

บทความวิชาการ

Academic Articles

การสวดโพชฌังคปริตรกับการบำบัดโรคในปัจจุบัน

The Chanting Bojjhaṅga-Paritta with Disease Therapy in the Present

เกษม สิดากูด

Kasem Sridagood

นักวิชาการศึกษาคำานุกรการ วิทยาลัยสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

Educator, Professional Level

College of Interdisciplinary Studies Thammasat University

E-mail.chaiyawat10@hotmailcom.

Received: March 18, 2023 Revised: April 8, 2023

Accepted: April 9, 2023

บทคัดย่อ

การบำบัดโรคด้วยการสวดโพชฌังคปริตร เป็นการให้ผู้ป่วยสวดมนต์หรือได้ฟังเสียงสวดมนต์แล้วทำให้สุขภาพร่างกายฟื้นฟูและแข็งแรงขึ้นเพราะเสียงที่เกิดจากการสวดหรือฟังมีผลต่อสภาพจิตใจผู้ป่วย ในทางบวก พัฒนาการของการบำบัดโรคด้วยการสวดมนต์จนมาถึงสมัยปัจจุบัน คือ การสวดโพชฌังคปริตร หรือการทำวัตรสวดมนต์เช้า - เย็น การรักษาโรคด้วยการสวดมนต์ในพระพุทธศาสนาเป็นการฝึกความอดทน ไม่ย่อท้อต่อเวทนาที่เกิดขึ้น แม้โรคร้ายแรงที่เผชิญอยู่ ก็สามารถจะบำบัดรักษาให้บรรเทาลงได้ การเปล่งเสียงในภาษาบาลีมีพลังสันสะเทือน อานุภาพของคาถาที่มีพลังหรือการสั่นสะเทือนของคาถาจะส่งคลื่นพลังออกไปกระตุ้นอวัยวะที่เป็นฐานเสียงนั้นๆ ทำให้อวัยวะต่างๆ ได้รับพลังงานเกิดการกระตุ้นอวัยวะนั้นๆ เป็นผลให้อาการเจ็บป่วยต่างๆ ทุเลาลงได้

คำสำคัญ: การสวด; โพชฌังคปริตร; การบำบัดโรค

Abstract

The decease therapy with chanting *Bojjhaṅga-Paritta* is the practice of having a patient chanted or listened to the sound of chanting, the physical health was restored and strengthened because the sound of chanting or listening affected the patient's mental health in a positive way. The development of decease therapy with chanting until the present time is the chanting *Bojjhaṅga-Paritta* or the morning and evening chanting. The decease therapy with chanting in Buddhism is to train indomitable patience in the face of suffering. Even serious diseases have faced, it can be treated to alleviate them. The vocalizations in the *Pāli* language vibrating power of verses (*Gāthā*) will send out powerful waves to stimulate the organ that is the base of the sound and make them self-adjustment by releasing illness and getting good health.

Keywords: Chanting; Bojjhaṅga-Paritta; Disease Therapy

บทนำ

พระพุทธศาสนา ได้กล่าวถึงการมีสุขภาพดี คือการไม่มีโรคทั้งโรคทางกาย และโรคทางใจ ความเจ็บป่วยถือเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่มีมนุษย์ทุกคนจะต้องประสบพบเจออย่างหลีกเลี่ยงได้ยาก จะแตกต่างกันเพียงจะช้าหรือเร็ว จะมากหรือน้อยเท่านั้น ในพระพุทธศาสนาจึงได้วางหลักการเพื่อป้องกันและแนวทางการปฏิบัติตนในการรักษาสุขภาพไม่ให้เกิดความเจ็บป่วย หรือเมื่อเจ็บป่วยแล้วจะรักษาอย่างไรให้บรรเทา และหายจากความเจ็บป่วยได้ พระพุทธองค์จึงได้วางหลักธรรม “โพชฌังคปริตร” หรือบทสวดโพชฌังคปริตร ซึ่งเป็นบทสวดของการรักษาโรคจากภายในสู่ภายนอก ถือเป็นพระพุทธรูปที่ช่วยให้คนป่วยที่ได้สวด หรือได้ฟังแล้วสามารถบรรเทาได้ และหายจากโรคภัยไข้เจ็บ ที่เชื่อกันว่าเพราะมีเรื่องปรากฏในพระไตรปิฎก ซึ่งเป็นพระปริตรที่โบราณจารย์นำเอาโพชฌังคสูตรทั้ง 3 สูตร คือ พระมหากัสสปโพชฌังคสูตร พระมหาโมคคัลลานโพชฌังคสูตร และพระมหาจุณทโพชฌังคสูตร มาประพันธ์เป็นคาถาเรียกว่า “โพชฌังคปริตร” โดยเนื้อความโพชฌังคสูตรทั้ง 3 สูตรนั้น กล่าวถึงองค์คุณแห่งการตรัสรู้ 7 ประการ (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่ม 19 ข้อ 182 หน้า 109) คือ (1) สติ ความระลึกได้ (สติสัมโพชฌังค์) (2) อัมมวชิระ การเลือกเฟ้นพิจารณาธรรม (อัมมวชิระสัมโพชฌังค์) (3) วิริยะ ความเพียร (วิริยสัมโพชฌังค์) (4) ปีติ ความอิ่มใจ (ปีติสัมโพชฌังค์) (5) ปัสสัทธิ ความสงบกายสงบใจ (ปัสสัทธิสัมโพชฌังค์) (6) สมาธิ ความตั้งจิตมั่น (สมาธิสัมโพชฌังค์) (7) อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง (อุเบกขาสัมโพชฌังค์)

โพชฌังคปริตร ถือเป็นบทสวดประเภทสังคีรียา แปลว่า การตั้งความสัตย์ หรือ สัจจาธิฐาน แปลว่า การอธิฐานภายในโดยอ้างสัจจะ ให้สังเกตดูคำสวดท้ายบทที่ว่า “เอเตนะสัจจวัชเชนะ โสตถิ เต (เม) โหตุ สัพพะทา” เป็นการสวดเพื่อตั้งสังคีรียา หรือ สัจจาธิฐาน การทำสังคีรียา หรือสัจจาธิฐาน ได้แก่ อ้างถึงความจริง คือ คุณความดีของตน หรือของคนที่เราคิดว่าได้ทำความดีเช่นนั้นจริง ดังนั้น หัวใจสำคัญการ

รักษาโรคด้วยวิธีนี้คือการตั้งสัจจะระลึกถึงความจริง 2 ประการ ได้แก่ ความจริงของบทสวด คือ เชื่อมั่นว่า พระพุทธเจ้าทรงใช้โพชฌงค์ปริตรรักษาพระมหากัสสปะ และพระมหาโมคคัลลานะหายจากอาพาธได้จริง สัจจะของเจ้าสัจจะ คือ บุญกุศลความดีของผู้ทำสัจจะ ก็นั่นแหละคำสวด และใจของผู้สวดตรงกันเป็นความจริงแล้ว จึงเกิดปิติความอิ่มใจ เมื่อรวมกับอำนาจพระรัตนตรัยย่อมเกิดเป็นพลังพุทธมนต์อันยิ่งใหญ่ รักษาโรคให้บรรเทาและหายได้

