhism

# บทวิจารณ์หนังสือ (Book Review)

# ในสถานการณ์โควิด-19 นี้ โพชฌงค์: สวดก็ได้ แต่ถ้าใช้ จะยิ่งดี

# In the Time of COVID-19: The Bojjhaṅgas - Chant Them if You Wish, but Applying Them Is Even Better

**พระณัฏฐ์ธนชัย กลฺยาณธมฺโม (จันดาผล)[1*], พระครูใบฎีกา เวียง กิตฺติวณฺโณ[2]**

[1,2]มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์

Phra Nattanachai Kanyanadhammo (Chandaphol)[1], Phrakhru Baitikawieng Kittiwanno[2]
[1,2]Mahachulalongkornrajavidyalaya University Surin Campus
✉: * nuttanachai1985@gmail.com
(*Author Corresponding Email)

Received: 24 October 2025; Revised: 26 November 2025; Accepted: 03 December 2025
© The Author(s) 2026

ผู้แต่ง : สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ปยุตฺโต)

สำนักพิมพ์ : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด

ปีที่พิมพ์ : 2563

จำนวนหน้า : ความหนา 50 หน้า จำนวน 3 บท

ISBN : 978-616-568-640-2

## 1. บทนำ

หนังสือเรื่อง “ในสถานการณ์โควิด-19 นี้ โพชฌงค์: สวดก็ได้ แต่ถ้าใช้ จะยิ่งดี” เขียนโดย สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ปยุตฺโต) พิมพ์เมื่อปี 2563 จำนวนหน้า 50 หน้า เป็นหนังสือกล่าวถึงเรื่องจิตใจว่า นิมนต์พระให้มาสวดโพชฌงค์อะไรกัน แก้โรคได้อย่างไร เพื่อจะได้อธิบายทำความเข้าใจในขั้นต้นนี้ ควรเข้าใจกันโดยมองไว้ก่อนว่า ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องของความปรารถนาดี ที่อยากให้ทุกคน ให้ทั้งสังคมนี้ ผ่านพ้นสถานการณ์ที่ถือว่าเลวร้ายอันนี้ ไปได้ด้วยดี

แรงบันดาลใจของผู้วิจารณ์ในการเลือกหนังสือเล่มนี้มาวิจารณ์ คือ ในยุคของการแพร่เชื้อของ โควิด-19 ทำให้สังคมไทยมีปัญหามากมาย ไม่ว่าจะเป็นด้านการเมือง ด้านการปกครอง ด้านสาธารณสุข และด้านเศรษฐกิจ ส่งผลให้ประชาชนมีความเดือดร้อนในการประกอบอาชีพ ความเป็นอยู่ อาหาร และยารักษาโรค สิ่งที่จะช่วยให้จิตใจผ่านพ้นวิกฤตนี้ไปได้ คือ การนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตให้เกิดประโยชน์สุขสืบไป

เหตุผลที่เลือกวิจารณ์หนังสือเล่มนี้ เพราะว่า ผู้เขียนเป็นผู้ที่มีชื่อเสียงในทางสงฆ์และทางวิชาการ ศาสตราจารย์พิเศษ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ราชบัณฑิต หรือที่รู้จักในนามปากกา “ป.อ.ปยุตฺโต” เป็นสมเด็จพระราชาคณะ ฝ่ายมหานิกาย ปัจจุบันดำรงตำแหน่งทางพระสังฆาธิการเป็นเจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน พระอารามหลวง จังหวัดนครปฐม,ที่ปรึกษามหาเถรสมาคม เป็นพระภิกษุชาวไทย ผู้ได้รับสมัญญาว่า “พระผู้ทำสงฆ์ให้งาม” และ “ตู้พระไตรปิฎกเคลื่อนที่” เป็นพระภิกษุชาวไทยที่ได้รับถวายปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์จากสถาบันต่าง ๆ มากที่สุดในปัจจุบัน เป็นชาวไทยคนแรกที่ได้รับรางวัลการศึกษาเพื่อสันติภาพ จากยูเนสโก (UNESCO Prize for Peace Education) และได้รับถวายวุฒิฐานะจากสถาบันนวนาลันทา ประเทศอินเดีย ให้เป็น “ตรีปิฎกาจารย์” คือ ผู้รู้แตกฉานในพระไตรปิฎก เป็นรูปที่ 2 ของโลก นับจากพระภิกษุเสวียนจั้ง (พระถังซัมจั๋ง) ประเทศจีน เป็นนักวิชาการ นักเขียนผลงานทางพระพุทธศาสนารุ่นใหม่ มีผลงานเขียน เช่น พุทธธรรม พจนานุกรมพุทธศาสน์ กาลานุกรม จาริกบุญ-จารึกธรรม จารึกอโศก ธรรมนูญชีวิต คู่มือชีวิต ฯลฯ เป็นสามเณรเปรียญธรรม 9 ประโยค รูปที่ 4 ในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ และเป็นรูปที่ 2 ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และเป็นสมเด็จพระราชาคณะรูปแรกในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว นอกจากนี้ ยังมีพระบรมราชโองการแต่งตั้งเป็นศาสตราจารย์พิเศษ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา และเป็นราชบัณฑิตกิตติมศักดิ์อีกด้วย ปัจจุบันพำนักอยู่ ณ ที่พักสงฆ์ในชนบท อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อฟื้นฟูสุขภาพร่างกาย ปฏิบัติธรรม และเขียนหนังสือ

ภาพรวมของหนังสือเล่มนี้ โดยแบ่งเนื้อหาเป็น 3 บท คือ บทที่ 1 ขั้นขั้นศรัทธา: ให้สังคมสามัคคี คนมีกำลังใจ บทที่ 2 ขั้นปัญญา: รู้เข้าใจ ใช้โพชฌงค์ และ บทที่ 3 ปฏิบัติการ: โพชฌงค์ ในชีวิตและกิจการ

## 2. เนื้อหา

สาระสำคัญของเนื้อหาที่พบในหนังสือเล่มนี้ แบ่งตามเนื้อหาสาระเป็นส่วน ๆ ซึ่งแยกออกเป็น 3 บท ดังนี้

**บทที่ 1 ขั้นศรัทธา: ให้สังคมสามัคคี คนมีกำลังใจ**

คำว่า “ปริตร” นี้ มักอ่านออกเสียงว่า “ปะ-ริด” แต่ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน อ่านว่า “ปะ-หริด” แปลว่า เป็นเครื่องคุ้มครองป้องกัน จัดประมวลมาตั้งแบบแผน เป็นชุดเล็กมี 7 เรียกว่า “เจ็ดตำนาน” และชุดใหญ่มี 12 เรียกว่า “สิบสองตำนาน” ความเป็นมาของปริตร กล่าวว่า พระพุทธศาสนาเกิดขึ้นในดินแดนที่เรียกว่า “ชมพูทวีป” ถือว่า พราหมณ์และฤษีดาบส เป็นบุคคลชั้นสูง เป็นคนศักดิ์สิทธิ์ มักมีฤทธิ์มีอำนาจพิเศษ มีมนต์ขลัง รู้มนตร์ในคัมภีร์อาถรรพเวท เมื่อโกรธหรือจะลงโทษใคร ก็ร่ายมนต์ด้วยฤทธิ์เดชของตน หรืออ้างอำนาจของเทพเจ้า สาปแช่งให้เป็นไปต่างๆ ตามใจปรารถนา เมื่อพระพุทธศาสนาเกิดขึ้น ได้สอนให้คนมีเมตตาการุณย์ ไม่เบียดเบียน ไม่ทำร้าย ไม่ทำการรุนแรง จึงไม่มีการใช้มนต์/มนตร์ นี่คือสภาพที่ทำให้เกิดมีปริตร (บาลี: ปริตฺต) ขึ้นมาปิดช่องว่าง หรือเป็นทางเบี่ยงเชื่อมต่อเข้าสู่พระพุทธศาสนา

