

พระพุทธเจ้าสอน “ความมีโรคน้อย”

ตอนที่ ๑. ผู้มีปกติไม่เบียดเบียนสัตว์

สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ พ.บ.

สาขาวิชาโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Somkiat.s@chula.ac.th

[ฉบับหลวง ๑๔/๕๔๔] **ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มึ
ปรกติ เบียดเบียน(ทำให้เดือดร้อน) สัตว์(สตฺตานํ หมายถึง เทวดา มนุษย์ เปอต สัตว์เดรัจฉาน สัตว์นรก)
ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาสตรา(อาวุธ) เขาตายไป จะเข้าถึงอบาย(ที่ปราศจาก
ความเจริญ) ทุกคติ(ที่ ๆ ถู้อว่าไปเกิดแล้วมีความทุกข์) วินิบาต(การทำลาย การฆ่า) นรก เพราะกรรมนั้น
อันเขาให้พรั่งพร้อม สมทาน(รับเอา ถือเอาเป็นข้อปฏิบัติ)ไว้อย่างนี้ หากตายไป ไม่เข้าถึงอบาย
ทุกคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใดๆ ในภายหลัง จะเป็นคน มีโรคมาก(พหฺวาพาโร
โหติ) ดูกรมาณพ ปฏิปทา(ทางดำเนิน) เป็นไปเพื่อมีโรคมากนี้ คือ เป็นผู้มึปรกติเบียดเบียนสัตว์
ด้วยฝ่ามือ หรือ ก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาสตรา ฯ**

[ฉบับหลวง ๑๔/๕๔๕] **ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มึ
ปรกติ ไม่เบียดเบียนสัตว์(สตฺตานํ อวิเหจกชาติโก, อวิเหจก หรือ อวิเสสก
แปลว่า ไม่เบียดเบียน ไม่ทำอันตราย ไม่รบกวน) ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือ
ท่อนไม้ หรือศาสตรา(สตฺเถน สตฺถ แปลว่า ศัสตรา อาวุธ) เขาตายไป จะเข้าถึง สุตติ(ที่ ๆ ถู้อว่าไปเกิด
แล้วมีความสุขความสบาย) โลกสวรรค์ เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อมสมทาน(รับเอา ถือเอา
เป็นข้อปฏิบัติ) ไว้อย่างนี้ หากตายไป ไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้ามาเป็นมนุษย์เกิด ณ ที่ใดๆ ใน
ภายหลัง จะเป็นคนมีโรคน้อย(อปฺปาพาโร โหติ) ดูกรมาณพ ปฏิปทา(ทางดำเนิน) เป็นไปเพื่อมีโรค
น้อยนี้(อปฺปาพาสํ วุตฺตนิกา เเอสา มาณว ปฏิปทา) คือ เป็นผู้มึปรกติไม่เบียดเบียนสัตว์ด้วยฝ่า
มือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาสตรา ฯ**

คำสอนของพระพุทธเจ้าข้างต้นทั้ง ๒ พระสูตร คัดลอกมาจากพระไตรปิฎกฉบับหลวง(ภาษาไทย) เล่มที่ ๑๔ ข้อที่ ๕๘๔ และ ๕๘๕ สรุปได้ใจความว่า ผู้ที่เบียดเบียน รบกวณ หรือ ทำอันตราย มนุษย์ เทวดา สัตว์โลก สัตว์นรก หรือ เปรต ด้วยมือ ด้วยก้อนดิน ท่อนไม้ หรืออาวุธอยู่เป็นประจำ ตายไปจะเกิดเป็นสัตว์ เดรัจฉาน เปรตหรือสัตว์นรก เพราะกรรมที่เจตนาทำเอาไว้แบบนี้ แต่ถ้าตายไปไม่เกิดดังกล่าว ได้เกิดเป็น มนุษย์จะเป็นคนมีโรคมาก

ส่วนผู้ที่ไม่เบียดเบียน ไม่รบกวณ หรือ ไม่ทำอันตราย มนุษย์ เทวดา สัตว์โลก สัตว์นรก และ เปรต ด้วยมือ ก้อนดิน ท่อนไม้ หรืออาวุธอยู่เป็นประจำ ตายไปจะเกิดเป็นเทวดาในสวรรค์ เพราะกรรมที่เจตนา ทำเอาไว้แบบนี้ แต่ถ้าตายไปไม่เกิดเป็นเทวดา ได้เกิดเป็นมนุษย์จะเป็นคนมีโรคน้อย ดังนั้น ทางปฏิบัติเพื่อความมีโรคน้อย คือ เป็นผู้ปกติ ไม่เบียดเบียนฯ สัตว์ฯ ด้วยมือ ก้อนดิน ท่อนไม้หรืออาวุธ

