



พุทธวิธีการรักษาโรคด้วยโพชฌงค์ :
ผลแห่งการปฏิบัติหรือมหัศจรรย์แห่งมนต์คาถา
Buddhist Therapy of Bojjhanga:
Results of operations or magical spells

ศิริพร ทั่นศรี^๑

บทคัดย่อ

ในพระพุทธศาสนา กล่าวถึงการมีสุขภาพดีก็คือการไม่มีโรคทั้งทางกาย และทางใจ ถ้ามนุษย์ไม่มีสุขภาพดี จะไม่สามารถปฏิบัติบทบาทของตนเองได้อย่างสมบูรณ์ รวมทั้งสามารถปฏิบัติพันธะทางศีลธรรมของตนได้โดยไม่เสีย แต่อย่างไรก็ตามความเจ็บป่วยถือเป็นมรดกกรรมอย่างหนึ่งที่มนุษย์ทุกคนจะต้องประสบพบเจออย่างหลีกเลี่ยงได้ยาก จะแตกต่างกันก็เพียงจะช้าหรือเร็ว จะมากหรือน้อยเท่านั้น การรักษาโรคด้วยโพชฌงค์นั้นจะเป็นผลของการปฏิบัติธรรมขั้นสูง ซึ่งเป็นการรักษาโรคอย่างถาวร ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสความหมายไว้ว่า ความไม่มีโรคในพระพุทธศาสนานั้น ก็คือ การนิพพาน อันเป็นการแก้โรคทางใจ ได้แก่ เจตสิกทุกข์ ได้อย่างเด็ดขาด หรือยังทรงหมายถึงโรคทั่วไปคือโรคทางกาย คือ กายิกทุกข์ก็สามารถรักษาได้ด้วยการปฏิบัติตามหลักโพชฌงค์ ๗ ประการ อีกอย่างหนึ่งการหายจากโรคหากไม่ได้เกิดจากผลของปฏิบัติแล้ว เป็นไปได้หรือไม่ว่าเกิดด้วยความมหัศจรรย์แห่งมนต์ หรือคาถาที่เรียกว่าโพชฌังคปริตร อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญที่สุดในเรื่องสุขภาพก็คือ การใช้ความเป็นผู้มีสุขภาพดีเป็นเครื่องมือในการฝึกหัดขัดเกลาตนเองให้สามารถบรรลุธรรมในทางพระพุทธศาสนาได้

คำสำคัญ : พุทธวิธี, การรักษาโรค, โพชฌงค์.

Abstract

In Buddhism, the wealthy health means to be free from physical and mental illness. With unhealthy health, a man cannot perform his own duty perfectly nor follow his moral commitment. However, the illness is a karmic heritage that human beings are faced inevitably. The difference is slow or fast and more or less. The therapy with Bojjhanga is the result of advanced practice. This is a permanent cure as the Buddha said that illness-free was to attain Nibbana which permanently cured mental suffering or pain. This also refers to common illness or physical pain. If the heal does not come from the practice, whether it is the result of spell power in Bojjhangaparitta. The most important is using a good health as a tool to train one's self to realize the truths in Buddhism.

Keywords: Buddhist method, Therapy, Bojjhanga

^๑นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



บทนำ

ในยุคโลกาภิวัตน์ที่ความเจริญทางด้านวัตถุได้รุดหน้าไปไกลและรวดเร็วมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านเทคโนโลยีที่คอยบำเรอความสุขทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ดูไปแล้วคนในยุคปัจจุบันน่าจะมีความสุข และความสบายมากกว่าแต่ก่อน แต่ตรงกันข้ามกลับมีคนเป็นจำนวนไม่น้อยที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ใจในรูปแบบต่างๆ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความเบื่อหน่าย ความท้อแท้ ความคับข้องใจ เป็นต้น ทำให้สุขภาพกาย และสุขภาพจิตอ่อนแอ ทрудโทรม หรือแปรปรวนจนเกิดเป็นโรคต่างๆ ได้ง่าย สิ่งที่น่าสนใจก็คือเมื่อเป็นเช่นนี้แล้วพระพุทธศาสนาจะมีทางออกต่อประเด็นปัญหาสุขภาพอย่างไร ข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้นได้ชี้ให้เห็นว่าในพระพุทธศาสนา ให้ความสำคัญกับสุขภาพอย่างยิ่ง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” (อาโรคฺยปรมา ลาภา)^๑ ในพระพุทธศาสนา กล่าวถึงการมีสุขภาพดีก็คือการไม่มีโรคทั้งทางกาย และทางใจ ถ้ามนุษย์ไม่มีสุขภาพดี จะไม่สามารถปฏิบัติบทบาทของตนเองได้อย่างสมบูรณ์ รวมทั้งสามารถปฏิบัติพันธะทางศีลธรรมของตนได้โดยไม่เสีย ดังปรากฏในโพธิราชกุมารสูตรว่า องค์ของภิกษุผู้มีความเพียรในพระพุทธศาสนานั้น ภิกษุจะต้องเป็นผู้มีสุขภาพดี มีโรคพาลน้อย ประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลางพอเหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร^๒

แต่อย่างไรก็ตามความเจ็บป่วยถือเป็นมรดกกรรมอย่างหนึ่งที่มนุษย์ทุกคนจะต้องประสบพบเจออย่างหลีกเลี่ยงได้ยาก จะแตกต่างกันเพียง

จะช้าหรือเร็ว จะมากหรือน้อยเท่านั้น บทความนี้ผู้เขียนต้องการเสนอท่าทีของพระพุทธศาสนาที่มีต่อประเด็นปัญหาเรื่องสุขภาพ รวมถึงแนวทางในการแก้ปัญหาหรือการรักษาโรคหากมีโรคภัยเบียดเบียนเกิดขึ้น ซึ่งหลักธรรมที่สำคัญของพระพุทธศาสนาที่ใช้ในการรักษาสุขภาพที่สำคัญอย่างหนึ่ง ก็คือหลักโพชฌงค์ ๗ ประการ ซึ่งเป็นองค์ธรรมเพื่อการตรัสรู้

ประเด็นที่ผู้เขียนสนใจก็คือ โพชฌงค์นั้นเกี่ยวข้องกับการรักษาโรคได้อย่างไร และหากเกี่ยวข้องจริง การรักษาโรคด้วยโพชฌงค์นั้นจะเป็นผลของการปฏิบัติธรรมขั้นสูง ซึ่งเป็นการรักษาโรคอย่างถาวร ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสความหมายไว้ว่า ความไม่มีโรคในพระพุทธศาสนานั้น ก็คือ การนิพพาน อันเป็นการแก้โรคทางใจ ได้แก่ เจตสิกทุกข์ ได้อย่างเด็ดขาด หรือยังทรงหมายถึงโรคต่างๆ ไปคือโรคทางกาย คือ กายิกทุกข์ก็สามารถรักษาได้ด้วยการปฏิบัติตามหลักโพชฌงค์ ๗ ประการ อีกอย่างหนึ่งการหายจากโรคหากไม่ได้เกิดจากผลของปฏิบัติแล้ว เป็นไปได้หรือไม่ว่าเกิดด้วยความมหัสจรรย์แห่งมนต์ หรือคาถาที่เรียกว่าโพชฌงค์ปริตร ดังปรากฏหลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกส่งผลก่อให้เกิดความเชื่อเป็นพุทธศาสนาแบบชาวบ้าน รวมถึงเป็นที่มาของการประกอบพิธีกรรมแปลกๆ มากมายของพระสงฆ์บางรูปที่ใช้การสวดมนต์ด้วยมุ่งหวังว่าจะช่วยรักษาโรคได้ ขณะเดียวกันก็ไม่มีอะไรเป็นเครื่องรับประกันว่าจะรักษาโรคได้จริง นอกจากนี้ยังไม่สามารถอธิบายบทสวดเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติตามคำสอนในบทสวดได้ ทำให้พระพุทธศาสนาในประเทศไทยเป็นพระพุทธศาสนาในรูปแบบพิธีกรรมเสียเป็นส่วนมากดังที่ปรากฏให้เห็นอยู่โดยทั่วไป

