

บทวิจารณ์ หนังสือ “โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ”
BOJJHANGATHE BUDDHIST WAY OF ENHANCING HEALTH
งานเขียนของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)
PHRA BRAHMAGUNABHORN (P.A. PAYUTTO)

เรื่อง โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ
ผู้เขียน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)
ปีที่พิมพ์ 2559
สำนักพิมพ์ เจริญดีมั่นคงการพิมพ์ กรุงเทพมหานคร

บทวิจารณ์หนังสือ
โดย
อ.ดร.บุศรา โพธิสุข
Dr.BURSARA POTHISOOK
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

บทนำ

คำว่า “โพชฌงค์” เป็นหลักธรรมสำคัญหมวดหนึ่งซึ่งเป็นบทสวดมนต์ เรียกว่าโพชฌงค์ปริตร หรือโพชฌงค์ปริตร จากพจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม และฉบับประมวลศัพท์แปลว่า “เครื่องคุ้มครองป้องกัน” ใช้หมายถึงบทสวดที่นับถือเป็นพระพุทธรูป เรียกว่าโพชฌงค์ปริตร คือบาลีภาสิต ดังเดิมในพระไตรปิฎก ซึ่งได้ยกมาจัดไว้เป็นพวกหนึ่งในฐานะเป็นคำขลัง หรือคำศักดิ์สิทธิ์ที่มีอำนาจคุ้มครองป้องกัน ช่วยให้พ้นจากภัยอันตราย และเป็นสิริมงคล ทำให้เกษมสวัสดิ์มีความสุข ความเจริญและพุทธศาสนิกชน เชื่อกันมาว่า บทโพชฌงค์สวดแล้วจะช่วยให้หายโรค โดยบทสวดเป็นภาษาบาลี โดยโบราณจารย์ได้ประพันธ์คาถาประมวลเรื่อง โดยสรุปความจาก 3 พระสูตร ในโพชฌงค์สังยุตต์สังยุตตนิกาย มารวมไว้เป็นปริตรเดียวกัน เนื้อหาโดยย่อของพระสูตรทั้ง๓และที่เชื่อมกันอย่างนี้ก็เพราะมีเรื่องมาในพระไตรปิฎกแล้วว่า ในปฐมคิลานสูตร ครั้งหนึ่งในระหว่างที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่วัดเวฬุวัน พระมหากัสสปะ อาพาธอยู่ที่ถ้ำปิปลิ โกลักรุงราชคฤห์ พระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยม และทรงแสดงโพชฌงค์ เมื่อพระมหากัสสปะดับแล้วก็หายจากอาพาธนั้น

หุติยคคิลานสูตร ครั้งหนึ่งในระหว่างที่พระพุทธเจ้าประทับที่วัดเวฬุวันพระมหาโมคคัลลานะอาพาธอยู่บนเขาคิชฌกูฏ โกลักรุงราชคฤห์ พระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยม และทรงแสดงโพชฌงค์ เมื่อพระมหาโมคคัลลานะดับแล้ว ก็หายจากอาพาธนั้น ซึ่งเนื้อหาในพระสูตรนี้ เหมือนกับในพระสูตรแรก แตกต่างเฉพาะชื่อบุคคลและสถานที่เท่านั้น

ตติยคคิลานสูตร ครั้งหนึ่งขณะประทับที่วัดเวฬุวัน โกลักรุงราชคฤห์ พระพุทธเจ้าทรงประจักษ์ ขอให้พระมหาจุณฑะแสดงโพชฌงค์ เมื่อทรงสดับแล้วก็หายประชวร ดังนั้นจะเห็นได้ว่าโพชฌงค์จึงเป็นองค์ธรรมที่เกี่ยวกับพุทธวิธีเสริมสุขภาพนั้นก็หมายถึงเป็นธรรมเกี่ยวกับปัญญาเป็นธรรมะชั้นสูง ซึ่งความจริงก็เป็นเรื่องของ การทำใจให้สว่าง สะอาด ผ่องใส เป็นการรักษาใจ และผู้เขียนหนังสือโพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต. 2559) ได้แบ่งเนื้อหาได้แก่ 1 โพชฌงค์พุทธวิธีเสริมสุขภาพ 2 พุทธวิธีเสริมสุขภาพ 3 องค์แห่งการตรัสรู้ และสุขภาพที่สมบูรณ์ 4 บุรณการองค์ประกอบ ให้เกิดสุขภาพเป็นองค์รวม 5 โพชฌงค์ปริตร กับคำแปล ผู้เขียนโดยพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) เป็นการเขียนที่เกิดจากการเข้าใจในหลักธรรมของพระพุทธเจ้าและพระมหาสาวกนั้น ท่านมีจิตใจที่พัฒนาให้ดีขึ้น ที่มีสุขภาพด้านจิตที่สมบูรณ์แล้ว

เนื้อหาและบทวิจารณ์ “โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ”

งานเขียนชิ้นนี้ ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ผู้วิจารณ์วิเคราะห์ว่าเจ้าของผลงานได้รับแรงบันดาลใจ จากปัจจัยหลักเป็นการเตรียมการในวันวิสาขบูชา เป็นการจัดพิมพ์หนังสือนี้เผยแพร่ เป็นธรรมทาน โดยปรารภในโอกาสวันวิสาขบูชา 20 พฤษภาคม 2559 และผู้เขียนยังได้ค้นคว้าแนวคิดพระพุทธศาสนาในพระไตรปิฎก และพุทธศาสนา ในฐานะเป็นรากฐานของวิทยาศาสตร์ ขณะเดียวกันผู้เขียนนับว่าเป็นความก้าวหน้าของงานเผยแผ่ธรรม คือโพชฌงค์: พุทธวิธีเสริมสุขภาพ เพื่อประโยชน์ทางการศึกษาและความเจริญของงานแห่งจิตใจและปัญญาของประชาชน เพื่อให้พหุชนก้าวไปในสัมมาปฏิบัติ ที่จะนำมาซึ่งธรรมไพบุลย์ สืบต่อไป และเพื่อให้มองเห็นภาพรวมของงานชิ้นนี้ ผู้วิจารณ์จะนำเสนองานวิจารณ์นี้ออกเป็น 5 ส่วน