ปริตร แปลว่าเครื่องรักษาคุ้มครองป้องกัน ก็เป็นบทสวด แต่ไม่มีเรื่องของการสาปแช่งทำร้ายใช้โลภะโทสะอย่างมนต์ของพราหมณ์ของฤษี ปริตรนั้นเน้นเมตตานำหน้าหรือเป็นตัวยืน ตั้งแต่จะเริ่มสวด ก็ให้ตั้งจิตเมตตาขึ้นมาก่อน และปริตรหลายบทก็มีเนื้อความที่เป็นการแสดงเมตตา คือปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ ต่อทุกคน แม้ต่อคนที่คิดร้ายหรือตั้งตัวเป็นศัตรู ทีนี้ สำหรับคนที่สวดโดยไม่รู้เข้าใจความหมาย อย่างในเมืองไทย คนทั่วไปไม่รู้ภาษาบาลี ก็สวดด้วยศรัทธา แม้จะไม่รู้เข้าใจเนื้อความ ก็ได้ผลในแง่ที่ทำให้ใจสงบ ใจมาอยู่กับตัว คือตั้งสติได้ แล้วก็มีกำลังใจ มั่นใจ ถ้าชุมนุมสวดมนต์ ในเชิงเทียบเคียงของพราหมณ์ นี่เป็น “พุทธมนต์” และเรียกมนต์พราหมณ์ว่า “เวทมนตร์”

**โพชฌงค์ หลักธรรมใหญ่ ใช้สวดมนต์ก็ได้ เพื่อปูพื้นใจที่ดี**

ในบรรดาปริตรเหล่านั้น ก็มีปริตรหนึ่ง ชื่อว่า “โพชฌังคปริตร” เป็นธรรมหมวดหนึ่งที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสเป็นหลักไว้ มีความสมบูรณ์ในตัวของหลักนี้เอง แปลว่า ธรรมที่เป็นองค์ของการตรัสรู้ มี 7 ข้อ เรียกชื่อเต็มว่า “โพชฌงค์ 7” เมื่อปฏิบัติครบ 7 องค์นี้ ก็จะทำให้เกิดความตื่นรู้ ไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดถึงการตรัสรู้ หลักธรรมโพชฌงค์ 7 ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ เอามาสวดเป็นปริตร จะคุ้มครองป้องกันให้พ้นภัยอันตรายได้ โดยเฉพาะในแง่ของโรคภัยไข้เจ็บ ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น

มีเรื่องในพระไตรปิฎกเล่าไว้ว่า คราวหนึ่ง พระมหากัสสปเถระ ซึ่งเป็นพระมหาสาวกสำคัญมากองค์หนึ่ง ได้อาพาธ ถึงขั้นป่วยหนัก ครั้งนั้น พระพุทธเจ้าได้เสด็จไปทรงเยี่ยมพระมหากัสสปะ พระองค์ตรัสถามอาการอาพาธของท่าน และในการสนทนา ก็ทรงยกเรื่องโพชฌงค์ขึ้นมา แล้วตรัสบรรยายอธิบาย เป็นส่วนเสริมการเยี่ยมเยียนสนทนา ที่จริง โพชฌงค์ก็เป็นธรรมที่พระมหากัสสปะรู้เข้าใจและได้ปฏิบัติมาสำเร็จผลจนบรรลุจุดหมายแล้ว แต่พระพุทธเจ้ามาตรัสอธิบาย เป็นการแสดงธรรมทบทวนและย้ำความสำคัญ ไม่ทราบว่ายาวนานเท่าไร ปรากฏว่า เมื่อตรัสจบลง พระมหากัสสปะชื่นชมยินดี มีความสุขใจมาก พูดอย่างภาษาชาวบ้านว่ามีกำลังใจแรงขึ้นมา เช่นว่า มีปีติ มีความซึ้งใจ จนทำให้ท่านหายอาพาธ

อีกคราวหนึ่ง พระมหาโมคคัลลานะ ซึ่งก็เป็นพระสาวกที่สำคัญมาก เป็นอัครสาวกองค์ที่สอง ได้อาพาธลง พระพุทธเจ้าก็ได้เสด็จไปทรงเยี่ยมและทักทายปราศรัย แล้วตอนหนึ่ง พระองค์ได้ตรัสบรรยายเรื่องโพชฌงค์ ซึ่งก็เป็นเรื่องที่พระมหาโมคคัลลานะท่านทราบดีอยู่ ทำนองว่าให้ท่านฟังสิ่งที่ท่านรู้เข้าใจได้ประสบ

มาเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้ท่านได้เจริญในธรรม จนได้บรรลุมรรค ผล นิพพานมาแล้ว เท่ากับได้ทบทวนประสบการณ์ทางจิตใจและทางปัญญาที่ท่านได้ผ่านการปฏิบัติมาแล้ว ได้ฟื้นภาวะจิตที่ดีงาม มีปีติ มีความสุข เป็นต้นนั้นขึ้นมา เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสจบแล้ว พระมหาโมคคัลลานะก็ชื่นชมยินดี และในขณะที่จิตใจของท่านมีกำลังแข็งแรงขึ้นมา ท่านก็หายจากอาพาธนั้น

คราวหนึ่ง พระพุทธเจ้าเองประชวร ตอนนั้นพระมหาจุนทะซึ่งเป็นพระมหาสาวกองค์หนึ่ง ได้มาเป็นผู้อุปัฏฐาก คอยเฝ้าดูแลอยู่ ในวาระหนึ่ง ท่านเข้ามาดูว่าอาการอาพาธของพระพุทธเจ้าเป็นอย่างไรบ้าง พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระมหาจุนทะว่า นี่เธอ.. เอาโพชฌงค์มาพูดอธิบายซิ ที่จริง โพชฌงค์นั้น พระพุทธเจ้าทรงทราบดี เพราะพระองค์ได้ตรัสแสดงไว้เอง แต่คราวนี้พระองค์จะทรงฟัง จึงตรัสให้พระมหาจุนทะกล่าวตามความรู้ความสามารถของท่าน พระมหาจุนทะก็กล่าวอธิบายแสดงโพชฌงค์ไปตามลำดับจนกระทั่งจบ พอจบลงพระพุทธเจ้าทรงพอพระทัย ก็ทรงหายอาพาธ นี้คือเรื่องราวความเป็นมา ที่พระโบราณาจารย์ยกเป็นข้อปรารภในการพิจารณานำเอาโพชฌงค์มาจัดเป็นปริตรบทหนึ่ง และได้เรียบเรียงบทสวดที่เรียกว่าโพชฌังคปริตรขึ้นมา ซึ่งนิยมสวดให้คนเจ็บไข้ฟัง เพื่อช่วยให้หายจากโรค

**สามัคคี มีกำลังใจ ตั้งสติได้ ใช้ปัญญา ฝ่าวิกฤติพ้นไป**

เมื่อเรามีโพชฌงค์เป็นหลักปฏิบัติธรรม ที่เป็นองค์ของโพธิและปริตร ที่ใช้สวดเป็นพุทธมนต์ จะมองโพชฌงค์ได้ใน 2 ระดับ คือ

**1. ระดับศรัทธา** การเอาโพชฌงค์มาสวดเป็นปริตรนี่ เห็นได้ว่าเป็นการใช้ประโยชน์ในระดับศรัทธา คือมุ่งไปทางด้านจิตใจ ศรัทธาทำให้คนมีใจสดชื่น ร่าเริง แจ่มใส มีกำลังใจเข้มแข็ง ซึ่งเป็นคุณสมบัติสำคัญที่จะช่วยให้เป็นอยู่ดำเนินชีวิตได้ดี กำลังใจที่เข้มแข็งนั้นทำให้กายแข็งแรงได้ด้วย จึงเป็นส่วนช่วยให้หายโรคหายภัยได้ ตรงข้ามกับคนหมดกำลังใจ ที่ทรุดลงให้เห็นได้ชัดๆ

