

โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ

BOJJHANGA: THE BUDDHIST WAY OF ENHANCING HEALTH

PHRA BRAHMAGUNABHORN (P. A. PAYUTTO)

นายจันทรธรรม อินทรีเกิด

Mr. Jundham Intheekred

นักจัดการงานทั่วไป

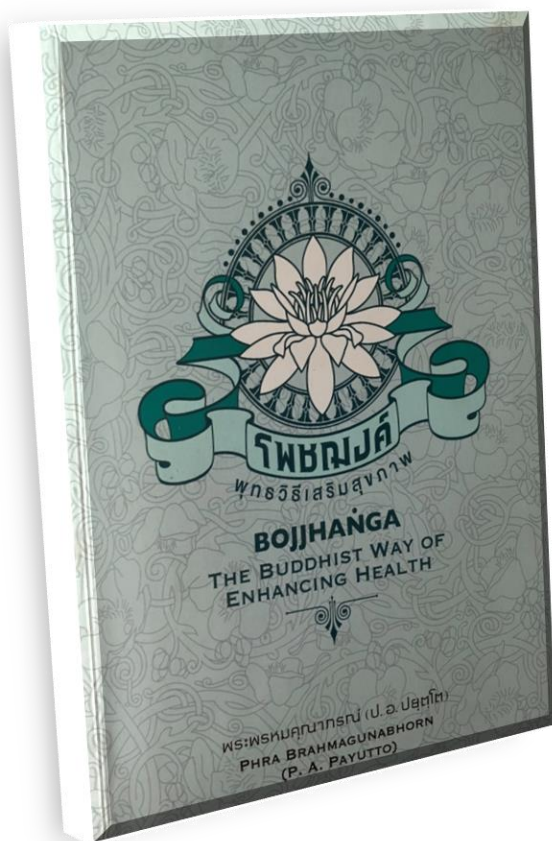
General Administration

บัณฑิตวิทยาลัย

Graduate School

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University



ชื่อหนังสือ: โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ

ผู้เขียน: PHRA BRAHMAGUNABHORN
(P.A. PAYUTTO)

สำนักพิมพ์: โรงพิมพ์เจริญดีมั่นคงการพิมพ์

ปีที่พิมพ์: 2559

พิมพ์ครั้งที่: 1

จำนวนหน้า: 30

1. บทนำ

หนังสือเรื่องโพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ เป็นหนังสือที่เขียนโดยพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) และได้รับการแปลเป็นภาษาอังกฤษโดย ศาสตราจารย์ ดร.พงษ์ศรี เลนะวัฒน์ จึงเป็นหนังสือที่มีทั้งภาษาไทย และภาษาอังกฤษในเล่มเดียวกัน ทำให้ผู้อ่านได้รับความรู้จากศัพท์ภาษาอังกฤษ เฉพาะทางในพระพุทธศาสนาทั้งนี้ได้มีการจัดพิมพ์ขึ้นในเทศกาลใกล้วันวิสาขบูชา พ.ศ. 2559 มีเนื้อหาจำนวน 30 หน้า พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ, 2559. ซึ่งในเนื้อหาดังกล่าวได้กล่าวถึงหลักธรรมสำคัญหมวดหนึ่ง ที่เป็นบทสวดมนต์ เรียกว่า โพชฌงค์ปริตร หรือที่เรารู้จักกันว่า โพชฌงค์นั่นเอง โดยโพชฌงค์ เป็นองค์แห่งการตรัสรู้มีด้วยการ 7 ประการ คือ องค์ที่ 1 คือ สติ องค์ที่ 2 คือ ธัมมวิจยะ องค์ที่ 3 คือ วิริยะ องค์ที่ 4 คือ ปีติ องค์ที่ 5 คือ ปัสสัทธิ องค์ที่ 6 คือ สมาธิ และองค์ที่ 7 คือ อุเบกขา โพชฌงค์ปริตร นั้นเป็นพุทธมนต์สำหรับสวดสาธยาย เพื่อให้ผู้ป่วยได้สติรับฟังแล้วหายจากอาการเจ็บป่วย ซึ่งโบราณจารย์ได้ประพันธ์คาถาประมวลเรื่องทั้งสรุปความจาก 3 พระสูตร ในโพชฌงค์สังยุตต์ สังยุตตนิกาย มารวมเป็นปริตรเดียวกัน เนื้อหาโดยย่อของพระสูตรทั้ง 3 มีดังนี้

ปฐมคิลานสูตร: ครึ่งหนึ่ง ในระหว่างที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่พระเวฬุวัน พระมหากัสสปะ อาพาธอยู่ที่ถ้ำปิปลิ ใกล้กรุงราชคฤห์ พระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยม และทรงแสดงโพชฌงค์ เมื่อพระมหากัสสปะ สดับแล้ว ก็หายจากอาพาธนั้น

ทุติยคิลานสูตร: ครึ่งหนึ่ง ในระหว่างที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่วัดเวฬุวัน พระมหาโมคคัลลานะ อาพาธอยู่บนเขาคิชฌกูฏ ใกล้กรุงราชคฤห์ พระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยม และทรงแสดงโพชฌงค์ เมื่อพระมหาโมคคัลลานะ สดับแล้ว ก็หายจากอาพาธนั้น (เนื้อหาในพระสูตรนี้เหมือนกับในพระสูตรแรก แตกต่างเฉพาะชื่อ บุคคลและชื่อสถานที่เท่านั้น)

ตติยคิลานสูตร: ครึ่งหนึ่ง ขณะประทับที่วัดเวฬุวัน ใกล้กรุงราชคฤห์ พระพุทธเจ้าทรงประจวร ขอให้พระมหาจุณฑะแสดงโพชฌงค์ เมื่อทรงสดับแล้วก็หายประจวร เป็นต้น