คือ 1 รายละเอียดของเนื้อหาสาระ 2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง 3 คุณค่าของหนังสือ 4 ทักษะวิจารณ์ 5 บทสรุป โดยจะนำเสนอรายละเอียดดังต่อไปนี้

รายละเอียดของเนื้อหาสาระ

ส่วนของเนื้อหาสาระในหนังสือเล่มนี้ มีการแบ่งออกเป็น 5 บท โดยผู้เขียนพยายามนำเสนอลำดับเนื้อหาจากภาพรวมแล้วเจาะลึกลงไปในเรื่องรายละเอียดของโพชฌงค์พุทธวิธีเสริมสุขภาพ โดยนำความเชื่อหลักธรรมสำคัญที่เป็นบทสวดมนต์เรียกว่าโพชฌงค์ปริตรมาจากพระไตรปิฎก เป็นพุทธมนต์สำหรับสวดสธายาย เพื่อให้ผู้ป่วยได้สดับตรับฟังแล้วจะได้หายได้ หายโรค โดยมีกระบวนการให้เข้าใจในกระบวนการของพุทธวิธีเสริมสุขภาพ จากองค์แห่งการตรัสรู้ และสุขภาพที่สมบูรณ์ ให้เข้าใจหลักธรรมที่เป็นองค์ประกอบของการตรัสรู้โพชฌงค์ 7 ประการ ซึ่งจะนำเอามาบูรณาการองค์ประกอบให้เกิดสุขภาพเป็นองค์รวม โดยองค์ธรรมทั้ง 7 ประการมาทำงานร่วมกันเป็นขั้นตอนให้เข้าใจ ซึ่งเป็นการเขียนที่มีมิติที่ถือได้ว่าวิเศษยิ่ง เป็นการบอกแนวทางให้หลักการเป็นความเข้าใจ เพื่อให้พุทธศาสนิกชนได้เจริญในธรรม และเกิดปิติ และเป็นพรอันประเสริฐที่เกิดขึ้นในจิตใจ เป็นผู้มีความสุขโดยสมบูรณ์ มีสุขภาพพร้อมทั้งสองด้าน คือ ด้านกาย ด้านใจ มีทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ของหนังสือเล่มนี้ โดยผู้วิจารณ์จะสรุปสาระสำคัญในแต่ละบท ดังนี้

บทที่ 1) โพชฌงค์พุทธวิธีเสริมสุขภาพ (Bodhiṅga the Buddhist way of Enhancing health) ได้เป็นการกล่าวถึง โพชฌงค์ เป็นหลักธรรมสำคัญหมวดหนึ่ง ที่พุทธศาสนิกชนได้รู้จักในชื่อเป็นบทสวดมนต์ เรียกว่า โพชฌงค์ปริตร หรือ โพชฌงค์ปริตร และนับถือกันมาว่า เป็นพุทธมนต์สำหรับสวดสธายาย (ดังที่นิยมเรียกว่าสวดโพชฌงค์) เพื่อให้ผู้ป่วยได้สดับตรับฟังแล้วจะได้หายโรค ที่เชื่อกันอย่างนี้ก็เพราะมีเรื่องมาในพระไตรปิฎก เล่าว่า พระมหากัสสปะ ซึ่งเป็นพระเถระผู้ใหญ่ ท่านหนึ่งเคยอาพาธ และพระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยมแล้ว ทรงแสดงเรื่องโพชฌงค์นี้ตอนท้ายพระมหากัสสปเถระก็หายจากโรคนั้น อีกคราวหนึ่งพระมหาโมคคัลลานะ ซึ่งเป็นอัครสาวกฝ่ายซ้ายก็อาพาธ และพระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยม ก็ได้ทรงแสดงโพชฌงค์นี้อีกแล้วพระมหาโมคคัลลานะก็หายโรค อีกคราวหนึ่ง พระพุทธองค์เองทรงอาพาธ ก็ตรัสให้พระมหาจุณทะซึ่งเป็นพระเถระผู้ใหญ่ รูปหนึ่งแสดงโพชฌงค์ถวาย แล้วพระพุทธเจ้าก็หายประชวรจากเรื่องราวพุทธศาสนิกชนก็เลยเชื่อกันว่าบทโพชฌงค์นั้นแล้วจะช่วยหายโรค แต่ที่พุทธศาสนิกชนสวดกันนี้ เป็นการสวดคาบали ในพระไตรปิฎกนั้น การแสดงเนื้อหา คือ หลักธรรม และธรรมที่แสดงนั้น เป็นธรรมเกี่ยวกับปัญญา เป็นธรรมขั้นสูง ซึ่งความจริงก็เป็นเรื่องของการทำให้สว่าง สะอาด ผ่องใส เป็นการรักษาใจ

บทที่ 2 พุทธวิธีเสริมสุขภาพ (The Buddhist way of enhancing health)

จากการแสดงในพระไตรปิฎก แสดงเนื้อหาคือตัวหลักธรรม และธรรมะที่แสดงนั้น เป็นธรรมเกี่ยวกับปัญญา เป็นธรรมขั้นสูง ซึ่งความจริงก็เป็นเรื่องของการทำให้สว่าง สะอาด ผ่องใส เป็นการรักษาใจ เป็นธรรมดา กายกับใจนั้นเป็นสิ่งที่อาศัยกันและกันเพราะการเจ็บป่วยไม่สบายคนทั่วไปก็มักจะพาจิตใจ ไม่สบาย เศร้าหมอง กระวนกระวายกระสับกระส่ายไปด้วยและในทำนองเดียวกัน เมื่อจิตใจไม่สบาย ก็พลอยให้กายไม่สบายไปด้วย เริ่มต้นตั้งแต่รับประทานอาหารไม่ได้ร่างกายเศร้าหมองผิวพรรณชูดเป็นสิ่งที่เนื่องอาศัยกัน