**2. ระดับปัญญา** เป็นเรื่องของการรู้เข้าใจโพชฌงค์ที่เป็นหลักธรรมแล้วนำมาใช้มาปฏิบัติให้ก้าวไปจนได้บรรลุผลที่เป็นจุดหมายของการปฏิบัติโพชฌงค์นั้น คือ การตรัสรู้ เริ่มตั้งแต่รู้เข้าใจตัวหลักธรรมโพชฌงค์ 7 แต่ละข้อแต่ละองค์ว่า คืออะไร เป็นอย่างไร มีความหมายอย่างไร สัมพันธ์กันอย่างไร เอามาใช้มาปฏิบัติอย่างไร เป็นต้น

**เรานี้ก็มีเรี่ยวแรงสู้ปัญหา มีปัญญาดับทุกข์ได้**

ในสถานการณ์ร้ายแรง อย่ามัวจมอยู่กับความทุกข์และความคิดฟุ้งซ่าน เพราะนั่นคือการทำร้ายใจตัวเองก่อนที่ภัยจะมาถึงตัว เราต้องเปลี่ยนจากการเป็น "ผู้ถูกกระทำ" โดยสถานการณ์ มาเป็น "ผู้กระทำ" ที่พร้อมจะลุกขึ้นแก้ปัญหา จุดเริ่มต้นคือการตั้งสติให้มั่นคง เมื่อมีสติแล้ว ปัญญาก็จะตามมา ช่วยให้เราคิดหาทางออกได้ การสวดมนต์อย่างถูกวิธีเป็นเครื่องมือหนึ่งที่ช่วยให้จิตใจสงบ มีสมาธิ และเป็นฐานให้สติทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การสวดมนต์ยังช่วยสร้างความสามัคคีทางใจ ซึ่งจะนำไปสู่ความร่วมมือกันในทางปฏิบัติ เพราะกำลังใจที่แท้จริงจะถูกพิสูจน์ในยามมีภัย ผู้ที่เข้มแข็งคือผู้ที่เมื่อสำเร็จไม่เหลิง และเมื่อสูญเสียก็ไม่หมดกำลังใจ ดังนั้น จงใช้การสวดมนต์เป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างสติและกำลังใจ เพื่อใช้ปัญญานำพาตนเองและสังคมให้ผ่านพ้นวิกฤตไปได้ด้วยดี

**บทที่ 2 ขั้นปัญญา: รู้เข้าใจ ใช้โพชฌงค์ โพชฌงค์นี้ คือที่ สติ กับ ปัญญา มาทำหน้าที่เต็มตัว**

ในขั้นที่สองของการปฏิบัติ คือ ระดับปัญญา เราจะได้เรียนรู้หลักธรรมสำคัญที่เรียกว่า "โพชฌงค์" ซึ่งมีความหมายว่า ธรรมะอันเป็นองค์ประกอบของการตรัสรู้ ชื่อ "โพชฌงค์" นี้มาจากการผสมคำในภาษาบาลี คือ คำว่า "โพธิ" ที่แปลว่า การตรัสรู้ รวมกับคำว่า "อังคะ" ที่แปลว่า องค์ประกอบ

หลักธรรมชุดนี้มีทั้งหมด 7 ข้อ แต่ละข้อเปรียบเสมือนชิ้นส่วนสำคัญ ที่จะต้องมาประชุมรวมกันอย่างครบถ้วนและทำงานสอดคล้องกัน สภาวะที่ธรรมะทั้ง 7 ทำงานพร้อมเพรียงกันนี้ มีชื่อเรียกพิเศษว่า "ธรรมสามัคคี" เปรียบได้กับระบบองค์รวมที่สมบูรณ์ เมื่อใดที่องค์ประกอบทั้ง 7 เกิดขึ้นพร้อมกัน ก็จะนำไปสู่การตรัสรู้ หรือ "การตื่นรู้" สำหรับผู้เริ่มต้น

1. สติ (ความระลึกได้) คือ ธรรมะข้อแรกและเป็นตัวตั้งต้นที่สำคัญที่สุด หากขาดสติ การปฏิบัติอื่นๆ ก็ไม่สามารถเริ่มต้นได้ ลักษณะสำคัญของสติ ได้แก่ ตื่นตัว คือ ความทันต่อเหตุการณ์และพร้อมที่จะลงมือทำ ตรงข้ามกับความ "ตื่นตูม" ซึ่งเป็นการเสียสติเพราะความตื่นตระหนก ตั้งหลักได้ คือ ผู้มีสติจะมีความมั่นคง ไม่หวั่นไหว สามารถควบคุมตนเองได้ ใจอยู่กับตัว คือ มีสมาธิ ไม่ใจลอย ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ประมาท คือ มีความระมัดระวังอยู่เสมอ เหมือนยามที่คอยเฝ้าดู คัดกรองสิ่งดีและป้องกันสิ่งร้าย หน้าที่หลักของสติเปรียบเสมือน "มือ" ที่คอยหยิบจับเรื่องราวต่างๆ มาตั้งไว้อย่างมั่นคง เพื่อให้ปัญญาซึ่งเปรียบเสมือน "ตา" ได้ตรวจสอบพิจารณาอย่างชัดเจน

2. ธัมมวิจัย (ปัญญาที่ทำงานต่อจากสติ) คือ การวิจัยธรรม หรือการวิเคราะห์สืบค้น เมื่อสติได้นำเสนอเรื่องราวขึ้นมา ปัญญาในขั้นนี้จะทำหน้าที่ เฟ้นหา คือ เลือกคัด แยกแยะ และตรวจสอบข้อมูล สืบค้น คือ สาวลึกไปถึงเหตุและปัจจัย เพื่อให้เข้าใจความจริงของสิ่งนั้นๆ กระบวนการธัมมวิจัยนี้ จะช่วยให้เรามองเห็นช่องทางและวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง เพื่อแก้ไขปัญหาและนำเราไปสู่จุดหมายได้สำเร็จลุล่วง

3. วิริยะ (ความเพียร) คือ กำลังใจที่แกล้วกล้าและความพากเพียร ทำหน้าที่เป็นพลังขับเคลื่อนให้ปัญญา (ธัมมวิจัย) สามารถเดินหน้าพิจารณาและคิดค้นสืบสวนเรื่องราวต่างๆ ได้อย่างไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก

4. ปีติ (ความอิ่มใจ) คือ เมื่อการทำงานของ สติ ปัญญา และความเพียร ประสานกันอย่างลงตัว ความก้าวหน้าในการปฏิบัติจะทำให้เกิดความอิ่มใจ ปลื้มใจ และสมใจขึ้นมา ปีติจะช่วยเสริมกำลังให้ความเพียรเดินหน้าได้เต็มที่ และนำไปสู่ความรู้สึกผ่อนคลายในลำดับถัดไป

5. ปัสสัทธิ (ความผ่อนคลาย) คือ เป็นผลที่ตามมาจากปีติ เมื่อใจอิ่มเอิบแล้ว ร่างกายและจิตใจก็จะเข้าสู่สภาวะผ่อนคลาย สงบ และรื่นสบาย ปราศจากความเครียดและความกดดัน สภาวะนี้เป็นพื้นฐานสำคัญของสุขภาพจิตที่ดี และเป็นประตูสู่การเกิดสมาธิ

6. สมาธิ (ความตั้งมั่น) คือ เมื่อจิตใจผ่อนคลายและเป็นสุข จิตจะนิ่งและตั้งมั่นแน่วแน่กับสิ่งที่กำลังพิจารณาได้โดยง่าย ในภาวะนี้ ปัญญาจะทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพยิ่งกว่าตอนใช้สติเพียงอย่างเดียว เปรียบเหมือนวัวพยศที่เคยต้องใช้เชือก (สติ) ผูกไว้ ได้สงบนิ่งลงแล้ว เชือกจึงไม่จำเป็นต้องทำงานอีกต่อไป

7. อุเบกขา (ความมีใจเป็นกลาง) คือ องค์ประกอบสุดท้ายที่เกิดขึ้นเมื่อจิตเป็นสมาธิอย่างสมบูรณ์ เป็นภาวะที่จิตนิ่งสนิท ตั้งตรง และเป็นกลางอย่างสมดุล ไม่เอนเอียงไปทางใดทางหนึ่ง ดั่งที่พระพุทธเจ้าทีปังกรตรัสเปรียบไว้ว่า "เป็นดังตุลา" คือเหมือนตาชั่งที่เที่ยงตรงและหนักแน่นมั่นคง

