

โพชฌงค์รักษาโรคได้อย่างไร

โรคภัยไข้เจ็บเป็นคำที่มนุษย์ทุกคนไม่อยากจะเกิดขึ้นกับตนเองและกับคนรอบข้าง แต่ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ โรคที่กล่าวถึงได้แบ่งออกทั้งโรคทางกายและจิตใจซึ่งทั้ง 2 โรคนี้ไม่สามารถแยกออกจากกันได้แล้วมีความสัมพันธ์กันทั้งสิ้น ในยุคโลกาภิวัตน์ที่ความเจริญทางด้านวัตถุและมีความแข่งขันสูงในทุกๆด้าน จึงผลกระทบต่อสุขภาพตามมา เช่น ภาวะเครียด ความวิตกกังวล ความเบื่อหน่าย ความท้อแท้ ความคับข้องใจ เป็นต้น ทำให้สุขภาพกาย และสุขภาพจิตอ่อนแอ ทрудโทรมหรือแปรปรวนจนเกิดเป็นโรคต่างๆ ได้ง่าย เมื่อเกิดความเจ็บป่วยมนุษย์ที่คนยอมแสวงหาสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเองเพื่อให้ร่างกายสมดุลที่สุด และมีสุขภาพที่ดี สามารถดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นปกติสุข เมื่อเกิดโรคภัยไข้เจ็บการรักษาโรคด้วยโพชฌงค์จะสามารถเยียวยาและหลุดพ้นความเจ็บป่วยได้

โพชฌงค์ คืออะไร?

คำว่า “โพชฌงค์” ประกอบด้วยคำว่า โพธิ์ ซึ่งหมายถึงปัญญาอันเป็นเครื่องตรัสรู้ หรือพระอรหันต์ผู้บรรลุธรรมแล้ว และคำว่า องค์ หมายถึง ปัจจัยที่เป็นเหตุ

โพชฌงค์ปริตร เป็นปริตรที่โบราณจารย์ นำเอาโพชฌงค์สูตรทั้ง 3 สูตร คือ มหากัสสปโพชฌงค์สูตร มหาโมคคัลลานโพชฌงค์สูตร มหาจุนทะโพชฌงค์สูตร มาประพันธ์เป็นคาถา เรียกว่าโพชฌงค์ปริตร โดยน้อมเป็นสัจจกิริยา เพื่อให้ปราศจากจากโรคภัยไข้เจ็บ

โพชฌงค์ หมายถึง ธรรมที่เป็นองค์ของผู้ตรัสรู้หรือเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คำว่า โพชฌงค์นี้บางครั้งเรียกว่า สัมโพชฌงค์ คำว่า สัม หมายถึง เต็มบริบูรณ์ ถูกต้อง หรือแท้จริง การใช้คำนำหน้านี้นี้เป็นการยกย่องและยำความ แต่ก็ได้มีความหมายใดเพิ่มขึ้นเป็นพิเศษ

โพชฌงค์ ประกอบด้วยธรรม 7 ประการ

1. สติ (Mindfulness) ความระลึกได้ หมายความว่า ความสามารถทวนระลึกนึกถึงหรือกุ่มจิตไว้กับสิ่งที่ข้องหรือต้องใช้ต้องทำในเวลานั้น ในโพชฌงค์นี้ สติมีความหมายคุ่มตั้งแต่การมีสติกำกับตัว ใจอยู่กับสิ่งที่กำลังกำหนดพิจารณา เฉพาะหน้า จนถึงทวนระลึกรวบรวมเอาธรรมที่ได้สดับเล่าเรียนมา หรือสิ่งที่จะพึงเกี่ยวข้องต้องใช้ต้องทำ มานำเสนอต่อปัญหาที่ตรงตรงพิจารณา