พระพุทธเจ้าและพระมหาสาวกนั้นท่านมีจิตใจที่พัฒนาให้เต็มที่มีสุขภาพด้านจิตที่สมบูรณ์แล้ว เมื่อถึงเวลาที่ต้องการ ก็จึงเรียกเอาด้านจิตมาช่วยด้านกายได้เต็มที่ถ้าไม่เหลือวิสัยของเหตุปัจจัยก็เอาของดีที่มีในใจออกมารักษากายที่เป็นโรคให้หายไปได้ หลักโพชฌงค์เป็นหลักปฏิบัติทั่วไป ไม่เฉพาะสำหรับผู้ป่วยเท่านั้น ถ้าวิเคราะห์ดู ความหมายของศัพท์ก็จะเห็นว่า ศัพท์เดิมนั้นท่านมีความมุ่งหมายอย่างไร โพชฌงค์มาจากคำว่า โพชฌ กับองค์ หรือโพธิ์กับองค์ จึงแปลว่าองค์แห่งตรัสรู้ หรือองค์แห่งการตรัสรู้ก็ได้ พุทธตามศัพท์ก็คือองค์แห่งโพธิ์หรือองค์แห่งโพธิญาณนั่นเอง หมายถึงองค์ประกอบหรือหลักธรรมที่เป็นเครื่องประกอบของการตรัสรู้หรือองค์ประกอบแห่งโพธิญาณแสดงว่าหลักธรรมนี้สำคัญมาก เพราะเป็นธรรมที่จะช่วยให้เกิดการตรัสรู้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). 2559 : 3-4)

การตรัสรู้นี้เป็นเรื่องของปัญญา ปัญญาคือความรู้ความเข้าใจขั้นที่จะทำให้ตรัสรู้ที่มีความหมายลึกซึ้งลงไปกล่าวคือการตรัสรู้นั้นหมายถึง 3 ประการนี้คือ

ประการที่ 1 รู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลาย เห็นสว่างโล่งทั่วไปหมด ไม่มีจุดหมองจุดมัว เพราะความรู้นั้น ชำระใจให้หมดกิเลสให้บริสุทธิ์ ด้วยเพราะฉะนั้น ปัญญาตรัสรู้นี้จึงหมายถึงความบริสุทธิ์หรือความรู้ที่เป็นเหตุให้เกิด ความบริสุทธิ์

ประการที่ 2 ปัญญาที่ทำให้ตรัสรู้ นี้ทำให้เกิดความ ตื่น คือเดิมนั้นมีความหลับอยู่ คือมัวเพลิมมัวประมาท ไม่ลืมตาลืมใจ ความเป็นจริง และมีความหลงใหล เช่นมีความหมกมุ่นมัวเมายึดในสิ่งต่างๆ เมื่อ ปัญญา รู้แจ้งความจริง ตรัสรู้แล้ว ก็กลายเป็นผู้ตื่นขึ้น พ้นจากความหลับ จากความประมาทมัวเมา พ้นจากความยึดติดต่างๆ พุดกันที่ว่า ตื่นขึ้นทั้งจากความหลับใหลและความหลงใหล

ประการที่ 3 จากการที่บริสุทธิ์และตื่นมานี้ ก็ทำให้จิตใจของผู้นั้นมีคามเบิกบาน ผ่องใสปลอดโปร่งเบา เป็นอิสระ อันนี้คือสภาพจิตที่ตื่นมา ถ้าเรียกในสมัยปัจจุบันก็ว่าเป็นสุขภาพจิตที่ดี ถ้าท่านผู้ใดก็ตามได้มีสุขภาพจิตอย่างนี้แล้ว แม้จะไม่ถึงขั้นหมดกิเลส โดยสิ้นเชิงก็นับว่าเป็นผู้มีความสุขมาก ถ้าเป็นผู้ป่วยไข้ ก็เรียกว่ามีสุขภาพจิตที่เหมือนกับไม่ได้ป่วย อย่างที่เรียกว่ากายป่วยแต่ใจไม่ป่วยหรือป่วยแต่กายใจไม่ป่วย ดังที่พระพุทธเจ้าเคยตรัสสอนท่านผู้สูงอายุ ท่านผู้เจ็บป่วยกระเสาะกระแสะกระสับกระส่าย ในวัชรว่า ให้ทำใจว่าถึงแม้กายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยด้วยถ้าทำได้อย่างนี้ก็จะเป็จิตใจที่มีความสุข และก็จะช่วยผ่อนคลายห่างหายจากโรคนั้นหรืออย่างน้อยก็บรรเทาทุกข์เวทนาที่เกิดจากโรคนั้นลงได้อันนี้คือ การอธิบายความหมายของคำว่า โพชฌงค์ ที่แปลว่า องค์แห่งการตรัสรู้

บทที่ 3 องค์แห่งการตรัสรู้และสุขภาพที่สมบูรณ์

ต่อจากนี้ก็จะมาสำรวจกันว่า หลักธรรมที่เป็นองค์ประกอบของการตรัสรู้มีอย่างไรบ้าง และมีความหมายอย่างไร โพชฌงค์มี 7 ประการประกอบด้วยกัน เรียกกันว่าโพชฌงค์ 7 เหมือนอย่างบอกไว้ในบทสวดมนต์ว่าโพชฌงค์ สติสังขาโต โพชฌงค์ ได้แก่ 7 องค์ธรรม คือ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). 2559 : 277)