การบำบัดโรคด้วยการสวดมนต์ เริ่มเมื่อผู้ป่วยได้สวดมนต์หรือได้รับฟังเสียงสวดมนต์แล้ว ทำให้สุขภาพร่างกายฟื้นฟูและแข็งแรงขึ้น เพราะเสียงที่เกิดจากการสวดหรือการฟังสวด มีผลต่อสภาพจิตใจผู้ป่วยที่เป็นไปในทางบวก และมีผลต่อพัฒนาการของการบำบัดโรคด้วย การบำบัดโรคด้วยการสวดมนต์ ในพระพุทธศาสนา เป็นการฝึกความอดทน ไม่ย่อท้อต่อเวทนาที่เกิดขึ้นโรคร้ายแรงที่เผชิญอยู่ก็จะสามารถบำบัดให้บรรเทาได้ จิตใจจะสดชื่นแจ่มใส มีผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ พบว่าการเปล่งเสียงในภาษาบาลีมีพลังสั่นสะเทือน อำนาจของคาถาที่มีพลังหรือการสั่นสะเทือนของคาถาจะส่งคลื่นพลังงานออกไปกระตุ้นอวัยวะที่เป็นฐานเสียงนั้น ๆ ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ได้รับพลังงาน เกิดการกระตุ้นอวัยวะนั้นๆ เป็นผลให้อาการเจ็บป่วยต่าง ๆ หายไป

บทความนี้ต้องการเสนอเท่าที่ของพระพุทธศาสนาที่มีต่อประเด็นปัญหาเรื่องสุขภาพ รวมถึงแนวทางในการแก้ปัญหาหรือการรักษาโรคที่เกิดขึ้น ซึ่งหลักธรรมที่สำคัญของพระพุทธศาสนาที่ใช้ในการรักษาสุขภาพตามที่กล่าวมา ก็คือ หลักโพชฌงค์ 7 ประการ ซึ่งเป็นองค์ธรรมเพื่อการตรัสรู้นั่นเอง

ความเป็นมาของบทสวดโพชฌงค์ปริตร

โพชฌงค์ 7 พระพุทธองค์ทรงตรัสแสดงไว้เป็นร้อยแก้ว มีปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค คือ ปฐมคิลานสูตร (ว่าด้วยผู้อาพาธสูตรที่ 1 พระมหากัสสปะอาพาธ) ทุตติยคิลานสูตร (ว่าด้วย ผู้อาพาธสูตรที่ 2 พระมหาโมคคัลลานะอาพาธ) และตติยคิลานสูตร (ว่าด้วยผู้อาพาธสูตรที่ 3 พระพุทธเจ้าให้พระมหาจุณทะสวดโพชฌงค์ ๗ ให้พระองค์สดับฟังเมื่อทรงพระประชวรอาการหนัก) ดังนี้

ปฐมคิลานสูตร ว่าด้วยผู้อาพาธสูตรที่ 1 พระมหากัสสปะอาพาธ (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่มที่ 19 ข้อ 195 หน้า 128) สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ เวฬุวัน สถานที่ให้เหยื่อกระแต เขตกรุงราชคฤห์ สมัยนั้นท่านพระมหากัสสปะอาพาธ ได้รับทุกข์เป็นไข้หนักอยู่ที่ปิณฑลคูหา ครั้นในเวลาเย็นพระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากที่หลีกเร้นเข้าไปหาพระมหากัสสปะ ถึงที่ประทับนั่งบนพุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้แล้ว ได้ตรัสถามพระมหากัสสปะดังนี้ว่า “กัสสปะ เธอยังสบายดีหรือ ยังพอเป็นอยู่ได้หรือ ทุกขเวทนาทุเลาลงไม่กำเริบขึ้นหรือ อาการทุเลาปรากฏ อาการกำเริบ ไม่ปรากฏหรือ” ท่านพระมหากัสสปะทูลตอบว่า “ข้าพระองค์ไม่สบายจะเป็นอยู่ไม่ได้ทุกขเวทนามีแต่กำเริบหนักขึ้น ไม่ทุเลาลงเลย อาการกำเริบปรากฏ อาการทุเลาไม่ปรากฏ พระพุทธเจ้าข้า”

“กัสสปะ โพชฌงค์ 7 ประการนี้เรากล่าวไว้ชอบแล้วที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อย่าง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน” พระผู้มีพระภาคได้ตรัสภาษิตนี้แล้ว ท่านพระมหากัสสปะก็มีใจยินดี ชื่นชมพระภาษิตของพระผู้มีพระภาคหายขาดจากอาพาธนั้น และอาพาธนั้นอันท่านพระมหากัสสปะละได้อย่างนั้น

หุตยคิลานสูตร ว่าด้วยผู้อาพาธสูตรที่ 2 พระมหาโมคคัลลนะอาพาธ (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่ม 19 ข้อ 196 หน้า 129) สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเวฬุวัน สถานที่ให้เหยื่อกระแต เขตกรุงราชคฤห์ สมัยนั้นท่านพระมหาโมคคัลลนะอาพาธ ได้รับทุกข์เป็นไข้ หนักอยู่ที่ภูเขาคิชฌกูฏ ครั้นในเวลาเย็น พระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากที่หลีกเร้นเข้าไปหาพระมหาโมคคัลลนะ ถึงที่อยู่ ประทับนั่งบนพุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้แล้ว ได้ตรัสถามพระมหาโมคคัลลนะดังนี้ว่า “โมคคัลลนะ เธอยังสบายดีหรือ ยังพอเป็นอยู่ได้หรือ ทุกขเวทนาทุเลาลงไม่กำเริบขึ้นหรือ อาการทุเลาปรากฏ อาการกำเริบไม่ปรากฏหรือ” ท่านพระมหาโมคคัลลนะทูลตอบว่า “ข้าพระองค์ไม่สบาย จะเป็นอยู่ไม่ได้ทุกขเวทนามีแต่กำเริบหนักขึ้น ไม่ทุเลาลงเลย อาการกำเริบปรากฏ อาการทุเลาไม่ปรากฏ พระพุทธเจ้าข้า”

“โมคคัลลนะ โพชฌงค์ 7 ประการนี้เรากล่าวไว้ชอบแล้วว่าที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน” พระผู้มีพระภาคได้ตรัสสาธิตนี้แล้ว ท่านพระมหาโมคคัลลนะก็มีใจยินดี ชื่นชมพระภาษิตของพระผู้มีพระภาคหายขาดจากอาพาธนั้น และอาพาธนั้นอันท่านพระมหาโมคคัลลนะ ละได้อย่างนั้น

หุตยคิลานสูตร ว่าด้วยผู้อาพาธสูตรที่ 3 พระมหาจุณฑะอาพาธ (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่มที่ 19 ข้อ 197 หน้า 130) สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเวฬุวัน สถานที่ให้เหยื่อกระแต เขตกรุงราชคฤห์ ครั้งนั้น ท่านพระมหาจุณฑะเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับถวายอภิวาทแล้วนั่ง ณ ที่สมควร พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับท่านพระมหาจุณฑะ ดังนี้ว่า “จุณฑะ เฉพาะเธอที่จะอธิบายโพชฌงค์ให้ แจ่มแจ้ง”

