

ศึกษาวิเคราะห์การสวดโพชฌงค์ 7 ในฐานะเป็นธรรมโอสถ
ในพระพุทธศาสนาเถรวาท
An analytical study of 7 Bojjhanga's prayer as a Dhamma medicine in
Theravada Buddhism

ปรเมธ ศรีภิญโญ

Porramet Sripinyo

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอรัญญิก

Mahamakut Buddhist University, Roi Et Campus

E-mail: Porramet152525@gmail.com

Received: 18 July 2022; Revised: 26 August 2022; Accepted: 29 August 2022

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาคำสอนเรื่องโพชฌงค์ 7 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อวิเคราะห์การสวดโพชฌงค์ 7 ในฐานะเป็นธรรมโอสถในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นวิจัยเอกสาร ขอบเขตด้านเอกสาร ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ขอบเขตด้านเนื้อหา ได้แก่ โพชฌงค์สูตร รวบรวมข้อมูลจากโพชฌงค์สูตร และเอกสารที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์เนื้อหาด้วยอุปนัยวิธี รายงาน/นำเสนอโดยวิธีพรรณนาความ

ผลการศึกษา พบว่า โพชฌงค์ 7 เป็นธรรมเพื่อการตรัสรู้ 7 ประการ ได้แก่ 1) สติ 2) ธัมมวิจยะ 3) วิริยะ 4) ปีติ 5) ปัสสัทธิ 6) สมาธิ 7) อุเบกขา

บทสวดโพชฌงค์ 7 พระสงฆ์นิยมสวดในงานทำบุญคล้ายวันเกิด หรือสวดเพื่อสร้างกำลังใจให้แก่ผู้ป่วย บทสวดมีอานุภาพช่วยปกป้องคุ้มครองผู้ฟังหรือผู้สวดจากความชั่วร้าย เกิดเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต ในแง่ของการปฏิบัติ เมื่อบุคคลปฏิบัติตามหลักธรรมโพชฌงค์เพียงองค์ธรรมใดองค์ธรรมหนึ่ง จะมีผลทำให้จิตใจเบิกบาน และเป็นสุข ผลที่เกิดขึ้นแก่ผู้คนที่ฟังโพชฌงค์ 7 ได้แก่ 1) ความศรัทธาในพระปริตร 2) ผลด้านจิตวิทยา คือผู้ป่วยมีความรู้สึกว่าได้อยู่ใกล้ชิดพระพุทธศาสนา รวมถึงมีความเชื่อมั่นในความศักดิ์สิทธิ์ของพระปริตร 3) ปัญญา เมื่อได้พิจารณาพระปริตรที่พระสงฆ์สวด จะทำให้มีปัญญารู้เท่าทันสังขารที่รู้มรรณาให้เกิดความทุกข์นั้น แล้วจะสามารถบรรเทาทุกข์ทุกขเวทนาได้ ส่วนพระอริยะท่านเกิดภาวะกายสงบ ปราศจากความกระสับกระส่าย (ปัสสัทธิ) เพราะได้ฟังเสียงสวดและพิจารณาตาม

คำสำคัญ: โพชฌงค์ 7, ธรรมโอสถ, พระพุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

This research article has the following objectives: 1) to study the teaching on the in Theravada Buddhism, 2) to analyze the Bojjhaṅgas prayer as a Dhamma medicine in Theravada Buddhism. This research is a Document Research. The scope of documents includes Tripitaka, commentaries, related documents and research. The scope of the content is the Bojjhaṅgasutta, gathering information from the Bojjhaṅgasutta. and related documents Content analysis by inductive method report/presentation by descriptive method.

The results of the research revealed that The Seven the Bojjhaṅgas are the seven factors for enlightenment: 1) Mindfulness 2) Dharma Vijaya 3) Viriya 4) Piti 5) Passaddhi 6) Concentration 7) Upekkha.

Make merit like a birthday or chant to encourage the sick The prayer has the power to protect the hearer or chant from evil born to be a fortune in life in terms of practice when a person adheres to The Bojjhaṅga Dharma, only one of the dharmas will result in a joyful and happy mind The effects that occur to ordinary people who listen to the seven enlightenment are: 1) the sanctity of the Paritta 2) psychological effects is that patients feel that they are close to Buddhism Including having confidence in the sanctity of the Parittara will make him wise and aware of the body that beset the suffering and will be able to alleviate the suffering As for the aristocratic monks, he was in a calm state, without restlessness (passaddhi) because he listened to the chants and considered accordingly.

Keywords: Bojjhaṅga, Dhamma-Osatha, Theravada Buddhism

บทนำ

หลักคำสอนพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับความแก่ เจ็บ ตาย ที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติสามารถนำมาพิจารณา และประพจน์ตามเพื่อความเข้าใจธรรมชาติของขั้น 5 เช่น “เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) พระพุทธศาสนาถือว่าความเจ็บป่วยเป็นปัญหาสำคัญของมนุษย์ เช่นเดียวกับปัญหาเรื่องความเกิด ความแก่ และความตาย เพราะความเจ็บป่วยนั้นเป็นกระบวนการทางธรรมชาติอย่างหนึ่งของทุกชีวิต ดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติ ซึ่งใครๆ ก็ไม่อาจปฏิเสธได้ แม้แต่พระพุทธเจ้าผู้เป็นศาสดาเอกในโลก ทรงพ้นจากทุกข์ทั้งปวง พระองค์ทรงประจักษ์ทางพระวรกาย และดับขันธปรินิพพานเช่นกัน เรื่องนี้เป็นปกติธรรมดา (ศศิธร เขมาภิรัตน์, 2548) คติความเชื่อของชาวบ้านเกี่ยวกับเกิด แก่ เจ็บ ตายที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กับพระสงฆ์จนกลายมาเป็นพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนาในสมัยพุทธกาลไม่ปรากฏหลักฐานการเริ่มต้นที่แน่นอนชัดเจน เพราะพระพุทธศาสนามุ่งสอนธรรมให้ผู้ฟังได้บรรลุธรรม ไม่ได้มุ่งสอนหรือศึกษาเกี่ยวกับพิธีกรรมโดยเฉพาะ มีเพียงบางหลักฐานในพระสูตรเท่านั้นที่พออธิบายถึงความเกี่ยวข้องกันได้ เช่น พระพุทธเจ้าเสด็จกรุงกบิลพัสดุ์ตอนที่พระเจ้าสุทโธทนะสวรรคต ซึ่งนั่นก็ในฐานะที่พระเจ้าสุทโธทนะเป็นบุพพการี หรือตอนที่ที่นางสิริมาเสียชีวิต พระพุทธเจ้าทรงสอนธรรมแก่ภิกษุทั้งหลาย

โดยอาศัยสรีระขาคพของนางสิริมาเป็นสื่อเพื่อให้ผู้พิจารณาเกิดความสังเวชสลดใจและได้เห็นธรรม ในปัจจุบันพระสงฆ์ได้มีบทบาทในการเป็นผู้ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาและเป็นผู้รับทานของชาวบ้าน ทั้งงานมงคลและอวมงคลสิ่งที่ขาดไม่ได้คือการเจริญและสวดมนต์ ซึ่งถือเป็นความศักดิ์สิทธิ์และเป็นสิริมงคลแก่ผู้ฟัง

เนื้อหาของพระปริตรเกี่ยวข้องกับการอวยชัยให้พร ไม่มีการสาปแช่งแต่อย่างใด ตรงนี้เองทำให้การสวดพระพุทธรูปต่างจากการร่ายมนต์ในศาสนาพราหมณ์ที่มีการสวดคาถาในคัมภีร์พระเวทเป็นแบบไสยศาสตร์อาจจะมีเรื่องของการสาปแช่งผสมเข้าไป มีการให้ร้ายเกี่ยวข้องอยู่ด้วย ดังที่ฤาษีชีไพรสาปแช่งท่านผู้นั้นผู้นี้โดยอาศัยคำสวดมนต์ที่ศักดิ์สิทธิ์ แต่ในพระพุทธศาสนามีรากฐานอยู่ที่ธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะไม่มีการสาปแช่ง ในการสวดพระปริตรซึ่งมีวัตถุประสงค์ 3 ประการดังที่ถวายพระพรมาคือเพื่อเป็นการป้องกัน รักษา และกำจัด ในมหाराชปริตรหรือสิบสองตำนานจึงมีเรื่องที่เกี่ยวข้องกับประเด็นทั้งสามโดยที่พระสงฆ์ลังกาได้คัดเลือกบทสวดมนต์เป็นมหाराชปริตรแบบลังกา คณะสงฆ์ในประเทศอื่นได้รับราชปริตรแบบลังกา จึงมีประเพณีการสวดมหाराชปริตรและจุลราชปริตรทั้งในลังกา พม่า ไทย มอญ และเขมร ในลักษณะเดียวกัน (พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2560) บรรดาพระปริตรทั้งหลายที่พระสงฆ์นิยมนำมาสวดเพื่อจุดมุ่งหมายที่แตกต่างกันดังกล่าวมาแล้วนั้น โพชฌงค์ปริตร เป็นพระพุทธรูปที่มีอานุภาพทางขจัดโรคร้ายให้บรรเทา ดังนั้นชาวบ้านจึงนิยมนิมนต์พระสงฆ์สวดให้แก่คนป่วยหนักฟังเพื่อหวังให้หายจากการเจ็บป่วย