องค์ที่ 1 คือ สติ

องค์ที่ 2 คือ ัมมวิจยะ

องค์ที่ 3 คือ วิริยะ

องค์ที่ 4 คือ ปิตี

องค์ที่ 5 คือ ปัสสัทธิ

องค์ที่ 6 คือ สมาธิ

องค์ที่ 7 คือ อุเบกขา

รวมเป็นองค์ธรรมที่เรียกว่าโพชฌงค์ 7 ประการ ประกอบด้วยกันดังนี้คือ

องค์ประกอบที่ 1 สติ (Sati) (mindfulness) เป็นการกล่าวถึงสติเป็นธรรมที่เรารู้จักกันดีแปลว่าความระลึกได้สตินั้นมีลักษณะที่เป็นเรื่องตึงจิตไว้กับสิ่งนั้นๆ ท่านเปรียบในทางธรรมว่าจิตนั้นเหมือนกับลิง หลีกที่ผูกไว้ นั้นเหมือนกับสิ่งที่เราเกี่ยวข้องต้องทำในขณะนั้น จะเป็นกิจที่ต้องทำหรือเป็นธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งก็คือหลัก นั้น เชือกที่ผูกก็คือสติ สติเป็นตัวที่ผูกจิตไว้กับหลักหรือสิ่งนั้น ตึงไว้ กำกับไว้ไม่ให้หลุดหายไป สติดึงเอาจิตมา กำกับไว้กับสิ่งที่ต้องการ หรือสิ่งที่เราควรจะต้องทำให้สิ่งนั้นอยู่ในการรับรู้ของจิต ไม่หล่นหาย ไม่ผลัดกันไป เสีย นั่นคือหน้าที่ของจิต ประโยชน์ของจิตก็อยู่ตรงนี้ อันนี้คือเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่เรียกว่าองค์ประกอบข้อที่ 1 ได้แก่ สติ

องค์ประกอบที่ 2 ัมมวิจยะ หรือธรรมวิจย (truth investigation) เป็นการกล่าวถึงัมมวิจย แปลว่า การวิจัยธรรม วิจัยนั้นแปลว่าการค้นหาหรือเลือกเฟ้น คือการใช้ปัญญาไตร่ตรองพิจารณา สอดส่อง ค้นหา ธรรม ก็คือความจริง ความถูกต้องสิ่งที่ตั้งถามสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูล หรือคำสอนที่ให้ความรู้เกี่ยวกับความจริง ความถูกต้องตั้งถาม และสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลนั้น มองอะไรให้เป็นธรรม ในสมัยพุทธกาลพระเถรีท่านหนึ่ง ไปวัด อุโบสถ ก็ไปจุดเทียนขึ้นแสงเทียนสว่างมองที่เปลวเทียนนั้นเห็นความเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป พอมองอย่างนี้ก็เห็น ธรรมทำให้เกิดปัญญาขึ้นมา ฉะนั้นสิ่งทั้งหลายที่อยู่ที่เรา มอง จึงต้องรู้จักมอง มองให้ตมมองให้เป็น มองให้เห็น ธรรมหรือมองให้เป็นธรรม

ธรรมวิจยนั้นพิจารณาไตร่ตรองสิ่งที่สติตั้งมาสู่จิตแล้วใช้ปัญญาพิจารณาค้นหาความหมาย ค้นหาสาระ เลือกเฟ้นเอามาใช้ให้เหมาะสม หรือให้ตรงกับที่ต้องการจะใช้ให้ได้ผล

องค์ประกอบที่ 3 วิริยะ (energy) เป็นการกล่าวถึงวิริยะ แปลว่าความเพียร ตามศัพท์ว่า ความเป็นผู้ กล้าหาญ หรือความกล้ากล้า วิริยะหรือวิริยะก็มาจากวิระ ได้แก่ความเป็นระเบียบที่เราพูดกันในคำว่าวิระชน วิบุรุษวิรสตรี เป็นต้นนั่นเอง วิริยะหรือความกล้ากล้านี้ หมายถึงพลังความเข้มแข็งของจิตใจที่จะเดินที่จะ ก้าวหน้าต่อไป ถึงจะเผชิญอุปสรรคความยุ่งยาก ความลำบาก ถึงจะเป็นงานหนัก หรือมีภัย ก็ไม่ครั่นคร้าม ไม่ หวาดหวั่น ไม่กลัว ใจสู้ไม่ย่อท้อไม่ทอดย และไม่ท้อแท้ มีกำลังประคับประคองใจ ของตัวเองไว้ ไม่ให้ถอย อันนี้ เรียกว่าวิริยะ ก็เป็นหลักสำคัญ เป็นตัวกำกับความเข้มแข็ง เป็นองค์ประกอบให้ทำได้สำเร็จ

องค์ประกอบที่ 4 ปีติ (rapture) เป็นการกล่าวถึงปีติแปลว่า ความอิ่มใจหรือความเต็มคำ ความซาบซึ้ง ปลายปลื้ม จิตใจของเราที่ต้องการอาหารหล่อเลี้ยงคล้ายกับร่างกายเหมือนกันปีตินั้นก็เป็นอาหารหล่อเลี้ยงจิต การที่ได้เจริญธรรมดีแล้ว แม้จะรับประทานอาหารทางกายไม่มากแต่ถ้าอิ่มใจ สามารถทำใจของตนเองให้มีปีติได้เสมอ ก็จะเป็นผู้มองใส กระปรี้กระเปร่า ร่างกายก็พลอยเอบอímไปด้วยได้เหมือนกัน อย่างที่ท่านเรียกว่าปีติภักขา แปลว่าผู้มีปีติเป็นอาหารเพราะฉะนั้นวิธีการอย่างหนึ่งที่จะช่วยจิตใจของตัวเองก็คือ พยายามสร้างปีติขึ้นมาปีติเป็นอาหารหล่อเลี้ยงจิตใจ ให้เอบอím ความเอบอímใจช่วยได้มาก ถ้าจะมีความสุขให้มาก ต้องมีเป้าหมายในการกระทำอย่างตั้งใจ (FRITS KOSTER. 2007: 63)

เพราะฉะนั้นปีตินี้ จึงเป็นหลักสำคัญอย่างหนึ่ง เป็นธรรมที่ควรจะ สร้างให้เกิดมีในใจตนเองเสมอๆ