ท่านพระมหาจุณฑะทูลตอบว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญโพชฌงค์ 7 ประการนี้ พระองค์ตรัสไว้ชอบแล้วว่าที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน” ท่านพระมหาจุณฑะ ได้กล่าวคำนี้แล้วพระผู้มีพระภาคทรงชื่นชม พอพระทัยทรงหายขาดจากพระประชวรนั้น และพระประชวรนั้นอันพระผู้มีพระภาคทรงละได้อย่างนั้น

ความหมาย “โพชฌงค์”

โพชฌงค์ เป็นคำบาลี ภาษาไทยอ่านว่า “โพชฌงค์” แปลว่า องค์แห่งการตรัสรู้ มี 7 ประการ ซึ่งมีนักวิชาการทางศาสนาได้กล่าวไว้ ดังนี้

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) หมายถึง ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ สติ ความระลึกได้, ธัมมวิจยะ ความเป็นธรรม, ความสวดส่องสืบค้นธรรม, วิริยะ ความเพียร, ปีติ ความอิ่มใจ, ปัสสัทธิ ความผ่อนคลายสงบเย็นกายใจ, สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วแน่ในอารมณ์, อุเบกขา ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นเป็นจริง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561, หน้า 207-208)

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) คำว่า “โพชฌ” แปลว่า ปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ “องค์” แปลว่า องค์, ส่วน, ภาค, เหตุ ต่อกันเข้าเป็น “โพชฌงค์” แปลว่า องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ หมายความว่า ผู้ที่จะได้ตรัสรู้ มรรค ผล นิพพาน นั้น ต้องประกอบไปด้วยโพชฌงค์ทั้ง ๗ คือ จะต้องลงมือ

ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างจริงจังจนโพชฌงค์ 7 ที่เกิดขึ้น ถ้าโพชฌงค์ 7 นี้ เกิดขึ้นเมื่อใด เมื่อนั้นจึงจะได้ตรัสรู้ มรรค ผล นิพพาน (คำบรรยายวิปัสสนากัมมัฏฐาน, 2554, หน้า 946)

พระมหาศีลยาตอ กล่าวว่า “โพชฌงค์” หมายถึง องค์แห่งการตรัสรู้เป็นองค์ประกอบที่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญา หรือเห็นสภาพธรรมตามความเป็นจริง แล้วก่อให้เกิดวิชาและวิมุตติในที่สุด พระพุทธองค์ตรัสว่า ผู้เจริญโพชฌงค์ ย่อมโน้มไปสู่นิพพาน (มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่นิพพาน. แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวังศ์, 2549, หน้า 338) ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ชื่อว่า “โพชฌงค์” 7 ประการ ในพระอภิธรรมปิฎก โพชฌงค์วิภังค์ คือ

1. สติสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือสติ)
2. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือธัมมวิจย)
3. วิริยสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือวิริย)
4. ปิตติสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือปิตติ)
5. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือปัสสัทธิ)
6. สมานิสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือสมานิ)
7. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คืออุเบกขา) (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่มที่ 35 ข้อ 466 หน้า 358)

ดังนั้น ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ 7 ประการ นี้ชื่อว่า “โพชฌงค์” หมายถึง ธรรมที่สนับสนุนให้ถึงการตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า หรือพระอรหันต์ ดังนั้น ผู้ใดสามารถทำให้โพชฌงค์ 7 เริ่มที่มีการมีสติสัมโพชฌงค์ เป็นลำดับสืบต่อกันไปจนกระทั่งถึงอุเบกขาสัมโพชฌงค์ เมื่อทำให้มากแล้ว ทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ จิตใจย่อมมีความผ่องใสในตนเอง เกิดการหลุดพ้นจากทุกข์อย่างสิ้นเชิง

ธรรม 7 ประการ ที่เป็นองค์ประกอบขององค์รวมคือ โพธิ หรือการตรัสรู้ เวลานำมาพูดแยกเป็นข้อๆ บางทีก็เข้าใจไม่ถนัดนักแต่ก็พอเห็นเค้าโครงได้ว่า ธรรมทั้ง 7 อย่างนี้ไม่ต้องใช้ครบทั้งหมดก็ได้ ผู้เจ็บป่วยมีเพียงหนึ่งข้อ หรือสองข้อ จิตใจก็สบายได้ เช่น มีสติ จิตใจไม่หลงไหล พันเพื่อน หรือมีปัสสัทธิ ภายใจผ่องคลาย เรียบเย็น สบาย ไม่มีความเครียด ไม่กังวลอะไร แค่นี้ก็เป็นสภาพจิตที่ดีแล้ว ถ้ารู้จักมองด้วยธัมมวิจยก็จะทำได้ ยิ่งถ้ามีวิริยะ มีกำลังใจด้วย ก็เห็นชัดเจนว่า เป็นสภาพดีที่พึงต้องการแน่ๆ จิตใจของผู้เจ็บป่วยนั้นจะไม่ต้องเป็นที่น่าห่วงกังวลแก่ท่านผู้อื่น ยังมีปิตติ มีสมานิ มีอุเบกขา ที่สร้างขึ้นมาก็ได้ยิ่งดี

วิธีการสวดโพชฌงค์ปริตรกับการบำบัดโรคในปัจจุบัน

การสวดมนต์ให้เกิดอานุภาพ รักษาความเจ็บไข้ อาจทำได้ 2 วิธี คือ ผู้ป่วยสวดด้วยตนเอง หรือให้ผู้อื่นสวดให้ฟัง โดยสามารถสวดได้ทุกที่ไม่จำกัดวันเวลา ขอเพียงแต่มีความตั้งใจที่จะสวด เนื่องจากคำสวดเป็นภาษาบาลี แต่ควรอ่านคำแปลเพื่อจะได้รู้ความหมายของบทสวด ทำให้เกิดความศรัทธามากขึ้น และการสวดไม่ใช่การบ่นในใจ จึงควรสวดออกเสียงให้ดังพอประมาณและไม่เร็วเกินไป ตามลำดับดังนี้ 1.บทกราบพระรัตนตรัย 2. บทนอบน้อมพระพุทธเจ้า (นะโม 3 จบ) 3. บทไตรสรณคมน์ 4. บทสรรเสริญพระพุทธคุณ 5. บทสรรเสริญพระธรรมคุณ 6.บทสรรเสริญพระสังฆคุณ 7. บทโพชฌงค์ปริตร 8. บทสัพพมงคลคาถา 9.ทำสมาธิ 10.