2. ธรรมวิจย (Truth Investigation) ความเพินธรรม หมายถึง การใช้ปัญญาสอบสวนพิจารณาสิ่งที่สติกำหนดไว้ หรือธรรมที่สตรระลึกรวบรวมมานำเสนอนั้น ตามสภาวะ เช่น ไตรตรงให้เข้าใจความหมาย จับสาระของสิ่งที่กำลังพิจารณานั้นได้ ตรวจตราเลือกเฟ้นเอาธรรม หรือสิ่งที่เกื้อกูลแก่ชีวิตจิตใจ หรือสิ่งที่ใช้ได้เหมาะที่สุดในกรณีนั้นๆ หรือมองเห็นอาการที่สิ่งพิจารณานั้น เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เข้าใจตามสภาวะที่เป็นไตรลักษณ์ ตลอดจนปัญหาที่มองเห็น อริยสัจ

3. วิริยะ (Effort, Energy) ความเพียร หมายถึง ความแกล้วกล้า เข้มแข็งกระตือรือร้นในธรรม หรือในสิ่งที่ปัญหาเห็นได้ อาจหาญในความดี มีกำลังใจ สู้กิจ บากบั่น รุดไปข้างหน้า ยกจิตไว้ได้ ไม่ให้หดหู่ หรือท้อทอย หรือท้อแท้

4. ปีติ (Zest) ความอิมใจ หมายถึงความเอิบอิม ปลายปลื้ม ปรีดิ์เปรม ตี๋มด้า ซาบซึ้ง เข้มชื่น ซาบซ่าน พุใจ

5. **ปัสสัทธิ (Tranquility, Calmness)** ความสงบกายใจ หมายถึงความผ่อนคลายกายใจ สงบระงับ เรียบ เย็น ไม่เครียด ไม่กระสับกระส่าย เบาสบาย

6. **สมาธิ (Concentration)** มีใจตั้งมั่น หมายถึง ความมีอารมณ์หนึ่งเดียว จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ทรงตัว สม่่าเสมอ เดินเรียบอยู่กับกิจ ไม่วอกแวก ไม่ส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน

7. **อุเบกขา (Equanimity)** ความว่างที่เฉยดู หมายถึง ความมีใจเป็นกลาง สามารถวางที่เฉยเรียบ นิ่งดูไป ไม่ เบื่อ จิตแน่วแน่อยู่กับงาน และสิ่งต่างๆดำเนินไปด้วยดีตามแนวทางที่จัดวางไว้ หรือที่มันควรจะเป็น ไม่แทรกแซง

โพชฌงค์เกี่ยวข้องกับการรักษาโรคอย่างไร?

หลักโพชฌงค์เป็นหลักปฏิบัติทั่วไป ไม่เฉพาะสำหรับผู้ป่วยเท่านั้น ถ้าวิเคราะห์ดูความหมายของศัพท์ก็จะ เห็นว่า "โพชฌงค์" มาจากคำว่า *โพชฌ* กับ *องค์* หรือ *โพธิ* กับ *องค์* จึงแปลว่า องค์แห่งการตรัสรู้ พุทธตามศัพท์ก็คือ องค์ แห่งโพธิ (ญาณ) นั่นเอง หมายถึงองค์ประกอบ หรือหลักธรรมที่เป็นเครื่องประกอบของการตรัสรู้ หรือองค์ประกอบแห่ง โพธิญาณ แสดงว่าหลักธรรมนี้สำคัญมาก เพราะเป็นธรรมที่จะช่วยให้เกิดการตรัสรู้ การตรัสรู้นั้นเป็นเรื่องของปัญญา คือ ความรู้ความเข้าใจขั้นที่จะทำให้การตรัสรู้มีความหมายลึกซึ้ง

โพชฌงค์ คือธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ทั้งหมดนำมาซึ่งคุณอันวิเศษ เมื่อพัฒนาเต็มที่จะมีอำนาจในการทำ ที่สุดแห่งทุกขในสังสารวัฏให้สิ้นไป นี่คือคำกล่าวที่มีในพระไตรปิฎก ในที่นี้หมายความว่า วัฏจักรของการเกิดและการ ตายในเหล่าสัตว์ซึ่งประกอบด้วยสภาวะธรรมของรูปและนามถึงความสิ้นสุดโดยสิ้นเชิง เมื่อโพชฌงค์เจริญเต็มที่แล้วจะนำ ผู้ปฏิบัติเข้าสู่พระนิพพาน ในที่นี้โพชฌงค์มีอุปการะแก่ความเข้มแข็งของจิตที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต

นอกจากนี้ยังช่วยรักษาโรคร้ายทางร่างกายและจิตใจได้ด้วย ทั้งนี้ได้รับประกันว่าหากผู้ปฏิบัติเจริญ ธรรมฐานแล้วจะหายจากโรคทุกโรค แต่ก็เป็นไปได้ว่าการเจริญโพชฌงค์สามารถทำให้อาการป่วยทุเลาลงแม้แต่โรคที่ไม่ อาจรักษาให้หายได้ โรคที่เมื่อบุคคลเจริญโพชฌงค์ด้วยการปฏิบัติแล้วสามารถทำให้อาการป่วยทุเลาลง

1. ผลการเจริญโพชฌงค์ส่งผลต่อร่างกาย

โพชฌงค์ทั้ง 7 มีผลต่อร่างกายเช่นเดียวกับจิตใจ เพราะกายกับจิตเชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิด เมื่อจิตมีความ บริสุทธิ์โดยมีโพชฌงค์ประคับประคองอยู่ ระบบการหมุนเวียนโลหิตจะทำงานได้ดีขึ้น เม็ดเลือดที่สร้างขึ้นใหม่จะมีความ บริสุทธิ์และจะแทรกซึมไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้อวัยวะและอวัยวะในร่างกายมีความคล่องแคล่ว ความสามารถในการรับรู้สูงขึ้น ผิวพรรณผ่องใส ผู้ปฏิบัติบางคนอาจรู้สึกว่ามีแสงออกจากร่างกายของตนเองจนทำให้สว่างไสวเวลา กลางคืน จิตก็เช่นกันจะแจ่มใสมีศรัทธาเข้มแข็งเช่นเดียวกับสัทธิสมาธิที่เกิดจากประสบการณ์โดยตรงของผู้ปฏิบัติ จิตจะเบาและคล่องแคล่วเช่นเดียวกับร่างกายที่บางครั้งรู้สึกเหมือนล่องลอยอยู่ในอากาศ บ่อยครั้งที่ร่างกายหายไปและ ผู้ปฏิบัติสามารถนั่งได้นานๆ โดยไม่รู้สึกเจ็บปวด

พลังของโพชฌงค์จะส่งผลต่อความเจ็บป่วยเรื้อรัง เช่น วัณโรค โรคความดันโลหิตสูง โรคกล้ามเนื้อหัวใจ โรคทางเดิน ปัสสาวะ โรคหัวใจ มะเร็ง และอื่น ๆ โดยเฉพาะในการปฏิบัติในระดับลึกซึ้ง แต่ผลเหล่านี้ไม่อาจเป็นที่รับประกันได้ หากผู้ปฏิบัติเข้มแข็ง อดทน กล้าหาญ ในการกำหนดสติที่อาการเจ็บปวดที่เกิดจากความเจ็บป่วย หรืออาการบาดเจ็บในอดีต ผู้ปฏิบัติอาจพบการเปลี่ยนแปลงที่น่าอัศจรรย์จากอาการเหล่านี้ ความพยายามอย่างไม่ลดละทำให้อะไรๆ

เกิดขึ้นได้ การเจริญสติปัฏฐาน หรือการเจริญโพชฌงค์ อาจให้ผลดีค่อนข้างมาก โดยเฉพาะกับผู้ป่วยเป็นมะเร็ง มะเร็งเป็นโรคร้ายที่สร้างความเจ็บปวดให้แก่ร่างกายและจิตใจอย่างแสนสาหัส ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานกรรมฐานได้ก้าวหน้าสามารถทำอาการให้ทุเลาลงโดยการกำหนดสติที่ความเจ็บปวด ไม่ว่าจะรุนแรงเพียงใด ผู้ปฏิบัติจะสามารถตายได้อย่างสงบ มีสติอย่างสมบูรณ์ กำหนดรู้ความเจ็บปวดอย่างเต็มที่ สมบูรณ์ และแม่นยำ ความตายเช่นนี้เป็นสิ่งที่ดีและประเสริฐ