**ใจสมดุล งานสมบูรณ์**

โพชฌงค์ 7 คือองค์ธรรมแห่งการตื่นรู้ เป็นกระบวนการพัฒนาจิตที่นำไปสู่ปัญญา ตรัสรู้ และความสมบูรณ์ในการทำงานทุกด้าน สติเป็นตัวตั้งต้น สติทำหน้าที่ "จับงาน" และตั้งหลัก แต่หากจิตไม่สมดุล การตั้งหลักก็ยังไม่สมบูรณ์ เหมือนตั้งหลักบนพื้นกระดานเอียง ธัมมวิจัย (ปัญญา) เป็นตัวทำงานหลัก ปัญญานี้เมื่อพัฒนาสมบูรณ์ก็จะกลายเป็นโพธิญาณ นำไปสู่การตรัสรู้ แต่ปัญญาจะเห็นตรงจริงได้ก็ต่อเมื่อมีจิตอุเบกขารองรับ วิริยะเป็นพลังขับเคลื่อน เป็นแรงออกกำลังให้ปัญญาทำงาน เดินหน้าพัฒนาไปสู่ความสำเร็จ ปีติ–ปัสสัทธิ–สมาธิ เป็นฐานสนับสนุน จิตที่มีปีติยินดี ปัสสัทธิผ่อนคลาย จะตั้งมั่นเป็นสมาธิ และพร้อมเข้าสู่ภาวะดุลยภาพของอุเบกขา อุเบกขาเป็นตัวคุมท้าย ทำให้จิตอยู่ในสมดุล เห็นตรงตามจริง ปัญญาจึงเที่ยงตรง ไม่ผิดพลาด งานทั้งหลายจึงสมบูรณ์ การใช้ประโยชน์ในชีวิตและสังคม ผู้ที่มีโพชฌงค์ 7 ใจไร้โรค มีสุขภาพจิตสมบูรณ์ ทำงานได้ผลดีนำมาใช้ได้ทั้งในระดับศรัทธา (สวดโพชฌงค์เป็นปริตร ทำให้ใจสงบ ผ่องใส สามัคคี) และระดับปัญญา (ใช้ในการแก้ปัญหาอย่างถูกตรง เช่น การวิจัย การแก้โควิด-19) เป็นหลักธรรมที่ทำให้เกิดความเจริญทั้งด้านวัตถุ (อามิสไพบูลย์) และด้านธรรม (ธรรมไพบูลย์) โพชฌงค์ 7 คือองค์ธรรมแห่งการตื่นรู้ ที่เมื่อครบถ้วน จิตใจย่อมสมบูรณ์ ไร้โรค ปัญญาทำงานได้ตรงจริง และงานทั้งหลายก็สำเร็จผลอย่างสมบูรณ์ ทั้งในมิติส่วนตัวและสังคม

**บทที่ 3 ปฏิบัติการ: โพชฌงค์ ในชีวิตและกิจการ ถ้าเลือกที่ไม่ได้ ก็ทำที่นั่นให้มันดี**

การนำ โพชฌงค์ 7 มาปฏิบัติในชีวิตจริง เช่น ช่วงโควิดที่ต้องทำงานที่บ้านนั้น เริ่มจาก สติ ที่ช่วยให้รู้ปัญหาและมองกว้างออกไปเห็นความทุกข์ของคนอื่น จากนั้นใช้ ธัมมวิจัย พิจารณาหาทางแก้ไข ทั้งงานส่วนตัวและความสัมพันธ์ในครอบครัว แล้วอาศัย สากัจฉา คือการพูดคุยปรึกษาหารือเพื่อหาข้อสรุปที่ถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) เมื่อได้แนวทางแล้วก็ลงมือทำด้วย วิริยะ เกิด ปีติ ความอิ่มใจ นำไปสู่ความ ปัสสัทธิ คือความสงบผ่อนคลาย จนกระทั่งการทำงานและการอยู่ร่วมกันสำเร็จด้วยดี ซึ่งกระบวนการนี้แสดงให้เห็นการทำงานของโพชฌงค์ครบทั้ง 7 อย่างประสานสัมพันธ์กัน

**คนสู้ปัญหา พัฒนาได้แน่**

สถานการณ์โควิด-19 ทำให้หลายคนอึดอัด กลุ้มใจ เพราะถูกจำกัดเสรีภาพ ต้องอยู่บ้าน ไม่ได้ทำกิจกรรมตามเคย หากขาดสติจะยิ่งทุกข์ใจ แต่ถ้ามี สติ จะเห็นว่านี่ไม่ใช่ปัญหาใหญ่ เพียงแค่เป็นเวลาที่ต้องปรับตัว ใช้ ปัญญา พลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส เช่น ใช้เวลาเรียนรู้ ค้นคว้า พัฒนาตนเอง บางคนถึงขั้นเปลี่ยนชีวิตกลายเป็นผู้ประสบความสำเร็จได้จริง ดังนั้น ทุกข์อาจกลายเป็นต้นทางแห่งความสุข หากเรามีสติ ปัญญา และความเพียร (วิริยะ) ตามกระบวนของ โพชฌงค์ ก็จะเปลี่ยนสถานการณ์ร้ายให้กลายเป็นโอกาสดี พัฒนาชีวิตให้ก้าวหน้าได้

**คนไทยมีคุณภาพแค่ไหน พิสูจน์ได้ด้วยโควิด-19**

เวลานี้ ทุกคน อย่าไปคิดแค่ใกล้ๆ ไม่ใช่แค่พวกเราในถิ่นนี้บ้านนี้ แต่ทั้งประเทศไทย และไม่ใช่แค่ประเทศไทย แต่กว้างออกไปทั้งโลก กำลังเจอวิกฤติการณ์โรคโควิด-19 แพร่ระบาดไปทั่วหมด เป็น "สงคราม

โรค” เราเคยเจอ “สงครามโลก” ตอนนี้มาเจอ “สงครามโรค” และในวงการระหว่างประเทศ ก็มองเห็นกันว่า “สงครามโรคโควิด-19” คราวนี้ มีความร้ายแรงแทบจะไม่แพ้สงครามโลก เมื่อเจอสงครามโรค ที่เราต้องมาอยู่ในวิกฤตการณ์โรคโควิด-19 นี้ มันก็เป็นเรื่องที่จะต้องมาคิดพิจารณาแก้ไขให้จบสิ้นไป การจัดการกับสถานการณ์ครั้งใหญ่นี้ ก็อย่างที่บอกเมื่อกี้ว่า ต้องมีสติกับปัญญามาตั้งหลักและส่องทางให้ พอสติมาเริ่มต้นให้ปัญญาคิดพิจารณาหาทางออกสู่ปฏิบัติการ กระบวนการแก้ปัญหาก็เดินหน้าไปได้ ทีนี้ เหตุการณ์นี้เป็นไปในวงกว้างใหญ่ทั่วโลก ผู้คนล้มตายมากมาย เกิดความสูญเสียตั้งแต่ด้านเศรษฐกิจ ไปจนถึงจิตใจ เหลือหลายแทบจะประมาณมิได้ เมื่อเป็นเหตุการณ์ใหญ่ขนาดนี้จะให้เป็นเรื่องที่พระเรียกว่าโมฆะ ที่ผ่านไปอย่างเปล่าประโยชน์เสียได้กระไร ก็ต้องใช้ให้เป็นประโยชน์ ไม่ให้มันผ่านไปเปล่า ประโยชน์อะไรบ้าง ที่ควรจะได้ จากสถานการณ์โรคโควิด-19 นี้ ปัญญาที่เป็นธัมมวิจัยก็บอกให้ว่า มองสืบทอดจากอดีต มันเป็นบททดสอบ มองปัญหาในปัจจุบัน มันเป็นแบบฝึกหัด มองเล็งผลในอนาคต มันเป็นบทเรียน