บทแผ่เมตตาแก่ตัวเอง 11. บทแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ 12. บทแผ่กุศล 13. บทอธิษฐานจิต (วัดเวฬุวัน, วัดป่ามณี
กาญจน์, และวัดสวนป่าสิริโร, (หนังสือพุทธมนต์ (แปล), 2559, หน้า 101-103)

โพชฌังโค สะติสังขาโต	โพชฌังค์ ๗ ประการ คือ สติ
ธัมมานัง วิจะโย ตะถา,	ธรรมวิจยะ
วิริยัมปติปัสสัทธิ โพชฌังคา จะ	วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ
ตะถาปะเร.	เป็นโพชฌังค์เพื่อเป็นไป
สมาธูปะกัซโพชฌังคา	สมาธิ และอุเบกขาสัมโพชฌังค์
สัตเตเต สัพพะทัสสินา	ธรรม ๗ ประการเหล่านี้ เป็นธรรมอันพระมุนีเจ้า
มุนินา สัมมะทักขาตา	ผู้ทรงเห็นแจ้งซึ่งธรรมทั้งปวงตรัสไว้ชอบแล้ว
ภาวิตา พะหุสีกะตา	อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว
สังวัตตันติ อะภิญญายะ	ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง
นิพพานายะ จะ โพธิยา	เพื่อนิพพาน และเพื่อความตรัสรู้
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา.	ขอความสวัสดีจงมีแก่ท่านทุกเมื่อ
เอกัสมิง สมะเย นาโถ	ในสมัยหนึ่ง พระโลกนาถเจ้า
โมคคัลลานัญจะ กัสสะปัง	ทอดพระเนตรเห็นพระโมคคัลลานะ และพระกัสสปะ
คิลานะ ทุกขิเต ทิสฺวา	เป็นไข้ถึงทุกขเวทนาแล้ว
โพชฌังเค สัตตะ เทสเย	แสดงโพชฌังค์ ๗ ประการ
เต จะ ตัง อะภินันทิตฺวา	ท่านทั้งสองก็เพเลิดเพลินภาชิตนั้น
โรคา มุจจิสฺสุ ตังขะณ,	หายจากโรคในขณะนั้น
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา	ขอความสวัสดีจงมีแก่ท่านทุกเมื่อ
เอกะทา ธัมมะราชาปี	ครั้งหนึ่ง พระพุทธเจ้าผู้เป็นพระราชาในธรรม
เคลัญญูณนาภิปิพิตโต	มีความประจวบเปียดเปียนแล้ว
จุนทัตถะเรนนะ ตัญญูเวยะ	รับสั่งให้พระจุนทะเถระ กล่าวโพชฌังค์นั้นนั้นแล
ภะณนาเปตฺวานะ สาทะรัง	โดยยินดี
สัมโมทิตฺวา จะ อาพาธา	ก็ทรงบันเทิงพระหฤทัย
ตัมหา วุฏฐาสี ฐานะโส	หายความประจวบนั้นไป ในขณะนั้น
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา.	ขอความสวัสดี จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ
ปะหีนา เต จะ อาพาธา	ก็อาพาธทั้งหลายนั้น พระอริยบุคคล
ติณณันนัมปิ มะเหลนัง	แม้สามจำพวกก็ได้แล้ว

มัคคาหะตะกิเลส ะ	กิเลส อันมรรคกำจัดเสียแล้ว
ปัตตานุปัตติธัมมะตัง	ถึงแล้วซึ่งความไม่เกิดเป็นธรรมดา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้
โสเถถิ เต โหตุ สัพพะทา.	ขอความสวัสดิ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ในทางพระพุทธศาสนาการสวดมนต์ หรือทางภาษาธรรมเรียกว่า พุทธวจนะ คือการสวดมนต์เพื่อถ่ายทอดหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า หากเราสวดมนต์ทุกวัน เช้า - เย็น ไม่เพียงส่งผลดีทางด้านสุขภาพจิตใจ แต่ยังส่งผลดีต่อสุขภาพกาย จะทำให้บรรเทาความเจ็บป่วยลงได้ เพราะการสั่นสะเทือนของเสียงจะไปกระตุ้นการทำงานของสมองให้ผลิตสารสื่อประสาทในการช่วยปรับสมดุลภายในร่างกาย ส่งผลต่อการรักษาและการเยียวยาสุขภาพได้เป็นอย่างดี โดยมีนักวิชาการทางด้านศาสนา และนักการแพทย์ได้กล่าวสนับสนุนไว้ ดังนี้

อาจารย์เสฐียรพงษ์ วรรณปก (ราชบัณฑิต) เสี่ยงสวดมนต์กระตุ้นอวัยวะ เวลาเราสวดมนต์ เสี่ยงสวดมนต์ช่วยกระตุ้นต่อมต่างๆ ช่วยปราบเชื้อโรค บทสวดมนต์ เสี่ยงอักขระ แต่ละคำหนักเบาไม่เท่ากัน มีการสั่นสะเทือนมาก-น้อย ทำให้ต่อมในร่างกายถูกกระตุ้น ต่อมที่ฝ่อถูกกระตุ้นบ่อยๆ ก็คงคืนสภาพ (กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, ออนไลน์) แหล่งที่มา: www.dtam.moph.go.th, (วันที่สืบค้น 17 มกราคม 2566)

ดร.นพ.รัชชัย กมลธรรม อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยฯ (หนังสือพิมพ์เดลินิวส์, 2557, หน้า 25) กล่าวว่า การสวดมนต์บำบัดนับเป็นทางออกอย่างหนึ่งที่น่าสนใจในการบำบัดรักษาโรคโดยไม่ต้องใช้ยา การสวดมนต์บำบัดไม่ใช่แค่รักษาโรคทางใจได้เท่านั้นแต่ยังสามารถบำบัดโรคทางกายได้ผลดีด้วย ประโยชน์ของการสวดมนต์บำบัดในทางการแพทย์ คือหลักการหนึ่งของ Vibrational Therapy หรือ Vibrational Medicine คือการใช้คุณสมบัติของคลื่นเสียงมาบำบัดความเจ็บป่วย โดยใช้หลักการทำให้เกิดคลื่นเสียงที่มีความสม่ำเสมอ เพื่อเข้าไปกระตุ้นร่างกายให้เกิดการเยียวยา ซึ่งการบำบัดด้วยกลไกดังกล่าวเริ่มต้นเมื่อหูของเราได้ยินเสียงบทสวด ซึ่งจะส่งสัญญาณต่อไปยังศูนย์การได้ยินที่อยู่บริเวณสมองกลีบขมับ ก่อนส่งไปบริเวณก้านสมอง ซึ่งเมื่อได้รับคลื่นเสียงซ้ำ ๆ สม่ำเสมอประมาณ 15 นาทีก็จะหลั่งสารสื่อประสาทที่มีประโยชน์มากมาย เช่น สารซีโรโทนิน (serotonin) ซึ่งสารนี้เป็นสารสื่อประสาทมีฤทธิ์คล้ายยานอนหลับ ช่วยการเรียนรู้ ลดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า ลดระดับน้ำตาลในเลือด และเป็นสารตั้งต้นในการสังเคราะห์สารสื่อประสาทอื่น ๆ เช่น เมลาโทนิน ซึ่งเปรียบคล้ายกับ ยาอายุวัฒนะ เพราะจะช่วยยืดอายุการทำงานของเซลล์ประสาท เซลล์ร่างกาย ให้ชีวิตเพิ่มภูมิต้านทาน ทำให้เซลล์สดชื่นขึ้น ซีโรโทนินยังเข้าไปลดปริมาณของสารเคมีที่เป็นตัวกระตุ้นของการทำงานของต่อมหมวกไตให้ลดลง ส่งผลให้ระบบประสาทส่วนกลางทำงานน้อยลง ร่างกายจึงรู้สึก ผ่อนคลาย ปลอดภัย และไม่เครียด ภูมิต้านทานเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยในต่างประเทศ ที่พบว่าการสวดมนต์ช่วยบำบัดอาการป่วยและโรคร้ายต่าง ๆ ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ ได้แก่ โรคหัวใจขาดเลือด ความดันโลหิตสูง เบาหวาน มะเร็ง โรคหลอดเลือดสมองตีบ โรคเครียด โรคซึมเศร้า ปวดหัวไมเกรน และนอนไม่หลับ เป็นต้น เช่น งานวิจัยของ ริชาร์ด เกอร์เบอร์ และแอนดรู ไวท์ (ออนไลน์). เสียง