ผู้นับถือพุทธศาสนา คือ ผู้นับถือคำสอนของพระพุทธเจ้า

พุทธ หมายถึง พระพุทธเจ้า ซึ่งมีชื่อเรียกอีกหลายชื่อ เช่น สัมมาสัมพุทธ ตถาคต ภควโต สุกต ศาสนา มาจากคำว่า สาสเน ซึ่งแปลว่า คำสอน (เช่น พุทธศาสน สัมมาสัมพุทธศาสนา ตถาคตศาสนา ภควโต ศาสน) ซึ่งมีความหมายเหมือนกับคำว่าภาษิต (ภาสิตา) เช่น พุทธภาษิต(ตถาคตภาสิตา) หรือ คำพูด(วจน) เช่น พุทธวจน หรือ วินัย(วินยา) เช่น สุกตวินยา (คำที่ขีดเส้นใต้ทั้งหมดจึงมีความหมาย เช่นเดียวกับ พุทธศาสนา หรือ คำสอนของพระพุทธเจ้า)

พุทธศาสนา หรือ คำสอนของพุทธ ที่น่าเชื่อถือที่สุดและรวบรวมไว้มากที่สุดในเมืองไทย ได้มาจาก พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ(ภาษาบาลี) ซึ่งได้รับการแปล(พยัญชนะปฏิรูป)เป็นภาษาไทย ให้คนไทยอ่าน เข้าใจกันได้ เช่น ฉบับหลวง ฉบับมหามกุฏฯ ฉบับมหาจุฬาฯ ยังไม่ถึง ๖๐ ปี คนไทยส่วนใหญ่จึงยังไม่ได้ รับรู้ความสอนของพระพุทธเจ้าโดยตรงจากพระไตรปิฎก ไม่รู้ว่า พระพุทธเจ้าสอนอะไร รู้แต่ว่า พระอาจารย์ ไฉน พระอาจารย์นี้สอนอะไร ซึ่งอาจจะตรงหรือไม่ตรงกับคำพูดของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎกก็ได้

ในฐานะที่เป็นแพทย์และเป็นชาวพุทธ จึงอยากจะนำคำสอนศาสดาเรื่องเกี่ยวกับการเจ็บไข้ได้ป่วย มาเล่าสู่กันฟัง โดยพยายามคงคำศาสดาจากพระไตรปิฎกไว้ แปลให้คนสมัยนี้อ่านเข้าใจได้ และหา หลักฐานวิชาการทางวิทยาศาสตร์ การแพทย์ตะวันตกมาสนับสนุนสิ่งที่ศาสดาเราสอนไว้เมื่อสองพันกว่าปี ก่อน

พระพุทธเจ้าสอน ทางปฏิบัติเพื่อความมีโรคน้อย คือ การไม่เบียดเบียนสัตว์ฯ

การเบียดเบียนสัตว์ฯ ด้วยฝ่ามือ ก้อนดิน ท่อนไม้หรืออาวุธเป็นประจำเป็นเหตุปัจจัยให้เป็นผู้มีโรค มาก จริงหรือ สามเณรที่ตบตีภรรยาผู้ชายที่ทำร้ายร่างกายถูกเมีย เป็นประจำ(Male perpetration of

Intimate domestic violence) หรือนักกีฬาอาชีพที่เล่นกีฬาแบบปะทะร่างกายกัน เช่น ชกมวย อเมริกันฟุตบอล จะเจ็บป่วยเป็นโรคมากกว่า ตามคำสดาหรือไม

ผู้ชายที่ทำร้ายคนใกล้ชิดในครอบครัวเป็นประจำ มักจะมีโรคทางจิตใจ ติดเหล้าหรือยาเสพติด (Singh V. Characteristics of Men Who Perpetrate Intimate Partner Violence. J Am Board Fam Med 2014;27:661–668)