โพชฌงค์ 7 เป็นหลักธรรมเพื่อการตรัสรู้ ปรากฏในโพชฌงค์สูตร ซึ่งในงานวิจัยนี้หมายถึงเอาพระสูตรทั้ง 3 คือ มหาภักสสปโพชฌงค์สูตร มหาโมคคัลลานโพชฌงค์สูตร มหาจุณทะโพชฌงค์สูตร ซึ่งปรากฏในคัมภีร์สังยุตตนิกาย มหาวรรค (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เนื้อหาโพชฌงค์สูตรทั้ง 3 นั้นกล่าวถึงหลักธรรมที่ทำให้พระพุทธรูปตรัสรู้ 7 ประการ คือ 1) สติ ความระลึกได้ 2) ธัมมวิจยะ การเลือกเฟ้นธรรม 3) วิริยะ ความเพียร 4) ปีติ ความอิ่มใจ 5) ปัสสัทธิ ความสงบ 6) สมาธิ ความตั้งใจมั่น และ 7) อุเบกขา ความวางเฉย โบราณจารย์ ได้นำเอาโพชฌงค์สูตรทั้ง 3 นี้ มาประพันธ์เป็นคาถาสำหรับเจริญภาวนาโดยอ้างเป็นสักกิริยาเพื่อให้พระปริตรเป็นธรรมโอสถบังเกิดพุทธานุภาพ ขจัดโรคร้ายไข้เจ็บให้อันตรธานหายไป เกิดเป็นความสุขสวัสดิ์ ภายหลังได้เกิดความนิยมว่า เมื่อเจ็บป่วย ไม่สบาย ก็จะสวดโพชฌงค์ปริตร ซึ่งเป็นทั้งโอสถเป็นทั้งมนต์ เมื่อมีผู้หลักผู้ใหญ่ในบ้านเจ็บป่วยเป็นไข้หนัก ก็จะนิมนต์พระสงฆ์มาสวดโพชฌงค์ปริตรให้ฟัง หรือไม่ลูกหลานก็จะสวดโพชฌงค์ปริตรให้ฟัง แม้ในงานทำบุญอายุพระสงฆ์ก็จะสวดพระปริตรบทนี้เพื่อเป็นการคุ้มครอง ป้องกันไม่ให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บและมีอายุยืน ผู้ไม่ต้องการเจ็บป่วยและปรารถนาความเป็นผู้มีอายุยืนโดยปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บจึงควรเจริญโพชฌงค์ปริตรตามแบบอย่างพุทธสาวก (เสถียร ทั้งทองมะดัน, มปป.) กระบวนการแห่งโพชฌงค์ทั้ง 7 ที่เสริมให้เกิดสุขภาพทางจิตแล้วย่อมส่งผลต่อสุขภาพทางกาย ได้แก่ ความไม่มีโรคอันเกิดจากความเครียด ความวิตกกังวล ผิพรรณย่อมผ่องใสเลือดลมภายในกายหมุนเวียนเป็นปกติ ป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บได้ รวมเรียกว่า มีสุขภาพแข็งแรง เนื่องจากจิตเป็นปัจจัยหนึ่งที่ก่อให้เกิดโรคตามสมมติฐานของโรคทั้ง 4 ได้แก่ อาหาร อากาศ จิต และกรรม เมื่อจิตมีสุขภาพดีย่อมนำมาซึ่งสุขภาพทางกายดี (สุภาพรรณ กลิ่นนาค, 2561)

จะเห็นได้ว่าสภาวะการเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นความทุกข์ที่สัตว์ผู้มีกิเลส ตัดสละสละวิญญูไม่ได้ยังเกี่ยวข้องอยู่ ผู้ที่เกิดมาแล้วไม่อาจหลีกเลี่ยงพ้นความแก่ เจ็บ ตายไปได้ หากไม่ยอมเป็นทุกข์เพราะสภาวะเหล่านี้ก็ต้องปฏิบัติตนจนถึงความหลุดพ้นแห่งจิตใจตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา พระสงฆ์เป็นที่พึ่งทางจิตใจของชาวบ้าน ดังนั้นเวลาที่ชาวบ้านต้องการที่พึ่งทางจิตใจจึงมักคิดถึงพระสงฆ์และนิมนต์มาประกอบพิธีกรรมตามความเชื่อที่สืบทอดกันมาเป็นเวลาช้านาน ซึ่งพระสงฆ์ก็มีการประกอบพิธีกรรมทางศาสนาจนกลายมาเป็นธรรมเนียมปฏิบัติ จาริต ประเพณี และอื่นๆ พิธีการสวดมนต์ก็เช่นเดียวกัน เมื่อชาวบ้านต้องการขจัดภัยอันตราย หรือ

เสริมความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิตก็นิยมมนต์พระสงฆ์มาสวดมนต์ เพราะเห็นว่าท่านเป็นผู้มีศีล สามารถประกอบพิธีกรรมเสริมความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิตตนและคนเกี่ยวข้องได้ ดังนั้นพระสงฆ์จึงเลือกพระสูตรที่มีความหมายเหมาะสมกับการใช้ในเรื่องหรือสถานการณ์นั้นๆ มาสวดแล้วก็มีพัฒนาการมาเรื่อยๆ โพชฌงค์สูตรเป็นหนึ่งในบรรดาพระสูตรหรือพระปริตรที่พระสงฆ์นิยมสวดเพื่อขจัดภัย (โรครภัย) เพราะมีตำนานเกี่ยวกับพระพุทธเจ้าทรงสวดให้พระมหาโมคคัลลานะ และพระมหากัสสปะผู้อาพาตพืง ซึ่งท่านทั้งสองหายจากอาพาตเนื้อหาโพชฌงค์ 7 เกี่ยวกับหลักธรรมปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลส ดังนั้นจึงเป็นที่น่าสนใจว่าการได้ฟังธรรมประเสริฐทั้ง 7 ประการนี้เป็นเหตุให้หายจากอาพาตได้อย่างไร หายเพราะความศรัทธาดีศีลของมนต์ หรือเพราะผู้ฟังน้อมใจพิจารณาภาวนาธรรมที่ได้ฟังนี้

ด้วยเหตุผลดังกล่าวมาแล้วทั้งหมดผู้วิจัยจึงสนใจเลือกศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมคือโพชฌงค์ 7 ในฐานะเป็นธรรมโอสธในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อเป็นการได้องค์ความรู้เกี่ยวกับโพชฌงค์ 7 รวมทั้งวิธีการสวดโพชฌงค์ 7 และอานุภาพของบทสวดโพชฌงค์ 7 อันจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาและปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาคำสอนเรื่องโพชฌงค์ 7 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- 2) เพื่อวิเคราะห์การสวดโพชฌงค์ 7 ในฐานะเป็นธรรมโอสธในพระพุทธศาสนาเถรวาท

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเอกสาร/คัมภีร์ โดยศึกษาข้อมูลจากเอกสาร/คัมภีร์ (Documentary research) ซึ่งมีขั้นตอนในการศึกษา ดังนี้

- 1) ศึกษาค้นคว้าเอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539 โดยศึกษาค้นคว้าหลักธรรมเกี่ยวกับความเสื่อมและความไม่ประมาทที่ปรากฏในปัจฉิมโอวาทในมหาปริณิพพานสูตร
- 2) ศึกษาค้นคว้าเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ วรรณคดี ฎีกา คัมภีร์อื่นๆ ตลอดจนทั้งเอกสาร หนังสือสิ่งพิมพ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย
- 3) วิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัย

1. โพชฌงค์ 7 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

สมัยที่พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเวฬุวัน กรุงราชคฤห์ สมัยนั้นท่านพระมหากัสสปะเกิดอาพาต เป็นไข้หนัก อยู่ที่ปัพพลิกูหา เวลาเย็นพระผู้มีพระภาคเสด็จเข้าไปหาท่านพระมหากัสสปะและได้ตรัสถามถึงความเป็นไปของท่าน ซึ่งท่านทูลตอบถึงอาการอาพาตของตนว่าไม่สบาย ถึงขั้นจะเป็นอยู่ไม่ได้ทุกขเวทนากำเริบหนัก ไม่ทุเลา พระองค์จึงแสดงโพชฌงค์ 7 ว่า โพชฌงค์ 7 ประการได้แก่ สติโพชฌงค์ ธัมมวิจยโพชฌงค์ วิริยโพชฌงค์ ปิติโพชฌงค์ ปัสสัทธิโพชฌงค์ สมานโพชฌงค์ และอุเบกขาโพชฌงค์ ที่พระองค์กล่าวไว้ชอบแล้ว บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อย่าง ตรีสรู และพระนิพพานโพชฌงค์ เมื่อพระองค์แสดงโพชฌงค์จบ พระเถระชื่นชมพระภาสิตของพระผู้มีพระภาค และได้หายจากอาการอาพาตนั้น แม้พระมหาโมคคัลลานะก็อาพาต ได้รับฟังโพชฌงค์ และหายจากอาพาตในลักษณะเดียวกันกับท่านพระ

มหากัสสปเถระ ส่วนกรณีของพระมหาจุณทเถระท่านเป็นผู้แสดงโพชฌงค์แก่พระผู้มีพระภาคผู้ทรงอาพาธ และพระองค์ทรงหายจากอาการอาพาธ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ชื่อนำสังเกตเกี่ยวกับการสวดโพชฌงค์ในพระสูตรที่นำเสนอนี้คือผู้ฟังโพชฌงค์เป็นพระอรหันต์ทั้งสิ้นและท่านไม่ได้สวดให้ตนเองฟัง แต่มีผู้สวดให้ฟัง เพราะผู้อาพาธมีกายสังขารไม่พร้อมที่จะสวดเองได้

2. การสวดโพชฌงค์ 7 ในฐานะเป็นธรรมโอสถในพระพุทธศาสนาเถรวาท

2.1 โพชฌงค์ 7 ในฐานะเป็นธรรมโอสถ

1) สติโพชฌงค์ สติ หมายถึง ความตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลือนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติพละ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ส่วนสติโพชฌงค์ หมายถึง สติที่ประกอบไปด้วยปัญญาอันยอดเยี่ยม มีความรู้ มีปัญญารักษาตัวเองให้รอดได้ รู้ว่าอะไรควร อะไรไม่ควร รู้เป้าหมายของชีวิต และรู้ทางในการเดินไปสู่เป้าหมายนั้น ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ โดยสภาวะคือตัวสติที่ประกอบไปด้วยปัญญา เพราะสติโพชฌงค์ เป็นสติที่เป็นไปเพื่อความตรัสรู้ เป็นสติที่มีกำลัง สติที่จะมีกำลังได้ก็อาศัยปัญญา (สุกัร ทุมทอง, 2560)