องค์ประกอบที่ 5 ปัสสัทธิ (tranquility) เป็นการกล่าวถึงปัสสัทธิ แปลว่าความผ่อนคลาย หรือสงบ เย็น ไม่กระสับกระส่ายไม่เครียด ท่านแบ่งเป็นกายผ่อนคลายกับใจผ่อนคลาย หรือสงบเยือกเย็นกับสงบเย็นใจ คือไม่กระสับกระส่ายไม่แข็งเครียด สงบเย็น กายท่านหมายถึงเอาลึกลงถึงการสงบผ่อนคลายของกองเจตสิก แต่เราจะต้องเอาการสอบผ่อนคลายร่างกายธรรมดาก็ได้ง่ายๆ สงบ พระพุทธเจ้าครั้งยังเป็นพระโพธิสัตว์ก่อนตรัสรู้ ทรงทดลองบำเพ็ญทุกกิริยากลั่นลมหายใจจนกายสะท้านก็เกิดความเครียด ความกระสับกระส่าย ทั้งกายและทางใจเช่นเดียวกัน ฉะนั้นควรจะเจริญธรรมที่ตรงกับความต้องการนั้นก็คือปัสสัทธิความสงบเย็น ความผ่อนคลาย ร่างกายก็ผ่อนคลาย จิตใจก็ผ่อนคลาย ภาวะนี้เรียกว่า ปัสสัทธิ เป็นสิ่งที่ดีมากเป็นตัวที่มักจะ ปีติ คือพอจะอím ก็เกิดความผ่อนคลาย สบายมีความสุข ร่างกายทรุดโทรม

องค์ประกอบที่ 6 สมาธิ (meditation) เป็นการกล่าวถึงสมาธิ แปลว่า ความตั้งใจมั่น หรือแน่วอยู่กับสิ่งนั้นๆ ถ้าพิจารณาสิ่งใด ก็ให้จิตใจแน่วแน่มั่นอยู่กับสิ่งนั้นถ้าทำ งานอะไร ก็ให้ใจของเรานั้นอยู่กับสิ่งนั้น อย่างที่เรียกว่าใจอยู่กับกิจจิตอยู่กับงาน อันนี้เรียกว่าสมาธิ และใจอยู่กับสิ่ง ที่นิ่งไม่เคลื่อนที่ ก็มีสมาธิ ก็จับนั่งสนทนอยู่ แต่ถ้าทำอะไรที่เป็นความเคลื่อนไหว เป็นการเคลื่อนที่ไปสิดีก็คงอยู่คือจิตอยู่ด้วยกับสิ่งที่กำหนด เป็นไปแบบเรียบสนิท อันนี้ก็เรียกว่าสมาธิ จิตใจที่แน่วแน่มั่น เป็นจิตที่มีกำลังมาก เฉพาะอย่างยิ่ง คือเป็นจิตใจซึ่งหมายถึง จะใช้งานให้ได้ผลดี ยิ่งละเอียดลึกซึ้งซับซ้อนมาก ก็ยิ่งต้องการจิตที่เป็นสมาธิแน่วสนิททีเดียว ถ้าเปรียบเทียบกับเหมือนกับจะใช้กล้องจุลทรรศน์ส่องดูจุลินทรีย์ที่แสนเล็ก หรืออะไรที่เล็กเหลือเกิน สิ่งที่ถูกดู ถูกตรวจพิจารณา ซึ่งถูกเครื่องจับกำกับไว้ จะต้องนิ่งแน่ว ประสานกัน ตามและเล่นที่ส่อง ดูอย่างสนิททีเดียว “สมาธิ” เป็นตัวจำเป็น ต้องมีให้มาก เวลาจะเอาจิตไปใช้งานสำคัญๆ แต่ในแง่พลังจิตที่ดี ในแง่ของการพิจารณาเรื่องละเอียดซับซ้อนมาก ด้วยปัญญาที่คมกล้าก็มี จะเน้นบทบาทของสมาธิ อย่างมากเรียกว่าสมาธิเป็นบทบาทหรือฐานะของงานใช้กำลังจิต หรืองานใช้ปัญญานั้นๆ

องค์ประกอบที่ 7 อุเบกขา (equanimity) เป็นการกล่าวถึงอุเบกขาแปลว่าการวางเฉย วางเฉยในสิ่งที่เรารู้แล้ว ว่าเราเห็นอะไร แล้ววางเฉย ความวางเฉยหมายถึง ความเรียบ สงบของจิต ที่เป็นกำลังกลาง ไม่เอนเอียงไปข้างนั้นข้างนี้ และเป็นความเฉยรู้ คือรู้ทันจึงเฉยไม่ใช่เฉยไม่รู้ หรือเฉยเพราะไม่รู้ เป็นการเฉยอย่างรู้ทัน และพร้อมที่จะทำการเมื่อถึงจังหวะเปรียบว่าถ้าเป็นพ่อแม่เมื่อลูกเขาได้รับผิดชอบตัวเองได้เขามีการทำงานทำ เรา

ช่วยเขามาแล้ว เขาดำเนินการของเขาได้ทำงานได้ดีแล้วคุณพ่อคุณแม่ก็เพียงแต่มองดูเท่านั้น ไม่เข้าไปยุ่งวุ่นวาย ไม่ก้าวก่ายแทรกแซงในชีวิต หรือในครอบครัวของเขาจิตใจที่วางเฉยเช่นนี้ได้เรียกว่า “อุเบกขา” อุเบกขาไม่ใช่ไม่รับรู้อะไร ไม่ใช่เฉยเมยไม่รู้เรื่อง หากแต่รับรู้อย่างผู้มีปัญญา รู้ว่าอะไรเป็นอะไร เมื่อเข้าที่ดีแล้ว ทุกอย่างเป็นไปด้วยดี รู้ว่าคนเขาควรรับผิดชอบตัวเองในเรื่องนี้ ระยะระหว่างเป็นกลางสนทนบายอย่างนี้เรียกว่าอุเบกขา