เจริญมนต์กับการรักษาโรค, แหล่งที่มา www.board.palun.gjit.com, (สืบค้นเมื่อวันที่ 17มกราคม 2566) กล่าวถึงพลังสันสะเทือนที่เราได้จากการท่องคาถาสวดมนต์ว่าเป็นยาวิเศษ โดยผลการวิจัยพบว่า โรคที่ส่งผลต่อร่างกายไม่ว่าส่วนใด หากได้รับพลังสันสะเทือนถือว่าการเยียวยาอวัยวะส่วนนั้น ๆ นอกจากนั้น ดร. แอนดรู วัลด์ ยังได้ทำการวิจัยได้ข้อสรุปว่า ร่างกายของคนเรามีแนวโน้มที่จะสามารถรักษาตนเองได้ หากรู้จักใช้พลังกระตุ้นอวัยวะที่มีปัญหาในร่างกาย ในเชิงความหมายของบทสวดมนต์ เนื้อหาส่วนใหญ่เป็นการสรรเสริญพระพุทธรูปอันยิ่งใหญ่ของพระพุทธเจ้าที่ทรงมีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย อาจกล่าวได้ว่าการเปล่งวาจาที่เป็นสัจธรรมเปรียบได้กับการเปล่งแสงสว่าง อานุภาพของคาถาที่มีพลังหรือการสันสะเทือนของคาถา จะส่งคลื่นพลังงานออกไปทำให้อณูของน้ำปรับโครงสร้างสู่ภาวะที่สมบูรณ์และละเอียดอ่อนได้ นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาทางด้านภาษาบาลีในแง่ไวยากรณ์ ฐานเสียงของอักขระทุกตัวในบทเจริญพระพุทธรูปเมื่อเกิดจากฐานเสียงใดก็จะไปกระตุ้นอวัยวะที่เป็นฐานเสียงนั้น ๆ

การเปล่งเสียงในภาษาบาลีมีพลังสันสะเทือน ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ได้รับพลังงานเกิดการกระตุ้นอวัยวะนั้น ๆ เป็นผลให้อาการเจ็บป่วยต่าง ๆ หุเลาหีน อนึ่ง สำหรับพุทธศาสนิกชนการเจริญพระพุทธรูปนี้เป็นวิธีหนึ่งที่สามารถจะน้อมนำกำลังแห่งศรัทธาและปัญญามาสู่ชีวิตเพราะการสวดมนต์ นอกจากจะเป็นการรำลึกถึงคุณของพระรัตนตรัยอันเป็นที่พึ่งที่นับถือสูงสุดในชีวิตแล้วยังเป็นการท่องจำพระธรรมคำสอนเพื่อจดจำนำไปพิจารณาประพจน์ปฏิบัติให้เกิดปัญญาอีกด้วย ในการสวดมนต์บท ๆ หนึ่งนั้นต้องท่องจนสามารถจดจำและเข้าใจได้ ต้องท่องให้ชัดถูกต้องตามอักขระ และต้องท่องให้เป็นประจำจนเกิดเป็นความเคยชิน แต่ที่สำคัญที่สุดในการสวดมนต์ คือ ต้องทราบถึงความหมายและความเป็นมาด้วย จึงจะสามารถทำให้ได้รับประโยชน์สูงสุด 2 ประการ คือ 1) เป็นการสร้างพลังแห่งศรัทธา ความเชื่อมั่นเลื่อมใสในพระคุณของพระรัตนตรัย ทำให้ชีวิตเรามีพลังที่เกิดจากแรงศรัทธา ซึ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “สัทธาพละ” อันสามารถขจัดความหดหู่ ท้อแท้ และสิ้นหวังในชีวิต และช่วยเพิ่มความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต ยังผลให้ชีวิตเรามีคุณค่ามากยิ่งขึ้น และ 2) เป็นการสร้างสรรค์พลังทางปัญญาทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเรียกว่า “ปัญญาพละ” เพราะการท่องสัจธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ใน บทสวดมนต์ต่าง ๆ นั้น ทำให้เรารู้และจดจำธรรมะข้อนั้น ๆ สามารถนำไปพิจารณาเพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง เห็นจริงตามความหมายของบทสวดมากขึ้นตามลำดับ

สอดคล้องกับพระมหาประทีป สัจญโม (พรมลธิ์) (การศึกษาบำบัดโรคด้วยการเจริญพระพุทธรูปในเชิงพัฒนาการ, 2560: 17 (2); 411-414) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องการสวดมนต์ว่ามีผลอย่างไรต่อคนไข้ที่ได้รับ คนไข้โรคหัวใจขาดเลือดจำนวน 393 คน ที่โรงพยาบาลชานพรานซิสโก โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรก 192 คน เป็นคนไข้กลุ่มที่มีกลุ่มสวดมนต์ในโบสถ์ทางคริสตศาสนาเป็นผู้สวดภาวนาให้ และกลุ่มที่สองจำนวน 201 คน เป็นคนไข้ที่ไม่มีคนคอยสวดมนต์ให้ ส่วนตัวแปรด้านอื่น ๆ เช่น การใช้ยา อายุ เพศ ความก้าวหน้าของโรค ได้รับการควบคุมให้เป็นไปอย่างสม่ำเสมอตามมาตรฐานงานวิจัยเป็นอย่างดี ผลการทดลองเมื่อผ่านไป 10 เดือน พบว่า คนไข้โรคหัวใจในกลุ่มที่หนึ่ง ซึ่งมีคนคอยสวดมนต์ให้นั้นใช้ยาปฏิชีวนะน้อยกว่าคนไข้ในกลุ่มที่สอง 5 เท่า เกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคหัวใจในเรื่องน้ำท่วมปอด (Pulmonary Edema) น้อยกว่า 3

เท่า ถูกใส่ท่อช่วยหายใจ (Endotracheal Intubation) น้อยกว่า 12 เท่า ผลการทดลองครั้งนี้มีนัยสำคัญทางสถิติที่เชื่อถือได้ว่า ไม่ได้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญ และยังมิงานวิจัยของ อัลเฟรด โทมัส (winnews, 2559, แหล่งข้อมูลจาก www.winne.com (สืบค้นเมื่อวันที่ 17 มกราคม 2566) แห่งสถาบันวิชาการด้านวิทยาศาสตร์และการแพทย์ฝรั่งเศส พบว่าเสียงสวดมนต์มีผลด้านการรักษาโรคให้ร่างกาย เสียงสวดมนต์ทำให้ระบบร่างกายทั้งหมดสงบลงและกระตุ้นกระบวนการรักษาตามธรรมชาติของร่างกายและมีส่วนในการพลิกผันโรคหัวใจ เขายังเน้นย้ำด้วยว่าการสวดมนต์ช่วยให้เลิกการเสพติด บุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และยาเสพติดได้ด้วย