การระลึกได้ ในการกระทำหรือพฤติกรรมไม่ว่าจะเป็นทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ หรือมีการกำหนดรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ สติมีลักษณะที่สำคัญสองอย่าง ประการแรกมีลักษณะนึกได้หรือระลึกได้ คือ การนึกได้ในกุศลธรรมที่ไม่มีโทษ หรือ อกุศลธรรมที่มีโทษ ประการที่สองมีลักษณะถือไว้ คือ การเลือกเอาแต่ธรรมที่เป็นประโยชน์และมี อุปการะ ธรรมใดที่ไม่มีประโยชน์และไม่ใช่อุปการะก็จะไม่ถือเอาไว้ หรือคัดออกไป อีกนัยหนึ่ง สติก็คือความไม่ประมาท นั้นเอง ดังนั้น สติ เป็นธรรมที่จำต้องปรารณาในที่ทั้งปวง ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สติก็น่าจะเป็นตัวการระลึกได้และการถือไว้ในรูปนามที่กำลังเกิดขึ้นในอีกความหมายหนึ่ง สติมีลักษณะแนบชิด ช่วยทำให้จิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์อันใดอันหนึ่ง จิตจะได้ไม่ลอย ไม่ฟุ้งซ่าน จิตจะจ้องและจับแน่นอยู่กับอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือรูปกับนาม ซึ่งเป็นอารมณ์ปรมาตม์ ตัวอย่าง เช่น การมีสติกำหนดรู้ให้จิตจ้องและจับอย่างแนบชิดอยู่กับรูปกับนาม สัมปชัญญะก็จะรู้แจ่มชัดว่า ในขณะปัจจุบันนั้นกำลังทำอะไรอยู่ ไม่ว่าจะเป็นการกระทำทางกาย ทางวาจาหรือทางใจ หรือมีการกำหนดรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน (พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสสี และคณะ, 2548)

การเจริญสติโพชฌงค์จำเป็นต้องอาศัยธรรมที่เป็นปัจจัยด้วย การปฏิบัติจึงจะมีความก้าวหน้า หรือสติโพชฌงค์จึงจะเกิดขึ้นได้ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า “อาหาร” ได้แก่ “มนสิการ” ปัจจัยที่เกื้อกูลอย่างอื่น เช่น การได้เห็น ได้ยิน ได้เข้าไปหา เข้าไปนั่งใกล้ ได้ระลึกถึง และการบวชตามภิกษุผู้สมบูรณ์ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ และวิมุตติญาณทัสสนะ เป็นมีอุปการะมาก เพราะเมื่อบุคคลได้ฟังธรรมของภิกษุที่มีคุณสมบัติเช่นนั้นแล้วจะเป็นปัจจัยให้หลีกออกจากกาย และหลีกออกจากจิต เมื่อหลีกออกอย่างนั้นแล้วก็ระลึก ตรึกถึงธรรมนั้น เมื่อระลึก ตรึกถึงธรรมนั้น ชื่อว่าได้เจริญสติโพชฌงค์ และทำให้สติโพชฌงค์ถึงความเจริญเต็มที่ เมื่อมีสติอยู่อย่างนั้นย่อมเลือกเฟ้น ตรวจตรา พินิจพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

สติโพชฌงค์ หรือสติ (ความระลึกได้) คือ เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยใดๆ ขึ้น ต้องตั้งสติให้ดีกว่าก่อนอย่าเพิ่งร้องไห้ฟูมฟาย ทำใจเศร้าหมอง เพราะเศร้าไปก็ไม่ช่วยให้หายป่วย แต่จะยิ่งมีแต่ทำให้เกิดความเครียดซึ่งทำให้อาการป่วยแย่ลงไปอีก ดังนั้นจึงต้องตั้งสติให้มั่นคง ไม่ไประลึกถึงความเศร้าความเจ็บป่วย แต่ให้ระลึกใน “อัมมวิจยะ” ต่อไป

2) อัมมวิจยโพชฌงค์ อัมมวิจยโพชฌงค์ หมายถึง ปัญญา ความรู้ รู้อันไหนเป็นกุศล อันไหนเป็นอกุศล อันไหนเป็นธรรมดำ อันไหนเป็นธรรมขาว อันไหนนำทุกข์มาให้ อันไหนนำสุขมาให้ อันไหนเป็นเหตุปัจจัยของอันไหน แล้วก็ทุกอย่างล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน นี่คือนิพพาน การวิจัยธรรมะ สอบสวน พิจารณา ไคร่ครวญ ด้วยปัญญา (สุกัรุมททอง, 2560) การวิจัยธรรมะช่วยให้เข้าใจลักษณะธรรมทั้งที่เป็นกุศล อกุศล และอภัยภาณุตว่าลักษณะเป็นอย่างไร เกิดขึ้นในลักษณะใด มีคุณหรือโทษอย่างไร มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์หรือเป็นเหตุผลกันอย่างไร เมื่อเข้าใจธรรมแล้วก็สามารถที่จะเลือกเฟ้นธรรมปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง การปฏิบัติมีความก้าวหน้า ธรรมอันเป็นอาหารที่ทำให้อัมมวิจยโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น และทำอัมมวิจยโพชฌงค์ให้เจริญเต็มที่คือ การทำนสการโดยแยบคายในธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศลและอกุศล มีโทษและไม่มีโทษ เลวและประณีต ธรรมฝ่ายดำและธรรมฝ่ายขาว (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เมื่อภิกษุมีสติ เลือกเฟ้น ตรวจตรา พินิจพิจารณาธรรมด้วยปัญญา อัมมวิจยโพชฌงค์เป็นอันภิกษุปรารถนาแล้ว เจริญแล้ว แม้ความเพียรไม่ย่อหย่อนก็เป็นอันเธอผู้เลือกเฟ้น ตรวจตรา พินิจพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญาปรารถนาแล้ว (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

อัมมวิจยโพชฌงค์ หรืออัมมวิจยะ (ความเพียรธรรม ความสอดส่องสืบค้นธรรม) คือ ให้ตั้งสติระลึกถึงธรรมที่พระพุทธองค์สอนไว้เช่น พิจารณาว่าร่างกายนี้อยู่ในความเป็น “ไตรลักษณ์” เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวเราของเรา มันเป็นเพียงสิ่งที่ประกอบขึ้นมาจากธาตุ 4 ซึ่งมีความปรวนแปรผุพังไปเป็นธรรมดา เราควบคุมมันไม่ได้ จะทุกข์เพียงใด พยายามแค่ไหน สุดท้ายก็ต้องเสื่อมสลายลงไปในที่สุดตามเหตุปัจจัย เป็นต้น จิตก็จะค่อยๆ เบาละ คลายความยึดมั่นในร่างกาย คลายความทุกข์ลง เมื่อจิตเบาจากความทุกข์ลง อาการเจ็บป่วยต่างๆ ก็จะค่อยๆ เบาละไปด้วย เพราะจิตเป็นนายกายเป็นบ่าว ถ้าจิตเบา กายก็จะเบาขึ้น

3) วิริยโพชฌงค์ วิริยโพชฌงค์ หมายถึง ความเพียร ความกล้าหาญ บากบั่นไปข้างหน้าไม่หยุดไม่ทิ้งธุระ เอาการเอางาน ทำอย่างต่อเนื่อง โดยองค์ธรรมหรือสภาวะ คือความเพียรวิริยะ ความกล้าหาญ (สุกัรุมททอง, 2560) เพียรในการปฏิบัติเพื่อเป้าหมายคือการบรรลุธรรม และทำอย่างต่อเนื่องจนกว่าจะเห็นผลตามที่ตั้งใจไว้ ความเพียรทำให้ละความเกียจคร้านได้ ซึ่งความเกียจคร้านนี้เป็นเหตุแห่งการละทิ้งการปฏิบัติ เมื่อละความเกียจคร้านได้ ความเอาใจใส่ ไม่ทอดธุระ ความตั้งใจแน่วแน่มิมีในขณะเดียวกันนั่นเอง ซึ่งความเพียรนี้เป็นเหตุให้การปฏิบัติถึงฝั่งแห่งความสำเร็จ ดังพระบาลีว่า “วิริเยน ทุกขมจเจติ - บุคคลล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร” รวบรวมได้ดังนี้ อาหารที่ทำให้วิริยโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น และทำวิริยโพชฌงค์ให้เจริญเต็มที่คือ การทำนสการโดยแยบคายในความริเริ่ม ความพากเพียร ความบากบั่น (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) สมัยที่ภิกษุเลือกเฟ้น ตรวจตรา พินิจ พิจารณาความเพียรไม่ย่อหย่อนด้วยปัญญา เธอชื่อว่าได้ปรารถนา เจริญวิริยโพชฌงค์แล้ว เมื่อวิริยโพชฌงค์ถึงความเจริญเต็มที่ ปิดไม่มียามีสงสัยอมเกิดแก่เธอ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

วิริยโพชฌงค์ หรือวิริยะ (ความเพียร) คือ ให้ใช้ความเพียร หมั่นพิจารณาธรรมต่างๆ (อัมมวิจยะ) ที่ระลึกได้ (สติ) อยู่เสมอ ให้จิตอยู่กับธรรมตลอดเวลา อย่าให้ไปอยู่กับอาการเจ็บป่วย วางเมื่อไรก็สวดมนต์ไหว้พระ นึกถึงพระ นึกถึงธรรมที่พระองค์ทรงสอน จิตก็จะเริ่มชินในธรรมที่สว่างไสวเบาสบาย และค่อยๆ ละจากความทุกข์ความเศร้าหมองจากอาการป่วยต่างๆ ลงไป