ในปี ค.ศ. ๒๐๐๑ ถึง ๒๐๐๓ เกือบ ๑ ใน ๕ ของชายชาวอเมริกันเคยทำร้ายคนใกล้ชิดในครอบครัว และ ผู้ชายที่ทำร้ายคนใกล้ชิดเป็นประจำ เพิ่มโอกาสเกิดกลุ่มอาการลำไส้ไวผดผื่น(Irritable bowel syndrome) ๒.๖ เท่า เพิ่มการนอนไม่หลับ ๑.๓ เท่า เพิ่มโอกาสติดเหล้าและยาเสพติด ๑.๗ เท่า มากกว่าผู้ชายที่ไม่เคยทำร้ายคนใกล้ชิด นอกจากนี้ ยังพบอีกว่า ผู้ชายที่ทำร้ายคนใกล้ชิด ดังกล่าว เกี่ยวข้องกับการถูกทำร้ายจากคนใกล้ชิด ในวัยเด็ก

ชายหญิงที่ทำร้ายคนใกล้ชิดเพิ่มโอกาสซึมเศร้า (Ulloa EC. The Effect of Gender and Perpetrator–Victim Role on Mental Health Outcomes and Risk Behaviors Associated With Intimate Partner Violence. J Interpersonal Violence 2014. DOI: 10.1177/0886260514564163)

การศึกษาชายหญิงชาวอเมริกัน เจ็ดพันกว่าคน ในการศึกษาระยะยาว (National Longitudinal Study of Adolescent Health, WAVE 3 and WAVE 4 ๒ การศึกษา) พบว่า ผู้ชายที่ทำร้ายคนใกล้ชิดมีคะแนนโรคซึมเศร้าเพิ่มขึ้นจาก 0.4 (ในผู้ชายที่ไม่ได้ทำร้าย) เป็น 0.5 และ 0.5 เป็น 0.8 ถ้าทำร้ายซึ่งกันและกัน ชายที่ทำร้ายเพิ่มเป็น 0.6 และ 0.7 ตามลำดับ ส่วนหญิงที่ทำร้ายคนใกล้ชิด ก็พบการเพิ่มคะแนนโรคซึมเศร้าเช่นเดียวกัน

ผู้ชายรักร่วมเพศที่ทำร้ายคนใกล้ชิดเป็นประจำเพิ่มโอกาสติดยาเสพติด(Buller AM. Associations between Intimate Partner Violence and Health among Men Who Have Sex with Men: A Systematic Review and Meta-Analysis. PLoS Med 11(3): e1001609. doi:10.1371/journal.pmed.1001609)

การรวบรวมการศึกษาจากฐานข้อมูลทางการแพทย์ถึงเดือนตุลาคม ค.ศ. ๒๐๑๓ ได้การศึกษา ๑๓ การศึกษาที่ตอบคำถามเกี่ยวกับ ผู้ชายรักร่วมเพศกับการทำร้ายคนใกล้ชิด พบว่า ผู้ชายที่ทำร้ายคนใกล้ชิดเป็นประจำเพิ่มโอกาสติดยาเสพติด ๒ เท่า เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ได้ทำร้ายคนใกล้ชิด ส่วนผู้ที่ถูกทำร้ายเพิ่มโอกาสติดยาเสพติด ๑.๙ เท่า เพิ่มโอกาสตรวจพบไวรัส HIV ในเลือด ๑.๕ เท่า เพิ่มโอกาสมีอาการซึมเศร้า ๑.๕ เท่า เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ถูกทำร้าย

นักกีฬาอาชีพที่เล่นกีฬาประเภทปะทะเพิ่มโอกาสโรคสมองเสื่อมเรื้อรัง (Montenegro H. Clinical Features of Repetitive Traumatic Brain Injury and Chronic Traumatic Encephalopathy. Brain Pathol 2015. doi:10.1111/bpa.12250)

นักกีฬาที่เล่นกีฬาประเภทปะทะ เช่น นักมวย นักฟุตบอล อเมริกันฟุตบอล รักบี้ มวยปล้ำ นอกจากจะเพิ่มโอกาสการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยจากการกระทบกระเทือน กระเทือนของอวัยวะต่าง ๆ ในระยะเฉียบพลัน เช่น สมองบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา กลุ่มอาการหลังการกระทบกระเทือนที่สมอง ยังเพิ่มโอกาสเกิดผลเสียระยะยาวต่อสมองที่ได้การกระเทือน ทั้งโดยตรงหรือโดยอ้อม เกิดภาวะโรคสมองเสื่อมเรื้อรังจากการกระทบกระเทือน ตัวอย่างเช่น การศึกษาที่พบว่า ผู้เล่นอเมริกันฟุตบอลอาชีพ (NFL) เพิ่มโอกาสโรคสมองเสื่อม (Alzheimer, dementia, cognitive impairment) ๒๐ เท่า เมื่อเทียบกับคนที่เพศเดียวกัน วัยเดียวกัน และไม่ได้เป็นนักกีฬาดังกล่าว