ส่วนงานวิจัยในประเทศไทยเกี่ยวกับการสวดมนต์ มีผลการวิจัยที่สอดคล้องกับงานวิจัยในต่างประเทศ ที่สำคัญ เช่น รศ.พัสมนต์ คุ่มทวีพร และคณะ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการสวดมนต์และการฟังเสียงสวดมนต์ต่อความเครียด และคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม เป็นการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อเปรียบเทียบผลของการสวดมนต์และการฟังเสียงสวดมนต์ต่อความเครียด และคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่พัก ณ บ้านฉุกเฉิน แบ่งแบบสุ่มกลุ่มสวดมนต์และฟังเสียงสวดมนต์กลุ่มละ 22 คน ใช้เวลาในการวิจัย 4 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า ทั้งการสวดมนต์และการฟังเสียงสวดมนต์ลดความเครียดและเพิ่มคุณภาพการนอนหลับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (การเปรียบเทียบผลการสวดมนต์และการฟังเสียงสวดมนต์ต่อความเครียดและคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม, วารสารพยาบาลทหารบก, 2557, 15 (2) ; 386-394)

ผศ.ดร.จันทร์จิรา วสุนธราวัฒน์ และคณะ มหาวิทยาลัยนเรศวร ศึกษาผลการสวดมนต์และแผ่เมตตาต่อการเสริมสร้างสุขภาพในผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยในเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาผลที่เกิดขึ้นกับร่างกายจิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุหลังจากการสวดมนต์และแผ่เมตตาเป็นประจำอย่างต่อเนื่องกลุ่มเป้าหมายอาสาสมัครอายุ 71 ปีขึ้นไป จำนวน 59 คน ผลการศึกษาพบว่า หลังระยะเวลา 12 สัปดาห์ อาสาสมัครกลุ่มสวดมนต์มีความจำและการรู้คิดมากกว่ากลุ่มควบคุมเวลาที่ใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าเสียงและแสงน้อยลง ค่าความดันเลือด systolic blood pressure, pulse pressure และ ค่าความดันเลือดแดงเฉลี่ย ไม่เปลี่ยนแปลงระดับในขณะที่กลุ่มควบคุมมีค่าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ผลการศึกษาทำให้เห็นว่าการสวดมนต์และแผ่เมตตาเป็นประจำและเป็นเวลานานมีผลต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุได้ (ออนไลน์), แหล่งสืบค้น: www.kb.psu.ac.th. สืบค้นวันที่ 17 มกราคม 2566)

ดังนั้น จะเห็นได้ว่างานวิจัยทั้งในต่างประเทศ และภายในประเทศจะพบว่าการสวดมนต์ทำให้อารมณ์เย็นลง ช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น ผลิตพลังงานด้านบวกและช่วยส่งเสริมสุขภาพโดยรวม ในทาง พุทธศาสนาก็มีการพูดถึงอันิสงส์การสวดมนต์ให้พระไว้ไม่น้อยเลย เช่น อันิสงส์เบื้องต้นทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงดี และมีจิตใจที่เข้มแข็ง

อานุภาพโพฆมังคปริตรบทสวดมหัศจรรย์

ผลจากการเจริญโพฆมังคปริตรประจำ จะเกิดความมหัศจรรย์ให้ผู้มนั้เจริญภาวนาเป็นนิตยซึ่งมีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลแล้วตามที่ได้กล่าวมาในเบื้องต้น เช่น

ในสมัยพุทธกาล พระมหากัสสปะอาพาธ และพระมหาโมคคัลลานะอาพาธ พระพุทธองค์เสด็จมาเยี่ยม และทรงแสดงโพฆมังค 7 ประการ พอทรงแสดงจบลงท่านทั้งสองก็มีใจยินดี ชื่นชม และเพิลิตเพิลินในภาชิตนั้ ตามบทสวดว่า “เต จะ ตัง อะภินันทิตฺวา” ก็หายจากอาพาธนั้ และหายในขณะนั้ด้วยยืนยันได้ ตามบทสวดโพฆมังคปริตรวรรคสองว่า “โรคา มุจจิสฺสุ ตังขณเณ, หายจากโรคในขณะนั้ ต่อมาพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอาพาธ ทรงโปรดให้พระมหาจุณฑะ แสดงโพฆมังค 7 ประการถวาย เมื่อแสดงจบก็ทรงบันเทิงพระหฤทัย “สัสมโททิตฺวา จะ อาพาธา” และทรงสรรเสริญโพฆมังค 7 ประการ ก็หายจากอาพาธในขณะนั้ด้วยยืนยันตามบทสวดโพฆมังคปริตรวรรคสามว่า “ตัมहा वृद्धास्ति श्रान्तेऽसौ हयत्वमप्रचरन्तंไปในขณะนั้”

ในปัจจุบันการบำบัดโรคด้วยการสวดมนต์ เมื่อผู้ป่วยได้สวดมนต์หรือได้รับฟังเสียงสวดมนต์ทำให้สุขภาพร่างกายฟื้นฟูและแข็งแรงขึ้น เพราะเสียงที่เกิดจากการสวดหรือฟังมีผลต่อสภาพจิตใจผู้ป่วยที่เป็นไปในทางบวก ซึ่งตรงกับแนวคิดทางพระพุทธศาสนาที่เชื่อว่าทุกสิ่งเกิดจากจิตใจของมนุษย์ ถึงแม้ร่างกายที่เจ็บไข้ได้ป่วยอาจเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ แต่เมื่อสภาพจิตใจที่มีดี สามารถทำให้โรคภัยไข้เจ็บในร่างกายบรรเทาหรือหายจากความเจ็บป่วยได้ ดังที่ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธัมโม) ได้แสดงพระธรรมเทศนาไว้ว่า “สวดมนต์เป็นยาทา (บรรเทา) วิปัสสนาเป็นยาแก้ (หาย)” ในทางการแพทย์ แพทย์ที่มีชื่อเสียงทั่วโลกได้มองเห็นถึงประโยชน์ในการช่วยขจัดความเครียด ความเครียดนั้เป็นโรคที่เกี่ยวพันกับการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งการสวดมนต์สามารถควบคุมระดับความเครียดและช่วยปลดปล่อยความเครียดได้ตามหลักโพฆมังคปริตร เมื่อจิตมีสมาธิ จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนดไม่หลุดลอยหาย ตั้งมั่น แน่วแน่ แนบสนิท อาการ “ปัสสัทธิ” จะเกิดขึ้นคือความผ่อนคลาย หรือสงบเย็น ไม่กระสับกระส่าย ความเครียดก็จะลดลง จะเกิดอานิสงส์ได้รับผลจากการสวด เช่น หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักแห่งมนุษย์ อมนุษย์ เทวดาทั้งหลายย่อมรักษา ไฟ ยาพิษอาวุธไม่กล้ากลาย จิตตั้งมั่นได้โดยเร็ว มีสีหน้ายิ้ม ผ่องใส และมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ เป็นต้น ทั้งนี้เพราะความมหัศจรรย์ของเสียงสวดมนต์เป็นอานุภาพให้ความเจ็บไข้บรรเทาได้ เสียงในการสวดมนต์ ในพระพุทธศาสนาเป็นภาษาบาลี ซึ่งมีความเก่าแก่หลายพันปีโดยอาศัยการเปล่งเสียงเป็นภาษาพูดในแบบมุขปาฐะ (Oral Tradition) ซึ่งภาษาบาลีนั้ประกอบด้วยสระผสมผสานอยู่แทบทุกพยางค์ การเปล่งเสียงที่มีพยัญชนะครบสามารถกระตุ้นให้เกิดพลังได้ 10 พลัง ในที่นี้คือ พลังสั่นสะเทือน เช่น เสียงโอ โฮล (Whole) กระตุ้นหัวใจ เสียงอุ ช่วยกระตุ้นม้ามและตับ เสียงอือ ช่วยกระตุ้นปอด และเสียงออย (สวาย) ช่วยกระตุ้นไต เสียงอี ซี (She) กระตุ้นระบบขับถ่าย และกระเพาะ เป็นต้น นอกจากนี้ในภาษาบาลียังมีฐานกรณ์ หรือฐานเสียงอักษรทุกตัว เมื่อเกิดจากฐานใด เสียงก็จะไปกระตุ้นอวัยวะส่วนนั้ๆ การเปล่งเสียงในภาษาบาลีจึงมีพลังสั่นสะเทือน ผู้กล่าวจะรู้สึกถึงพลังสั่นสะเทือนของเสียงนั้ๆ ไปตามจุดสำคัญของร่างกายนับแต่ก้นกบจนถึงลำคอ และศีรษะ เป็นต้น