4) ปิติโพชฌงค์ ปิติโพชฌงค์ ไม่ใช่ปิติธรรมดาแต่เป็นปิติที่ปราศจากอามิส หมายถึงปิติที่ไม่ต้องอาศัยแรงกระตุ้นจากอารมณ์ภายนอกพวกเราจะมิมีปิติดีใจทีหนึ่ง แต่ปิตินี้ปราศจากอามิสไม่ต้องอาศัยมากคุณ เกิดขึ้นมาเนื่องจากมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ และได้ทำความเพียรทำในสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสม ปิตินี้จะเกิดขึ้น เมื่อมีสติสัมปชัญญะที่ดี มีปัญญา รู้อะไรเหมาะ อะไรไม่เหมาะ รู้จักวิจัยธรรมว่า อันไหนนำทุกข์มาให้ อันไหนนำสุขมาให้ อันไหนควร อันไหนไม่ควร อันไหนควรละอันไหนควรเจริญ กล่าวหาญที่จะทำ ซึ่ง

ความกล้าหาญจริงๆ คือ ขัดกิเลสได้ (สุกัร ทุมทอง, 2560) ความอึดใจที่ปราศจากอามิส เป็นเป็นภาวะหรือประสบการณ์ทางจิตที่เกิดขึ้นจากผลการทำความเพียรอย่างแน่วแน่ การเกิดขึ้นแห่งปิติแสดงว่าการปฏิบัติมีผลในระดับรองจากการเกิดปัสสัทธิ ดังนั้นเมื่อปิติเกิดขึ้นผู้ปฏิบัติต้องมีสติ ไม่หลงหรือประมาทว่าตนเองได้คุณวิเศษแล้ว แต่ต้องพิจารณาภาวะที่เกิดขึ้นนั้นเพื่อให้ข้ามไปสู่ปัสสัทธิ อาหารที่ทำให้ปิติโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น และทำให้ปิติโพชฌงค์ให้เจริญเต็มทีคือ การทำนสิการโดยแยบคายในธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งปิติโพชฌงค์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) สมัยที่ปิติไม่มีอามิสเกิดแก่ภิกษุผู้ได้ปรารภความเพียร ปิติโพชฌงค์เป็นอันภิกษุปรารภแล้ว เจริญแล้ว เมื่อปิติโพชฌงค์ถึงความเจริญเต็มทีกายและจิตของเธอย่อมสงบ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ปิติโพชฌงค์ หรือปิติ (ความอึดใจ) คือ เมื่อใช้ความเพียร ตั้งสติหมั่นพิจารณาธรรมอยู่เสมอ ความปิติอึดใจในธรรมอันเบาสบายสว่างไสวก็จะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จนมีอาการปรากฏทางกายได้ชัดเจน เช่น ขนลุกขนพอง ตัวสั่นโคลงไปมา รู้สึกเบาเหมือนจะลอยได้ เป็นต้น ซึ่งอาการเหล่านั้นคือจิตเริ่มปรับเข้าหาธรรมและแผ่แสดงผลออกมาทางร่างกาย ซึ่งอาการปิตินี้จะช่วยปรับธาตุพอกขันธ์ลดอาการเจ็บป่วยต่างๆที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจได้เป็นอย่างดี

5) ปัสสัทธิโพชฌงค์ ปัสสัทธิโพชฌงค์ หมายถึง ความสงบกายและใจ เป็นภาวะที่ใจสงบระงับจากนิรวณ เกิดขึ้นต่อจากปิติ เมื่อใจไม่กระวนกระวายหรือกระสับกระส่ายเพราะกิเลสหรือนิรวณแล้วความสงบใจก็เกิดขึ้น ซึ่งใจกับกายมีความสัมพันธ์กัน เมื่อใจสงบ กายก็สงบตามด้วย เป็นภาวะที่เกิดขึ้นจากการเจริญกรรมฐานเท่านั้น ไม่ใช่ลักษณะของความสบายใจและกายที่เกิดขึ้นจากการได้พักผ่อน ความสงบระงับกายและใจมีผลต่อการปฏิบัติคือ ทำให้กิเลสเบาบางลง ใจไม่กระสับกระส่ายเพราะกิเลส ส่วนกายไม่กระสับกระส่ายเพราะทุกเวทนา เช่น ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า อาการเบียดเบียนของอาพาธ เป็นต้น ทำให้กายและใจเบา กายและใจที่เบาย่อมควรต่อการปฏิบัติ คือทำให้การปฏิบัติได้ผลดี สมาธิเกิดขึ้นได้ง่าย ในการเจริญโพชฌงค์ผู้ปฏิบัติต้องสำรวมอินทรีย์เพื่อทำสุจริต 3 ให้บริบูรณ์ สุจริต 3 ที่บริบูรณ์จะเกื้อหนุนให้สติปัญญาสมบูรณ์ สติปัญญาที่สมบูรณ์ทำให้บรรลุผลสูงสุดแห่งโพชฌงค์โดยลำดับ อาหารที่ทำให้ปัสสัทธิโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น และทำปัสสัทธิโพชฌงค์ให้เจริญเต็มที คือ การทำนสิการโดยแยบคายในความสงบกาย ความสงบจิตให้มาก (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) สมัยที่กายและจิตของภิกษุผู้มีใจมีปิตินสงบ ปัสสัทธิโพชฌงค์เป็นอันภิกษุปรารภแล้ว เจริญแล้ว ปัสสัทธิโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญเต็มที จิตของเธอผู้มีกายสงบ มีสุขย่อมตั้งมั่น (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ปัสสัทธิโพชฌงค์ หรือปัสสัทธิ (ความสงบกายใจ) คือ เมื่อกายและจิตเกิดความปิติอึดใจในธรรมที่ตนเองได้พิจารณาอย่างเต็มที่แล้ว จิตก็จะเริ่มหดตัวกลับเข้ามาพัก เกิดเป็นอาการเบากายสบายใจ คล้ายคนกำลังหลับพักผ่อน แต่จะไม่มีอาการง่วงซึม จิตจะสว่างสดใสรู้ตัวเต็มๆ ในขั้นนี้ จิตและกายจะได้พักอย่างเต็มที่หลังจากได้รับการพอกด้วยปิติไปแล้ว ซึ่งการพักใน “ปัสสัทธิ” นี้ จะช่วยฟื้นฟูความเสียหายจากอาการเจ็บป่วยทั้งทางกายและใจได้เป็นอย่างดีมากกว่าการนอนหลับพักผ่อนทั่วไปอย่างเทียบกันไม่ได้

6) สมาธิโพชฌงค์ สมาธินั้น แปลว่า ความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัด ความของสมาธิที่พบเสมอ คือ “จิตตัสเสกัคคตา” หรือเรียกสั้นๆ ว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2531) ที่กล่าวมานี้เป็นสมาธิในระดับการปฏิบัติ นอกจากที่กล่าวมานี้แล้วพบว่ามีความหมาย “สมาธิ” ในระดับ ความตั้งใจ จดจ่อกับการทำงานหรือกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่วอกแวก เช่น ตั้งใจฟังตั้งใจอ่าน เป็นต้น สมาธิมีผลดีหลายอย่าง คือทำให้ใจสงบจากความฟุ้งซ่าน จิตราเริง แจ่มใส สงบ เป็นการกด

หับกิลเลสไว์ด้วยกำลังความสงบ แต่ทั้งนี้ผู้ปฏิบัติต้องรักษาสมาธิที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อม ปัจจัยแห่งการเสื่อมจากสมาธิ เช่น การคลุกคลีหมู่คณะ การพูดคุยเตร็จจานกขา เป็นต้น สมาธิรู้เป็นบาทฐานแห่งปัญญา คือผู้ปฏิบัติใช้กำลังสมาธิ (สมาธิพละ) เจริญวิปัสสนาให้ปัญญาคือความเข้าใจสังขารเกิดขึ้นได้

ในการเจริญสมาธิมีเหตุปัจจัยที่ทำให้จิตสงบ ไม่สงบ และนำไปสู่ความรู้ยิ่งเห็นจริงในนามรูป หรือไม่รู้ยิ่ง ไม่เห็นจริงในนามรูป คือสมัยที่บุคคลมีจิตถูกนิเวรณกัณฐรมุ ครบงำ และไม่รู้ ไม่เห็นธรรมเครื่อง สลัดออกจากนิเวรณที่เกิดขึ้นแล้วตามความเป็นจริง สภาวะดังกล่าวนี้เป็นเหตุ เป็นปัจจัย เพื่อความรู้ ไม่เห็น ความไม่รู้ ความไม่เห็นมีเหตุ มีปัจจัย ส่วนเหตุปัจจัยเพื่อความรู้ ความเห็น คืออภิกุญเจริญสติสัมโพชฌงค์อัน อาศัยวิเวก วิราคะนิโรธ น้อมไปในโอสสัคคะ จิตที่สัมโพชฌงค์ให้เจริญแล้วอย่างนี้ย่อมรู้เห็นตามความเป็นจริง (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) อาหารที่ทำให้สมาธิสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น และ ทำสมาธิสัมโพชฌงค์ให้เจริญเต็มที่เป็น การทำนสการโดยแยบคายในสมณนิมิต และพยัคณนิมิตให้มาก (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) สมัยที่จิตของภิกษุผู้มีกายสงบ มีสุขย่อมตั้ง มั่น สมาธิสัมโพชฌงค์เป็นอันเธอปรารถแล้ว เจริญแล้ว สมาธิสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญเต็มที่ เธอย่อมเพ่ง ดูจิตที่ตั้งมั่นอย่างนั้นด้วยดี (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

สมาธิโพชนงค์ หรือสมาธิ (ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วในอารมณ์)คือ เมื่อจิตหลุดตัวเข้าสู่การพัก จิตก็จะรวมตั้งอยู่ในอารมณ์เดียวคือในธรรมที่เราพิจารณาอยู่ เมื่อจิตไม่ฟุ้งซ่านกระจัดกระจายไปกับความทุกข์ ความกังวลในอาการป่วย จิตก็จะมารวมตัวกันมากขึ้นๆ จนจิตเกิดเป็นสมาธิ คือรวมกันเป็นหนึ่งเดียวอย่างมีกำลังยิ่ง