บทที่ 4 บุรณการองค์ประกอบให้เกิดสุภาพเป็นองค์รวม ได้กล่าวถึงองค์ธรรมทั้งเจ็ดนี้มาทำงานร่วมกันครบถ้วนที่เรียกว่าเป็นโพชฌงค์ ที่จะให้เกิดการตรัสรู้ทำให้กลายเป็นผู้ตื่นให้กลายเป็นผู้บริสุทธิ์ให้กลายเป็นผู้ผ่องใส เบิกบานโดยที่องค์ธรรมทั้ง 7 นี้มาทำงานร่วมกันครบบริบูรณ์ เป็นองค์รวมอันหนึ่งอันเดียว ท่านแสดงลำดับวิธีการที่องค์ธรรมทั้ง ๗ ประการนี้มาทำงานร่วมกันไว้ว่า เริ่มต้นด้วยข้อ 1 คือสติ สติอาจจะตั้งสิ่งเรากว้างช่องเฉพาะหน้าไว้อยู่กับจิตหรือให้จิตอยู่กับสิ่งที่ปรารถนา หรือกระทำนั้นอย่างหนึ่งหรืออาจจะตั้งสิ่งที่ห่างไกลเข้ามาต่อไป ขั้นที่ 2 ก็ใช้ธรรมะวิจย เลิกแฟนแต่ตอนทำ เมื่อจิตของเราบปะกับอารมณ์นั้นหรือสิ่งนั้นแล้วก็มองให้เห็นธรรมมองให้เป็นธรรม เกิดความเข้าใจ ยิ่งรวมไปถึงความเกิดขึ้นความตั้งอยู่ ความลับไปของสิ่งทั้งหลาย หรือถ้ามองเห็นภาพ หมู่มนุษย์ กำลังวุ่นวายสับสน มองให้เห็นด้านที่จะเกิดความทุกข์ ให้จิตใจมองไปในด้านความปรารถนาดีคือคิดช่วยเหลือ หรือเป็นเรื่องน่าสงสาร ให้บอกอารมณ์ที่เห็นเฉพาะ หน้าที่ให้เป็นธรรมเพื่อเอามาใช้ว่าในโอกาสนี้จะเลือกเอา ทำอะไรมาใช้จึงเหมาะสม จึงจะเป็นประโยชน์แก้ไขปัญหานั้นเฉพาะหน้าได้ อันนี้ก็เป็น ข้อที่ 2 เรียกว่าธัมมวิจย ต่อไปก็ผ่านเข้าสู่ข้อที่ 3 คือวิริยะที่แปลว่าความ แก้วกล้า คนที่กำลังใจ จิตใจของเรานั้นจะทอดยหดหู่ บางทีก็มี ว้าเหว่ เหงาเซ็ง กระสับกระส่าย วุ่นวายใจรำกุ่มที่เป็นอย่างนี้เพราะจิตไม่มีที่ไป จิตของเราแว้งคว้าง แต่ถ้าจิตมีทางไปมันก็จะแน่นไปเพราะจิตนี้มีปกติไม่หยุดนิ่งชอบไขว่คว้าอารมณ์แต่เราว่าอะไรที่จะให้เป็นทางเดินของจิตไม่ได้คิดก็วุ่นวาย และวนเป็นวัฏฏ์ วิ่งพล่านในวงจร ที่ไม่ดีไม่งามอยู่อย่างนั้น สร้างความเดือดร้อนใจให้แก่ตนเอง ที่นี้ถ้าทำ ทางเดินให้เกจิด ได้แล้วจิตจะมีพลังก็จะเกิดวิริยะมีกำลังใจที่จะวิ่งเล่นไป เพราะเกิดวิริยะ จิตมีกำลังแล้วจะเกิดขึ้นที่ 4 ปิติความอิมใจก็เกิดขึ้นด้วย คนที่มีกำลังใจเข้มแข็งใจได้เห็นเป้าหมาย อะไรขึ้นมาแล้ว ก็จะเกิดปิติมีความอิมใจอย่างที่เราเรียกว่าเกิดมีความหวัง เพราะเกิดความอิมใจแล้วก็จะมีการผ่อนคลายใจสงบลงได้หายเครียด จิตผ่อนคลายสงบประจวบดังนี้จะเกิดขึ้นที่ 5 เรียกว่าเกิดปัสสัทธิเพราะเกิดแล้วจิตซึ่งเดือดร้อนวุ่นวาย เพราะความเกรงคว้างกระสับกระส่ายไม่มีทางไปแล้วก็เดินเข้าสู่ทางนั้นความ หวาดหวั่น กังวลและความเพศก็หายไป จิตก็นิ่งสงบ แน่วแน่วไป กับการเดินทางของ และกิจที่จะทำในเวลานั้นจะเกิดขึ้นตอนที่ 6 ได้แก่การเกิดเป็นสมาธิขึ้น เมื่อจิตมีสมาธิมีกำลังมากเมื่อจิตมีทางไปในทางที่ถูกต้อง สู่จุดหมาย เดินไปด้วยดีไม่มีห่วงกังวล กังวล ใจสลาย ปลอ่ยวาง ฝ้าคลุมวาทที่เป็นกลางอยู่จิตที่ฝ้าคลุมนี้ได้มาถึงขั้นตอนที่ 7 คือจิตที่มีอุเบกขาเป็นกลางไม่เกาะเกี่ยวสิ่งใดเพราะไม่ต้องกังวลถึงงานที่ทำไปตามหลัก ทำเรื่องโพชฌงค์โดยเห็นความหมายของแต่ละข้อและความสัมพันธ์กันทั้งกายและใจทั้งมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตโดยเป็นผู้มีความสุข

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

หนังสือเล่มนี้ผู้เขียนได้ใช้หลักพุทธธรรม ของพระพุทธเจ้า องค์ธรรมแห่ง การตรัสรู้นั้นเป็นเรื่องของ ปัญญาได้แก่ประการที่ 1 รู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลาย ปัญญาตรัสรู้ หมายถึงความบริสุทธิ์หรือความรู้ที่เป็นเหตุให้เกิดความบริสุทธิ์