พ.ญ. รุจิราเป็นอีกท่านหนึ่งที่รับรองเรื่องการรักษาโรคมะเร็ง โดยได้เขียนไว้ในหนังสือเรื่อง “โพชฌงค์ องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ พุทธวิธีเสริมสุขภาพและดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวม ธรรมะประยุกต์สำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง” โดยได้เสนอสิ่งที่เรียกว่ายาชุดโพชฌงค์ (Treatment Protocol) ว่าประกอบไปด้วย

- ยาชุดแรก คือ สติ ธรรมวิจย สมาธิ ต้องให้ก่อน และให้ทันทีในช่วงแรกของการเจ็บป่วย
- ยาชุดที่ 2 คือ วิริยะ ปิติ ปัสสทธิ ต้องให้ตามมา เป็นตัวเสริม และบางส่วนจะเป็นผลจากการออกฤทธิ์ของยาชุดแรก
- ยาชุดที่ 3 คือ อุเบกขา เป็นตัวสุดท้ายที่ผู้ป่วยจะได้รับหากผลหากผลจากยา 6 ตัวแรกทำงานได้ด้วยดี

2. โพชฌงค์ช่วยจัดความป่วยทางจิต

โรคทางจิตคือโรคที่เกิดจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ความริษยา ความตระหนี่ ความท้อถอย เป็นต้น เมื่ออาการเหล่านี้ปรากฏขึ้นก็จะทำให้จิตใจไม่แจ่มใส คลุมเครือ ภาวะจิตเช่นนี้เป็นเหตุให้ร่างกายทรุดโทรม ผิพรรณกลับหมองคล้ำ เมื่อจิตใจถูกครอบงำด้วยพลังในทางลบ เรากลายเป็นคนน่าเบื่อ ไม่มีความสุข และสุขภาพทรุดโทรมคล้ายกับการหายใจเอาอากาศที่มีสารพิษเข้าไป ในทางตรงข้าม หากผู้ปฏิบัติพยายามอย่างแข็งขันในการเจริญสติ กำหนดรู้อารมณ์ให้คมชัดอยู่ทุกขณะ เป็นธรรมชาติอยู่เองที่จิตก็จะเกาะอยู่กับอารมณ์นั้นโดยไม่ฟุ้งซ่านหรือซัดส่าย สมาธิหรือความตั้งมั่นของจิตจะปรากฏขึ้น จากนั้นจิตจะสะอาดปราศจากนิเวรณหรืออคติใด ๆ และแล้วปัญญาที่จะเริ่มเบ่งบาน เมื่อสภาวะญาณเกิดขึ้นจิตจะบริสุทธิ์มากขึ้นราวกับได้หายใจเอาอากาศบริสุทธิ์อีกครั้ง หลังจากที่กลับจากเมืองใหญ่ที่มีความพลุกพล่านสติ วิริยะวิจยจะ ก่อให้เกิดสมาธิและสภาวะญาณตามลำดับ การเกิดสภาวะญาณแต่ละขั้นเปรียบเสมือนการได้รับอากาศบริสุทธิ์เข้าไปในร่างกาย สภาวะญาณที่ประจักษ์การเกิดดับของสภาวะธรรมเป็นการเริ่มต้นของการปฏิบัติที่ดีและลึกซึ้ง อุเบกขาสัมโพชฌงค์ทำให้จิตมีความมั่นคงและสติมีความลึกซึ้งมากขึ้น การเกิดดับของอารมณ์มีความแจ่มชัด และผู้ปฏิบัติหมดความสงสัยในสภาวะธรรมที่สามารถสัมผัสได้โดยตรง พลังปัญญาที่แรงกล้าขึ้นโดยฉับพลันนี้อาจทำให้รู้สึกว่าการปฏิบัติไม่ต้องใช้ความพยายามมากผู้ปฏิบัติอาจเข้าใจว่าไม่มีตัวตนหรือแม้แต่ผู้ที่ออกแรงพยายาม ปิติและความอิมใจเกิดเมื่อผู้ปฏิบัติ ประจักษ์ความบริสุทธิ์ของจิตด้วยตนเองรวมทั้งความลึกลับของสังขารธรรมที่เผยออกขณะต่อขณะความสุขที่เปี่ยมล้นตามมาด้วยความสงบนิ่ง และจิตที่ปราศจากความสงสัยและวิตกกังวล ในช่วงของความสงบนี้ จิตสามารถจะมองเห็นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น สมายิยังมั่นคงเมื่อปราศจากสิ่งรบกวน ในการปฏิบัติที่ลึกซึ้งนี้ แม้ว่าปิติและความสุขที่ลึกซึ้งยังคงอยู่ ผู้ปฏิบัติจะมีสภาวะจิตที่เป็นกลางอย่างแท้จริง ไม่ถูกพัดพาไปตามกระแสของกามคุณอารมณ์ นอกจากนี้อารมณ์ที่ไม่น่าพอใจก็ไม่รบกวนจิต ผู้ปฏิบัติจะไม่รู้สึกรังเกียจความเจ็บปวดหรือโหยหาสิ่งที่น่าพอใจใดๆ