สรุป มีหลักฐานทางวิชาการมากมายที่สนับสนุน การเบียดเบียนผู้อื่นด้วยฝ่ามือ ฯ เพิ่มโอกาสเกิดโรค โดยเฉพาะโรคทางด้านจิตใจและ สมอง ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ผู้ที่เบียดเบียนผู้อื่นเป็นประจำก็มีโอกาสที่จะถูกผู้อื่นเบียดเบียน เหมือนกัน ดังเช่น สามีที่ทำร้ายร่างกายภรรยาหรือลูก ก็มีโอกาสดูถูกทำร้ายร่างกายได้ตอบ หรือ นักกีฬาประเภทปะทะเป็นประจำ การเบียดเบียนผู้อื่นเท่าไร ก็กลับมาเบียดเบียนตัวเองเท่านั้น เพิ่มโอกาสเกิดโรคสมองทั้งเฉียบพลันและสมองเสื่อมเรื้อรัง

คำสอนของพุทธ หรือ พุทธศาสนา จึงเป็น “อกาลิโก” คือ เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดเวลา อดีต ปัจจุบัน อนาคต เป็นความจริงแท้ เป็นประโยชน์ เกื้อกูลตลอดไป

(บทความนี้ เรียบเรียงอธิบายเพิ่มเติมหนังสือ “พุทธภาษิต ทางปฏิบัติเพื่อความมีโรคน้อย” หน้า ๑๐ ถึง ๑๓ สำหรับผู้สนใจ หาซื้อได้ที่ศูนย์หนังสือจุฬาฯ ในราคาเล่มละ ๕๐ บาท)



โปรดติดตามตอนต่อไป ตอนที่ ๒. กินอาหารมือเดียว อาสนะเดียว เว้นกินกลางคืน

พระพุทธเจ้าสอน “ความมีโรคน้อย”

ตอนที่ ๒. กินอาหารมื้อเดียว อาสนะเดียว เว้นกินกลางคืน

สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ พ.บ.

สาขาวิชาโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Somkiat.s@chula.ac.th

[ฉบับหลวง ๑๓/๑๖๐]...ตุกรภิกษุทั้งหลาย เราฉันอาหารในเวลาก่อนภัตครั้งเดียว(เอกาสนโภชนา หมายถึง ฉันอาหารวันละครั้งเดียว) เมื่อเราฉันอาหารในเวลาก่อนภัต ครั้งเดียว ย่อมรู้สึกคุณ คือ ความเป็นผู้มีอาพาธน้อย(อปฺปาพาตตณฺจ) มีโรคเบาบาง(อปฺปาตงฺกตณฺจ) ภายเบา มีกำลัง และ อยู่สำราญ ตุกรภิกษุทั้งหลาย แม้เธอทั้งหลาย จงมา จงฉันอาหารในเวลาก่อนภัตครั้งเดียวเถิด ด้วยว่า เมื่อเธอทั้งหลายฉันอาหารในเวลาก่อนภัตครั้งเดียว จักรู้สึกคุณคือความเป็นผู้มีอาพาธน้อย มี โรคเบาบาง ภายเบา มีกำลัง และอยู่สำราญ.

[ฉบับหลวง ๑๒/๒๖๕]...ตุกรภิกษุทั้งหลาย เราฉันอาหารที่อาสนะ(ที่นั่ง)แห่งเดียว เมื่อเราฉันอาหารที่อาสนะแห่งเดียวอยู่แล รู้สึกว่ามีอาพาธน้อย(อปฺปาพาตตณฺจ) มีความลำบากกายน้อย มีความเบาภาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก ตุกรภิกษุทั้งหลาย ถึงพวกเธอก็จงฉันอาหารที่อาสนะแห่งเดียวเถิด แม้พวกเธอฉันอาหารที่ อาสนะแห่งเดียวกัน ก็จักรู้สึกว่ามีอาพาธน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบาภาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก

[ฉบับหลวง ๑๓/๒๓๒]...ตุกรภิกษุทั้งหลาย เราฉันโภชนะ เว้นการฉันในราตรี(รตติโภชนา ภาณฺชามิ) เสียทีเดียว และเมื่อเราฉันโภชนะ เว้นการฉันในราตรีเสีย ย่อมรู้คุณคือความเป็นผู้มีอาพาธน้อย(อปฺปาพาตตณฺจ) มีโรคเบาบาง(อปฺปาตงฺกตณฺจ) (อปฺปาตงฺก แปลว่า มีความลำบากน้อย) กระปรี้กระเปร่า มีกำลัง และอยู่สำราญ แม้ท่านทั้งหลายก็จงมา ฉันโภชนะ เว้นการฉันในราตรีเสียเถิด ก็เมื่อเธอทั้งหลายฉันโภชนะ เว้นการฉันในราตรีเสีย จักรู้คุณคือความเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง กระปรี้กระเปร่า มีกำลัง และอยู่สำราญ. ...