^๑ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน ม.ม. (ไทย)

๑๓/๒๑๖/๒๕๔, ข.ธ. ๒๕/๒๐๔/๙๖ (มคัณขยสูตร)

^๒ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน ม.ม. (ไทย)

๑๓/๓๔๔/๔๑๖- ๔๑๗ (โพธิราชกุมารสูตร)



วิธีการดูแลสุขภาพในพระไตรปิฎก

เป้าหมายสำคัญในการแสดงธรรมของพระพุทธเจ้า คือ การให้การรักษาโรคทางใจแก่ชาวโลก ข้อนี้คือเหตุผลที่ว่าทำไมพระพุทธเจ้าจึงทรงได้รับการสรรเสริญจากสาวกของพระองค์ว่าเป็นแพทย์ของชาวโลกทั้งมวล (สพฺพโลกตักิจฺจโก) ซึ่งแนวคิดเรื่องสุขภาพนั้นปรากฏหลักฐานมากมายในพระไตรปิฎก อย่างไรก็ตามขอยกตัวอย่างหลักฐานในพระสูตรที่สำคัญเพียงเล็กน้อย เช่นในอังคุตตรนิกาย กล่าวไว้ว่า โรคในพุทธศาสนานั้น มี ๒ ชนิด คือ ๑. โรคทางกาย (กายิโก โรโค) ๒. โรคทางใจ (เจตสีโก โรโค) ดังพุทธวจนะที่ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดูเหมือนว่าบุคคลทั้งหลายสามารถพ้นจากโรคทางกายได้ เป็นเวลา ๑ ปีบ้าง ๒ ปีบ้าง ๓ ปีบ้าง ๔ ปีบ้าง ๕ ปีบ้าง ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๔๐ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้าง...หรือแม้ยิ่งกว่า ๑๐๐ ปีบ้าง แต่ว่าในโลกนี้ บุคคลที่พ้นจากโรคทางใจแม้เพียงชั่วครู่ยามมีน้อยนัก นอกจากบุคคลที่พ้นจากกิเลสทั้งหลาย (คือ พระอรหันต์)”

พุทธพจน์นี้ทรงชี้ว่าบุคคลทั้งหลายนั้นมีโรคภัยเบียดเบียนแทบจะตลอดเวลา นั่นคือโรคทางใจ ส่วนโรคทางกายนั้นพระพุทธองค์ก็ทรงตรัสว่าร่างกายนั้นเป็นรังแห่งโรคที่ต้องดูแลเอาใจตลอดเวลา ดังปรากฏในกุลปิตุสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

“คหบดี เรื่องนี้เป็นอย่างนั้น คหบดี เรื่องนี้เป็นอย่างนั้น ความจริง กายนี้ กระสับกระส่าย เป็นดังฟองไข่ มีเปลือกหุ้มไว้ อนึ่ง บุคคลผู้บริหารกายนี้อยู่ พึงรับรองความไม่มีโรคได้แม้เพียงครู่เดียว จะมีอะไรเล่านอกจากความโง่เขลา เพราะเหตุนั้น ท่านพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า ‘เมื่อเรามีกายกระสับกระส่ายอยู่ จิตจัก

ไม่กระสับกระส่าย’ ท่านพึงสำเหนียกอย่างนี้”^๓

เห็นได้ชัดว่าร่างกายนั้นเป็นรังของโรค จึงรับรองความไม่มีโรคได้ยาก วิธีการของพระพุทธศาสนาจึงมุ่งเน้นในการรักษาจิตไม่ให้กระสับกระส่าย ในขราธัมมสูตร ซึ่งเป็นสูตรว่าด้วยผู้มีความแก่ มีใจความตอนหนึ่งว่า “สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ปราสาทของนางวิสาขาในนครมาตาในบุพพาราม เขตกรุงสาวัตถี ครั้นในเวลาเย็น พระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากที่หลีกเร้น ประทับนั่งผินพระปฤษฎางค์ให้แดดที่ส่องมาจากทิศตะวันตก ครั้นนั้น ท่านพระอานนท์เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้วบิณฑบาตพระวรกายของพระผู้มีพระภาคด้วยฝ่ามือ พลองกราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ น้าอัศจรรย จริง ไม่เคยปรากฏ บัดนี้พระฉวีวรรณของพระผู้มีพระภาคไม่บริสุทธ์ผุดผ่องเหมือนเมื่อก่อน พระอวัยวะทุกส่วนก็เหี่ยวยุบเป็นเกลียว พระวรกายก็ค้อมไปข้างหน้า และพระอินทรีย์ทั้งหลาย คือจักขุนทรีย์ โสदनทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ ก็ปรากฏแปรเปลี่ยนไป”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “จริงอย่างนั้น อานนท์ ความแก่มีอยู่ในความไม่หนุ่มสาว ความเจ็บไข้มีอยู่ในความไม่มีโรค ความตายก็มีอยู่ในชีวิต ผิพรรณไม่บริสุทธ์ผุดผ่องเหมือนเมื่อก่อน อวัยวะทุกส่วนก็เหี่ยวยุบเป็นเกลียว กายก็ค้อมไปข้างหน้า และอินทรีย์ทั้งหลาย คือ จักขุ

^๓ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน ส.ม. ๑๗/๑/๒ (นกุลปิตุสูตร).



นทรีย์ โสตินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์
กายินทรีย์ ก็ปรากฏแปรเปลี่ยนไป”^๔

พระสูตรดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าแม้แต่
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ยังทรงอาพาธ
ทรงมุ่งหวังให้สาวกทั้งหลายไม่ประมาท และให้
เร่งรีบทำความเพียร ในโทณปากสูตร^๕ ทรง
แสดงวิธีการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคไว้ว่า

“สมัยนั้น พระเจ้าปเสนทิโกศลเสวย

พระสุธาหาร หุงด้วยข้าวสาร ๑ ทะนาน
จึงทรงอืดอืด เสด็จเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระ
ภาคเจ้า ซึ่งประทับอยู่วัดเชตวัน เมืองสา
วัตถี ครั้นนั้นพระศาสดาตรัสกะท้าวเธอว่า
“มหาบพิตร พระองค์ยังไม่ทันพักผ่อน
เลย เสด็จมาแล้วหรือ” “อย่างนั้น พระ
เจ้าข้า ตั้งแต่เวลาที่บริโภคแล้ว หม่อมฉันมี
ทุกข์มาก” “มหาบพิตร การบริโภค
มากเกินไป เป็นทุกข์อย่างนี้” พระพุทธ
องค์จึงตรัสสอนด้วยคาถาว่า “ในกาล
ใด บุคคลเป็นผู้กินจุ มั่งกั่ง และมัก
นอนหลับ กระสับกระส่าย เป็นดุจสุกร
ใหญ่ที่เขาเลี้ยงด้วยอาหาร ในกาลนั้น เขา
เป็นคนมีนซึม ย่อมเข้าห้องบ่อยๆ” พระ
พุทธองค์ตรัสว่า “มหาบพิตร การบริโภค
โภชนะแต่พอประมาณจึงควร เพราะ
ผู้บริโภคพอประมาณ ย่อมมีความสุข
“ต่อจากนั้น พระองค์จึงตรัสคาถาแก่พระ
เจ้าปเสนทิโกศลว่า “ผู้มีสติทุกเมื่อ รู้
ประมาณในโภชนะที่ได้มา มีเวทนาเบา
บาง แก่ช้า อายุยืน” พระเจ้าปเสนทิ
โกศลทรงมอบหมายให้สุทสสนะนัดดาของ
พระองค์เรียนคาถานี้แล้วทูลคาถาในเวลา
ที่เสวย ต่อมาพระราชามีพระวรกาย