7) อุเบกขาโพชนงค์ อุเบกขาโพชนงค์ คือ ใจที่วางเป็นกลางได้ วางลงได้ เพราะได้กระทำในสิ่งต่าง ๆ มาได้ถูกต้องเหมาะสมแล้ว ปลอยมันไปตามเรื่องของมัน คอยดูอยู่ พร้อมจะจัดการเสมอขาดตกบกพร่องตรงไหนก็พร้อมจัดการ เรียกว่า ตัตรมัมหมัตตตา (สุกัรฺร ทุมทอง, 2560) อุเบกขาทำให้เข้าใจจิตใจไม่ถูกอารมณ์ปรุงแต่ง เป็นสภาวะที่จิตวางเฉยต่ออารมณ์ได้แล้ว ไม่ใช่การวางเฉยเพราะจิตหลุดพ้นจากกิเลส เป็นจิตวางเฉยเพราะลืมหึก วิจาร ปีติ และสุขได้แล้ว เหลือแต่ภาวะที่จิตพิจารณาความสงบนิ่งในอารมณ์เดียวเท่านั้น อาหารที่ทำอุเบกขาโพชนงค์ให้เกิดขึ้น และทำอุเบกขาโพชนงค์ให้เจริญเต็มที่คือ การทำมณสิการโดยแยบคาย ในธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งอุเบกขาโพชนงค์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) สมัยที่ภิกษุเพ่งดูจิตที่ตั้งมั่นอย่างนั้นด้วยดี อุเบกขาโพชนงค์เป็นอันภิกษุปรารถนาแล้ว เจริญแล้ว อุเบกขาโพชนงค์ย่อมถึงความเจริญเต็มที่ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

2.2 การสวดโพชฌงค์ 7 เพื่อรักษาโรคในสมัยพุทธกาล

โพชนงค์ 7 เป็นพระสูตรหรือบทสวดที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่พระมหากัสสปเถระและพระมหาโมคคัลลานเถระแล้วทำให้ท่านทั้งสองหายจากอาพาธ แม้สมัยที่พระพุทธองค์ประสูติก็ได้ท่านพระจุนทเถระสวดโพชนงค์ปริตรถวายและทำให้หายจากประชวร ดังนั้นพุทธศาสนิกชนจึงมีความเชื่อว่า โพชนงค์ 7 เป็นบทสวดที่มีอานุภาพทำให้หายจากอาพาธ และถือเป็นคตินิยมมาจนถึงปัจจุบันคือมักนิยมนิมนต์พระสงฆ์สวดต่ออายุในบววันเกิด และสวดเพื่อให้ผู้ป่วยหายจากอาพาธ

โพชฌงค์ 7 นั้นเป็นหลักธรรมที่พระองค์ทรงแสดงเป็นธรรมเกี่ยวกับปัญญาเป็นธรรมขั้นสูง เป็นคำสอนในการทำใจให้สว่าง สะอาดผ่องใส ซึ่งสามารถช่วยรักษาใจ เพราะจิตใจมีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องกับร่างกาย เนื่องจากกายกับใจเป็นสิ่งที่อาศัยกันและกัน หากใจดี ร่างกายย่อมดีตาม หลักของโพชฌงค์เป็นหลักปฏิบัติทั่วไปซึ่งไม่จำกัดเฉพาะผู้ป่วยเท่านั้น เพราะโพชฌงค์แปลว่า “องค์แห่งโพธิ” หรือ “องค์แห่งโพธิญาณ” เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ซึ่งเป็นเรื่องของปัญญา ดังนั้นถ้าเราสวดมนต์บทนี้ด้วยความเข้าใจ

ในสาระก็จะมองเห็นความเจ็บป่วยว่าไม่ใช่เรื่องใหญ่อะไรของชีวิต เป็นเรื่องธรรมดา แล้วก็จะเป็นการกระตุ้นเตือนให้ลุกขึ้นมาปฏิบัติธรรม คือมองว่า เวลาที่ป่วยอยู่นี้แหละคือเวลาที่ดียิ่งจะได้พักผ่อนจิต ได้ปฏิบัติธรรม (ธ.ธรรมรักษ์, 2561)

สรุปได้ว่า โพชฌงค์ 7 เป็นพระสูตรหรือบทสวดที่กล่าวถึงวิธีปฏิบัติและผลของการปฏิบัติธรรม กล่าวคือ สติจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติไม่ประมาท เป็นอยู่ด้วยธรรม แม้คุณสมบัติคือการพิจารณาไตร่ตรองให้รู้ธรรม (ธัมมวิจยะ) และความเพียร (วิริยะ) ก็ต้องอาศัยความมีสติจึงจะสามารถเกิดขึ้นได้ ส่วนคุณสมบัติอื่น ๆ คือ ปิยัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา เป็นผลของการทำความเพียรทางใจ กล่าวคือ เมื่อได้ผลของการปฏิบัติในเบื้องต้น ปิยัสสัทธิ ความอึดใจจะเกิดขึ้น เมื่อผลการปฏิบัติก้าวหน้า สมาธิจะเกิดขึ้นโดยลำดับ ผลสูงสุดของการเจริญสมาธิคือการได้อุเบกขา การฟังบทสวดโพชฌงค์ 7 ของผู้ที่มีพื้นฐานการปฏิบัติ เมื่อได้พิจารณาและปฏิบัติตาม องค์แห่งโพชฌงค์ 7 สามารถที่จะเกิดขึ้นได้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมสามารถรักษาหรือเบาเทาอาการป่วยได้

2.3 การสวดโพชฌงค์ 7 ในสมัยปัจจุบัน

ปัจจุบันพุทธศาสนิกชนจะนิยมนิมนต์พระสงฆ์ไปสวดโพชฌงค์ 7 ในงานทำบุญวันเกิดหรือเวลาที่ญาติของตนอาพาธเพื่อให้หายจากอาพาธนั้น ในการสวดพระสงฆ์นิยมสวดบทอื่นๆ ประกอบด้วย สำหรับผู้ป่วยที่มีสติสัมปชัญญะ ผู้ป่วยสามารถสวดเองพร้อมทั้งทำสมาธิ แผ่เมตตา แผ่ส่วนกุศล และอธิษฐานจิต มีบทสวดดังนี้

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 1. บทกราบพระรัตนตรัย | 6. บทสัพพมกคลคาถา |
| 2. บทนอบน้อมพระพุทธเจ้า | 7. ทำสมาธิ |
| 3. บทไตรสรณคมน์ | 8. บทแผ่เมตตาแก่ตัวเอง |
| 4. บทสรรเสริญพระพุทธคุณ | 9. บทแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ |
| 5. บทสรรเสริญพระธรรมคุณ | 10. บทแผ่กุศล |

2.4 อานุภาพของการสวดโพชฌงค์ 7 ในฐานะเป็นธรรมโอสธ

1) อานุภาพโพชฌงค์ 7 ในฐานะเป็นมนต์ จุดมุ่งหมายของการสวดพระปริตรมี 3 ประการ คือ 1) เพื่อป้องกันภัยวิบัติทั้งหลาย 2) เพื่อความสำเร็จแห่งสมบัติทั้งปวง 3) เพื่อกำจัดทุกข์ภัยและโรคทั้งปวง (พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2560)

ตัวอย่างการสวดเพื่อป้องกันภัยวิบัติทั้งหลาย เช่น การสวดโมรปริตรของลูกนกคุ้ม เพื่อป้องกันอันตรายจากไฟป่า เป็นต้น ซึ่งมีอานุภาพที่อธิบายได้ยาก เข้าใจเพียงว่าเป็นอำนาจของสังฆาธิษฐานของลูกนกคุ้ม บางกรณีสามารถอธิบายได้ เช่น การสวดเพื่อต่ออายุแก่อายุวัฒนกุมาร มีอานุภาพหรือความศักดิ์สิทธิ์คือการไม่ได้โอกาสของยักษ์ตนหนึ่งที่จะมาจับเด็กกิน ซึ่งเป็นรางวัลที่ได้จากท้าวเวสสุวรรณ คือยักษ์ตนนี้ทำงานหนักรับใช้ท้าวเวสสุวรรณมาเป็นเวลานาน เมื่อได้พรก็ได้ว่าให้จับเด็ก (ที่เป็นลูกของพราหมณ์ตนหนึ่งที่เคยบำเพ็ญพรตมาก่อน) กินได้ แต่ปรากฏว่าพ่อและแม่ของเด็กรู้อันตรายล่วงหน้าจากคำทำนายของดาบสและพระพระพุทธเจ้าที่ตนนำเด็กไปนมัสการและเข้าเฝ้า ดังนั้นจึงป้องกันอันตรายตามคำแนะนำของท่านผู้รู้ทั้งสองคือการนิมนต์พระสงฆ์มีพระพุทธเจ้าทรงเป็นประมุขสาธยายพระปริตรตลอด 7 วัน ทำให้เทวดาในโลกธาตุทั้งหลายมาฟังธรรม ผู้มีศักดิ์ใหญ่ฟังอยู่ด้านหน้า ส่วนผู้มีศักดิ์น้อยฟังอยู่ด้านหลังถัดมาโดยลำดับ แม้ยักษ์ที่จะมาจับเด็กกินก็ยืนอยู่ข้างหลัง เพราะตนมีศักดิ์น้อย ดังนั้นจึงไม่ได้โอกาสจับเด็กกิน ทำให้เด็กปลอดภัยและมีอายุยืนยาวต่อไป

ตัวอย่างการสวดเพื่อความสำเร็จแห่งสมบัติทั้งปวง เช่น การสวดชัยมังคลปริตร การสวดบทพาหุง เป็นต้น กรณีการสวดเมตตสูตรหรือกรณียเมตตสูตร เป็นการสวดเพื่อเป้าหมายในลักษณะเดียวกันนี้ คือ