ประการที่ 2 ปัญญาทำให้ตรัสรู้ทำให้เกิดความ ตื่น ผลจากความประมาท ผลจากความยึดติด

ประการที่ 3 จากการที่บริสุทธิ์และตื่นขึ้นมาทำให้จิตใจของผู้นั้นมีคามเบิกบานผ่องใส คือสภาพจิตที่ ตีงาม ปัจจุบันเรียกว่าสุขภาพจิตที่ดีมาก และผู้เขียนยังได้แนวคิด จากพุทธศาสนาในฐานะเป็นรากฐานของ วิทยาศาสตร์

หลักธรรมหรือแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

หนังสือเล่มนี้ผู้เขียนได้ใช้หลักธรรมในพุทธศาสนา ซึ่งเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ในโพชฌังคปริตร และหลักธรรมเกี่ยวกับปัญญาเป็นธรรมะชั้นสูงซึ่งความจริงเป็นเรื่องของการทำให้สว่าง สะอาด ผ่องใส เป็น การรักษาใจ ตีงาม เต็มที่ มีสุขภาพด้านจิตที่สมบูรณ์แล้ว เมื่อถึงเวลาที่ต้องการก็จึงเรียกเอาด้านจิต มาช่วยด้าน กายได้เต็มที่ ถ้าไม่เหลือวิสัยของเหตุปัจจัยก็เอาของดีที่มีในใจ ออกมารักษากายที่เป็นโรคให้หายไปได้ ผู้เขียนจึง นำเสนอถึง หลักธรรม ในทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้า และพระมหาสาวกนั้น ท่านมีจิตใจที่พัฒนา ให้ เพื่อจะสื่อให้เห็นว่าหลักธรรมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลง การดำรงชีวิตของมนุษย์ในชุมชน สังคม ให้เกิดความเป็น ประชาชนที่มีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี ถ้าเจ็บป่วย ก็สามารถจะรักษาให้หายจากการเจ็บป่วยได้ซึ่งจะเป็น ไปสู่การมีสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิต ที่ดีมาก ส่งผลให้เกิดการพัฒนา ทรัพยากรมนุษย์ที่มีความสุข ทำให้มีชีวิตอยู่ในครอบครัวและในสังคม มีความสุข เป็นกำลังที่จะช่วยพัฒนาประเทศชาติ ให้เจริญก้าวหน้า ทดเทียมกับนานาประเทศ อย่างมั่นคงยั่งยืนซึ่งผู้อ่านจะรู้และเข้าใจ ในโพชฌงค์ สวดแล้วจะช่วยให้หายโรค ซึ่ง ตัวหลักธรรมและธรรมะที่แสดงนั้น เป็นธรรมเกี่ยวกับปัญญา เป็นธรรมชั้นสูง ที่เป็นเรื่องของการทำให้ หรือ รักษาใจของเราได้มาก และดีมาก จึงกล่าวได้ว่าผลงานเป็นการพัฒนาจิตใจให้ตีงามเต็มที่มีสุขภาพจิตใจสบาย เป็นรากฐานหลักธรรมโพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ

3. คุณค่าของหนังสือหนังสือเล่มนี้

ผู้วิจารณ์เห็นว่า เป็นหนังสือที่มีคุณค่าต่อการศึกษารเรียนรู้ สำหรับประชาชนทุกเชื้อชาติ ศาสนาทุก สาขาอาชีพ เพราะเนื้อหาสาระเล่มนี้จะมีมุมมองในการนำเสนอที่คล้อยไปทางความเป็นธรรมะ และตัว หลักธรรมที่แสดงนั้นเป็นธรรมเกี่ยวกับปัญญา เป็นธรรมชั้นสูง ซึ่งความจริงเป็นเรื่องของการทำให้สว่าง สะอาดผ่องใส เป็นการรักษาใจ ซึ่งจุดที่สำคัญอยู่ตรงที่ช่วยรักษาโรค และช่วยรักษาใจไปด้วย ซึ่งของดีที่มีในใจ ออกมารักษากายที่เป็นโรคให้หายไปได้ มุมมองคุณค่าที่มีต่อหนังสือเล่มนี้ดังนี้

1. เป็นหนังสือที่เป็นหลักธรรมนำมาบูรณาการ ประกอบให้เกิดสุขภาพเป็นองค์รวม ที่สุดประเสริฐยิ่ง
2. เป็นหนังสือที่แสดงธรรมะหลักธรรมของบพทสวดมนต์เพื่อการเรียนรู้และนำมาพัฒนาตนนำไปสู่

พัฒนาครอบครัว ชุมชน สังคมในอุดมคติ

3. เป็นหนังสือที่ให้ความรู้ไว้ในการศึกษาเรียนรู้หลักธรรมของพระพุทธศาสนา ด้านของปัญญาความรู้ ความเข้าใจ รู้แจ้งความจริง รู้ตื่นไม่ประมาทและทำจิตใจผ่องใสสุขภาพจิตที่ดีมาก
4. เป็นหนังสือที่บอกแนวทางให้หลักการความเข้าใจเกี่ยวกับโพชฌงค์ซึ่งเป็นประโยชน์ส่งเสริมให้มี สุขภาพกายสุขภาพใจเป็นผู้มีความสุขโดยสมบูรณ์มีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต
5. เป็นหนังสือที่เป็นธรรมที่หนุนเนื่องกัน 7 ประการ เป็นประโยชน์ช่วยให้บรรลุถึงจุดหมายไม่ว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นหรือจะใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

ทัศนะวิจารณ์

หนังสือเล่มนี้ในภาพรวมมีประเด็นเป็นหลักธรรมที่มีความทันสมัยตลอดกาล อกาลิโก ถือเป็นหนังสือที่มีคุณค่าต่อการพัฒนาคนให้มีสุขโดยสมบูรณ์ ซึ่งในส่วนของประเด็นหลัก คือความเป็นเนื้อหา ที่พัฒนากายและ พัฒนาจิต หลักธรรมและเป็นวิธีเสริมสุขภาพซึ่งเป็นวิถีแห่งการสร้างความสุขโดยสมบูรณ์