จากพระสูตรดังกล่าว จึงทำให้มีการนำบทสวดโพชฌงค์ มาใช้ในการบรรเทาความเจ็บปวดของผู้ป่วยเพื่อให้มีอาการทุเลาเบาบางลง นอกจากนี้ท่านผู้เขียนยังได้ให้ความสำคัญกับกายและจิต ว่าต้องพึ่งพิงอาศัยกัน แม้กายจะเจ็บป่วย ไม่สบาย แต่หากมีการทำจิตให้เบิกบานด้วยการสวดโพชฌงค์ การเจริญสติ จิตใจ ก็จะมีกำลังใจ ทำให้รู้สึกสดชื่น เบิกบาน และสามารถหายจากอาการเจ็บป่วยได้

2. เนื้อหา

จากวิกฤตการณ์ ที่มีผู้คนเจ็บป่วยจากโรคภัยไข้เจ็บเป็นจำนวนมาก เนื้อหาของหนังสือเรื่องนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) จึงได้รับการนำไปถอดคำบรรยายแล้วตีพิมพ์เป็นหนังสือโพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ ครั้งแรก เมื่อพ.ศ. 2534 เพื่อเป็นประโยชน์แก่บุคคลที่นำมาศึกษา นับว่าเป็นการเผยแพร่งานวิชาการทางพระพุทธศาสนาอีกรูปแบบหนึ่ง โดยได้แบ่งออกเป็น 6 หัวข้อ แต่ละหัวข้อท่านได้สะท้อนองค์ธรรมของโพชฌงค์ที่บูรณาการกับการส่งเสริมสุขภาพไว้ดังนี้

บูรณาการองค์ประกอบให้เกิดสุขภาพองค์รวม

1) **โพชฌงค์: พุทธวิธีเสริมสุขภาพ** ในหัวข้อนี้พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้เล่าถึงที่มาของบทสวดโพชฌงค์ที่บุคคลทั่วไปนิยมสวดกัน เป็นที่รู้จักว่า โพชฌงค์ปริตร หรือ โพชฌงค์ปริตร โดยมีความเชื่อว่าผู้ป่วยที่ได้รับฟังจากสวดสาธยายบทพุทธรณัตถ์ดังกล่าวจะหายจากโรค เพราะมีเรื่องเล่าในพระไตรปิฎกว่า พระมหากัสปะ พระโมคคัลลานะ หรือแม้แต่พระพุทธองค์ ในคราวอาพาธเมื่อได้สดับรับบทสวดโพชฌงค์ แม้จะต่างกรรมต่างวาระกัน ก็ล้วนแล้วแต่หายจากอาการอาพาธแทบทั้งสิ้น จากเรื่องราวดังกล่าว พุทธศาสนิกชนจึงเชื่อว่า บทสวดโพชฌงค์นั้นช่วยให้หายจากโรคได้ แม้จะเป็นภาษาบาลีที่ฟังอาจไม่เข้าใจเนื้อหา แต่ที่มีการแสดงไว้ในพระไตรปิฎกนั้น เนื้อหาคือตัวหลักธรรม เป็นธรรมเกี่ยวกับปัญญา คือธรรมขั้นสูง ทำให้ใจสว่าง สะอาด ผ่องใส เป็นผลให้เกิดการรักษาใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตโต, โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ, 2559: หน้า 1)

2) **พุทธวิธีเสริมสุขภาพ** ในหัวข้อนี้ท่านได้อธิบายว่า การและจิตมีการอิงอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อกายเจ็บป่วยไม่สบาย ก็ส่งผลให้จิตใจไม่สบาย เศร้าหมอง กระวนกระวาย ในทำนองเดียวกับที่จิตใจไม่สบาย ก็พลอยให้กายไม่สบายไปด้วย และในทางตรงกันข้าม ถ้าจิตใจดี ก็จะส่งผลให้กายในยามเจ็บป่วย แต่มีกำลังใจ สดใส เบิกบาน โรคที่เป็นมาก ก็จะกลายเป็นน้อย ยิ่งถ้าได้กำลังใจดี ไม่เพียงแค่บรรเทาโรคนั้น อาจทำให้บรรเทา หรือหายจากโรคภัยไข้เจ็บได้ แต่ก็ขึ้นอยู่กับว่าเราจะสามารถดูแลจิตใจเราได้มากเพียงใด ต่อจากนั้น ท่านได้นำเสนอกลุ่มตัวอย่างที่เจ็บป่วยทางกาย คือ พระพุทธเจ้าและพระมหาสาวกนั้น นอกจากนี้ได้ชี้แจงว่า ซึ่งท่านเหล่านั้นมีจิตที่พัฒนาและ หรือพูดง่ายๆว่า จิตที่สมบูรณ์แล้ว เมื่อถึงคราวเจ็บป่วยทางกาย ท่านก็แค่เรียกเอาจิตมาช่วยกายได้อย่างเต็มที่ จึงหายจากอาการอาพาธได้อย่างไม่เหลือบ่ากว่าแรง ยกเว้นเหลือวิสัยของเหตุปัจจัย (โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ, 2559: หน้า 2)

หลักโพชฌงค์เป็นหลักปฏิบัติไม่เฉพาะแต่ผู้ป่วยเท่านั้น เพราะคำว่า โพชฌงค์ ผู้เขียนได้อธิบายไว้อย่างละเอียดว่าโพชฌงค์มาจากคำว่า โพชฌ กับ องค์ หรือ โพธิ กับ องค์ จึงแปลว่าองค์แห่งการตรัสรู้ หรือองค์แห่งโพธิญาณนั่นเอง หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นหลักธรรมที่สำคัญมาก เพราะเป็นธรรมที่จะช่วยให้เกิดการตรัสรู้ แม้การตรัสรู้จะเป็นเรื่องของปัญญา หากแต่มีความหมายที่ลึกซึ้งลงไป แบ่งเป็น 3 ประการดังนี้