ภิกษุจำนวน 500 รูป จาริกไปปฏิบัติธรรมที่ป่าแห่งหนึ่ง แต่ปรากฏว่าไม่อาจบำเพ็ญสมณธรรมได้ เพราะถูก เทวดาก่อวณโดยการหลอกหลอนให้เกิดความกลัว ทั้งนี้เพราะเมื่อผู้มีศีลนั่งบนพื้น รุกขเทวดาไม่อาจอยู่บนที่สูงกว่าคือต้นไม้ได้ ดังนั้นจึงหาอุบายให้เหล่าภิกษุหนีออกจากป่าโดยการแสดงรูปผีให้ภิกษุทั้งหลายกลัว เมื่อภิกษุทั้งหลายอยู่ไม่ได้จึงเดินทางไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์ตรัสว่าที่ภิกษุทั้งหลายไม่อาจอยู่ป่าปฏิบัติธรรมได้ เพราะไม่เจริญเมตตาแก่เทวดาทั้งหลาย ดังนั้นพระองค์จึงทรงให้เหล่าภิกษุเรียนเมตตาสูตร เมื่อภิกษุทั้งหลายได้ธรรมาวุธแล้วจึงกลับไปป่าแล้วสวดเมตตาสูตร ทำให้เทวดาทั้งหลายกลับได้เมตตาจิตและไม่เบียดเบียนเหล่าภิกษุอีกต่อไป ส่วนการสวดเพื่อกำจัดทุกข์ภัยและโรคทั้งปวง เช่น การสวดรัตนปริตร การสวดच्छัคสูตร การสวดโพชฌงค์ปริตร เป็นต้น กรณีการสวดรัตนสูตรที่เมืองไพสาลีเป็นการสวดเพื่อกำจัดทุกข์ภัยและเสนียดจัญไรทั้งหลายที่เกิดต่อมนุษย์ และพระปริตรดังกล่าวนี้เป็นต้นแบบของการทำน้ำพุทธมนต์ของพระสงฆ์ ซึ่งความศักดิ์สิทธิ์ของน้ำพุทธมนต์สอดคล้องกับผลการวิจัยที่ว่า น้ำพระพุทธมนต์มีโมเลกุลที่สมบูรณ์ สวยงามกว่าโมเลกุลของน้ำที่ตั้งอยู่บนน้ำจืด (ได้รับเสียงทีวี)

2) อานุภาพโพชฌงค์ 7 ในฐานะเป็นผลของการเจริญธรรม พระปริตรมีอานุภาพในแง่ความศักดิ์สิทธิ์ที่ไม่อาจอธิบายด้วยหลักเหตุผลได้ทั้งหมด ในมิติของการพิจารณาธรรมเป็นสภาพที่เหมาะสมกับผู้ป่วย ปุถุชนและมีสติสัมปชัญญะ สามารถพิจารณาสภาวธรรมได้ กล่าวคือ หากผู้ป่วยมีสติ ก็จะไม่วิตกกังวลอาการป่วยหรือความตายที่จะเกิดขึ้น แต่พร้อมที่จะเผชิญสิ่งต่างๆ ด้วยความเข้าใจและมีสติ คือเข้าใจว่าเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นเรื่องธรรมดาที่ใครๆ ไม่อาจหนีพ้น ดังนั้นไม่มีประโยชน์ที่จะโศกเศร้าในเรื่องดังกล่าวนี้ ดังนั้นแล้วก็ทำใจยอมรับกับสิ่งที่เผชิญอยู่นั้นด้วยความกล้าหาญ การทำเช่นนี้จะไม่ทำให้อาการป่วยแย่ลงเหมือนกับคนที่ไม่เข้าใจสัจธรรมและยึดมั่นถือมั่นในชีวิต, การพิจารณาธรรมที่เหมาะสมกับสภาพที่ตนเป็นอยู่นั้น เช่น อภินิหารปัจเจกเจณฺณ จัดว่าเป็น อัมมวิชัย, ความเพียรของผู้ป่วยแตกต่างจากความเพียรของผู้ปฏิบัติตามปกติ คือไม่อาจนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมได้ แต่สามารถทำความเพียรในอิริยาบถที่เหมาะสม เช่น นอนสมาธิ พิจารณาธรรม (อัมมวิชัย) หรือบำเพ็ญเวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธรรมานุปัสสนาได้ การเจริญสติ พิจารณาธรรม และทำความเพียรเป็นปัจจัยแห่งปิตติคือความอิ่มใจ ปิตติเป็นปัจจัยแห่งปัสสัทธิคือภาวะที่กายและใจสงบ ระวังจากความกระสับกระส่ายและกระวนกระวายที่มีกิเลสเป็นมูล เป็นการพักผ่อนที่ดีกว่าการพักผ่อนทั่วไป ความอิ่มใจและความระงับกายและใจนี้ทำให้อาการป่วยทุเลาและดีขึ้นโดยลำดับ ปัสสัทธิเป็นปัจจัยแห่งสมาธิ ซึ่งสมาธินี้ช่วยให้บรรเทาและหายจากทุกเวทนา (ทุกข์ทั้งกาย) และความทุกข์ใจในขณะนั้นได้

2.5 ความแตกต่างของผู้ป่วยที่ฟังบทสวดโพชฌงค์ 7 ในฐานะเป็นธรรมโอสถ

1) วิเคราะห์ผลที่เกิดจากการฟังบทสวดโพชฌงค์ 7 ของคนป่วยที่เป็นปุถุชน เกณฑ์ในการตัดสินผลที่เกิดขึ้นแก่ปุถุชนที่ฟังโพชฌงค์ 7 นั้นผู้วิจัยเห็นว่า มี 3 เกณฑ์/ตัวชี้วัด ได้แก่ 1) ความศักดิ์สิทธิ์ของพระปริตร 2) จิตวิทยา 3) ปัญญา ส่วนพระอริยมะมีเกณฑ์คือ ปัสสัทธิ ดังนี้

1.1) ความศักดิ์สิทธิ์ของพระปริตร เช่น ผลของการสวดรัตนสูตรของพระสงฆ์ที่เมืองไพสาลี เป็นต้น เนื้อหาของบทสวดเป็นการพรรณนาคุณพระรัตนตรัย และขอให้ภูต ผี ปีศาจมอบน้อมพระรัตนตรัย

ความศักดิ์สิทธิ์ของพระปริตรนี้ หมายถึง คุณงามความดีของพระรัตนตรัย ไม่ใช่อำนาจความลึกลับที่อธิบายไม่ได้เหมือนเวทย์มนต์ ผลของการสวดรัตนสูตรของพระสงฆ์ที่พระพุทธเจ้าทรงรับสั่งให้พระอานนทเถระเป็นประธาน และพระพุทธเจ้าเสด็จมาเป็นประธานในวันที่ 7 ทำให้ฝนตกชำระล้างสิ่งเป็นอับมงคล เสนียดจัญไรทั้งหลาย ภูตผีปีศาจหนีออกจากกำแพงเมืองไปทีอื่น เมืองไพสาลีกลับเป็นปกติสุขดังเดิม และรัตนสูตรนี้เป็นที่ตำนานหรือที่มาของการทำน้ำพระพุทธมนต์

1.2) จิตวิเวก หมายถึง ผู้ป่วยมีความรู้สึกว่าได้อยู่ใกล้ชิดพระพุทธศาสนา และรวมถึงมีความเชื่อมั่นในความศักดิ์สิทธิ์ของพระปริตร ดังนั้นจิตจึงมีพลัง ไม่หดหู่ เมื่อจิตใจเข้มแข็งก็เป็นเหตุให้ร่างกายกะปรี่กะเปร่า อาการป่วยทุเลาลงและดีขึ้นโดยลำดับได้

1.3) ปัญญา หมายถึง ผู้ป่วยมีสติ และเมื่อได้พิจารณาพระปริตรที่พระสงฆ์สวดทั้งหมด ซึ่งนอกจากจะมีโพชฌงค์ปริตรแล้วยังมีบทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย การทำสมาธิ และการแผ่เมตตา เหล่านี้จะทำให้ผู้ป่วยมีปัญญารู้เท่าทันสังขารที่รู้มรรษาให้เกิดความทุกข์ที่กำลังประสบอยู่นั้นแล้วจะสามารถบรรเทาทุกข์เหล่านั้นได้

2) วิเคราะห์ผลที่เกิดจากการสวดโพชฌงค์ 7 ของคนป่วยที่เป็นพระอริยบุคคล

พระอริยเจ้าท่านมีภาวะจิตที่หลุดพ้นจากกิเลสแล้ว ดังนั้นท่านจึงไม่มีความทุกข์ทางใจ แม้การฟังของท่านก็ไม่ได้เกี่ยวกับการพิจารณาเห็นความจริงแล้วจิตเป็นสุข แต่มีผลทางกายสังขาร ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าเกี่ยวข้องกับกายปัสสัทธิ ซึ่งปัสสัทธิ หมายถึง กายและจิตของภิกษุผู้มีใจเอิบอิ่มสงบระงับ (พระไตรปิฎกภาษาไทย, ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ส่วนกายปัสสัทธิ หมายถึง ภาวะที่กายสงบ ปราศจากความกระสับกระส่าย ชื่อน่าสังเกตคือผู้ป่วยไม่อาจสวดเองได้ ต้องให้ผู้อื่นสวดให้ฟัง แม้พระพุทธเจ้าขณะประจวบก็มีรับสั่งให้พระจุนทเถระเป็นผู้สวดให้สดับ ซึ่งการได้ฟังพระปริตรแล้วทำให้หายป่วยนี้สอดคล้องกับผลการพิสูจน์ทางวิทยาการแพทย์ว่าเสียงสวดมนต์ช่วยกระตุ้นระบบประสาทและอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ทำให้ร่างกายหลั่งสารซีโรโทนิน ซึ่งมีผลทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย หายเครียด และทำให้อาการป่วยทุเลาจนถึงดีขึ้นโดยลำดับ

อานุภาพการสวดโพชฌงค์ 7 และความแตกต่างของผู้ป่วยที่ฟังบทสวดโพชฌงค์ 7 แสดงเป็นตารางได้ดังนี้