กระปรี้กระเปร่าดี ทรงลูบพระวรกายด้วย
ฝ่าพระหัตถ์ ทรงเปล่งอุทาน
ว่า “พระพุทธเจ้านั้น ทรงอนุเคราะห์เรา
ทั้งประโยชน์ชาตินี้และประโยชน์ชาติ
หน้า”

นี่เป็นตัวอย่างของพุทธวิธีการ
ป้องกันโรคทางกายอันว่าด้วยสัญลักษณ์ในการ
บริโภคอาหารอย่างรู้จักพอประมาณ

โภชนมคฺคีคืออะไร

คำว่า “โภชนมคฺคี” ประกอบด้วยคำ
ว่า โภธิ ซึ่งหมายถึงปัญญาอันเป็นเครื่องตรัสรู้
หรือพระอริยบุคคลผู้บรรลุธรรมแล้ว และคำว่า
องค หมายถึงปัจจัยที่เป็นเหตุ ดังนั้น โภชนมคฺคีจึง
หมายถึงธรรมที่เป็นองค์ของผู้ตรัสรู้หรือเป็นองค์
แห่งการตรัสรู้ คำว่า โภชนมคฺคีนี้บางครั้ง
เรียกว่า สัมโภชนมคฺคี คำว่า สัม หมายถึง เต็ม
บริบูรณ์ ถูกต้อง หรือแท้จริง การใช้คำนำหน้านี
เป็นการยกย่องและย้าความ แต่ก็มิได้มี
ความหมายใดเพิ่มขึ้นเป็นพิเศษ

ธรรมทั้ง ๗ ที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้
หรือคุณสมบัติเจ็ดประการของพระอริยบุคคล
ได้แก่ ๑) สติ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ
ความระลึกได้ ๒) ธัมมวิจยะ ธรรมที่เป็นองค์แห่ง
การตรัสรู้ คือ การเพ้นธรรม คือ การใช้ปัญญา
ไตร่ตรอง พิจารณา สอดส่อง ค้นคว้าธรรม ๓) วิริยะ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความ
เป็นผู้กล้าหาญ ไม่ย่อท้อ ไม่ท้อถอย ๔) ปีติ ธรรม
ที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความอิ่มใจ หรือ
ความดีมีด้า ความซาบซึ้ง ปลาบปลื้มใจ ๕) ปัสสัทธิ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความ
สงบกายสงบใจ มีความผ่อนคลาย หรือสงบเย็น
ไม่กระสับกระส่าย ไม่เครียด ๖) สมาธิ ธรรมที่
เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต
และ ๗) อุเบกขา ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้
คือความวางเฉย เป็นกลางๆ ไม่เอนเอียงไปข้าง

^๔ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในส.ม.หา. ๑๙/
๕๑๑/๓๒๒ (ขราธัมมสูตร).

^๕ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน ส.ส. ๑๕/
๑๒๔/๑๔๕-๖ (โทณปากสูตร).



โน้นข้างนี้ องค์ธรรมทั้ง ๗ นี้สามารถพบได้ในทุกขั้นตอนของการเจริญวิปัสสนา แต่หากพิจารณาตามขั้นตอนของลำดับญาณแล้วอาจกล่าวได้ว่า องค์ธรรมทั้ง ๗ จะปรากฏชัดในญาณที่ผู้ปฏิบัติเริ่มเห็นความเกิดดับของสภาวะธรรมต่างๆ ผู้ปฏิบัติควรจะทำอย่างไรในการพัฒนาองค์ธรรมเหล่านี้ให้เกิดขึ้น ก็โดยการเจริญสติปัฏฐานนั่นเอง พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย หากผู้ปฏิบัติระลึกอารมณ์ที่ฐานทั้งสี่อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ โพชฌงค์ ๗ ก็จะทำให้เกิดขึ้นจนบริบูรณ์” การเจริญสติปัฏฐานมิได้หมายถึง การศึกษา การคิดคำนึง การฟังเทศน์ หรือการสนทนาธรรมที่เกี่ยวกับสติปัฏฐาน แต่สิ่งที่พึงกระทำก็คือลงมือปฏิบัติเพื่อหาประสบการณ์ที่แท้จริงโดยตรง ด้วยการระลึกรู้ในธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งฐานทั้งสี่ของสตินี้ได้แก่ ๑) ความรู้สึกทางกาย ๒) เวทนา กล่าวคือความรู้สึกเจ็บปวดสบาย หรือเฉย ๆ ที่เกิดขึ้นทางกายและจิต ๓) จิตและความคิด และ ๔) ธรรม กล่าวคือ อารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบกับจิต ได้แก่ สิ่งที่มีมองเห็น ได้ยิน ลิ้มรส และอื่นๆ นอกจากนี้พระพุทธองค์ยังได้ตรัสว่า บุคคลควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ โดยไม่ขาดตอน^๖

โพชฌงค์เกี่ยวข้องกับการรักษาโรคอย่างไร

๑. โพชฌงค์ในทัศนะเป็นผลแห่งการปฏิบัติ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)^๗ ได้กล่าวไว้ว่า หลักโพชฌงค์เป็นหลักปฏิบัติทั่วไป

^๖ พระกัมมัญฐานาจริยะ อุ บัณฑิตากิ วังสะ, **รู้แจ้งในชาตินี้**, (กรุงเทพฯ : สหธรรมิก. ๒๕๔๙). หน้า ๑๓๙ - ๒๕๑.

^๗ โปรดดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ**, (กรุงเทพฯ : พิมพ์สว. ๒๕๕๐). หน้า ๖ - ๒๗.