**ข้อที่ 1 มองสืบทอดจากอดีต** เป็นการมองย้อนอดีต คือดูสภาพปัจจุบันที่เป็นผลสืบทอดมาจากอดีต วิกฤตการณ์นี้เป็นบททดสอบว่าคนในสังคมนั้นๆ มีสภาพเป็นอย่างไร มีคุณภาพแค่ไหน คือเป็นบททดสอบเชิงอดีต โดยย้อนไปมองจากอดีตสืบมาว่า คนพวกนั้นๆ ในถิ่นต่างๆ ในสังคมต่างๆ ว่า เท่าที่ได้พัฒนาจากอดีตมาถึงบัดนี้ มีสภาพเป็นอย่างไร มีคุณภาพแค่ไหน ตั้งแต่ด้านจิตใจว่า เข้มแข็ง มั่นคง สามัคคี มีวินัย มีน้ำใจ ใช้ปัญญา ฯลฯ หรือไม่ แค่ไหน พอให้ได้เห็นกัน ในแง่ที่เป็นบททดสอบนี้ เวลานี้ก็ได้มีสถานการณ์จริงเกิดขึ้นแล้ว คือวิกฤตการณ์โควิด-19 ที่รู้กันและพูดกันอยู่นี้ น่าพูดถึงข้อสังเกตเกี่ยวกับคนไทยและสังคมไทยไว้นิดหน่อย คือ ในสถานการณ์นี้ เรามามองดูคนไทย ว่าเท่าที่ได้พัฒนามาถึงบัดนี้ มีสภาพเป็นอย่างไร มีคุณภาพแค่ไหน เอาแค่เป็นตัวอย่าง คนไทยนี้มีชื่อเสียงที่รู้กันดีเป็นที่กล่าวขานไปกว้างไกล ดังที่ได้ยินว่า พวกนักทัศนาจร คนต่างประเทศ เมื่อมาเที่ยวประเทศไทย พากันประทับใจในเรื่องที่คนไทยยิ้มแย้มแจ่มใสมีน้ำใจ ต้อนรับโอภาปราศรัยเป็นอย่างดี และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือเกื้อกูล คุณสมบัติเหล่านี้เป็นเสน่ห์ของคนไทย ที่ดึงดูดใจคนเมืองอื่น ให้อยากมาเที่ยวเมืองไทย

มาถึงตรงนี้ ก็เลยจะพูดถึงหลักโพชฌงค์ ที่น่านำมาปฏิบัติ สำหรับบุคลากรทางการแพทย์ โดยเฉพาะคุณหมอและพยาบาลทั้งหลายนั้น เมื่อทำงานกับคนเจ็บไข้ ต่อหน้าโรคร้ายที่น่ากลัวว่าจะติดต่อกัน อีกทั้งฉุกเฉินบ้าง แทบจะชุลมุนบ้าง ก็แน่นอนว่าต้องมีสติตื่นพร้อม ที่จะทำงานได้อย่างมั่นใจ ทำการได้ฉับไวทันการโดยไม่พลั้งเผลอไม่ผิดพลาด พร้อมทั้งไม่ประมาทในการรักษาตัวเองด้วย เพราะว่าถ้าเผลอสติเมื่อไร พลั้งพลาดไป ภัยก็อาจมาถึงตัว สติทำให้ใจอยู่กับงาน ทันการที่เป็นไป ไม่เผลอไม่พลาด นี่เป็นธรรมสำคัญ เมื่อสติตั้งต้นจับงานให้แล้ว และตามติดถึงคนถึงงานอยู่ตลอดเวลา ปัญญา ซึ่งเป็นหัวหน้างาน ก็เข้ามาบริหาร ทั้งส่องทางเปิดทาง นำทาง สั่งงาน และเดินงานก้าวหน้าไป นี่คือเรื่องของความรู้ความคิด ตั้งแต่มีความรู้ความเข้าใจนอกจากรู้เข้าใจโรค รู้สภาพคนไข้ และรู้เข้าใจวิชาการ ตลอดจนวิธีปฏิบัติในวิชาชีพของตนอย่างดีแล้ว ก็คิดการต่างๆ ได้ชัด เห็นทางแก้ไขปัญหา และบำบัดรักษาคนไข้ให้หายจากโรค นี่ก็เป็นเรื่องของปัญญา ที่ว่าเป็นธัมมวิจัย

ทีนี้ เมื่อปัญญามองเห็นตระหนักถึงความสำคัญของงานที่ทำ อันโยงไปถึงความสำคัญของชีวิตคนประกอบด้วยความหวังดีปรารถนาดีต่อคนไข้ กว้างออกไปถึงจุดหมายแห่งความเกษมศานต์มั่นคงของสังคม

ประเทศชาติ พอปัญญานั้นมองเห็นทางไปของงาน เห็นกระบวนวิธีที่จะแก้ปัญหา เห็นทางสำเร็จในการบำบัดรักษาได้ชัด ก็เกิดเรี่ยวแรงกำลังกายกำลังใจ มีความเพียรก้าวรุดหน้าไปในการทำงานอย่างเข้มแข็ง ที่จะให้สัมฤทธิ์จุดหมาย นี่คือเกิดมีวิริยะมาเป็นแรงขับเคลื่อนให้เดินหน้า นอกจากนี้ เมื่อคุณหมอและพยาบาลเป็นต้นทำงานนี้อยู่ ก็จะมองเห็นด้วยว่า ตนเองนั้นเป็นบุคคลสำคัญที่เป็นแกนเป็นหลักของการที่จะแก้ไขปัญหาของชีวิตของสังคมของประเทศชาติในเวลานี้ บุคคลกลุ่มนี้ คือบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขนี้แหละที่จะพาให้คนไทย สังคมไทย ประเทศชาติไทย พ้นวิกฤตการณ์โรคโควิด-19 นี้ไปได้ เป็นกำลังหลัก เป็นกำลังแกนเลยทีเดียว เมื่อมองเห็นอย่างนี้ ก็ยิ่งมีกำลังความเพียรในการทำงานอย่างเข้มแข็งจริงจังเต็มที่

นอกเหนือจากผลดีและคุณประโยชน์ในการทำงานสร้างสรรค์แก้ปัญหาโดยตรงนี้แล้ว ยังมีข้อควรคำนึงอีกว่า การแพทย์ของไทยนี้มีเกียรติคุณเป็นที่รู้กันมาว่า มีมาตรฐานในวงการระหว่างประเทศหรือในระดับโลกสูงมาก ปฏิบัติการทางการแพทย์ในสถานการณ์นี้ ก็จึงเหมือนเป็นการพิสูจน์ให้เห็นว่าการแพทย์และสาธารณสุขของไทยนี้มีมาตรฐานสูงสมดังที่ว่านั้น อันนับว่าเป็นการรักษาเกียรติคุณ หรือยิ่งเชิดชูเกียรติคุณนั้นให้เด่นให้นำยิ่งขึ้น ความข้อนี้ก็ควรจะถือเป็นสำคัญอย่างหนึ่งด้วย เมื่อปัญญาตระหนักรู้ถึงความสำคัญและคุณค่ายิ่งใหญ่ของงานที่ทำ พร้อมทั้งมองเห็นวิธีการและปฏิบัติการที่จะให้สำเร็จผลในการบำบัดรักษาและแก้ปัญหาทั้งหลายได้อย่างดีแล้ว คุณหมอและบรรดาผู้ทำงานในวงการแพทย์และสาธารณสุข ก็เกิดมีเรี่ยวแรงกำลังความเพียรพยายาม คือวิริยะ ที่จะดำเนินงานและทำปฏิบัติการต่างๆ อย่างเต็มที่