โพชฌงค์ คือ องค์ประกอบ 7 ประการที่นำไปสู่ดวงปัญญาาระดับสูง เช่น คำว่า สติ จากคำว่า สติปัญฐาน เกิดจากการภาวนาและการปฏิบัติ สติปัญฐาน 4 ประการ จะนำไปสู่การพัฒนาจิตระดับสูงของเหตุและผลเชิงธรรมมะ เช่น การหยั่งรู้ในธรรมคำสั่งสอนอย่างลึกซึ้ง (ธรรมวิจยยะ) ความเฝ้าจับใจในธรรม (ปีติ) ความเยือกเย็นของจิตใจที่เหนือกว่าปีติ ความเข้มแข็งและหนักแน่นของจิตในการปฏิบัติธรรมให้สูงขึ้น (วิริยะ) รวมทั้งความนิ่งและเยือกเย็นของจิตที่เกิดจากหรือต่อเนื่องจากองค์ประกอบเบื้องต้น เป็นต้น การปฏิบัติดังกล่าวจะนำเข้าไปสู่การพัฒนาจิตให้เข้าถึงมรรคผลนิพพานต่อไป แต่หากยังมีกิเลสอยู่ก็สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิต จากการมีสติสัมปชัญญะ การเข้าใจถึงปัญหาอย่างชัดเจน การมีวิริยะ ไม่ท้อถอย เนื่องจากมีจิตใจสงบ เยือกเย็นและหยุดนิ่งและจะทำให้เกิดสติปัญญาโดยธรรมชาติ เช่นเดียวกับน้ำนิ่งทำให้ตกตะกอนและมองเห็น ทุกอย่าง จิตที่หยุดนิ่งตามขั้นตอนข้างต้นจะทำให้เกิดดวงปัญญาแก้ปัญหาชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ

สติปัญฐาน 4 (ที่ตั้งของสติ, การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้นๆ มั่นเป็นของมันเอง - foundations of mindfulness)

1. กายานุปัสสนา สติปัญฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้รู้เห็นตามเป็นจริง ว่า เป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตนเราเขา - contemplation of the body; mindfulness as regards the body) ท่านจำแนกปฏิบัติไว้หลายอย่าง คือ อานาปานสติ กำหนดลมหายใจ 1 อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ 1 สัมปชัญญะ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำความเคลื่อนไหวทุกอย่าง 1 ปฏิกุสมนสิการ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ 1 ธาตุมนสิการ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆ 1 นวสีวิภา พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ อันแปลกกันไปใน 9 ระยะเวลา ให้เห็นคติธรรมตาของร่างกาย ของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น

2. เวทนานุปัสสนา สติปัญฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา - contemplation of feelings; mindfulness as regards feelings) คือ มีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นสามิส และเป็นนิรามิสตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

3. จิตตานุปัสสนา สติปัญฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตนเราเขา - contemplation of mind; mindfulness as regards thoughts) คือ มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ ใดๆ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

4. ธัมมานุปัสสนา สติปัญฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา - contemplation of mind-objects; mindfulness as regards ideas) คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิวรณ์ 5 ชั้น 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้นเจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น