ประการที่ 1 รู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลาย เป็นความรู้ที่ชำระกิเลสให้หมดมอม ปัญญาแห่งการตรัสรู้นี้จึงหมายถึงความรู้ที่บริสุทธิ์ หรือความรู้ที่เป็นเหตุให้เกิดความบริสุทธิ์

ประการที่ 2 ปัญญาที่ตรัสรู้นี้ทำให้เกิดความตื่น เพราะอาจอยู่ในหลับ คือ มัวเพลินกับความประมาท ความหลงใหล ความมัวเมา หรือพูดง่ายๆ คือ ตื่นขึ้นจากความหลับใหลและหลงใหล และ

ประการที่ 3 จากการที่บริสุทธิ์ตื่นขึ้นมานี้ ทำให้จิตใจของผู้ตื่นมีความเบิกบานผ่องใส ปลอดโปร่ง โล่งเบาเป็นอิสระ ซึ่งก็คือสภาพจิตที่ตื่น (พระพรหมคุณาภรณ์ โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ, 2559: หน้า 3)

จากประเด็นดังกล่าวข้างต้น ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) สรุปว่า ถ้าผู้ป่วยไข้มีสภาพจิตไม่ป่วยเหมือนดังกล่าข้างต้น แม้ไม่ได้บรรลุนิพพานถึงขั้นโสดาบัน แต่ก็นับว่าเป็นผู้ที่มีความสุขมาก อย่างที่เรียกว่า กายป่วยแต่ใจไม่ป่วย ก็จะส่งผลให้เกิดความผ่อนคลายหายจากโรค หรือบรรเทาทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้นจากโรคนั้นลงได้ จึงเป็นความหมายขององค์แห่งการตรัสรู้ หรือโพชฌงค์อย่างแท้จริง

3) องค์แห่งการตรัสรู้และสุขภาพที่สมบูรณ์ สำหรับหัวข้อที่ 3 ที่ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้นำเสนอหลักธรรมที่เป็นองค์ประกอบของการตรัสรู้ หรือโพชฌงค์เปรียบเสมือนเครื่องมือที่จะช่วยให้บรรลุถึงจุดหมายที่ต้องการมีด้วยกัน 7 ประการ ได้แก่

องค์ประกอบที่ 1 คือ สติ แปลว่า ความระลึกได้ เป็นเครื่องดึงจิตไว้กับสิ่งนั้นๆ ในทางธรรมะเรียกว่า อารมณ ไม่ใช่อารมณอย่างในภาษาไทย แต่หมายความว่า สิ่งที่เราต้องเกี่ยวข้องกับทุกอย่าง สิ่งที่เรารับรู้ สิ่งที่เราเห็นได้นั่นเอง สติจึงมีหน้าที่ดึงจิตไว้กับสิ่งนั้น ผู้เขียนเปรียบจิตเราเหมือนกับลิง สติเหมือนกับเชือกที่มัดลิงไว้กับเสา ลิงไปไหนไม่ได้ก็วนอยู่กับหลักหรือใกล้ๆ หลัก ถ้าเป็นสิ่งที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้า ก็เพียงดึงจิตไว้ไม่ให้หลุดลอยไปไหน เวลาทำอะไรระลึกไว้ไม่ให้จิตเราฟุ้งซ่านลอยลอยไปที่อื่น แต่ถ้าสิ่งนี้อยู่ห่างไกลไม่ปรากฏอยู่ หรือเป็นเรื่องอดีตที่ผ่านมาแล้ว สติก็ทำหน้าที่ดึง ระลึกถึงจิตที่เราเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้น นี่คือน้ำที่ของสติ

องค์ประกอบที่ 2 คือ ฌัมมวิจยะ หรือ ธรรมวิจยะ แปลว่าการวิจยะธรรม วิจย่นั้นแปลว่าการเลือกเฟ้น การใช้ปัญญาไตร่ตรองพิจารณา ธรรมก็คือ ความจริง ความถูกต้อง ความดีงาม และสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูล สิ่งที่อยู่ต่อหน้าเราก็มองหาให้เห็นธรรมออกมา ถ้าสิ่งนั้นเกิดไม่ติดกับจิตใจเรา เราไม่ชอบใจ เรารำคาญใจ แต่เราจำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับ เราก็มองให้เป็นธรรมไป ทำแบบนี้จึงเรียกว่าเป็นธรรมวิจยะอย่างหนึ่ง ผู้เขียนได้กล่าวต่อไปว่า ธรรมวิจย่นั้นพิจารณาไตร่ตรองสิ่งที่สติดึงมา เช่น เรานั่งทบทวนธรรมที่ได้เล่าเรียน เมื่อถึงเวลา ถึงโอกาสก็สามารถเลือกเฟ้นธรรมนั้นมาใช้ได้อย่างถูกต้อง อย่างนี้จึงเรียกว่า “ธรรมวิจยะ”

องค์ประกอบที่ 3 คือ วิริยะ วิริยะ แปลว่า ความเพียร ถ้าแปลตามศัพท์ว่า ความแก่งัดกล้า หรือ ความเข้มแข็งของจิตใจ ถึงจะเผชิญอุปสรรค ความยุ่งยาก ก็ไม่หวาดหวั่น ไม่กลัว ใจสู้ มีกำลังประคับประคองใจของตัวเองไว้ วิริยะ จึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะทำให้กิจการงานประสบความสำเร็จ