จากนั้น เมื่อมองเห็นว่างานเดินหน้าไปด้วยดี ความเพียรพยายามสัมฤทธิ์ผลอย่างที่ปัญญามองไว้ ก็จะเกิดความอิ่มใจ ได้ปีติ คือปลื้มใจเปรมปรีดิ์ นอกจากเปรมปรีดาว่าการทำงานการแก้ปัญหาเดินหน้าสู่ความสำเร็จได้แน่แล้ว ก็มีปีติปลื้มใจว่า เราได้ทำบุญกุศลช่วยชีวิตผู้คนและบำเพ็ญคุณประโยชน์แก่สังคมประเทศชาติอย่างยอดยิ่งแล้ว เป็นปีติคือความอิ่มใจปลื้มใจที่ชอบธรรม เมื่อมีปีติอิ่มใจดังว่านั้นแล้ว ก็จะมีปัสสัทธิคือความผ่อนคลายรื่นสบายกายใจตามมา จิตใจที่เป็นอย่างนี้ ก็ไม่มีความเครียด ไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย คนที่ทำงานโดยมีโพชฌงค์มาถึงปีติและปัสสัทธิ มีความอิ่มใจและผ่อนคลายอย่างที่ว่านี้ ใจก็รื่นชื่นไปกับงานแน่วสู่จุดหมาย ทำงานไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย พร้อมด้วยมีความสุขในการทำงานนั้น เป็นผู้ทำงานที่มีใจไม่มีโรคแล้วในภาวะที่ผ่อนคลายใจเป็นสุขนี้ ใจนั้นก็พร้อมที่จะเป็นสมาธิ อันมั่นแน่วที่จะช่วยให้ทำงานได้สัมฤทธิ์ แล้วเติมเต็มด้วยดุลยภาพของใจที่เป็นอุเบกขา ซึ่งมองเห็นชัดตรง ไม่เอนเอียง ไม่เบี่ยงเบน อยู่กับความพอดีของความเป็นจริง ที่จะให้ปัญญาทำงานได้ผลสมบูรณ์

เมื่อแพทย์และบรรดาผู้ทำงานในวงการบำบัดโรคและรักษาสุขภาพ นำโพชฌงค์มาปฏิบัติ ผู้ทำงานก็ทำให้งานสำเร็จ งานก็ทำให้ผู้ทำงานพัฒนาทั้งกาย ใจ และปัญญา ดังได้ว่ามา ทีนี้ ทางด้านคนทั่วไป เมื่อได้เห็นแพทย์พยาบาลและผู้ทำงานในวงการแพทย์และสาธารณสุขมีความเสียสละมากมายอย่างนี้ ก็ซาบซึ้งใจ และเห็นใจ แล้วก็มานึกถึงตัวเองว่า เออ... ท่านเหล่านี้ทำงานหนักมากแล้วยังเสียสละกันนักหนา ส่วนตัวเรานี้ลำบากนิดหน่อย แค่ดำเนินชีวิตตามเคยอย่างปกติไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้อย่างใจ หาความสนุกสนานบันเทิงไม่ได้เท่านี้เอง จะไปทุกข์เศร้าเหงาหงอยหรืองุ่นง่านวุ่นวายอะไร พอคิดได้ ใจก็พลิกกลับ เลิกงุ่นง่าน หายหงอยเหงา กลายเป็นว่าคิดจะไปหนุนไปช่วยเป็นกำลังให้แก่ผู้ที่ทำงานแก้ไขสถานการณ์ แล้วตัวเองก็เกิดมีกำลังเข้มแข็งขึ้นมา

เรื่องความมีน้ำใจที่ได้แสดงเมตตาการุณย์ออกมา เป็นการช่วยเหลือดูแลแก้ไขปัญหาทั้งหลาย และเป็นทานคือการให้การแบ่งปันต่างๆ นั้น ก็เป็นอันว่า คนไทยนี้ถนัดมากและพร้อมทุกเมื่อ เรียกว่าปฏิบัติธรรมด้านนี้ ระดับนี้ ได้ดีทีเดียว ที่ว่ามานั้น เป็นการทดสอบด้านจิตใจ ที่แสดงออกมาต่อคนอื่น ทีนี้ก็น่าจะดูการปฏิบัติธรรมด้านทำหน้าที่ของตัวเองบ้าง ตั้งแต่ต้นได้อ้างพุทธพจน์ไว้คือ “อาปทาสุ...ถาโม เวทิตพฺโพ” ว่าเรี่ยวแรงกำลังตั้งแต่กำลังใจของคนนั้น พึงรู้ได้เมื่อมีภัยอันตราย

คำว่า “อาปทาสุ” นี่สำคัญนะ แปลว่า คราวร้าย ยามคับขัน เดือดร้อน มีภัยมาถึง ก็เหมือนคราวนี้ที่เจอโควิด-19 นี่แหละ ทีนี้ ก็มีพุทธพจน์อีกว่า “จตุตฺถญฺจ นิธาเปยฺย อาปทาสุ ภวิสฺสติ” คือ ทรงสอนว่า คฤหัสถ์ชาวบ้านนั้น เมื่อทำงานมีรายได้ ก็ให้จัดสรรทรัพย์เป็น 4 ส่วน คือ 1 ส่วน บริโภคใช้จ่ายเลี้ยงตัว เลี้ยงพ่อแม่ครอบครัว ดูแลผู้คน ทำบุญบำเพ็ญประโยชน์ 2 ส่วน ใช้ลงทุนทำกิจการงาน และอีก 1 ส่วน เป็นนิธิเก็บตุนเผื่อไว้โดยหมายใจว่า “อาปทาสุ” ถึงคราวคับขันมีภัย ก็จะมีกินมีใช้มีไว้ที่จะช่วยเหลือกัน คราวนี้ “อาปทาสุ” มาถึงแล้ว คือสถานการณ์โควิด-19 ก็รู้ได้เลยว่า เรานี้หรือใครคนไหนมีเรี่ยวแรงกำลังหรือไม่ แค่ไหน ตรงจุดนี้หมายถึงกำลังทุนทรัพย์หรือกำลังเศรษฐกิจ แล้วก็ได้ตรวจสอบตัวเองด้วย ว่าเราได้ปฏิบัติธรรมที่ได้ทรงสอนไว้ในเรื่องการจัดสรรเก็บออมทุนทรัพย์หรือไม่

ถ้าได้ปฏิบัติธรรมข้อนี้ไว้ โควิด-19 มา เราก็มีกินมีใช้ เป็นอยู่ได้ เป็นอยู่ดี ถ้าพลาดไปแล้ว ไม่ได้ปฏิบัติธรรมนี้ ก็จำไว้เตือนใจตัวเองว่า ต่อไปนี้จะไม่ประมาท ไม่ปล่อยตัวให้พลาดไป เราจะมีวินัยทางเศรษฐกิจอย่างที่ได้ตรัสสอนไว้ ส่วนปัญหาส่วนตัวอื่นๆ เช่นที่ว่า ในสถานการณ์นี้ ชีวิตเต็มไปด้วยข้อติดขัด จะทำอะไรๆ จะไปที่ไหนๆ ก็ไม่ได้อย่างใจนั้น เมื่อคิดได้ มันก็กลายเป็นแบบฝึกหัด อย่างที่บอกว่าเป็นข้อที่ 2