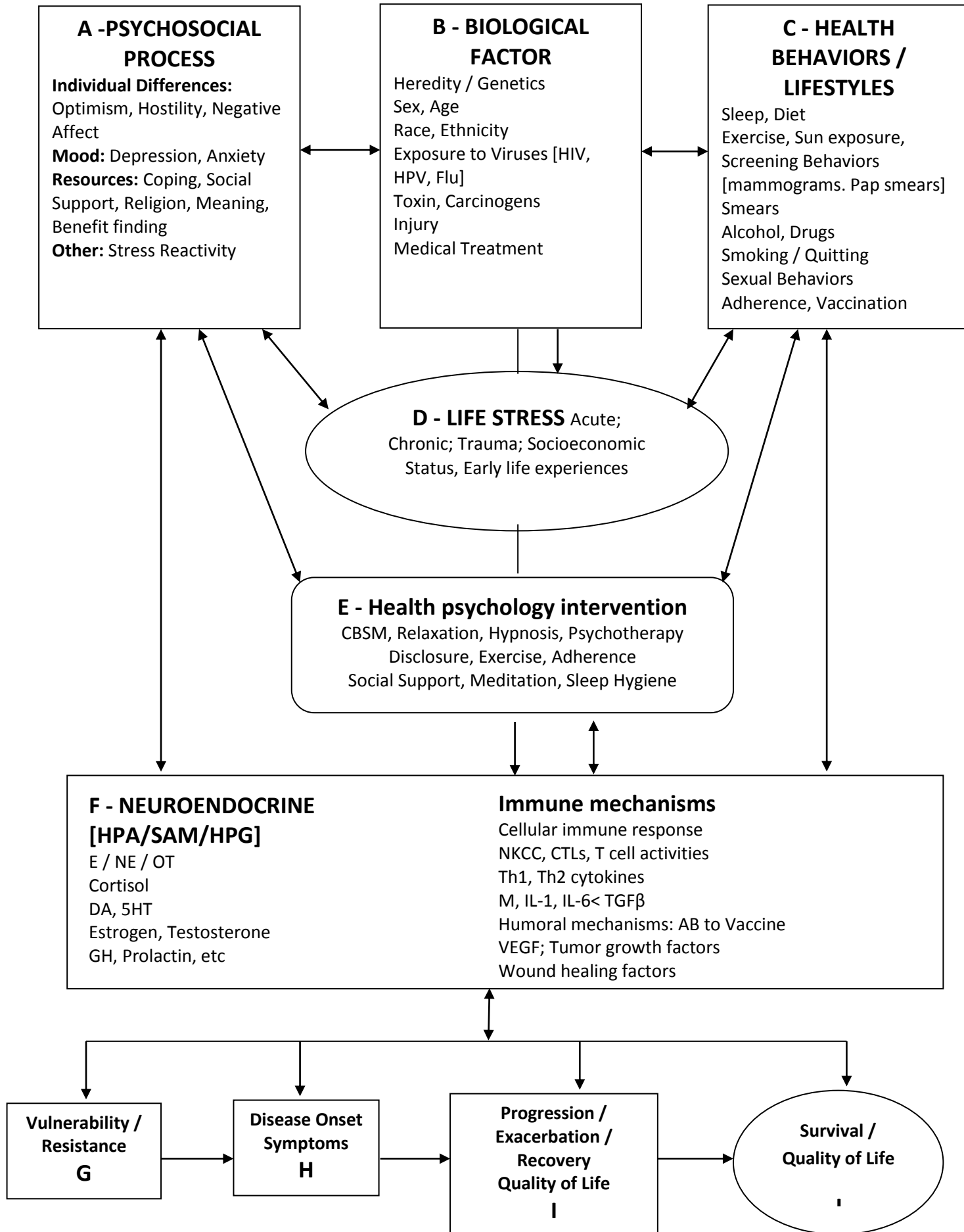
3. ผลของการสวดโพชฌงค์ในทางวิทยาศาสตร์

โพชฌงค์ 7 จึงล้วนเป็นธรรมเหล่าใดที่บุคคลเจริญแล้วกระทำให้มากแล้ว ย่อมยังให้เกิด วิชา และ วิมุติ ให้บริบูรณ์หรือถึงที่สุดแห่งการดับทุกข์นั่นเอง