องค์ประกอบที่ 4 คือ ปิติ ปิติ แปลว่า ความอิ่มเอมใจ หรือความดีมีค่า ความซาบซึ้ง จิตใจของเราที่ต้องการอาหารหล่อเลี้ยง เหมือนร่างกาย ปิติจึงเป็นอาหารหล่อเลี้ยงที่สำคัญของจิตใจวิธีการอย่างหนึ่งที่จะช่วยจิตตัวเอง ก็คือการพยายามสร้างปิติขึ้นมา ใช้ปิติเป็นอาหารหล่อเลี้ยงจิตใจให้อิ่มเอม แม้เราสามารถรับประทานอาหารได้มาก แต่ถ้าจิตใจมีความวิตกกังวล ร่างกายก็อาจซูบโทรมลงได้ แต่คนที่สบายใจ อิ่มเอมใจอยู่เสมอ ร่างกาย ผิวพรรณก็จะผ่องใสโดยที่อาหารกายนั้นมีพอประมาณ ปิติเป็นหลักสำคัญอย่างหนึ่งที่ควรสร้างให้เกิดในใจเราเสมอๆ

องค์ประกอบที่ 5 คือ ปัสสัทธิ ปัสสัทธิ แปลว่าความผ่อนคลาย หรือสงบเย็น ไม่เครียด ไม่กระสับกระส่าย ผู้เขียนแบ่งเป็นใจผ่อนคลาย กับกายผ่อนคลาย หรือสงบเย็นใจกับสงบเย็นกาย สงบเย็นกายคือการสงบผ่อนคลายของกองเจตสิก แต่เราถือเอาอาการสงบผ่อนคลายของร่างกายธรรมดาก็ไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะถ้าคนเรามีเรื่องเครียด เรื่องไม่สบายใจแล้ว มันก็จะเครียดทั้งกายและใจ เมื่อไม่มีความสุข ร่างกายก็จะพลอยทรุดโทรมไปด้วย สภาพตรงข้ามกับปัสสัทธิ ที่ทำให้เกิดความสงบเย็น ความผ่อนคลาย ร่างกายผ่อนคลาย จิตใจก็จะผ่อนคลาย ซึ่งปัสสัทธิเป็นตัวที่จะเกิดตามมาจากปิติ คือใจอิ่มเอมใจ สบายใจ

องค์ประกอบที่ 6 คือ สมานะ สมานะ แปลว่า ความตั้งจิตมั่น หรือแน่วแน่อยู่นิ่งกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จิตใจที่แน่วแน่มั่นเป็นจิตที่มีกำลังมาก ในองค์ประกอบที่ 1 ที่ว่าด้วยเรื่องของ สติ ที่ทำหน้าที่จับ ดึง กำกับทำให้จิตอยู่กับสิ่ง

ที่กำหนด ไม่หลุดลอยหายไป ส่วนในองค์ประกอบที่ 6 นี้ว่า สมาธิ คือการที่จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนด แน่วแน่ ตั้งมั่น ฟังดูแล้วอาจคล้ายกันมาก แต่ข้อแตกต่างที่ผู้เขียนได้อธิบายระหว่างสติกับสมาธิ คือ การทำให้จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนดเป็นสติ การที่จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนดได้เป็นสมาธิ เมื่อมีสิ่งทั้งหลายมากระทบ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจเราเรียกอารมณ์ เราจึงต้องใช้สติคอย จับ ดึง กำกับไว้ ไม่ให้อารมณ์นั้นหลุดลอยหายไป หรือว่าอารมณ์นั้นผ่านเข้ามาแล้ว ล่องไป ไม่ปรากฏต่อหน้าเรา แต่ไปอยู่ในความทรงจำ เราจำเป็นต้องใช้มัน การดึงเอาอารมณ์ที่ผ่านล่วงมาแล้วให้ จิตได้พบกับมัน ก็เป็นบทบาทของสติ ที่จะต้องระลึกขึ้นมา และเมื่อไรก็ตามที่จิตเราตั้งมั่น แน่วแน่อยู่กับอารมณ์ นั้นแนบสนิท ถึงขั้นนี้ก็จะเรียกว่า สมาธิ โดยความจริงแล้ว สติกับสมาธิทั้งสองอย่างทำงานด้วยกัน มีสติเป็นตัว นำหน้า แล้วสมาธิก็ตามมา ถ้าสมาธิยังไม่แน่วแน่ สติก็เป็นตัวเด่นและอาจต้องทำงานหนักหน่อย แต่พอสมาธิแน่ว แน่ สมาธิก็จะเป็นตัวเด่นแทน สติก็แค่คอยกำกับ คอยดึงๆ ไว้ อาจเพียงเล็กน้อย แทบไม่ปรากฏแต่ความจริงคือ ทำงานอยู่ตลอดเวลาไม่ได้หายไปไหน สมาธิจึงเป็นบาทหรือเป็นฐานของงานใช้กำลังจิตหรืองานใช้กำลังปัญญานั้นๆ ดังนั้น ในการฝึกสมาธิ จึงต้องเริ่มด้วยการฝึกสติ เอาสติมากำหนดอารมณ์ให้เป็นอารมณ์กรรมฐานก่อนนั่นเอง

องค์ประกอบที่ 7 ซึ่งเป็นข้อสุดท้าย คือ อุเบกขา อุเบกขา แปลว่า ความวางเฉย ถ้าเราเห็นอะไร รับรู้อะไรแล้วเราวางเฉยเสีย บางทีมันเป็นการวางเฉยภายนอก แต่ใจไม่เฉยจริง อย่างนี้ไม่ถูกต้อง และไม่ถือว่าเป็น อุเบกขา ความวางเฉยในที่นี้ หมายถึง ความเรียบสงบของจิตที่เป็นกลางๆ ไม่เอนเอียงไปข้างนี้ เป็นความเฉยอย่าง รู้ทัน ผู้เขียนเปรียบจิตที่เป็นอุเบกขานี้ว่า เป็นจิตที่ทุกอย่างเข้าที่ดีแล้ว ใจของเราจึงวางเฉยดูมันไป อุเบกขาไม่ใช่ไม่ รับรู้อะไร ไม่ใช่เฉยเฉยไม่รู้เรื่อง หากแต่รับรู้อย่างผู้มีปัญญา