**ข้อที่ 2 ก็คือ มองปัญหาในปัจจุบัน** เป็นแบบฝึกหัด ปัญหาในที่นี้ ก็ได้แก่สถานการณ์ร้าย ที่ทำให้คนประสบทุกข์ ปัญหาเป็นแบบฝึกหัดที่คนจะได้ฝึกตนเอง อย่างที่ได้พูดมาแล้วข้างต้นว่า ในสถานการณ์โควิด-19 นี้ คนจำนวนมาก ต้องเปลี่ยนจากทำงานที่บริษัท หรือที่ออฟฟิศ มาทำงานที่บ้าน นี่ก็เป็นแบบฝึกหัดให้เราฝึกตัวเองว่า เราจะคิดพิจารณาและปรึกษาหารือกับคนที่เกี่ยวข้อง เพื่อทำให้การทำงานที่บ้านของเรา กลายเป็นความเปลี่ยนแปลงที่ดี และมีผลดีได้ไหม การทำความเปลี่ยนแปลงในตัวเอง ให้เป็นไปด้วยดีและเกิดมีผลดีได้เป็นการปรับตัวอย่างหนึ่ง การปรับตัวได้ ก็เป็นการฝึกตัวอย่างหนึ่ง เป็นความสามารถที่สำคัญอย่างหนึ่ง ที่จะช่วยให้ทำแบบฝึกหัดครั้งนี้สำเร็จ คนที่คิดจะฝึกตัวนั้น เป็นคนมีสำนึกทางการศึกษา เมื่อเจอสถานการณ์ที่จะต้องฝึกตัวปรับตัว เขาจะไม่มัวมาท้อใจทุกข์ใจ แต่เขามีความพอใจ (มีฉันทะ) และมีความสุขในการที่ได้พัฒนาชีวิต และรู้จักใช้สถานการณ์ร้ายให้เป็นโอกาสด้วย อย่างน้อยก็ต้องคิดได้ว่า เรื่องนี้ถึงคราวจำเป็นแล้ว เราจะมัวมาท้อแท้อยู่ทำไม จะเก็บทุกข์ไว้อัดอั้นตันใจ ไม่มีประโยชน์ เอาเลย เราจะฝึกจะหัดตัวเอง ดูซิว่าเราจะทำให้สถานการณ์นี้เกิดมีความเปลี่ยนแปลงที่เราจะอยู่อย่างใหม่ได้อย่างดีที่สุดได้ไหม เรื่องอาจจะกลายเป็นว่า การอยู่อย่างใหม่นี้ ดีกว่าเก่าด้วยซ้ำไป นี่คือในปัจจุบัน เราทำแบบฝึกหัด ว่ากันแค่นี้ก่อน

**ข้อที่ 3 มองอนาคตสืบจากปัจจุบัน** ให้ได้บทเรียน คือมองปัจจุบันเป็นบทเรียนสำหรับอนาคต หมายความว่า ภัยอันตรายสิ่งเลวร้ายต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ปัจจุบันนี้ แสดงให้เห็นเหตุปัจจัยในด้านต่างๆ คือเมื่อเรามองสภาพปัจจุบัน เราก็จะมองเห็นความเป็นไปของเหตุปัจจัยทั้งหลาย แล้วเราก็ประมวล

สภาพความเป็นไปและเหตุปัจจัยเหล่านั้นไว้เป็นบทเรียนต่อไปในอนาคต อันจะทำให้เรามองเห็นทางแก้ปัญหา และเห็นแนวทางการพัฒนาว่าเราควรจะพัฒนาอย่างไรให้เป็นการเตรียมตัวให้พร้อมที่จะป้องกันปัญหาเหล่านี้ ไม่ให้เกิดขึ้นได้ต่อไป การประมวลบทเรียนนี้ เป็นประโยชน์มาก สำหรับการเตรียมการเพื่ออนาคต ในแง่ของบทเรียนเพื่ออนาคตนี้ ก็อยากจะพูดกว้างๆ สักหน่อย ในเวลายาวนานที่ผ่านมา บทเรียนของโลก บทเรียนของอารยธรรมนี้ เราก็ได้เป็นบทใหญ่ๆ ขึ้นมาเป็นครั้งเป็นคราว อย่าง 50 กว่าปีก่อนนี้ เมื่อ ค.ศ. 1960s ปลายๆ ก็ได้เริ่มเกิดสภาพเลวร้ายที่เรียกว่าปัญหาสิ่งแวดล้อมอย่างรุนแรงขึ้นมาในประเทศที่เรียกว่าพัฒนาแล้ว ทำให้คนเกิดมีสำนึกในเรื่องปัญหาสิ่งแวดล้อม แล้วจากนั้น ไม่นานมานี้ ก็ทำให้มนุษย์ถึงกับเปลี่ยนแนวความคิดใหญ่ที่เป็นกระแสหลักของโลกเลยทีเดียว ที่ว่านี้ก็คือ ย้อนหลังไป 2 – 3 พันปีมาแล้ว กระแสความคิดของอารยธรรมมนุษย์ในตะวันตกนั้น ถือว่าการพัฒนาความเจริญต่างๆ เกิดขึ้นได้ด้วยการเอาชนะธรรมชาติ มนุษย์ต้องพิชิตธรรมชาติ แต่แล้ว 50 กว่าปีก่อนนี้ เมื่อเริ่มเกิดปัญหาสิ่งแวดล้อมขึ้นมาแล้ว ก็ทำให้คนเปลี่ยนแนวคิดจากการพิชิตธรรมชาติ หันมาคิดเป็นมิตรกับธรรมชาติ เวลานี้จะเห็นว่า ในประเทศที่เรียกว่าพัฒนาแล้วทั้งหลาย คนชอบพูดบอกกันว่า ต้องเป็นมิตรกับธรรมชาติ จะทำอะไรๆ ก็ให้ทำอย่างเป็นมิตรกับธรรมชาติ

## 3. บทวิจารณ์: คุณค่าของหนังสือ

ในหนังสือเล่มนี้ ผู้วิจารณ์ได้ทราบถึงคุณค่าของหนังสือในจุดเด่นที่ควรแก่การสนับสนุน และส่วนที่เป็นจุดด้อยอันควรแก่การนำไปแก้ไข ดังนี้

**1. จุดเด่นของหนังสือ**

หนังสือ “ในสถานการณ์โควิด-19 นี้ โพชฌงค์: สวดก็ได้ แต่ถ้าใช้ จะยิ่งดี” เป็นหนังสือทีมีคุณค่าต่อการอ่านและเพิ่มพูนองค์ความรู้และความศรัทธาทางพระพุทธศาสนา โดยเรียบเรียงขึ้นมาจากเนื้อหาหลายแหล่ง แล้วนำมาปะติดปะต่ออธิบายพรรณนาให้อ่านง่ายมากขึ้น แต่ละบทสอดแทรกเนื้อหา ให้เกิดความเข้าใจและเกิดจินตภาพในขณะที่อ่านทำความเข้าใจ ซึ่งสามารถสรุปจุดเด่น 5 ด้าน ดังนี้

1.1 อธิบายเป็นระบบ คือ แบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ระดับ (ศรัทธา–ปัญญา–ปฏิบัติการ) ทำให้ผู้อ่านเข้าใจลำดับการปฏิบัติชัดเจน

1.2 เชื่อมโยงประวัติศาสตร์–ธรรมะ–เหตุการณ์ปัจจุบัน คือ จากกำเนิด “ปริตร” ในชมพูทวีป หลักโพชฌงค์ 7 สถานการณ์โควิด-19 และงานแพทย์พยาบาล เป็นการแปลธรรมะสู่ชีวิตจริง

1.3 ยกพระไตรปิฎกและเหตุการณ์ในพุทธกาล เช่น เรื่องพระมหากัสสปะ พระโมคคัลลานะ และพระพุทธเจ้าเองประชวร ทำให้เห็นความศักดิ์สิทธิ์และความเป็นจริงทางจิตใจ

1.4 ภาษาชัดเจน มีตัวอย่างเปรียบเทียบ เช่น “สติเปรียบเหมือนมือ–ปัญญาเปรียบเหมือนตา” ทำให้เข้าใจง่าย

1.5 เน้นประโยชน์ต่อชีวิตและสังคม คือ ทั้งกำลังใจส่วนบุคคล ความสามัคคีในชุมชน และคุณค่าทางวิชาชีพ (โดยเฉพาะวงการแพทย์)

**2. จุดควรพัฒนา**

ในหนังสือเล่มนี้ ผู้วิจารณ์เห็นว่ามี “จุดควรพัฒนา” ที่ควรแก่การแก้ไขหลายประการ โดยจะแบ่งเป็น 5 ด้าน ดังนี้

2.1 เนื้อหายาวและซ้ำซ้อน คือ มีการอธิบายโพชฌงค์ซ้ำหลายรอบ อาจทำให้ผู้อ่านรู้สึกวกวน

2.2 ภาษาบางตอนเป็นภาษาพูด คือ เช่น “พูดอย่างภาษาชาวบ้านว่า...” อาจไม่เหมาะกับงานเชิงวิชาการหรือบทวิเคราะห์เข้มข้น