สิ่งที่โพธิฌมคปริตรมีอานุภาพบำบัดทุกข์โศกโรคภัยไข้เจ็บได้นั้น จากการวิจัยของ เบญญาภา กุลศิริไชย ได้ให้ข้อคิดเห็นไว้ที่น่าสนใจ คือ (1) โพธิฌมคปริตร เป็นบทสวดประเภทสังกิริยา แปลว่าการกระทำสังกะ การใช้สังกะเป็นอานุภาพ คำสังข์ หรือสภาวะที่เป็นจริงเป็นกำลังอำนาจที่จะคุ้มครองรักษาหรือให้เกิดผลอย่างใดอย่างหนึ่ง สามารถประสบความสำเร็จตามที่ตั้งจิตอธิษฐาน (2) การเปล่งเสียงสวดโพธิฌมคปริตรด้วยจิตเลื่อมใสศรัทธาอย่างแท้จริงของผู้สวดเชื่อกันว่าเป็นโอสถวิเศษและเมื่อตั้งใจสวดโพธิฌมคปริตรนั้น ย่อมแสดงถึงความเมตตารักใคร่มีไมตรีจิตมิตรภาพต้องการให้ผู้ที่กำลังได้รับทุกข์หายจากความเจ็บป่วยพลังความรักก็จะเกิดการสั่นสะเทือนว่าด้วยกฎการสั่นสะเทือนเช่นเดียวกัน ดังเช่น พระพุทธโฆสะเถระ กล่าวถึงอานุภาพพระปริตรตอนหนึ่งว่า “ความรู้สึกลึกซึ้งคิดทั้งหลายเป็นวัตถุ” จึงสามารถเกิดการกระทบและทำให้เกิดความสั่นสะเทือน แผ่ขยายวงกว้างออกไป กฎแห่งความสั่นสะเทือนเกิดจากลมภายนอกแต่การเปล่งเสียงกล่าวมนต์ทั้งหลายที่ปริกรรมพรำบ่นหรือสวดภาวนานั้นผ่านอภิยาว่า เกิดจากลมภายในที่เรียกว่า ปราณะ วายู เป็นเสียงสั่นสะเทือนที่สำคัญสามารถบันดาลให้มีเดช มีอานุภาพได้ทำให้คลื่นการสั่นสะเทือนของผู้สวดแล่นเข้ามาสู่ตัวผู้รับฟังรับอานุภาพโพธิฌมคปริตรได้ สอดคล้องกับผลการทดลองทางวิทยาศาสตร์ควอตัมฟิสิกส์ที่ว่าทุกๆ สิ่งเป็นองค์ประกอบของพลังงานที่มีการสั่นสะเทือนเคลื่อนย้ายตลอดเวลา (3) การสวดโพธิฌมคปริตร ด้วยเสียงทุ้มต่ำของพระสงฆ์นั้น มีการค้นพบทางวิทยาศาสตร์ที่ กิลแมน (Gilman) และ รอดเบลล์ (Rodbell) ได้พบว่า คลื่นความถี่ต่ำสามารถทำให้เซลล์ในร่างกายของเราสื่อสารกันได้ด้วยสัญญาณของแม่เหล็กไฟฟ้าจนร่างกายสามารถปรับเปลี่ยนแก้ไขสิ่งผิดปกติในร่างกายตามกลไกธรรมชาติ และเมื่อผู้ฟังสวดมีสมาธิจะทำให้คลื่นสมองของผู้ฟังราบเรียบสงบ เมื่อเรากำหนดจิตส่งไปยังอวัยวะที่กำลังเจ็บปวดด้วยความรัก ความสงสาร ถ้าจิตมีพลังจนกระทั่งเกิดปิติในร่างกายก็จะหลั่งสารเอ็นโดฟินหรือสารแห่งความสุขออกมาสารตัวนี้จะมารักษาอวัยวะที่กำลังเจ็บป่วยให้หายจากทุกข์ทรมาน ดังนั้น การฟังหรือการสวดมนต์ภาวนาก็ดี เป็นการกระตุ้นเซลล์ต่างๆ ในร่างกายด้วยพลังแห่งความรัก ความเมตตา และปิติสุข ทำให้เกิดพลังในการบำบัดรักษาตนเองขึ้นมา (การลดภาวะซึมเศร้าในผู้ประสบภัยพิบัติด้วยการรับบทสวดโพธิฌมคปริตรเข้าจิตได้นานัก, 2555, หน้า 162-165)

ในทางวิทยาศาสตร์ เสียงที่เกิดจากการสวดมนต์ประจำจะเกิดพลังสั่นสะเทือนขึ้น อานุภาพของบทสวดที่มีพลังหรือการสั่นสะเทือนของบทสวด จะส่งคลื่นพลังงานออกไปกระตุ้นอวัยวะที่เป็นฐานเสียง นั้นๆ ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ได้รับพลังงาน เกิดการกระตุ้นอวัยวะนั้น ๆ เป็นผลให้อาการเจ็บป่วยต่าง ๆ หุเลาขึ้น ดังนั้น การสวดหรือการฟังสวดโพธิฌมคปริตร ถ้าน้อมจิตด้วยแรงศรัทธาและเชื่อมั่นว่าอานุภาพโพธิฌมคปริตรนั้นจะทำให้ตนหายจากการเจ็บป่วยได้จริงดังที่กล่าวมาในสมัยพุทธกาลที่รักษาด้วยโพธิฌมคปริตร เมื่อมีความเชื่อมั่นและศรัทธา ขณะสวดโพธิฌมคปริตรใจของผู้สวดและผู้ฟังสวดตรงกันจะเกิดปิติความอิ่มเอิบใจ เมื่อมารวมกับอานุภาพของพระรัตนตรีย่อมเกิดเป็นพระพุทธรูปอันยิ่งใหญ่รักษาโรคให้บรรเทาและหายได้