ไม่เฉพาะสำหรับผู้ป่วยเท่านั้น ถ้าวิเคราะห์ดูความหมายของศัพท์ก็จะเห็นว่า "โพชฌงค์" มาจากคำว่า โพชฌ กับ องค์ หรือ โพธิ กับ องค์ จึงแปลว่า องค์แห่งการตรัสรู้ พุทธตามศัพท์ก็คือ องค์แห่งโพธิ (ญาณ) นั่นเอง หมายถึงองค์ประกอบหรือหลักธรรมที่เป็นเครื่องประกอบของการตรัสรู้ หรือองค์ประกอบแห่งโพธิญาณ แสดงว่าหลักธรรมนี้สำคัญมาก เพราะเป็นธรรมที่จะช่วยให้เกิดการตรัสรู้ การตรัสรู้นั้นเป็นเรื่องของปัญญา คือ ความรู้ความเข้าใจขั้นที่จะทำให้การตรัสรู้นี้มีความหมายลึกซึ้งลงไป กล่าวคือ

ประการที่ ๑ รู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลายเห็นสว่างโล่งทั่วไปหมด ไม่มีจุดหมองจุดมัว เพราะความรู้ขั้นนี้ชำระใจให้หมดกิเลส ให้บริสุทธิ์ด้วย เพราะฉะนั้น ปัญญาตรัสรู้นี้จึงหมายถึง ความรู้บริสุทธิ์ หรือความรู้ที่เป็นเหตุให้เกิดความบริสุทธิ์

ประการที่ ๒ ปัญญาที่ทำให้การตรัสรู้นี้ทำให้เกิดความตื่น คือเดิมนั้นมีความหลับอยู่คือมัวเพล็น มัวประมาทอยู่ ไม่ลืมตาลืมใจดูความเป็นจริง และมีความหลงใหล เช่น มีความหมกมุ่นมัวเมา ยึดติดในสิ่งต่างๆ เมื่อปัญญารู้แจ้งความจริงตรัสรู้แล้ว ก็กลายเป็นผู้ตื่นขึ้น พ้นจากความหลับ ความประมาทมัวเมา ความยึดติดต่างๆ พุทสน์ว่า ตื่นขึ้นทั้งจากความหลับใหลและความหลงใหล

ประการที่ ๓ จากการที่บริสุทธิ์และตื่นขึ้นมานี้ ก็ทำให้จิตใจของผู้ตื่น มีความเบิกบานผ่องใส ปลอดโปร่งโล่งเบา เป็นอิสระ อันนี้คือสภาพจิตที่ต้งาม ถ้าเรียกในสมัยปัจจุบันก็ว่าเป็นสุขภาพจิตที่ดีมากถ้าท่านผู้ใดก็ตาม ได้มีสุขภาพจิตอย่างนี้แล้ว แม้จะไม่ถึงขั้นหมดกิเลสโดยสิ้นเชิง ก็นับว่าเป็นผู้มีความสุขแล้ว ถ้าเป็นผู้ป่วยไข้ก็เรียกว่า มีสภาพจิตที่เหมือนกับไม่ได้ป่วย อย่างที่เรียกว่า กายป่วย แต่ใจไม่ป่วย หรือป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย ดังที่พระพุทธเจ้าเคยตรัส



สอนท่านผู้สูงอายุ ท่านผู้เจ็บป่วย กระเสาะกระแสะ กระสับกระส่ายในวัยชรา ให้ทำใจว่า ถึงแม้กายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยด้วย ถ้าทำได้อย่างนี้ ก็จะเป็นจิตใจที่มีความสุข และก็จะช่วยผ่อนคลาย ห่างหายจากโรคนั้น หรืออย่างน้อยก็บรรเทาทุกขเวทนาที่เกิดจากโรคนั้นลงได้ อันนี้คือ การอธิบายความหมายของคำว่า โพชฌงค์ ที่แปลว่า องค์แห่งการตรัสรู้

โพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ทั้งหมดนำมาซึ่งคุณอันวิเศษ เมื่อพัฒนาเต็มที่จะมีอำนาจในการทำที่สุดแห่งทุกข์ในสังสารวัฏให้สิ้นไป นี่คือการกล่าวที่มีในพระไตรปิฎก ในที่นี้หมายความว่า วัฏจักรของการเกิดและการตายในเหล่าสัตว์ซึ่งประกอบด้วยสภาวะธรรมของรูปและนามถึงความสิ้นสุดโดยสิ้นเชิง เมื่อโพชฌงค์เจริญเต็มที่แล้วจะนำผู้ปฏิบัติเข้าสู่พระนิพพาน ในที่นี้โพชฌงค์มีอุปการะแก่ความเข้มแข็งของจิตที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต นอกจากนี้ยังช่วยรักษาโรคภัยทางร่างกายและจิตใจได้ด้วย ทั้งนี้มิได้รับประกันว่าหากผู้ปฏิบัติเจริญกรรมฐานแล้วจะหายจากโรคทุกโรค แต่ก็เป็นไปได้ว่าการเจริญโพชฌงค์สามารถทำให้อาการป่วยทุเลาลงแม้แต่โรคที่ไม่อาจรักษาให้หายได้ โรคที่เมื่อบุคคลเจริญโพชฌงค์ด้วยการปฏิบัติแล้วสามารถทำให้อาการป่วยทุเลาลง พอยกตัวอย่างได้ดังนี้^๔

๑) โพชฌงค์ช่วยขจัดความป่วยทางจิต

โรคทางจิตคือโรคที่เกิดจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ความริษยา ความตระหนี่ ความท้อถอย เป็นต้น เมื่ออาการเหล่านี้ปรากฏขึ้นก็จะทำให้จิตใจไม่แจ่มใส

^๔ พระกัมมภูฏานาจริยะ อุ บัณฑิตาภิ วังสะ, *รู้แจ้งในชาตินี้*, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก. ๒๕๔๙).

คลุมเครือ ภาวะจิตเช่นนี้เป็นเหตุให้ร่างกายทรุดโทรม ผิพรรณกลับหมองคล้ำ เมื่อจิตใจถูกครอบงำด้วยพลังในทางลบ เรากลายเป็นคนน่าเบื่อ ไม่มีความสุข และสุขภาพทรุดโทรมคล้ายกับการหายใจเอาอากาศที่มีสารพิษเข้าไป ในทางตรงข้าม หากผู้ปฏิบัติพยายามอย่างแข็งขันในการเจริญสติ กำหนดรู้อารมณ์ให้คมชัดอยู่ทุกขณะ เป็นธรรมชาติอยู่เองที่จิตก็จะเกาะอยู่กับอารมณ์นั้นโดยไม่ฟุ้งซ่านหรือซัดส่าย สมาธิหรือความตั้งมั่นของจิตจะปรากฏขึ้น จากนั้นจิตจะสะอาดปราศจากนิรณหรืออคติใด ๆ และแล้วปัญญาก็จะเริ่มเบ่งบาน เมื่อสภาวะญาณเกิดขึ้นจิตจะบริสุทธิ์มากขึ้นราวกับได้หายใจเอาอากาศบริสุทธิ์อีกครั้ง หลังจากที่ถูกปล่อยจากเมืองใหญ่ที่มีความพลุกพล่านสติ วิริยะ และธัมมวิจยะก่อให้เกิดสมาธิและสภาวะญาณตามลำดับ การเกิดสภาวะญาณแต่ละขั้น เปรียบเสมือนการได้รับอากาศบริสุทธิ์เข้าไปในร่างกาย สภาวะญาณที่ประจักษ์การเกิดดับของสภาวะธรรมเป็นการเริ่มต้นของการปฏิบัติที่ดีและลึกซึ้ง อุเบกขาสัมโพชฌงค์ทำให้จิตมีความมั่นคงและสติมีความลึกซึ้งมากขึ้น การเกิดดับของอารมณ์มีความแจ่มชัด และผู้ปฏิบัติหมดความสงสัยในสภาวะธรรมที่สามารถสัมผัสได้โดยตรง พลังปัญญาที่แรงกล้าขึ้นโดยฉับพลันนี้อาจทำให้รู้สึกว่าการปฏิบัติไม่ต้องใช้ความพยายามมากผู้ปฏิบัติอาจเข้าใจว่าไม่มีตัวตนหรือแม้แต่ผู้ที่ออกแรงพยายาม ปิติและความอิ่มใจเกิดเมื่อผู้ปฏิบัติ ประจักษ์ความบริสุทธิ์ของจิตด้วยตนเองรวมทั้งความลึกลับของสังขารธรรมที่เผยออกขณะต่อขณะความสุขที่เปี่ยมล้นตามมาด้วยความสงบนิ่ง และจิตที่ปราศจากความสงสัยและวิตกกังวลในช่วงของความสงบนี้จิตสามารถจะมองเห็นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น สมาธิยิ่งมั่นคงเมื่อปราศจากสิ่งรบกวน ในการปฏิบัติที่ลึกซึ้งนี้ แม้ว่าปิติและความสุขที่ลึกซึ้งยังคงอยู่ ผู้ปฏิบัติจะมีสภาวะจิตที่เป็นกลางอย่างแท้จริง ไม่