2.3 ขอบเขตเนื้อหากว้างมาก คือ ครอบคลุมทั้งศาสนา ประวัติศาสตร์ จิตวิทยา การแพทย์ และสถานการณ์โควิด-19 ทำให้บางประเด็นยังไม่ลงลึก

2.4 อ้างอิงยังไม่เป็นระบบ คือ แม้จะมีการกล่าวถึงพระไตรปิฎกและพุทธพจน์ แต่ยังไม่มีการบอกแหล่งอ้างอิงเชิงวิชาการชัดเจน

2.5 โฟกัสไม่คงที่ คือ บางช่วงเน้นศรัทธา บางช่วงเน้นการปฏิบัติ บางช่วงเน้นการแก้ปัญหาสังคม อาจทำให้คนอ่านสับสนกับแกนหลักของเรื่อง

ตารางเปรียบเทียบ **จุดเด่น–จุดควรพัฒนา** ของเนื้อหาให้สั้นกระชับ ดังนี้

| ประเด็น | จุดเด่น | จุดควรพัฒนา |
|---|---|---|
| โครงสร้าง | อธิบายเป็นระบบ มีลำดับขั้นตอน (ศรัทธา–ปัญญา–ปฏิบัติการ) | ยาวและซ้ำซ้อน บางช่วงวกวน |
| การเชื่อมโยง | เชื่อมพระไตรปิฎก เหตุการณ์พุทธกาล กับสถานการณ์โควิด-19 ได้ชัด | ขอบเขตกว้างมาก ทำให้บางประเด็นไม่ลงลึก |
| การใช้ภาษา | มีตัวอย่างเปรียบเทียบ เข้าใจง่าย เช่น มือ–ตา | ภาษาพูดมากไป ไม่คงสภาพวิชาการ |
| สาระสำคัญ | เน้นประโยชน์ต่อชีวิต การแพทย์ และสังคม | โฟกัสไม่คงที่ ระหว่างศรัทธา–ปัญญา–สังคม |
| การอ้างอิง | อ้างถึงพุทธพจน์และเรื่องราวในพระไตรปิฎก | ยังไม่บอกแหล่งอ้างอิงชัดเจนเชิงวิชาการ |

**4. ข้อเสนอแนะ**

ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงเนื้อหาให้เป็นงานวิชาการที่กระชับและชัดเจนขึ้น มีดังนี้

3.1 โครงสร้าง จัดลำดับเนื้อหาให้ชัดเจน เช่น บทนำ ความหมาย/ที่มา การเชื่อมโยงสถานการณ์ การวิเคราะห์ บทสรุป ลดการอธิบายซ้ำ ๆ ใช้หัวข้อย่อยช่วยให้เห็นชัดว่ากำลังพูดเรื่องอะไร

3.2 ภาษา ปรับจากภาษาพูดเป็นภาษาวิชาการ เช่น แทนคำว่า “พูดอย่างภาษาชาวบ้านว่า...” ด้วย “กล่าวโดยสรุปได้ว่า...” ใช้ประโยคกระชับ ไม่วกวน เพื่อให้ผู้อ่านตามความคิดได้ง่าย

3.3 การเชื่อมโยง จำกัดขอบเขต ไม่ให้กว้างเกินไป เช่น เน้นเฉพาะ “โพชฌงค์ ๗ กับการรับมือโควิด-

19” จะชัดเจนกว่าครอบคลุมหลายประเด็น ใช้ตัวอย่างร่วมสมัย เช่น ความเสียสละของแพทย์ พยาบาล อาสาสมัคร เพื่อเชื่อมกับหลักธรรมโดยตรง

3.4 การอ้างอิง เพิ่มเชิงอรรถ/บรรณานุกรมจากพระไตรปิฎก หรือเอกสารวิชาการ เช่น สํยุตตนิกาย มหาวารวรรค โพชฌงค์สังยุตต์ ถ้ามีการอ้างเหตุการณ์ร่วมสมัย (เช่น ข้อมูลโควิด) ควรอ้างแหล่งข่าวหรือรายงานทางการแพทย์ด้วย

## 5. สรุป

หนังสือเล่มนี้แบ่งออกเป็น 3 บทหลัก โดยเน้นการอธิบาย “โพชฌงค์ 7” ทั้งในเชิงความหมาย การสวดเป็นปริตร และการนำไปใช้ในชีวิตจริง

บทที่ 1 ขั้นศรัทธา ให้สังคมสามัคคี คนมีกำลังใจ อธิบายความหมายของคำว่า “ปริตร” ว่าเป็นเครื่องคุ้มครองป้องกัน แตกต่างจากมนตร์ของพราหมณ์เพราะเน้นเมตตา “โพชฌังคปริตร” ถือกำเนิดจากเหตุการณ์ที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงโพชฌงค์แก่พระมหาสาวกและแม้แต่ในครั้งที่พระองค์ประชวรเอง ก็ทรงหายจากอาพาธ การสวดโพชฌงค์มีประโยชน์ใน 2 ระดับ ระดับศรัทธา เสริมกำลังใจ ทำให้จิตสงบ สามัคคี ระดับปัญญา เข้าใจเนื้อหาธรรม นำไปปฏิบัติจริงจนบรรลุผล

บทที่ 2 ขั้นปัญญา รู้เข้าใจ ใช้โพชฌงค์ “โพชฌงค์” หมายถึงองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ มี 7 ข้อ ได้แก่ สติ ธัมมวิจัย วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา สติเป็นตัวตั้งต้น ธัมมวิจัยคือปัญญาที่ตรวจสอบ สัมพันธ์กันกับวิริยะที่เป็นแรงผลักดัน เมื่อปฏิบัติครบ จิตจะค่อยๆ พัฒนา ปีติทำให้ใจอิ่มเอิบ ปัสสัทธิผ่อนคลาย สมาธิตั้งมั่น และอุเบกขา คือ ใจที่สมดุล ผลที่ได้คือจิตไร้โรค ปัญญาเที่ยงตรง การทำงานสำเร็จผล และใช้ได้ทั้งในชีวิตส่วนตัวและสังคม

บทที่ 3 ปฏิบัติการ โพชฌงค์ในชีวิตและกิจการ ยกตัวอย่างการใช้โพชฌงค์ในสถานการณ์โควิด-19 (1) ระดับบุคคล มีสติรับมือ ไม่จมทุกข์ ใช้ปัญญาปรับตัว พลิกวิกฤติเป็นโอกาส (2) ระดับสังคม การสวดมนต์เสริมสามัคคี กำลังใจร่วมกัน และ (3) ระดับบุคลากรทางการแพทย์ ใช้สติ ปัญญา วิริยะในการทำงานช่วยชีวิตผู้คน จนเกิดปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา ทำให้งานสำเร็จ และผู้ทำงานพัฒนาตนเองด้วย โควิด-19 เปรียบเป็น “สงครามโรค” และเป็นบททดสอบคุณภาพของคนไทย ทั้งด้านจิตใจ ความสามัคคี วินัย และเศรษฐกิจ (อ้างถึงพุทธพจน์เรื่องการเก็บออมทรัพย์เพื่อ “อาปทาสุ” คือยามคับขัน) ทุกข์และปัญหาเป็น “แบบฝึกหัด” ให้คนได้ฝึกตนเอง ปรับตัว พัฒนาคุณภาพชีวิต

ใจความสำคัญโดยรวม โพชฌงค์ 7 เป็นทั้งหลักธรรมเพื่อการตรัสรู้ และเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตจริง ทั้งในด้านการสร้างกำลังใจ ความสามัคคี และการแก้ปัญหาด้วยปัญญา เมื่อผู้คนปฏิบัติครบถ้วนจะเกิดความเจริญทั้งส่วนตัวและสังคม เปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาสได้

## เอกสารอ้างอิง

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ปยุตฺโต). *ในสถานการณ์โควิด-19 นี้ โพชฌงค์: สวดก็ได้ แต่ถ้าใช้ จะยิ่งดี.*
กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด. 2563.