ต่อจากนั้นท่านได้สรุปว่าทั้งหมดนี้คือ ตัวองค์ธรรม 7 ประการ ซึ่งธรรมทั้ง 7 ประการนี้ ไม่ จำเป็นต้องเอามาครบ แม้เพียงอย่างเดียวถ้ามีสักข้อก็ช่วยให้จิตใจสบาย

4) บุรณาการองค์ประกอบให้เกิดสุขภาพองค์รวม ในหัวข้อที่ 4 พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้นำเสนอให้องค์ธรรมทั้ง ๗ ที่ทำงานอย่างครบถ้วน ซึ่งเรียกว่า โพชฌงค์ ที่จะให้เกิดการตรัสรู้ ทำให้เป็น ผู้ตื่น ผู้สติใสเบิกบาน โดยที่องค์ธรรมทั้ง 7 นี้ทำงานร่วมกันอย่างครบถ้วนบริบูรณ์ ดังนี้

เริ่มต้นด้วยข้อที่ 1 คือ สติ อาจจะต้องสิ่งที่เราเกี่ยวข้องเฉพาะหน้าไว้ให้อยู่กับจิต หรือให้จิตอยู่กับ สิ่งที่พิจารณาหรืออาจจะตั้งสิ่งที่ทางไกลเข้ามา ข้อที่ 2 ก็คือธรรมวิจย คือการเลือกเฟ้นธรรมที่ได้รู้เรียนมา ไตร่ตรองดู ข้อที่ 3 คือ วิริยะ การทำให้จิตมีกำลัง เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดปิติ และปัสสัทธิตามมา และเมื่อจิตมีทางไป ในทางที่ถูกต้อง คือมีสมาธิ จิตก็จะไม่หวั่นไม่กังวล จะแผ่ดูเฉยวางที่เป็นกลางอยู่นี้ คือจิตที่มีอุเบกขา (โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ, 2559: หน้า 18)

นอกจากนี้ท่านได้สรุปว่า จุดเริ่มต้นที่สำคัญคือ ต้องมีสติ ให้มันส่งต่อไปตามลำดับ เป็นธรรม ต่อเนื่องกัน ๗ ประการ ถ้าทำได้เช่นนี้ก็เป็นประโยชน์ช่วยให้บรรลุถึงจุดหมาย ไม่ว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อ ความหลุดพ้น หรือใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นต้น (โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ, 2559: หน้า 23)

จุดเด่น: จุดเด่นในเรื่องนี้คือ

จุดเด่น: จุดเด่นในเรื่องนี้คือ จากวิกฤตการณ์ที่มีคนเจ็บป่วยเป็นจำนวน และดูเหมือน โรคภัยไข้เจ็บหลายๆ โรค ในทางการแพทย์สมัยใหม่ก็ยังไม่สามารถให้การรักษา หรือบรรเทาความเจ็บปวดที่มีให้

เจ็บจนลงได้ ประกอบประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศไทยมีฐานะยากจน ทำให้ไม่สามารถเข้าถึงการรักษาที่มีค่าใช้จ่ายแพงได้ หากแต่เมืองไทยเป็นเมืองพุทธ พุทธศาสนาจึงเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของประชาชน การสวดมนต์ด้วยบทโพชฌังคปริตรจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง ในการหาทางออกให้ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ อันเนื่องมาจากความเจ็บป่วย ที่ถือเป็นการลงทุนในระยะสั้น โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ซึ่งสอดคล้องกับหนังสือโพชฌังค พุทธวิธีเสริมสุขภาพของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

ในเนื้อหาดังกล่าวท่านได้ยกตัวอย่าง พระพุทธเจ้าและพระอริยสาวก ที่ใช้พุทธมนต์ในบทโพชฌังคปริตรในการบรรเทาอาการเจ็บป่วย ซึ่งล้วนแต่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีความน่าเชื่อถือ ทั้งยังมีหลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎก และในพระธรรมบท

อีกประการหนึ่งคือหนังสือเล่มนี้พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ท่านได้บอกถึงวิธีการรักษาอาการเจ็บป่วยด้วยองค์ธรรมที่จะไปรักษาว่า แม้ระดับองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประจักษ์ ท่านยังเจริญพุทธมนต์โพชฌังคปริตรอันประกอบไปด้วยองค์ธรรม 7 ประการคือ องค์ที่ 1 คือ สติ องค์ที่ 2 คือ อัมมวิจยะ องค์ที่ 3 คือ วิริยะ องค์ที่ 4 คือ ปิตี องค์ที่ 5 คือ ปัสสัทธิ องค์ที่ 6 คือ สมานิ และองค์ที่ 7 คือ อุเบกขา เป็นต้น

นอกจากนี้ท่านได้นำเสนอแบบบูรณาการ ให้เป็นเรื่องของกายภาพได้ และนำเสนอว่า องค์ธรรมทั้ง 7 ประการ เราเป็นเพียงปุถุชน บุคคลธรรมดา หากเราจะรักษาสุขภาพ เราอาจทำไม่ได้ทั้ง 7 ประการ แต่ทำได้เพียงองค์ธรรมแค่ 2 - 3 ประการ เช่น เรามีสติ คอยเหนียวแน่นใจ และมีปิตี ความอิ่มเอมใจ ให้มีมากๆ เพื่อเป็นอาหารทางใจ ก็สามารถรักษาหรือบรรเทาความเจ็บป่วยทางกาย และทางใจได้