คำสอนของพระพุทธเจ้าข้างต้นทั้ง ๓ พระสูตร คัดลอกมาจากพระไตรปิฎกฉบับหลวง(ภาษาไทย) เล่มที่ ๑๒ ข้อที่ ๒๖๕ เล่มที่ ๑๓ ข้อที่ ๑๖๐ และ ๒๒๒ สรุปได้ใจความว่า พระพุทธเจ้าฉันอาหารวันละมื้อเดียว ที่นั่งเดียว(ลุกจากที่นั่งก็ไม่ฉันอีก) และไม่ฉันอาหารเวลากลางคืน ก็รู้สึกคุณประโยชน์คือ เจ็บป่วยน้อย มีโรคน้อย กระปรี้กระเปร่า มีกำลัง และอยู่สุขสำราญ จึงเชิญชวนให้พวกเรากินอาหารมื้อเดียว ที่นั่ง

เดียวและเว้นกินเวลากลางคืน ก็จะมีภาวะเจ็บป่วยน้อย มีโรคน้อย กระปรี่ประเปร่า มีกำลังและอยู่เป็นสุข นอกจากนี้ พระพุทธเจ้ายังบัญญัติวินัยให้พระภิกษุ ภิกษุณี ฉ้นอาหารวันละมื้อเดียว และผู้ถือศีลอุโบสถ (ศีล ๘ ประการ) ให้กินอาหารวันละหนึ่งมื้อ

คำสอนทั้ง ๓ พระสูตรยังแสดงให้เห็นว่า พระพุทธเจ้าท่าน “พูดอย่างไร ทำอย่างนั้น ทำอย่างไร พูดอย่างนั้น” เมื่อศึกษา ปฏิบัติ และเห็นประโยชน์ด้วยตนเอง (สันติภูมิจิโก) แล้ว จึงเชิญชวนสาวก(ผู้ฟังคำ ศาสดา)ให้ปฏิบัติตาม และบัญญัติเป็นวินัยในที่สุด ด้วยเหตุนี้ จึงขนานนามพระพุทธเจ้าว่า ตถาคต

ในฐานะที่เป็นแพทย์และเป็นชาวพุทธ จึงอยากจะทำคำสอนศาสดาเรื่องเกี่ยวกับการเจ็บไข้ได้ป่วย มาเล่าสู่กันฟัง โดยพยายามคงคำศาสดาจากพระไตรปิฎกไว้ แปลให้คนสมัยนี้อ่านเข้าใจได้ และหา หลักฐานวิชาการทางวิทยาศาสตร์ การแพทย์ตะวันตกมาสนับสนุนสิ่งที่ศาสดาเราสอนไว้เมื่อสองพันกว่าปี ก่อน

พระพุทธเจ้าสอน มีโรคน้อย คือ การกินอาหารมื้อเดียว ที่นั่งเดียวและเว้นกินกลางคืน

การกินอาหารวันละหลาย ๆ มื้อหรือ การกินกลางคืน จะเพิ่มโอกาสเกิดโรคอะไรบ้างไหม ? การกินอาหารน้อยมีผล ลดโอกาสเกิดโรคจริงหรือ ?

ผู้ป่วยเบาหวานที่กิน ๓ มื้อและอาหารว่าง ๓ มื้อ เทียบกับ กิน ๒ มื้อ อย่างไหนดีกว่ากัน ?(Kahleova H. Diabetol 2014 DOI 10.1007/s00125-014-3253-5.)