ตารางที่ 1 อานุภาพการสวดโพชฌงค์ 7 และความแตกต่างของผู้ป่วยที่ฟังโพชฌงค์ 7

อานุภาพการสวดโพชฌงค์ 7	ความแตกต่างของผู้ป่วยที่ฟังบทสวดโพชฌงค์ 7
1) อานุภาพโพชฌงค์ 7 ในฐานะเป็นมโนจิตมุ่งหมายของการสวดพระปริตรมี 3 ประการ คือ 1) เพื่อป้องกันภัยวิบัติทั้งหลาย 2) เพื่อความสำเร็จแห่งสมบัติทั้งปวง 3) เพื่อกำจัดทุกข์ภัยและโรคทั้งปวง	เกณฑ์ในการตัดสินผลที่เกิดขึ้นแก่ผู้ป่วยที่ฟังโพชฌงค์ 7 นั้นผู้วิจัยเห็นว่ามี 3 เกณฑ์/ตัวชี้วัด ได้แก่ 1) ความศักดิ์สิทธิ์ของพระปริตร 2) จิตวิเวก 3) ปัญญา
2) อานุภาพโพชฌงค์ 7 ในฐานะเป็นผลของการเจริญธรรมในมิติของการพิจารณาธรรมเป็นสภาพที่เหมาะสมของผู้ป่วยทุกข์และมีสติสัมปชัญญะสามารถพิจารณาสภาวะธรรมได้ คือ เข้าใจว่าเกิดแก่ เจ็บ ตายเป็นเรื่องธรรมดาที่ใครๆ ไม่อาจหนีพ้น ดังนั้นไม่มีประโยชน์ที่จะโศกเศร้าในเรื่องดังกล่าวนี้ ดังนั้นแล้วก็ทำใจยอมรับกับสิ่งที่เผชิญอยู่นั้นด้วยความกล้าหาญ	ส่วนพระอริยเจ้าเป็นผู้มีภาวะจิตที่หลุดพ้นจากกิเลสแล้ว ดังนั้นจึงไม่มีความทุกข์ทางใจ แม้การฟังของท่านก็ไม่ได้เกี่ยวกับการพิจารณาเห็นความจริงแล้วจิตเป็นสุข แต่มีผลทางกายสังขาร ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าเกี่ยวข้องกับกายปัสสัทธิ คือกายและจิตมีความเอิบอิ่ม สงบระงับ

อภิปรายผล

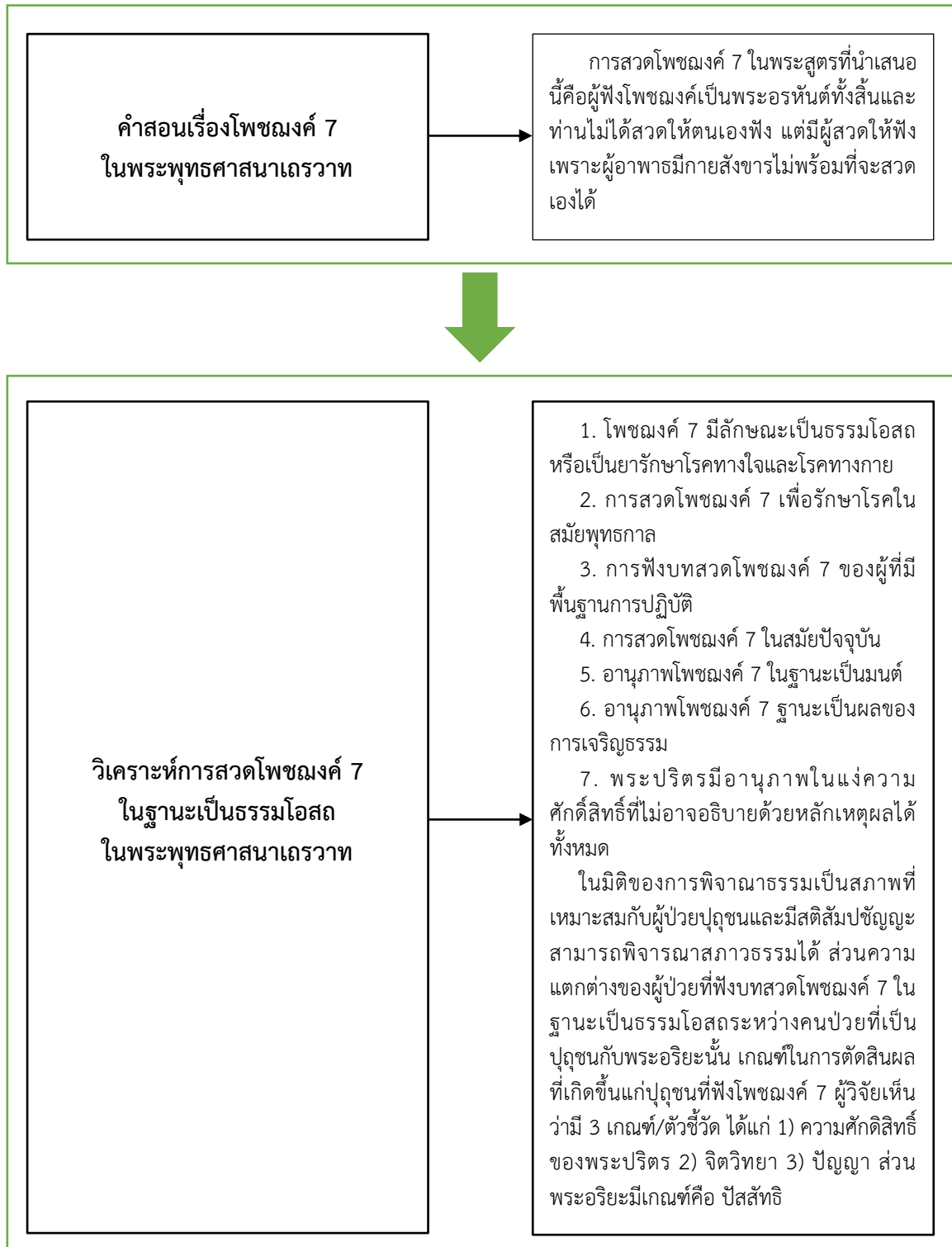
ตามหลักฐานหรือตำนานพระปริตร พระสาวกที่ได้ฟังโพชฌงค์ปริตรแล้วหายจากอาพาธเป็นพระสาวกที่เป็นพระอรหันต์ ซึ่งมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ การที่ท่านน้อมพิจารณาบทสวดแล้วมีผลทำให้หายจากอาพาธนั้นถือว่าเป็นเรื่องปกติ สำหรับปวงชนทั่วไปแล้วการได้ฟังโพชฌงค์ปริตรแล้วหายจากอาการป่วยอาจไม่เกิดขึ้นในทันที แต่อาจมีผลดีต่อสุขภาพจิตในขณะนั้นคือจิตมีที่พึ่งในขณะนั้น เพราะผู้ป่วยมีความรู้สึกว่าตนเองได้ใกล้ชิดพระพุทธศาสนา มีพระพุทธศาสนาเป็นที่พึ่ง ซึ่งอาจทำให้อาการป่วยค่อยๆทุเลาและดีขึ้นโดยลำดับ ทั้งนี้เพราะสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กับสุขภาพกาย สอดคล้องกับงานเขียนของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2559) ที่กล่าวถึงโพชฌงค์ในฐานะเป็นพุทธวิธีเสริมสุขภาพว่า เป็นธรรมดาว่ากายกับใจนั้นเป็นสิ่งอาศัยกันและกัน พอกายเจ็บป่วย ไม่สบาย คนทั่วไปก็มักจะพาลจิตใจไม่สบาย เศร้าหมอง กระวนกระวาย กระสับกระส่ายไปด้วย และในทำนองเดียวกันเมื่อจิตใจไม่สบาย ก็พลอยให้กายไม่สบายไปด้วย เริ่มตั้งแต่รับประทานอาหารไม่ได้ ร่างกายเศร้าหมอง ผิวพรรณชुบชืด เป็นสิ่งที่เนื่องอาศัยกัน ในทางตรงกันข้ามคือในทางที่ดี ถ้าจิตใจดีสบาย บางทีก็กลับมาช่วยกาย เช่น ในยามเจ็บป่วย ถ้าจิตใจสบาย เช่น มีกำลังใจ หรือจิตใจผ่องใสเบิกบาน โรคที่เป็นมากก็กลายเป็นน้อย หรือที่จะหายยากก็หายง่ายขึ้นยิ่งถ้าหากว่ากำลังใจที่ดั้นมีมากถึงระดับหนึ่ง ก็ไม่เพียงแต่ทำให้โรคบรรเทาเท่านั้น แต่อาจจะช่วยรักษาโรคไปด้วยเลย ทั้งนี้ก็อยู่ที่ว่าจะช่วยทำใจของเราหรือรักษาใจของเราได้มากน้อยแค่ไหน

ในส่วนของการสวดมนต์ที่เป็นการส่งเสริมสุขภาพนั้นเป็นที่ยอมรับกันทางวิทยาศาสตร์ว่าเสียงสวดมนต์มีผลต่อสุขภาพจิตที่ดี เพราะเป็นเสียงแห่งความผ่อนคลายและสงบ สอดคล้องกับงานศึกษาของ Nathivich Woraphokinthanachok (2560) ว่า มีการวิจัยในการแพทย์ปัจจุบัน จำนวนมากที่แสดงว่าการสวดมนต์ ช่วยให้เกิดความสุข ความพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ เช่น ให้สุขภาพจิตดีและช่วยแก้ไขปัญหาวิตถิได้ 1 ตัวอย่างเช่น นายแพทย์ลาร์ ดอสซี ได้วิเคราะห์ผลงานวิจัยในเรื่องนี้ประมาณ 100 เรื่อง และพบว่าในงานวิจัยต่างๆ เหล่านี้การสวดมนต์มีผลต่อการเจริญเติบโตของเมล็ดพืช และการที่ผลหยาเร็วขึ้น นอกจากนั้นในงานวิจัยหลายชิ้นรายงานว่าการสวดมนต์สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อราได้ สมาคมวิทยาศาสตร์ทางจิตแห่งรัฐเท็กซัสได้เจาะเลือดอาสาสมัคร 32 ราย เมื่อแยกเอาเม็ดเลือดแดงออกแล้วใส่สารละลายที่จะทำให้เม็ดเลือดแดงบวมและแตกในเวลาต่อมา แล้วให้อาสาสมัครเหล่านั้นสวดมนต์ขอให้เม็ดเลือดแดงแตกน้อยลง ผลคือเม็ดเลือดแดงนั้นแตกช้าลง