บทสรุป

พระพุทธศาสนา ได้กล่าวถึงการมีสุขภาพดี คือการไม่มีโรคทั้งโรคทางกาย และโรคทางใจ ความเจ็บป่วยถือเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่มนุษย์ทุกคนจะต้องประสบพบเจออย่างหลีกเลี่ยงได้ยาก จะแตกต่างกันเพียงจะช้าหรือเร็ว จะมากหรือน้อยเท่านั้น ในพระพุทธศาสนาจึงได้วางหลักการเพื่อป้องกันและแนวทางการปฏิบัติตนในการรักษาสุขภาพไม่ให้เกิดความเจ็บป่วย หรือเมื่อเจ็บป่วยแล้วจะรักษาอย่างไรให้บรรเทาและหายจากการเจ็บป่วยได้ จึงพบว่า “โพชฌังคปริตร” อันเป็นหลักธรรมแห่งการตรัสรู้ ธรรมแห่งการรู้แจ้ง 7 ประการ เหมาะสมกับผู้ที่รักสุขภาพ ผู้สนใจในเรื่องของสุขภาพอย่างยิ่ง เพราะการสวดโพชฌังคปริตรเป็นการสวดประเภท สัจกิริยา คือ การตั้งความสัตย์ หรือ สัจจาธิฐาน ตามท้ายบทสวดที่ว่า “เอเตนะ สัจจวัชเชนะ โสถลิ เต (เม) โหตุ สัพพะทา” ได้แก่ อ้างถึงความจริง คือ คุณความดีของตน หรือของคนที่เราว่าได้ทำความดีเช่นนั้นจริง หัวใจสำคัญการรักษาโรคด้วยวิธีการนี้จึงอยู่ที่การตั้งสัจจะระลึกถึงความจริง 2 ประการ ได้แก่ ความจริงของบทสวด เช่น เชื่อมั่นว่าพระพุทธเจ้าทรงใช้โพชฌังคปริตรรักษา พระมหากัสสปะอาพาธ พระมหาโมคคัลลานะอาพาธ หรือพระพุทธองค์อาพาธทรงโปรดให้พระมหาจุนทะ แสดงโพชฌังค 7 ประการ ถวายหายจากอาพาธได้จริง และสัจการมีของผู้ทำสัจกิริยา คือ บุญกุศลความดีของผู้ทำสัจกิริยามีความเชื่อมั่นและศรัทธาขณะสวดโพชฌังคปริตรใจของผู้สวดและผู้ฟังสวดตรงกันจะเกิดปิติ ความอิ่มเอิบใจ จิตมีสมาธิ จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนดไม่หลุดลอยหาย ตั้งมั่น แน่วแน่ แนบสนิท

อาการ “ปัสสัทธิ” จะเกิดขึ้น คือความผ่อนคลาย หรือสงบเย็น ไม่กระสับกระส่าย ความเครียดก็จะลดลง จะได้รับผลจากการสวด เช่น หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักแห่งมนุษย์ อมนุษย์ เทวดาทั้งหลายย่อมรักษา ไฟ ยาพิษ อาวุธไม่กล้าทำลาย จิตตั้งมั่นได้โดยเร็ว มีสีหน้ายิ้ม โถงใส และมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ เมื่อมารวมกับอานุภาพของพระรัตนตรัยย่อมเกิดเป็นพระพุทธรูปอันยิ่งใหญ่รักษาโรคให้บรรเทาและหายได้ในที่สุด

เอกสารอ้างอิง :

หนังสือ :

- เบญญาภา กุลศิริไชย. (2555). *การลดภาวะซึมเศร้าในผู้ประสบภัยพิบัติด้วยการรับบทสวดโพชฌังคปริตรเข้าจิตได้สำนึก*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). (2554). *คำบรรยายวิปัสสนากัมมัฏฐาน*. (งานออกงานออกเมรุพระราชทานเพลิงศพพระเทพโพธิวิเทศ (ทองยอด ฐิริปาโล) ณ วัดสระเกศมหาวิหาร.

พระมหาสีสยาตอ. (2549). *มหาสติปัฏฐานสูตรทางสุนิพพาน*. แปลและเรียบเรียงโดยพระคันธสราภวังค์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วัดเวฬุวัน, วัดป่ามณีกาญจน์, และวัดสวนป่าสิริโร. (2559). *หนังสือพุทธมนต์* (แปล). กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ๖๔ การพิมพ์.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์(ป.อ.ปยุตฺโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิธรรมทานกุศลจิต.

2.วารสาร

พระมหาประทีป สัญญโม (พรมสิทธิ์). (2560). การศึกษาบำบัดโรคด้วยการเจริญพระพุทธรูปในเชิงพัฒนาการ. *วารสารวิชาการธรรมทศวรรษ*: 17 (2); 411-414.

พัสมนต์ คุ่มทวีพรและคณะ. (2557). การเปรียบเทียบผลการสวดมนต์และการฟังเสียงสวดมนต์ต่อความเครียดและคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม. *วารสารพยาบาลทหารบก*: 15 (2); 386-394.

บทความในหนังสือพิมพ์ :

ดร.นพ.ธวัชชัย กมลธรรม. (22 กรกฎาคม 2557). *การสวดมนต์*. หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ หน้า 25.

สื่ออิเล็กทรอนิกส์ :

กรมการพัฒนาแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. (ออนไลน์). สวดมนต์บำบัด. [สืบค้นเมื่อวันที่ 17 มกราคม 2566] แหล่งข้อมูลจาก www.dtam.moph.go.th.

จันทร์จิรา วสุนธราวัฒน์ และคณะ. (ออนไลน์). ผลการสวดมนต์และแผ่เมตตาต่อการเสริมสร้างสุขภาพในผู้สูงอายุ. [สืบค้นเมื่อวันที่ 17 มกราคม 2566]. แหล่งข้อมูล; www.psu.ac.th/psukb/bitstream.Pdf

ชาร์ด เกอร์เบอร์, (ออนไลน์). เสียงเจริญมนต์กับการรักษาโรค. [สืบค้นเมื่อวันที่ 17 มกราคม 2566].

แหล่งข้อมูล www.board.palun.gjit.com

วิธาน ฐานะวุฑฒิ. (ออนไลน์). *พลังการสวดมนต์ โรค*. [สืบค้นเมื่อวันที่ 17 มกราคม 2566] แหล่งข้อมูล www.sites.google.com.

winnews. (2559). (ออนไลน์). [สืบค้นเมื่อวันที่ 17 มกราคม 2566] แหล่งข้อมูล; www.winne.wsn.