ทั้งนี้ เมื่อ เรา สามารถปฏิบัติ จนเข้าถึง วิชา และวิมุติ ได้นั้น แสดงว่า ผู้นั้นปราศจาก ซึ่ง กิเลส และต้นหา และหลุดพ้น ซึ่งตนเอง ดับความเป็น กู ได้ เมื่อนั้น จิตเราจะส่งผลต่อกาย โดย เราสามารถควบคุม กระบวนการต่างๆ ที่ดำเนินภายในร่างกายได้ (Control Your Metabolism) สามารถอธิบายบางส่วนได้ด้วยภาษาวិทยาศาสตร์ ดังนี้

THE BIOPSYCHOSOCIAL MODEL. The interaction between psychosocial processes (Box A), biological factors (Box B), and health behaviors (Box C) leads to a vulnerability (or resistance) to illness (Box G), disease onset and symptoms (Box H), progression, exacerbation, recovery, with concomitant quality of life (Box I), and survival with concomitant quality of life (Box J) via processes involving neuroendocrine and immune mechanisms (Box F). Effects of life stress (Box D) are filtered through psychosocial processes (Box A) and health behaviors (Box C) in their resultant effects on downstream mechanisms. Health psychology interventions (Box E) can modulate effects of psychosocial processes and health behaviors on neuroendocrine and immune mechanisms and on resultant health outcomes. There are also pathways between biobehavioral factors and disease outcomes not involving neuroendocrine or immune mechanisms, but other pathways are not included in this figure. Psychosocial processes (A) encompass psychological and social factors, particularly those that involve interpretation of and response to life stressors. These include personality variables (e.g., optimism, hostility, and negative affect), mental health and mood variables (e.g., depression and anxiety), coping, social support, spirituality, and sense of meaning. Health behaviors (C) include drug and alcohol use, smoking, sleep, nutrition, exercise, adherence to medical regimens, physical examinations, risk screenings, and risky sexual behaviors, among others. Health psychology interventions (E) can be used to alter psychosocial processes (A: e.g., decrease depression, increase coping) or improve health behaviors (C: e.g., smoking cessation) to provide a more positive influence on neuroendocrine and immune factors and perhaps slow disease progression/ exacerbation. Interventions include cognitive behavioral stress management (CBSM), relaxation, hypnosis, meditation, emotional disclosure, adherence-based interventions, sleep hygiene, exercise, social support groups, psychotherapy, imagery, distraction, behavioral pain management, yoga, massage, biofeedback, drug/alcohol prevention/rehabilitation, psychotherapy, and behavioral conditioning. These interventions can be used at all points of the trajectory of the disease or condition. Box F shows selected mechanisms involved in the bi-directional interactions between neuroendocrine and immune axes that mediate the relationships between biobehavioral factors (A–D) and disease outcomes (G–J). This by no means is an all-inclusive list of mechanisms,

but it represents some of the commonly studied factors in this literature. Once vulnerability (G) has been established, continued interaction with positive or negative psychosocial factors (A: e.g., depression/social support), disease factors (B), adaptive/maladaptive health behaviors (C) and stress (D) will contribute to expression (or lack thereof) of disease symptoms (H), disease free intervals/progression/ exacerbation, and quality of life (e.g., functional, physical, emotional, and social well-being) (I), and survival (J). HPA: Hypothalamic pituitary adrenocortical axis, SAM: sympathoadrenomedullary axis, HPG: hypophyseal pituitary gonadal axis, OT: oxytocin, DA: Dopamine; 5HT: serotonin; GH: growth hormone; NKCC: Natural killer cell cytotoxicity; CTLs: cytotoxic lymphocytes; M/: macrophage; IL-1: interleukin 1, IL-6: interleukin 6; TGFb: transforming growth factor beta; Ab: antibody; and VEGF: vascular endothelial growth factor.