จะเห็นว่าการได้ฟังบทสวดหรือเสียงสวดโดยเฉพาะบทโพชฌงค์ 7 นั้นมีผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ สุขภาพใจเป็นเรื่องของจิตวิทยา ความมั่นใจ ความเชื่อมั่นในคุณพระรัตนตรัยว่าสามารถเป็นที่พึ่งของตนได้ ส่วนสุขภาพกายมีผลวิจัยทางการแพทย์รองรับว่าเสียงสวดมนต์สามารถช่วยเยียวยาหรือรักษาอาการป่วยได้ คือเมื่อผู้ป่วยได้ฟังเสียงสวดที่มีลักษณะผ่อนคลาย เสียงนั้นจะช่วยเยียวยาหรือรักษาอาการป่วยได้

องค์ความรู้ใหม่

การศึกษาระเบียบการสวดโพชฌงค์ 7 ในฐานะเป็นธรรมโอสถในพระพุทธศาสนาเถรวาท สามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่ ได้ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่

1. โพชฌงค์ 7 ประการได้แก่ สติโพชฌงค์ อัมมวียโยโพชฌงค์ วิริยโพชฌงค์ ปิติโพชฌงค์ ปัสสัทธิโพชฌงค์ สมาธิโพชฌงค์ และอุเบกขาโพชฌงค์ ขอนำสังเกตเกี่ยวกับการสวดโพชฌงค์ในพระสูตรที่นำเสนอนี้ คือผู้ฟังโพชฌงค์เป็นพระอรหันต์ทั้งสิ้นและท่านไม่ได้สวดให้ตนเองฟัง แต่มีผู้สวดให้ฟัง เพราะผู้อาวุโสมีกายสังขารไม่พร้อมที่จะสวดเองได้

2. โพชฌงค์ 7 มีลักษณะเป็นธรรมโอสธหรือเป็นยารักษาโรคทางใจและโรคทางกาย, การสวดโพชฌงค์ 7 เพื่อรักษาโรคในสมัยพุทธกาล, การฟังบทสวดโพชฌงค์ 7 ของผู้ที่มีพื้นฐานการปฏิบัติ เมื่อได้พิจารณาและปฏิบัติตาม องค์แห่งโพชฌงค์ 7 สามารถที่จะเกิดขึ้นได้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมสามารถรักษาหรือเบาเทาอาการป่วยได้, การสวดโพชฌงค์ 7 ในสมัยปัจจุบัน ปัจจุบันพุทธศาสนิกชนจะนิยมนิมนต์พระสงฆ์ไปสวดโพชฌงค์ 7 ในงานทำบุญวันเกิดหรือเวลาที่ญาติของตนอาพาธเพื่อให้หายจากอาพาธนั้น, อานุภาพโพชฌงค์ 7 ในฐานะเป็นมนต์ จุดมุ่งหมายของการสวดพระปริตรมี 3 ประการ คือ 1) เพื่อป้องกันภัยวิบัติทั้งหลาย 2) เพื่อความสำเร็จแห่งสมบัติทั้งปวง 3) เพื่อกำจัดทุกข์ภัยและโรคทั้งปวง, อานุภาพโพชฌงค์ 7 ในฐานะเป็นผลของการเจริญธรรม, พระปริตรมีอานุภาพในแง่ความศักดิ์สิทธิ์ที่ไม่อาจอธิบายด้วยหลักเหตุผลได้ทั้งหมด ในมิติของการพิจารณาธรรมเป็นสภาพที่เหมาะสมกับผู้ป่วยปฤชชนและมีสติสัมปชัญญะ สามารถพิจารณาสภาวะธรรมได้ ส่วนความแตกต่างของผู้ป่วยที่ฟังบทสวดโพชฌงค์ 7 ในฐานะเป็นธรรมโอสธระหว่างคนป่วยที่เป็นปฤชชนกับพระอริยะนั้น เกณฑ์ในการตัดสินผลที่เกิดขึ้นแก่ปฤชชนที่ฟังโพชฌงค์ 7 ผู้วิจัยเห็นว่ามี 3 เกณฑ์/ตัวชี้วัด ได้แก่ 1) ความศักดิ์สิทธิ์ของพระปริตร 2) จิตวิทยา 3) ปัญญา ส่วนพระอริยะมีเกณฑ์คือ ปัสสัทธิ

สรุป

การสวดโพชฌงค์ 7 สมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าทรงสวดแก่พระมหากัสสปเถระและพระมหาโมคคัลลานเถระ ซึ่งท่านทั้งสองเมื่อได้ฟังแล้วทำให้หายจากอาพาธ ส่วนสมัยที่พระองค์ประสูติ พระจุณทเถระเป็นผู้สวดให้สดับและทำให้หายจากอาการประชวร ซึ่งพระสูตรทั้ง 3 นี้มีอิทธิพลต่อความเชื่อของพุทธศาสนิกชนว่าเป็นพระสูตรที่ฟังแล้วทำให้หายจากการป่วยและนิมนต์พระสงฆ์มาสวดให้ผู้ป่วยฟัง พิธีการสวดโพชฌงค์ 7 ในปัจจุบันไม่ใช่สวดเฉพาะโพชฌงค์ 7 เพียงบทเดียว แต่พระสงฆ์จะสวดบทนอบน้อมพระรัตนตรัย รวมทั้งการทำสมาธิ และการแผ่เมตตาด้วย ในแง่ความศักดิ์สิทธิ์ของมนต์เป็นการได้ฟังคุณแห่งพระรัตนตรัย

เกณฑ์สำหรับตัดสินผลของการได้ฟังบทสวดของปฤชชน ได้แก่ 1) ความศักดิ์สิทธิ์ของมนต์ ซึ่งความศักดิ์สิทธิ์นี้เป็นเรื่องของศาสนาหรือพุทธมนต์นั่นเอง ไม่อาจอธิบายด้วยเหตุผลได้ 2) จิตวิทยา ความเชื่อมั่นในคุณพระรัตนตรัยว่าสามารถเป็นที่พึ่งของตนได้ 3) ปัญญา การได้เข้าใจความจริงของชีวิต เช่น เข้าใจหลักไตรลักษณ์ สามารถปลงหรือทำใจยอมรับได้ ส่วนพระอริยะบุคคลสันนิษฐานว่าเกี่ยวข้องกับปัสสัทธิโดยเฉพาะกายปัสสัทธิ ซึ่งสอดคล้องกับผลพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ว่าเสียงสวดช่วยกระตุ้นระบบประสาทร่างกายให้เกิดความผ่อนคลาย หายเครียด

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ในปัจจุบันเป็นการสวดโพชฌงค์ 7 ผู้ป่วยฟัง เป้าหมายไม่ถึงกับต้องการให้ผู้ป่วยหายจากอาพาธ แต่เพื่อให้ผู้ป่วยได้มีกำลังใจที่ดีและเพื่อให้มีที่พึ่งทางจิตใจ ซึ่งจะส่งผลต่อสัมปรายภาพของผู้ป่วย ดังนั้นในการสวดโพชฌงค์ให้ผู้ป่วยหากผู้ป่วยมีสติ สามารถรับฟังได้ พระสงฆ์และญาติผู้ป่วยควรได้แนะนำให้ผู้ป่วยตั้งใจฟัง

ฟังด้วยความผ่อนคลาย เพื่อให้จิตใจได้สบายและยึดถือพระพุทธศาสนาเป็นที่พึ่งของจิตใจ ในขณะที่สวดพระสงฆ์ควรสวดด้นสวดท่วงทำนองที่สบายๆ ผ่อนคลาย เพื่อให้เสียงสวดนั้นสามารถเยียวยาจิตใจของผู้ฟัง และควรได้อธิบายความหมายของบทสวดเป็นภาษาไทย แนะนำถึงวิธีปฏิบัติตนตามคำสอนในบทสวดด้วย

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เกี่ยวกับการสวดโพชฌงค์ 7 ในฐานะเป็นธรรมโอสถในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่ายังมีประเด็นที่สามารถศึกษาเพิ่มเติมได้ อีก จึงขอเสนอแนะประเด็นเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

- 2.1 วิเคราะห์การสวดมนต์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ
- 2.2 รูปแบบการสวดมนต์ที่มีผลต่อสุขภาพเชิงจิตวิทยา

เอกสารอ้างอิง

- ธ.ธรรมรักษ์. (2561). บทสวดโพชฌงค์ปริตร การสวดมนต์จัดโรคร้าย. เรียกใช้เมื่อ 17 ธันวาคม 2562. จาก www.sanook.com
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2531). พุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: เจริญดีมั่นคงการพิมพ์.
- พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2560). อานุภาพพระปริตร. กรุงเทพมหานคร: มปป..
- พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสสี และคณะ. (2548). ศึกษาปรากฏการณ์วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานสี่ในปัจจุบัน. รายงานการวิจัย. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศศิธร เขมาภิรฺตฺน. (2548). การศึกษาเปรียบเทียบพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกับการแพทย์แผนไทย. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุภาพรรณ กลิ่นนาค. (2561). การสร้างสุขภาวะตามแนวโพชฌงค์ในพระพุทธศาสนา. วารสารสถาบันวิชาการป้องกันประเทศ. 9(2), 99-110.
- สุภีร์ ทุมทอง. (2560). โพชฌงค์ 7 ตอนที่ 2. เรียกใช้เมื่อ 8 มกราคม 2563. จาก <http://www.ajsupee.com>
- Nathivich Woraphokinthanachok. (2560). เสียงสวดมนต์รักษาโรคชะงัก. เรียกใช้เมื่อ เรียกใช้เมื่อ 8 มกราคม 2563 จาก <https://www.sites.google.com/site/nathivich/bthkhawam-khaw-nasnci/seiynsgwdmtraksarokhchangak>.