ถูกพัดพาไปตามกระแสของกามคุณอารมณ์ นอกจากนี้อารมณ์ที่ไม่น่าพอใจก็ไม่รบกวนจิต ผู้ปฏิบัติจะไม่รู้สึกรังเกียจความเจ็บปวดหรือโหยหาสิ่งที่น่าพอใจใดๆ

๒) ผลการเจริญโพชฌงค์

ส่งผลต่อร่างกาย

โพชฌงค์ทั้ง ๗ มีผลต่อร่างกาย เช่นเดียวกับจิตใจ เพราะกายกับจิตเชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิด เมื่อจิตมีความบริสุทธิ์โดยมีโพชฌงค์ ประคับประคองอยู่ ระบบการหมุนเวียนโลหิตจะทำงานได้ดีขึ้น เม็ดเลือดที่สร้างขึ้นใหม่จะมีความบริสุทธิ์และจะแทรกซึมไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้อวัยวะและสภาวะร่างกายมีความคล่องแคล่ว ความสามารถในการรับรู้สูงขึ้น ผิวพรรณผ่องใส ผู้ปฏิบัติบางคนอาจรู้สึกว่ามีแสงออกจากร่างกายของตนเองจนทำให้สว่างไสว เวลากลางคืน จิตก็เช่นกันจะแจ่มใสมีศรัทธา เข้มแข็งเช่นเดียวกับสัทธาสัมปทาที่เกิดจากประสบการณ์โดยตรงของผู้ปฏิบัติ จิตจะเบาและคล่องแคล่วเช่นเดียวกับร่างกายที่บางครั้งรู้สึกเหมือนล่องลอยอยู่ในอากาศ บ่อยครั้งที่ร่างกายหายไปและผู้ปฏิบัติสามารถนั่งได้นานๆ โดยไม่รู้สึกรับปวด

พลังของโพชฌงค์จะส่งผลต่อความเจ็บป่วยเรื้อรัง เช่น วัณโรค โรคความดันโลหิตสูง โรคไต ไข้หวัด โรคทางเดินปัสสาวะ โรคหัวใจ มะเร็ง และอื่นๆ โดยเฉพาะในการปฏิบัติในระดับลึกซึ้ง แต่ผลเหล่านี้ไม่อาจเป็นที่รับประกันได้ หากผู้ปฏิบัติเข้มแข็ง อดทน กล้าหาญ ในการกำหนดสติที่อาการเจ็บปวดที่เกิดจากความเจ็บป่วย หรืออาการบาดเจ็บในอดีต ผู้ปฏิบัติอาจพบการเปลี่ยนแปลงที่น่าอัศจรรย์จากอาการเหล่านี้ ความพยายามอย่างไม่ลดละ ทำให้อะไรๆ เกิดขึ้นได้ การเจริญสติปัฏฐาน หรือการเจริญโพชฌงค์ อาจให้ผลดีค่อนข้างมาก โดยเฉพาะกับผู้ป่วยเป็นมะเร็ง มะเร็งเป็นโรคร้าย

ที่สร้างความเจ็บปวดให้แก่ร่างกายและจิตใจอย่างแสนสาหัส ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานกรรมฐานได้ก้าวหน้าสามารถทำอาการให้ทุเลาลงโดยการกำหนดสติที่ความเจ็บปวด ไม่ว่าจะรุนแรงเพียงใด ผู้ปฏิบัติจะสามารถตายได้อย่างสงบ มีสติอย่างสมบูรณ์ กำหนดรู้ความเจ็บปวดอย่างเต็มที่ สมบูรณ์ และแม่นยำ ความตายเช่นนี้เป็นสิ่งที่ดีและประเสริฐ พ.ญ. รุจิราเป็นอีกท่านหนึ่งที่รับรองเรื่องการรักษาโรคมะเร็ง โดยได้เขียนไว้ในหนังสือเรื่อง “โพชฌงค์ องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ พุทธวิธีเสริมสุขภาพและดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวม ธรรมะประยุกต์สำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง” โดยได้เสนอสิ่งที่เรียกว่ายาชุดโพชฌงค์ (Treatment Protocol) ว่าประกอบไปด้วย

ยาชุดแรก คือ สติ ธรรมวิจย สมาธิ ต้องให้ก่อน และให้ทันทีในช่วงแรกของการเจ็บป่วย

ยาชุดที่ ๒ คือ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ ต้องให้ตามมา เป็นตัวเสริม และบางส่วนจะเป็นผลจากการออกฤทธิ์ของยาชุดแรก

ยาชุดที่ ๓ คือ อุเบกขา เป็นตัวสุดท้ายที่ผู้ป่วยจะได้รับหากผลจากยา ๒ ตัวแรกทำงานได้ด้วยดี^๙

จากที่กล่าวมาหากมองพุทธวิธีการรักษาสุขภาพด้วยโพชฌงค์โดยการปฏิบัติธรรมที่เรียกว่าการเจริญสติปัฏฐานก็ได้ชื่อว่าได้เจริญโพชฌงค์ด้วยเช่นกัน และเมื่อเจริญสติถึงระดับหนึ่งแล้วแน่นอนว่าก็ย่อมเกิดผลต่อสุขภาพ นั่นคือสามารถรักษาโรคได้อย่างไม่ต้องสงสัย

^๙ พ.ญ. รุจิรา., โพชฌงค์ องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ พุทธวิธีเสริมสุขภาพและดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวม ธรรมะประยุกต์สำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง, ม.ป.ม.