อย่างไรก็ตาม แม้หนังสือเล่มนี้จะเป็นหนังสือขนาดเล็ก มีเนื้อหาไม่ถึง 30 หน้า หากแต่ผู้อัดแน่นไปด้วยเนื้อหา ความรู้ และข้อคิดต่างๆ มากมาย ให้ผู้อ่านได้พิจารณาไปในทุกบรรทัด ทุกวรรคตอนอย่างเห็นภาพที่ชัดเจน ทั้งนี้ผู้เขียนมีการใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย อธิบายความหมายและใจความสำคัญของโพชฌังคอย่างชัดเจนว่าคือองค์แห่งการตรัสรู้ ถึงแม้ผู้ที่ไม่มีความรู้หรือพื้นฐานทางพระพุทธศาสนาอ่าน ก็สามารถเข้าถึงตัวหลักธรรมได้อย่างง่ายดาย และสามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เหมาะสำหรับการอ่านในทุกเพศ ทุกวัย และประเด็นที่น่าสนใจที่สุดในเรื่องนี้คือ ผู้เขียนมีการบูรณาการบทสวดโพชฌังคเข้ากับศาสตร์สมัยใหม่คือพุทธวิธีเสริมสุขภาพ โดยมองว่า จิตใจที่มีความสุขก็จะช่วยให้ผ่อนคลายห่างหายจากโรค หรืออย่างน้อยก็บรรเทาทุกขเวทนาที่เกิดจากโรคนั้นลงได้ เพราะจิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว นอกจากนี้หนังสือดังกล่าวยังมีการพิมพ์เป็นสองภาษา ซึ่งอีกภาษาหนึ่งคือ ภาษาอังกฤษ สลับกับภาษาไทยหน้าต่อหน้า ทำให้ผู้อ่านได้รู้ศัพท์เทคนิคทางพระพุทธศาสนา และยังเป็นการฝึกทักษะภาษาอังกฤษอีกด้วย

จุดด้อย: จุดอ่อนของหนังสือเล่มนี้สามารถแบ่งเป็นประเด็นต่างๆ ได้ 3 ประเด็นคือ

ประเด็นแรก เป็นเรื่องของความเชื่อ แต่คนในยุคปัจจุบันเชื่อแต่ในสิ่งที่เห็นผลได้ภายในทันตา อยากให้หายจากโรคอย่าง และมีความชอบอะไรแบบฉาบฉวย ซึ่งหากเจริญพุทธมนต์โพชฌังคปริตรแล้วยังไม่หายจากความเจ็บป่วย ก็อาจส่งผลกระทบต่อความเชื่อของคนในระดับปัจเจกบุคคลได้

ประเด็นที่สอง การที่พระพุทธเจ้า และพระมหาสาวกมาเป็นกลุ่มตัวอย่างนั้นเนื่องด้วยเวลานั้นนานกว่า 2600 กว่าปี นับแต่พระพุทธองค์และพระมหาสาวกปรินิพพานและอาจทำให้เกิดข้อเปรียบเทียบได้ว่า

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระมหาสาวก ที่กล่าวมานั้นท่านเป็นผู้ละแล้วซึ่งอุปกิเลสทั้งปวง เราเป็นเพียงปุถุชนธรรมดา ที่ยังคงเวียน วาย ตาย เกิดในสังสารวัฏ จะไปเทียบชั้นกับบรมครูได้อย่างไร แต่หากมีกลุ่มตัวอย่างที่มีความเจ็บป่วยในปัจจุบัน จะทำให้หนังสือเล่มนี้มีความเป็นวิทยาศาสตร์ คือ ความรู้เชิงประจักษ์ที่เกิดจากโดยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ (สุทธิมาศ อภิรักษ์ฉนิชย์, กระบวนการทางวิทยาศาสตร์, 2552. [ออนไลน์] วันที่ 8 พ.ค.2554. แหล่งที่มา: <https://sites.google.com/site/bellewannida/home/krabwnkar-thang-withyasastr-science-process-skill>. วันสืบค้น 2 ก.ย. 2561. อันประกอบด้วย 1) การกำหนดปัญหา 2) การตั้งสมมติฐาน 3) การตรวจสอบสมมติฐาน 4) การแปรผล และ 5) สรุปผลการทดลอง มีความน่าเชื่อถือ สามารถตรวจสอบได้ และเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป หรืออาจมีการยกตัวอย่างกลุ่มบุคคลธรรมดาที่ยังคงอยู่ในมีโลกียสุขว่าเจริญ พุทธมนต์ โพชฌงค์ปริตรและหายจากอาการเจ็บป่วย ก็อาจจะทำให้หนังสือเล่มนี้เผยแพร่ได้อย่างรวดเร็วไปสู่ผู้ป่วยและญาติที่กำลังประสบกับความทุกข์ได้ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติ

ประเด็นที่สาม คือจากหัวข้อบูรณาการองค์ประกอบให้เกิดสุขภาพองค์รวม ของผู้เขียนยังขาดการบูรณาการที่ทำให้ผู้อ่านสามารถเห็นภาพของสุขภาพองค์รวมที่ชัดเจน จะมีก็เพียงแต่การเขียนถึงในเรื่องของการสวดที่มีแค่องค์ธรรมหากแต่ยังไม่ได้เชื่อมโยง เช่น คนป่วยที่มีเพียงเครื่องมือทางการแพทย์ของโรงพยาบาล แต่ไม่รับทสวดมนต์เลย จะมีช่องทางใดได้บ้างที่จะให้คนที่เขาเจ็บป่วยในเวลานั้นได้เจริญโพชฌงค์ปริตร และสามารถเข้าถึงองค์ธรรมดังกล่าวได้ แม้ว่าสามารถสวดบทโพชฌงค์ปริตรได้ หากแต่ไม่เข้าใจถึงความหมายที่ลึกซึ้งขององค์ธรรม ก็คงไม่ต่างอะไรกับการท่องจำของนกแก้วนกขุนทอง จึงนับว่ายังเป็นเรื่องยากของบุคคลที่เจ็บป่วยในช่วงเวลาที่ท่านได้บรรยายไว้ในหนังสือเล่มนี้