ผู้วิจารณ์จะขอกล่าวในประเด็นอื่นดังนี้

1. เนื้อหาสาระในหนังสือเล่มนี้ได้มีการแปลจากหลักธรรมคำอธิบาย เป็นภาษาอังกฤษไว้เป็นการ เผยแพร่พุทธธรรมให้กับคนทุกชาติทุกศาสนาได้ศึกษานำไปปฏิบัติได้เป็นอย่างดีมาก ข้อพิเศษก็คือ พระพุทธศาสนาก้าวขึ้นไปสู่ที่จะเป็นผู้ Free of view (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต).2559 :85) เสรีเหนือ เจตจำนงด้วยการพัฒนาตนเองของมนุษย์ให้ถึงขั้นชีวิตแห่งปัญญา
2. ในสถานการณ์โลกปัจจุบัน สังคมได้มี การรณรงค์ ให้ประชาชนทุกคนรอบรู้ มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์พร้อมสุขภาพกายและสุขภาพจิต โดยนำเอาหลักธรรมโพชฌงค์นำไปบูรณาการเพื่อให้บรรลุตาม เป้าหมาย
3. อยากให้มีการนำเสนอโพชฌงค์พุทธวิธีเสริมสุขภาพ ในฐานะเป็นผู้แทนศาสนาเพราะโดยหลักการ พื้นฐาน ศาสนาพุทธเป็นรากฐานของวิทยาศาสตร์เพื่อพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นในสถานศึกษา เป็นการสร้างองค์ ความรู้และคุณค่าแก่เยาวชนต่อไป
4. อยากให้ผู้เขียนได้สร้างสรรค์ผลงานในแนวนี้อีกต่อไปเพื่อพัฒนาคนให้ได้เข้าใจถึง ศึกษาหลักธรรม สร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพที่ดีมากและมีสมบูรณ์อย่างแท้จริง

บทสรุป

โพชฌงค์พุทธวิธีเสริมสุขภาพเป็นหลักธรรมสำคัญหมวด 1 และสุขภาพที่สมบูรณ์โดยโพชฌงค์มี 7 ประการนั้น เป็นองค์แห่งผู้ตรัสรู้หรือองค์แห่งการตรัสรู้คือองค์แห่งโพธิหรือองค์แห่งโพธิญาณนั่นเอง หมายถึง องค์ประกอบหรือหลักธรรมที่เป็นเครื่องประกอบ ของการตรัสรู้หรือองค์ประกอบแห่งโพธิญาณแสดงว่า หลักธรรมที่สำคัญมากเพราะเป็นธรรมที่จะช่วยให้เกิดการตรัสรู้เป็นเรื่องของปัญญาความรู้เข้าใจลึกซึ้งลงไปรู้ แจ้งความจริงสิ่งทั้งหลาย เห็นสว่างโล่งทั่วไปหมด ไม่มีจุดมัวหมอง ความรู้บริสุทธิ์หรือความรู้ที่เป็นเหตุให้เกิด ความบริสุทธิ์จะทำให้ปัญญาที่ทำให้เกิดความตื่นกลายเป็นผู้ตื่นขึ้นพ้นจากความมัวเมา หลงยึดติดต่างๆ จะทำให้

จิตใจของผู้คนมีความเบิกบานผ่อนคลายปลอดโปร่งโล่งเบา เป็นอิสระอันนี้ คือ สุขภาพจิตที่ดีงามถ้าเรียกในสมัยปัจจุบันก็ว่าเป็นสุขภาพจิตที่ดีมากถึงแม้จะไม่ถึงขั้นหมดกิเลสโดยสิ้นเชิงก็นับว่าเป็นผู้มีความสุขมากถ้าเป็นผู้ป่วยไข้ก็เรียกว่ามีสภาพจิต ที่เหมือนกับไม่ได้ป่วยอย่างที่เรียกว่ากายป่วยแต่ใจไม่ป่วย หรือป่วยแต่กายใจไม่ป่วย ดังที่พระพุทธเจ้าเคยตรัสสอนท่านผู้สูงอายุท่านผู้เจ็บป่วย กระเสาะกระแสะ กระสับกระส่ายในวัยชรารว่า ให้ทำใจว่าถึงแม้กายของเราจะป่วยแต่ใจของเราจะไม่ป่วยด้วย ดังนั้นโพชฌงค์ 7 ประการเป็นธรรมที่แต่ละข้อได้ให้เห็นความหมายของแต่ละข้อที่กล่าวมาข้างต้น มีความสัมพันธ์กัน สามารถนำมาใช้ให้เห็นประจักษ์ แก่ตนเอง เมื่อได้เห็นประโยชน์ ประจักษ์ขึ้นมาครั้งหนึ่งเราก็จะมีความชัดเจนขึ้นและนำไปใช้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้นซึ่งเป็นประโยชน์ช่วยให้บรรลุถึงจุดหมายไม่ว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น หรือจะใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นแนวทางให้หลักการไว้เป็นความเข้าใจทั่วไป ซึ่งจะเป็นเครื่องส่งเสริม ให้คนมีความสุข เมื่อมีความสุขกายแล้วมีความสุขใจด้วยเป็นผลให้เป็นผู้มีความสุขโดยสมบูรณ์มีสุขภาพพร้อมทั้ง 2 ด้านคือด้านกายและด้านใจนั้นหมายความว่าทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตจะยังผลต่อไปในระดับสังคม ประเทศ ส่งเสริมพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนา ความเจริญก้าวหน้าของประเทศทำให้ประเทศมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืนทัดเทียมกับนานาชาติอย่างอื่นได้ต่อไป

Reference

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). **โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร : เจริญมั่นคงการพิมพ์
- _____. (2558). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร : ผลิตัมม์
- _____. (2559). **พุทธศาสนาในฐานะเป็นรากฐานของวิทยาศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร : เจริญมั่นคงการพิมพ์
- FRITS KOSTER. (2007). **Buddhist Meditation in stress Management**. Bangkok : o.s. printing House.