๒. โภชนะในทัศนะเป็นความมหัศจรรย์แห่งมนต์คาถา

หากวิเคราะห์โภชนะที่มีต่อการรักษาสุขภาพโดยผ่านการกระทำพิธีกรรม คือ การสวดมนต์ก็พอมีเหตุผลสนับสนุนได้ว่า มนุษย์เกือบทุกยุคทุกสมัย มีการท่องคาถาสวดมนต์ประกอบพิธีกรรมต่างๆ มนุษย์อาศัยภาษาและเสียงในการท่องมนต์ การสวดมนต์ในพระพุทธศาสนาเป็นภาษาบาลี ซึ่งมีความเก่าแก่หลายพันปี โดยอาศัยการเปล่งเสียงเป็นภาษาพูดในแบบมุขปาฐะ (Oral Tradition) ซึ่งภาษาบาลีนี้ประกอบด้วยสระผสมผสานอยู่แทบทุกพยางค์ การเปล่งเสียงที่มีพยัญชนะครบสามารถกระตุ้นให้เกิดพลังได้^{๑๑} พลังในที่นี้คือพลังสันละเอียด คือ เสียงโอ โฮล (Whole) กระตุ้นหัวใจ เสียงออย จอย (Joy) หรือ สวา หยา ยะ กระตุ้นไต เสียงอี ซี (She) กระตุ้นระบบขับถ่าย เช่น การให้เด็กเล็กปัสสาวะ มักจะบอกเด็กว่า ฉี่ๆ เป็นต้น นอกจากนี้ในภาษาบาลียังมีฐานกรณ์หรือฐานเสียงอักขระทุกตัว เมื่อเกิดจากฐานใดเสียงก็จะไปกระตุ้นอวัยวะส่วนนั้นๆ การเปล่งเสียงในภาษาบาลีจึงมีพลังสันละเอียด ซึ่งในแง่โยคะแล้ว สามารถกระตุ้นจักรทั้ง ๗ ในตัวเราได้ อาทิคำว่า “โอม” ถือเป็นคำศักดิ์สิทธิ์ (Sacred word) เพราะหากกล่าวคำนี้ออกมาด้วยเสียงสูงและไปต่ำ ผู้กล่าวจะรู้สึกถึงพลังสันละเอียดของเสียงนั้นๆ ไปตามจุดสำคัญของร่างกายนับแต่ก้นกบจนถึงลำคอ และศรีษะ

ดร.ริชาร์ด เกอร์เบอร์ และแอนดรูว์ ไวลด์ กล่าวถึงพลังสันละเอียดที่มนุษย์ได้จากการท่องมนต์ และคาถาว่าเป็นยาวิเศษรักษาโรคได้จากหนังสือเรื่อง Vibration Medicine กล่าวไว้ว่า โรคภัยที่ส่งผลต่อร่างกายในส่วนใดๆ หากได้รับพลังสันละเอียดถือเป็นการเยียวยาต่อ

อวัยวะนั้นๆ ดร.แอนดรูว์ ไวลด์ ได้เขียนหนังสือเรื่อง Spontaneous Healing และเข้าร่วมทำวิจัยพร้อมกับ ดร.เกเฮนดริก ผู้เขียนเรื่อง Conscious Breathing ทั้งสองได้ข้อสรุปว่าร่างกายเรามีแนวโน้มที่จะสามารถรักษาตัวเองได้ หากรู้จักใช้พลังกระตุ้นอวัยวะที่มีปัญหาในร่างกาย

คำถามมีอยู่ว่า เมื่อเรากล่าวคำสรรเสริญสิ่งศักดิ์สิทธิ์และเคารพบูชาผู้ควรบูชาได้แก่ พระพุทธเจ้า และพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย เหตุใดการกล่าวคาถาดังกล่าวจึงนำมาซึ่งความสุขสวัสดิ์ ปกป้องคุ้มครองผู้นั้นได้ อาจอธิบายได้ว่า การเปล่งวาจาที่เป็นสัจธรรมออกมาเปรียบได้กับการเปล่งแสงสว่างที่ทรงคุณค่า การสวดมนต์จึงนำมาซึ่งความสว่างไสว สามารถปกป้องผู้กล่าว และสรรพสิ่งทั้งหลายได้ ทั้งนี้มีการวิจัยที่น่าจะพิจารณาเกี่ยวข้องกับประเด็นนี้คือ การมีผู้นำน้ำพระพุทธมนต์ไปวิเคราะห์ ว่าอนุของน้ำเป็นเช่นไร ปรากฏว่าโมเลกุลของน้ำที่ได้รับเสียงสวดมนต์มีความสมบูรณ์สวยงาม ขณะที่น้ำที่ตั้งอยู่หน้าโทรทัศน์และคอมพิวเตอร์ มีความบกพร่องของอนุ มีรูปร่างที่ไม่สมบูรณ์ ขาดประสิทธิภาพ คำอธิบายที่ได้จากทดลองนี้คือ อนุภาพของคาถาที่มีพลังหรือการสันละเอียดของคาถาส่งให้อนุในน้ำปรับตัวสู่ภาวะที่สมบูรณ์ละเอียดอ่อนได้^{๑๒}

นอกจากนี้ข้อพิจารณาคือ ในบางครั้งผู้เปล่งบทสวดมนต์ก็ยังไม่เข้าใจในคำกล่าวตักเตือนแต่เหตุใดจึงสามารถมีประสิทธิผลได้ ทั้งนี้วิเคราะห์ได้ว่า มนุษย์มีความฉลาดยิ่งกว่าสมองคอมพิวเตอร์มนุษย์จะรวบรวมข้อมูลที่ได้รับอยู่ตลอดเวลาเหมือนข้อมูลที่ใส่ในคอมพิวเตอร์ ความแตกต่างของมนุษย์ในโลกนี้นอกจาก

^{๑๑} พุจิโมไต โนริยุกิ, น้ำประจุพลัง

^{๑๒} พระสิงหน นราสโม, พลังรังสีธรรม, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โลกทิพย์, ๒๕๔๓), หน้า ๑๕.

บำบัดโรค, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์รวมธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, ๒๕๔๗), หน้า ๒๓.



ครอบครัวยุติธรรม การศึกษา ก็คือการรับข้อมูลที่แตกต่างกันออกไป การสวดมนต์ถือเป็นการใส่ข้อมูลที่ต่างจากตัวเรา เพราะเป็นการกล่าวถึงสัจธรรม และเป็นคำที่ก่อปรด้วยพลังดังกล่าวแล้วข้างต้น ทั้งนี้การใส่ข้อมูลที่มีประสิทธิภาพย่อมนำไปประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น หากใส่ข้อมูลที่ผิดพลาดย่อมสร้างความทุกข์ระทมแก่ผู้อื่นๆ ดังนั้นความฉลาดในการเลือกข้อมูลจึงมีความสำคัญยิ่งต่อความสุขสวัสดิ์ของมนุษย์

นอกจากนี้การสวดมนต์ภาวนา ถือเป็นทางไปสู่การบรรลุธรรม โดยอาศัยสมาธิเป็นพื้นฐานเพราะผู้สวดมนต์จะต้องท่องคาถาที่ยากจึงต้องมีความตั้งใจมั่น การสวดมนต์อาศัยการมีสมาธิ จิตที่เป็นสมาธิ จิตที่จดจ่อแน่วแน่ และเป็นหนึ่งเดียวในปัจจุบัน ช่วยให้เกิดปัญญาเท่าทันเข้าใจสรรพสิ่งตามเป็นจริง

หากพิจารณาจากหลักฐานในพระไตรปิฎกจะพบว่า ในพระพุทธศาสนามีพิธีกรรมการรักษาโรคประกอบด้วย ๒ วิธี คือ ๑. การสวดมนต์รักษา คือรตนสูตร โพชฌังคสูตร และคิริมานนทสูตร ๒. การพรมน้ำมนต์เพื่อรักษาใช้ ซึ่งตัวอย่างของการฟังบทสวดโพชฌังคแล้วหายอาพาธ ได้แก่ พระพุทธเจ้า พระมหากัสสปะ และพระมหาโมคคัลลานะ ผู้ซึ่งอาพาธ เมื่อได้ฟังโพชฌังคองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ ก็ได้หายจากอาพาธนั้นทันที พระคิริมานนทอาพาธหนักได้ฟังสัญญา ๑๐ จากพระอานนท์อาพาธก็สงบโดยพลัน ซึ่งในสังยุตตนิกาย มหาวรรค แสดงไว้ว่า

“สมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่วัดเวฬุวัน ได้ทราบข่าวว่าพระมหากัสสปะอาพาธ เลยเสด็จไปเยี่ยม เมื่อเสด็จไปถึงที่อยู่ของพระมหากัสสปะ ตรัสถามอาการว่า คุณกัสสปะยังพอทนได้ไหม พอยังอดทนได้ไหม ทุกขเวทนาผ่น

คลายลงหรือกำเริบขึ้น พอทุเลาแล้วหรือยังไม่กำเริบแล้วใช่ไหม? พระมหากัสสปะกราบทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์อดทนไม่ได้ ยังอดทนต่อไปไม่ได้ ทุกขเวทนาของข้าพระองค์กำเริบหนักยังไม่คลายไป ความกำเริบย่อมปรากฏ ความทุเลาไม่ปรากฏ เมื่อพระพุทธเจ้าได้ทรงทราบอาการอาพาธของพระมหากัสสปะอยู่ในชั้นหนักหนาสาหัสจึงทรงแสดงโพชฌังคอันเป็นองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้แก่พระมหากัสสปะว่า คุณกัสสปะ โพชฌังค ๗ เหล่านี้เรากล่าวไว้ชอบแล้ว อันบุคคลเจริญแล้วกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน พระมหากัสสปะกราบทูลว่า ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า โพชฌังคตินัก ข้าแต่พระสุคตโพชฌังคตินัก พระมหากัสสปะปลื้มใจชื่นชมภาษิตของพระพุทธเจ้า พระมหากัสสปะหายจากอาพาธนั้น”

ในอนาลปิณชิโกวาทสูตร อนาลปิณชิภคคฤหบดีไม่สบาย เป็นไข้หนัก จึงส่งคนไปกราบทูลพระพุทธเจ้าให้ทรงทราบและให้ถวายบังคมแทนตน กับส่งคนไปอาราธนาพระสารีบุตรให้ไปที่อยู่ของตน เพื่อเป็นการอนุเคราะห์ พระสารีบุตรรับนิมนต์แล้วก็ไปเยี่ยมไต่ถามโดยมีพระอานนท์ตามไปด้วย อนาลปิณชิภคคฤหบดีมีทุกขเวทนามาก พระสารีบุตรจึงกล่าวธรรมสั่งสอน เช่น ท่านพึงสำนึกว่า จักไม่ยึดถือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และวิญญาณของท่านจักไม่อาศัยตา หู จมูก ลิ้นกาย ใจ ฯลฯ อนาลปิณชิภคคฤหบดีได้ฟัง ก็ร้องให้ พระอานนท์จึงถามว่า ท่านยังติด ยังอาลัยอยู่หรือ อนาลปิณชิภคคฤหบดีตอบว่า มิได้ติด มิได้อาลัย แต่ไม่เคยได้ฟังธรรมิกถาอย่างนี้ เมื่อทราบวาทธรรมิกถาเช่นนี้ ไม่ได้แสดงแก่ภคคฤหบดีผู้หนุ่มสาว แต่แสดงแก่



บรรพชิต จึงขอร้องพระสารีบุตรให้แสดงแก่
คฤหัสถ์บ้าง เพราะกุลบุตรที่มีกิเลสน้อยมีอยู่ จะ
เป็นผู้รู้ธรรมะได้ ไม่ได้ฟังก็จะเสื่อมจากธรรมะไป
ท่านแสดงเนื้อหา คือตัวหลักธรรม และธรรมะที่
แสดงนั้นเป็นธรรมเกี่ยวกับปัญญา เป็นธรรมะ
ชั้นสูง ซึ่งความจริงก็เป็นเรื่องของการทำให้
สว่าง สะอาด ผ่องใสเป็นการรักษาใจ เป็น
ธรรมดว่ากายกับใจนั้น เป็นสิ่งที่อาศัยกันและ
กัน พอกายเจ็บป่วย ไม่สบาย คนทั่วไปก็มักจะ
พานจิตใจไม่สบาย เศร้าหมอง กระวนกระวาย
กระสับกระส่ายไปด้วย เริ่มต้นตั้งแต่รับประทาน
อาหารไม่ได้ ร่างกายเศร้าหมอง ผิพรรณชুবซีด
เป็นสิ่งที่เนื่องอาศัยกันในทางตรงข้าม คือในทาง
ที่ดี ถ้าจิตใจดี สบาย บางทีก็กลับมาช่วยกาย เช่น
ในยามเจ็บป่วย ถ้าจิตใจสบาย มีกำลังใจ ผ่องใส
เบิกบาน โรคที่เป็นมากก็กลายเป็นน้อย หรือที่จะ
หายยาก ก็หายง่ายขึ้น ยิ่งถ้ากำลังใจที่ดีนั้นมี
มากถึงระดับหนึ่ง ก็ไม่เพียงแต่ทำให้โรคบรรเทา
เท่านั้น แต่อาจจะช่วยบำบัดโรคไปด้วยเลย ทั้งนี้
ก็อยู่ที่ว่า เราจะทำใจหรือรักษาใจของเราได้มาก
น้อยแค่ไหน พระพุทธเจ้าและพระมหาสาวกนั้น
ท่านมีจิตใจที่พัฒนาให้เต็มเต็มที่ มีสุขภาพด้าน
จิตที่สมบูรณ์แล้ว เมื่อถึงเวลาที่ต้องการก็จึงเรียก
เอาด้านจิตมาช่วยด้านกายได้เต็มที่ ถ้าไม่
เหลือวิสัยของเหตุปัจจัยก็เอาของดีที่มีในใจ
ออกมารักษากายที่เป็นโรคให้หายไปได้

ส่วนการปรมน้ำมันต์เพื่อรักษาไข้
ปรากฏในอรรถกถาธรรมบทดังนี้

“เมืองไพสาลีเมืองหลวงของเจ้าลิฉ
ฉวีทั้งหลาย มีพลเมืองมากมาย ได้ประสบ
ทุกข์ภัยและล้มตาย กลิ่นของซากศพ
เหม็นกระจายไปไกล พลเมืองถูกคุกคาม
โดยเชื้อโรคทางระบบหายใจ เจ้าลิฉฉวีได้
ทูลอาราธนาพระพุทธเจ้า เพื่อเสด็จเยือน
พระนคร พระพุทธเจ้าทรงรับคำอาราธนา
และได้เสด็จไปพร้อมกับพระสาวก ๕

รูป ไม่นานเมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จถึงเขต
เมืองไพสาลี ก็ได้เกิดฝนตกทำใหญ่ พระ
พุทธองค์เสด็จเสด็จมาถึงในตอนเย็น พระ
พุทธองค์ตรัสให้พระอานนท์สวดรัตนสูตร
ใน ๓ ด้านของกำแพงเมือง พระอานนท์
เรียนรัตนสูตรจากพระโอษฐ์ของ
พระพุทธเจ้า รับน้ำจากบาตรหินของ
พระพุทธเจ้า และไปยืนที่ประตูเมือง เมื่อ
พระอานนท์สวดว่า ยงกิญจิ และพรม
น้ำมันต์ หยดน้ำที่พุ่งเข้าไปในอากาศแล้ว
ตกลงมาถูกคนป่วยเหล่านั้น ความ
เจ็บป่วยของคนเหล่านั้นก็หายทันที”