แม้มีการพูดถึงพุทธวิธีเสริมสุขภาพ แต่ยังไม่ได้พูดถึงประเด็นนี้อย่างละเอียดเท่าไรนัก และดูเหมือนจะเน้นสิ่งที่หลักธรรมเพียงด้านเดียว ยังไม่ครอบคลุมถึงประเด็นที่จะส่งเสริมสุขภาพอย่างละเอียดลึกซึ้งเท่าที่ควร หรืออาจมีการยกตัวอย่างมา ก็เป็นเพียงธรรมบทที่อยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ซึ่งเรื่องราวดังกล่าว ก็อยู่ในสมัยพุทธกาล ยังขาดการยกตัวอย่างให้เห็นภาพชัดเจน โดยเฉพาะเหตุการณ์ที่เป็นกรณีศึกษาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ความคิดดังกล่าวจึงเหมือนการทำให้คนเกิดสัทธาจริต (สมเด็จพระพุทธเจ้า (อาจ อาสภมหาเถร) คัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาคสมาธิ ปริเฉทที่ 3 กัมมัฏฐานคณนิกเทศ, 2546: หน้า 338-339) เมื่อมีศรัทธามากๆ เพียงอย่างเดียว ปัญญาในการคิดวิเคราะห์หาเหตุผลอย่างแยกคางก็จะลดลง จึงทำให้เป็นผู้ที่มีความมกมาย ขาดการคิดวิเคราะห์หาเหตุผลที่ถูกที่ควร

3. แนวคิดที่เห็นด้วย

ผู้วิจารณ์เห็นด้วยกับหลักธรรมเรื่องโพชฌงค์ ทั้ง 7 ประการ คือ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปิตี ปัสสทธิสมาธิ และอุเบกขา ซึ่งเป็นธรรมนิยามที่มีอยู่แล้ว แม้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านจะไม่ได้ตรัสรู้ก็ตาม หากแต่พระองค์ท่านเป็นเพียงผู้มาค้นพบ มีหลักฐานในคัมภีร์เชิงประจักษ์นามธรรมให้คนรุ่นใหม่พิสูจน์ว่า เป็นหรือไม่เป็นแบบนั้น ทั้งนี้ ธนิต อยู่โพธิ์ ได้กล่าวไว้ในหนังสืออนุภาพพระปริตต์ว่า “การเปล่งเสียงสวดโพชฌงค์ปริตรด้วยจิตเลื่อมใสศรัทธาอย่างแท้จริงของผู้สวดเชื่อกันว่า เป็นโอสภวิเศษ และเมื่อตั้งสวดโพชฌงค์ปริตรนั้นย่อมแสดงถึงความเมตตารักใคร่มีไมตรีจิตมิตรภาพ ต้องการให้ผู้ที่กำลังได้รับทุกข์หายจากความเจ็บป่วย พลัง

ความรักก็จะเกิดการสั่นสะเทือนว่าด้วยกฎการสั่นสะเทือนเช่นเดียวกัน” (ธนิต อยู่โพธิ์, อานุภาพพระปริตต์, 2544: หน้า 19) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของประยงค์ สุวรรณบุบผา กล่าวว่า “ดร.นิสสังกะ สรรเสริญ พระพุทธเจ้าว่าพระองค์เป็นพระองค์แรกที่มีชื่อเสียงในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติเมื่อพระองค์ทรงเอาวิธีบำบัด ความเจ็บป่วยทางกายและจิต (Physical and mental illness) มาสั่งสอน เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก ชีวิตที่เป็นสุขสมบูรณ์จะไม่ประสบความสำเร็จ หากบุคคลไม่กำจัดรากเหง้าของความทุกข์ (The root cause of suffering) ทั้งปวง ความเจ็บป่วยไม่ว่าจะเป็นทางกายหรือทางใจ (จิต) ก่อให้เกิดความทุกข์ทั้งสิ้น พระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์จึงเป็นคำสั่งสอนที่ประเสริฐ มีประโยชน์ในการแก้ไขปัญหา ชีวิตของมนุษยชาติทุกเพศ ทุกวัย ทุกชาติ ชั้นวรรณะ” (จิตบำบัดแนวพุทธศาสนา, 2546: หน้า 26)

ผู้วิจารณ์จึงมีความเห็นด้วยในประเด็นดังกล่าวว่า การสวดมนต์ในบทโพชฌงค์ จะเป็นวิธีในการส่งเสริมสุขภาพให้กายและจิตเรา ทุเลาเบาบางจากโรคภัยไข้เจ็บ ดังที่ศศิธร เขมาภิรัตน์ ได้กล่าวว่า “พระพุทธศาสนาและการแพทย์อายุรเวทของอินเดีย เป็นรากฐานของการแพทย์แผนไทยพระพุทธศาสนาแบ่งโรคออกเป็น 2 ประเภท คือ โรคทางกายและโรคทางใจ การแก้ปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วยมี 2 แนวทางคือการป้องกันและการรักษา การป้องกันพุทธองค์ทรงใช้หลักปฏิบัติในการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ การรักษา พระพุทธศาสนารักษาโรคทางกาย 3 วิธี ได้แก่ การรักษาทางการแพทย์ การใช้ธรรมบำบัด การรักษาด้วยพุทธานุภาพ การรักษาโรคทางใจมี 3 วิธี คือการพิจารณาหาเหตุผล คุณ โทษ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน และการคบภักตยาณมิตร” (ศศิธร เขมาภิรัตน์, “การศึกษาเปรียบเทียบพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกับแพทย์แผนไทย, 2548: หน้า 46-48)

การดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์ทั้งกาย และจิต โดยการสวดมนต์บทโพชฌงค์ ควบคู่ไปกับการเจริญสติ จึงเป็นอีกหนึ่งวิธีที่สามารถทำได้ในทุกที่ ทุกเวลา และไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้นที่สามารถทดลองแล้ว เห็นผลได้จริงไม่มากนักน้อย

4. ประเด็นที่ไม่เห็นด้วย

ผู้วิจารณ์มองว่า การนำโพชฌงค์มาใช้เป็นบทสวดในการบรรเทาความเจ็บปวดของผู้ป่วยเพื่อให้มีอาการทุเลาเบาบางลงอย่างที่ท่านนิยมนำมาใช้ แต่ก็ไม่น่าจะเป็นวิธีการแก้ปัญหาคือความทุกข์ตรงเลยเสียทีเดียว เนื่องจาก “โพชฌงค์หมายถึงธรรมที่เป็นองค์ของผู้ตรัสรู้หรือเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือองค์ประกอบของญาณปัญญาที่หยั่งรู้ในอริยสัจสี่ จะต้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้นจึงจะมีความเข้าใจอย่างประจักษ์ในสภาวะและเข้าใจอริยสัจสี่อย่างลึกซึ้ง เพราะโพชฌงค์หรือองค์แห่งการบรรลุธรรมนี้จัดเป็นคุณสมบัติของอริยบุคคล” ดูรายละเอียดในพระกัมมัฏฐานาจารย์ (พระปณิตตาภิวัศ, รู้แจ้งในชาตินี้, 2553: หน้า 18-19)

อนึ่ง โพชฌงค์ทั้ง 7 เป็นฐานที่ตั้งที่เกิดของสติสำหรับผู้ที่จะเจริญวิปัสสนากรรมฐาน คือ เมื่อกำหนดรู้โพชฌงค์ที่มีอยู่หรือไม่มีอยู่ เหตุเกิดและเหตุเพิ่มพูน นอกจากนี้ โพชฌงค์ทั้ง 7 ยังเป็นธรรมที่ปรากฏในโลกเมื่อมีพระพุทธเจ้าเสด็จอุบัติขึ้นเท่านั้น เปรียบได้กับรัตน 7 คือ จักรแก้ว ข้างแก้ว ม้าแก้ว แก้วมณีรัตน์ นางแก้ว คหบดีแก้ว และขุนคลังแก้วของพระเจ้าจักรพรรดิ ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสัณยาดอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, ตรวจชำระโดย (พระคันธสาราภิวัศ, 2549: หน้า 338-339) ดังนั้น ผู้

วิจารณ์จึงเห็นว่า หนังสือเรื่อง “โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ” ยังไม่ใช่วิธีการเสริมสุขภาพที่จะไปแก้ปัญหาคความทุกข์แบบเบ็ดเสร็จเสียทีเดียว

5. บทสรุป

หนังสือเรื่อง “โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ” ที่เขียนโดยพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) มีเนื้อหาจำนวน 30 หน้า ในเนื้อหาหลักธรรมสำคัญที่เรียกว่า โพชฌงค์ เป็นองค์แห่งการตรัสรู้มี 7 ได้แก่ สติ ธรรมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และ อุเบกขา โดยท่านได้นำเสนอโพชฌงค์เป็นพุทธมนต์สำหรับสวดสาธยาย เพื่อให้ผู้ป่วยได้สดับรับฟังแล้วหายจากอาการเจ็บป่วย จึงเรียกว่า “โพชฌงค์ปริตร” นอกจากนี้ท่านได้สะท้อนให้เห็นองค์ธรรมของโพชฌงค์ที่สามารถบูรณาการกับการส่งเสริมสุขภาพ แต่ผู้วิจารณ์ได้เสนอมุมมองทั้งจุดแข็ง จุดอ่อน แนวคิดที่เห็นด้วย และประเด็นที่ไม่เห็นด้วย เพราะโพชฌงค์หมายถึงธรรมที่เป็นองค์ของผู้ตรัสรู้หรือเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือเป็นญาณปัญญาที่ยังรู้ร้อยสัจอย่างประจักษ์และลึกซึ้ง อีกทั้งจัดเป็นคุณสมบัติของอริยบุคคล เป็นฐานที่ตั้งที่เกิดของสติสำหรับผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน และโพชฌงค์ทั้งนี้จะปรากฏในโลกนี้ได้ก็ต่อเมื่อมีพระพุทธเจ้าเสด็จอุบัติขึ้นเท่านั้น

เอกสารอ้างอิง

1. หนังสือ

ประยงค์ สุวรรณบุบผา, (2546). จิตบำบัดแนวพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย: หน้า 26.

พระกัมมภูษณาจารย์ พระปณิตาภิวงศา. (2553). รู้แจ้งในชาตินี้ 2. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส โอ ฟูล พรินต์ติ้ง เซอร์วิส จำกัด: หน้า 18-19.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), (2559). โพธิ์งาม พุทธวิธีเสริมสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญดี มั่นคงการพิมพ์: หน้า 23.

สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง. (2546). คัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาคสมาธิ ปรีเฉพที่ 3 กัมมภูษณาคณนิตเทศ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยวงค์พรินต์ติ้ง จำกัด: หน้า 338-339.

2. วิทยานิพนธ์

ศศิธร เขมาภิรัตน์. (2548). การศึกษาเปรียบเทียบพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกับแพทย์แผนไทย. วิทยานิพนธ์พุทธศาตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: หน้า 46-48.

3. สื่ออิเล็กทรอนิกส์

สุทธิมาศ อภิรักษ์ฉนิชัย. (2552). [ออนไลน์ วันที่ 8 พ.ค.2554]. กระบวนการทางวิทยาศาสตร์. จาก<https://sites.google.com/site/bellewannida/home/krabwnkar-thang-withyasastr-science-process-skill>. [สืบค้นเมื่อวันที่ 2 กันยายน 2561]