นอกจากนี้ในทางวิทยาศาสตร์ยังพบว่าเมื่อร่างกายเกิดการเจ็บป่วย ระบบการทำงานต่างๆ ในร่างกายก็จะเสียสมดุล ทำงานผิดปกติ และเซลล์ต่างๆ ก็จะทำให้เกิดความเครียดเกิดเป็นอนุมูลอิสระ และฮอร์โมนแห่งความเครียดก็จะถูกหลั่งจาก Hypothalamus นั่นก็คือ ฮอร์โมน Adrenaline ซึ่งเมื่อมีการหลั่ง Adrenaline มากขึ้นฮอร์โมนนี้ก็จะไปยับยั้งการทำงานของอวัยวะสำคัญทั้งหมด เช่นหัวใจ ไต ตับ ปอด ทำให้อวัยวะสำคัญของเราเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว สุดท้ายก็พร้อมใจกันหยุดทำงานเพราะเกิดการทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายเราต่ำลง

การสวดบทสวดโพชฌงค์ หากผู้ปฏิบัติพยายามอย่างแข็งขันในการเจริญสติ กำหนดรู้อารมณ์ให้คมชัดอยู่ทุกขณะ เป็นธรรมชาติอยู่เองที่จิตก็จะเกาะอยู่กับอารมณ์นั้นโดยไม่ฟุ้งซ่านหรือซัดส่าย นอกจากนี้ทางวิทยาศาสตร์ยังพบว่าในขณะที่สวดจนกระทั่งเกิดการสงบของสติ เข้าถึงจุดที่สมาธิหรือความตั้งมั่นของจิตปรากฏขึ้น จิตจะสะอาดปราศจากนิวรณ์หรืออคติใด ๆ จะมี Hormone ชื่อ Endorphins หลั่งออกมาในขณะที่จิตใจสงบนิ่ง ฮอร์โมน Adrenaline จากต่อมหมวกไต ก็จะหยุดหลั่ง และในขณะนั้นเองเมื่อจิตสงบสมองส่วน Hypothalamus จะสั่งให้เม็ดเลือดขาวแข็งแรงขึ้น ภูมิคุ้มกันของเรา ก็จะสร้างเพิ่มขึ้น และยังเป็นการทำจัดอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นในเซลล์อีกด้วย

นอกจากนี้โดยปกติแล้วในขณะที่สวดโพชฌงค์ จิตใจในขณะที่เป็นสมาธิ จะใช้กระบวนการหายใจด้วยท้อง เพราะการหายใจด้วยอก ซีพจรจะเต้นเร็ว เหนื่อยง่าย ต้องหายใจถี่ๆ แต่ถ้าหายใจด้วยท้องซีพจรจะเต้นช้า ในทางวิทยาศาสตร์อธิบายได้ว่าเป็นการกระตุ้นกะบังลม ที่กะบังลมจะมีเส้นประสาททวารกัส (Vagus) ซึ่งเส้นประสาทตัวนี้เป็นพาราซิมพาเทติก เป็นเส้นประสาทมีผลต่อการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ เพิ่มการทำงานของลำไส้ เส้นประสาททวารกัส (Vagus) จะส่งคลื่นไปที่สมอง ทำให้หลอดเลือดขยาย ความดันเลือดลดลง ซีพจรเต้นช้า หายใจช้า จึงมีผลอย่างมหาศาสตร์ต่อการรักษาสุขภาพและรักษาโรคต่างๆ ซึ่งสามารถอธิบายด้วยหลักทางวิทยาศาสตร์

สรุป

การสวดบทสวดโพชฌงค์มีเป้าหมายสำคัญ คือ การรักษาทั้งโรคทางกายและโรคทางจิตใจ หลักโพชฌงค์ทั้ง 7 ซึ่งเป็นองค์แห่งการรู้แจ้ง ซึ่งเป็นการบรรลุนิพพานในพระพุทธศาสนา ผู้ปฏิบัติจึงควรเจริญสติที่ระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรม ปัจจุบันภายในกายกับจิต มีปัญหาหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง มีความเพียรในการปฏิบัติธรรม มีปีติความอิ่มใจ มีความสงบกาย สงบใจ มีสมาธิตั้งมั่นในสภาวะธรรมปัจจุบัน และมีอุเบกขาวางเฉยโดยตามรู้สิ่งที่จิตรับรู้ได้สมำเสมอ เมื่อเป็นเช่นนั้นก็จะสามารถประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม เมื่อมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมแล้วก็จะส่งผลต่อสุขภาพไป