จากหลักฐานทั้งทางวิทยาศาสตร์และ
หลักฐานในพระไตรปิฎกจึงสามารถสรุปได้ว่า
การสวดมนต์นั้นก็เป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้หายจาก
โรคได้เช่นกัน แต่สิ่งสำคัญยิ่งก็คือการใช้กายนี้
เพื่อเป็นเครื่องมือให้เข้าถึงธรรมะ ดังที่พุทธทาส
ภิกขุกล่าวไว้ว่า พระพุทธเจ้าเป็นสุดยอดของนัก
เศรษฐกิจ เป็นผู้ทำสิ่งที่ไม่มีค่าให้มีค่าที่สุด สิ่ง
ที่มีค่าน้อย ให้มีค่ามากโดยไม่ต้องทำลายทรัพยากร
ใดๆ ในโลก พระพุทธองค์ประพาดกลางดิน ตรัส
รู้กลางดิน สอนกลางดิน อยู่กลางดิน ตาย
กลางดิน เรียกว่าอยู่อย่างธรรมชาติ ใช้ทรัพยากร
น้อยที่สุด^{๑๒} นี่คือพระบิดาแห่งเศรษฐศาสตร์ของ
โลก จึงกล่าวได้ว่าร่างกายของมนุษย์เป็น
ทรัพยากรที่สำคัญที่สุด เมื่อมนุษย์ปฏิบัติต่อ
ร่างกายอย่างถูกต้องโดยการพิจารณาร่างกายจน
สามารถเห็นธรรมะได้ การมีชีวิตที่ดี หรือมี
สุขภาพที่ดี มิใช่เป้าหมาย(end) เพราะอาจจะทำ
ให้คนลุ่มหลงในสุขภาพร่างกายได้ แต่เป็นเพียง
(mean) คือเป็นเพียงเครื่องมือแห่งการปฏิบัติขัด

^{๑๒} ปรีชา เปี่ยมพงศ์สานต์, ธัมมิก
เศรษฐศาสตร์ : ปรัชญาเศรษฐศาสตร์สังคมของชาว
พุทธ, (กรุงเทพมหานคร: มิตรนราการพิมพ์, ๒๕๓๑),
หน้า ๘.



เกลตาตนเอง (จิตใจ) ให้เห็นธรรม นี่คือทำที่ที่สำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนา

บทสรุป

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโดยมีเป้าหมายสำคัญ คือ การรักษาโรคทางใจแก่ชาวโลก ทำให้พระพุทธองค์ทรงได้รับการสรรเสริญจากสาวกของพระองค์ว่าเป็นแพทย์ของชาวโลกทั้งมวล (สพพโลกติกิจจโก) ซึ่งแนวคิดเรื่องสุขภาพนั้นปรากฏหลักฐานมากมายในพระไตรปิฎก เช่นในอังคุตตรนิกาย กล่าวไว้ว่า โรคในพุทธศาสนานั้น มี ๒ ชนิด คือ ๑. โรคทางกาย (กายโก โรโค) ๒. โรคทางใจ (เจตสิกโก โรโค) โทณปากสูตร ทรงแนะนำวิธีการป้องกันโรคอันเกิดจากการบริโภคอาหารที่มากเกินไปจนเกินไป แต่หลักการที่สำคัญเกี่ยวกับการป้องกันและรักษาสุขภาพ คือ หลักโพชฌงค์ทั้ง ๗ ซึ่งเป็นองค์แห่งการรู้แจ้ง ซึ่งเป็นการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา พุทธศาสนิกชน หรือผู้สนใจในเรื่องสุขภาพ จึงควรเจริญสติที่ระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันภายในกายกับจิต มีปัญญาหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง มีความเพียรในการปฏิบัติธรรม มีปิติความอิ่มใจ มีปีสัททิสงบกาย สงบใจ มีสมาธิตั้งมั่นในสภาวะธรรมปัจจุบัน และมีอุเบกขาวางเฉยโดยตามรู้สิ่งที่จิตรับรู้ได้สม่ำเสมอ เมื่อเป็นเช่นนั้นก็จะสามารถประสบความสำเร็จในการปฏิบัติ

ธรรม เมื่อมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมแล้ว ก็ย่อมส่งผลต่อสุขภาพไปโดยปริยาย เนื่องจากจิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว เมื่อจิตดี กายย่อมจะดีด้วยเป็นธรรมดา แต่อย่างไรก็ตาม แม้เพียงการสวดโพชฌงค์ปริตร ก็สามารถรักษาโรคได้เช่นกัน เพราะการสวดมนต์คือสื่อของภาษา คำคาถาที่เปล่งออกมามีพลังในตัวเอง เพราะเป็นคำที่มีอักขระต่างๆ ยังให้เสียงที่เปล่งออกมาสะท้อนไปยังอวัยวะต่างๆ ในร่างกายและสามารถรักษาอวัยวะที่เจ็บป่วยได้ ด้วยพลังนี้ นอกจากนั้นความหมายของคาถายังเป็นสัจธรรม มีอานุภาพในตัวเองเปรียบดังแสงสว่างที่เอื้อให้เห็นสรรพสิ่งได้ การสวดมนต์ย่อมยังผลต่อผู้สวดและมีผลต่อสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องดังได้พรรณามาแล้ว เพราะเป็นการรู้จักป้อนข้อมูลที่ดีแก่ตนเอง มีพละอานุภาพก่อให้เกิดพลังด้านบวกโดยรับข้อมูลจากคาถาต่างๆ ก็ย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพได้เช่นกัน อย่างไรก็ตามสิ่งสำคัญที่สุดในเรื่องสุขภาพก็คือ การใช้ความเป็นผู้มีสุขภาพดีเป็นเครื่องมือในการฝึกหัดขัดเกลตาตนเองให้สามารถบรรลุธรรมในทางพระพุทธศาสนาได้ ผู้เขียนเชื่ออย่างสนิทใจว่าพุทธวิธีการรักษาโรคด้วยโพชฌงค์นั้นหากปฏิบัติได้จริงสามารถเยียวยารักษาโรคได้อย่างแน่นอน แต่การสวดมนต์หรือเจริญพุทธมนต์นั้นจะช่วยให้เพียงบรรเทา ดังคำกล่าวที่ว่า “สวดมนต์เป็นยาทา (บรรเทา) วิปัสสนาเป็นยาแก้”



บรรณานุกรม

โปรแกรมพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย MCUTRAI VERSION ๑.๐.

ปรีชา เปี่ยมพงศ์สานต์, **ธัมมิกเศรษฐศาสตร์ : ปรัชญาเศรษฐศาสตร์สังคมของชาวพุทธ**,
กรุงเทพมหานคร: มิตรนราการพิมพ์, ๒๕๓๑.

พระกัมมัญฐานาจารย์ อุ บัณฑิตาภิวงสะ. **รู้แจ้งในชาตินี้**. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก. ๒๕๔๙.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). **โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์สว. ๒๕๕๐.

พระสิงห์ทน นราสโร. **พลังรังษีธรรม**. กรุงเทพมหานคร : ส.น.พ. โลกทิพย์, ๒๕๔๓ .

ฟูจิโมโต้ โนริยุกิ. **น้ำประจุพลังบำบัดโรค**. พิมพ์ครั้งที่ ๒ . กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
รวมทรรศน์, ๒๕๔๗

รศ.จุฬาทิพย์ อุมะวิชนี. **ตำนานบทสวดมนต์และคำแปล**. กรุงเทพมหานคร: วิทยาการพิมพ์. ๒๕๕๑