การศึกษาในผู้ป่วยเบาหวานชาวยุโรป ๕๔ คน โดยสุ่มแบ่งให้ผู้ป่วยเบาหวานแต่ละคนเป็น ๒ ช่วง คือ ช่วงที่กินอาหาร ๖ มื้อ(อาหารหลัก ๓ มื้อ อาหารว่าง ๓ มื้อ) แล้วสลับกับช่วงที่กินอาหารหลัก ๒ มื้อ ช่วงละ ๑๒ สัปดาห์ พบว่า ช่วงที่ผู้ป่วยกินอาหาร ๓ มื้อและอาหารว่างอีก ๓ มื้อ มีน้ำตาลในเลือดตอนเช้า สูงกว่า ปริมาณไขมันที่พอกในตับสูงกว่า และ น้ำหนักมากกว่า ช่วงที่ผู้ป่วยที่กินอาหาร ๒ มื้อ โดยไม่กินอาหารว่าง แม้ว่าจะกินอาหารที่ให้พลังงาน

การกินอาหารหลังมื้อเย็นเพิ่มโอกาสเป็นโรคเบาหวาน (Mekary AR.Am J Clin Nutr 2012;95:1182.)

ผู้ที่กินอาหารว่างหลังอาหารมื้อเย็น เป็นประจำเพิ่มโอกาสเป็นโรคเบาหวานขึ้นร้อยละ ๑๘ เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ได้กินฯ (หลังจากปรับปัจจัยเสี่ยงอื่นของการเกิดโรคเบาหวาน) นอกจากนี้ ยังพบว่า การไม่กินอาหารเช้าเพิ่มโอกาสเป็นเบาหวานขึ้นร้อยละ ๒๑

ชายชาวอเมริกันที่กินอาหารเวลากลางคืนเพิ่มโอกาสโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน(Cahill LE. Circulation 2013;128:337.)

การศึกษาชายชาวอเมริกัน สองหมื่นหกพันกว่าคน ติดตามโดยเฉลี่ย ๑๖ ปี พบว่า การกินอาหารเวลากลางคืน (Late night eating) เป็นประจำ เพิ่มโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน กล้ามเนื้อหัวใจตายหรือขาดเลือดขึ้นร้อยละ ๕๕ เมื่อเทียบกับผู้ชายที่ไม่ได้กินอาหารเวลากลางคืน (หลังจากปรับปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ ของโรคหลอดเลือดหัวใจ นอกจากนี้ ยังพบว่า ชายชาวอเมริกันที่ไม่ได้กินอาหารเช้า ก็เพิ่มโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ ขึ้น ร้อยละ ๒๗

สรุปจาก ๓ การศึกษาข้างต้น เป็นหลักฐานการศึกษาทางตะวันตกที่ยืนยัน ความจริงแท้ เป็นประโยชน์ของธรรมชาติ หรือ คำสอนของพระพุทธเจ้าที่สอนให้เรากินอาหารน้อยมื้อลง เว้นกินเวลากลางคืน และบัญญัติให้พระภิกษุ ภิกษุณีฉันวันละหนึ่งมื้อ เว้นการกินอาหารหลังฉันมื้อเช้าแล้ว(ยามวิกาล) และเว้นการฉันในเวลากลางคืน(ยามราตรี) จะเป็นเหตุปัจจัยให้เรา มีความเจ็บไข้่น้อย มีโรคเบาบาง กระปรี้กระเปร่า มีกำลังและอยู่สุขสำราญ

คนเราควรกินวันละกี่มื้อ

[ฉบับหลวง ๒๓/๗๑]...ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในปัจจุบันนี้ คนที่มีอายุอยู่ได้นาน ก็เพียงร้อยปีหรือน้อยกว่านั้นบ้าง เกินกว่าบ้าง...คนที่มีอายุอยู่ถึง ๗๖,๐๐๐ ราตรี ย่อมบริโภคอาหาร ๗๒,๐๐๐ เวลา ([มหาจุฬาฯ ๒๓/๗๑]...๗๒,๐๐๐ มื้อ..นับรวมถึงการดื่มนมมารดาและเหตุที่ทำให้ไม่ได้บริโภคอาหาร ในข้อนั้น เหตุที่ทำให้ไม่ได้บริโภคอาหารมีดังนี้ คนโง่ก็ไม่บริโภคอาหาร คนมีทุกข์ก็ไม่บริโภคอาหาร คนเจ็บไข้ก็ไม่บริโภคอาหาร คนรักษาอุโบสถก็ไม่บริโภคอาหาร และคนหาอาหารไม่ได้ก็ไม่บริโภคอาหาร)...

พระสูตรข้างต้นนี้ คัดลอกจากพระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่มที่ ๒๓ ข้อที่ ๗๑ สรุปได้ความว่า คนในสมัยพุทธกาล อายุประมาณ ๑๐๐ ปี หรือ ๗๖,๐๐๐ วัน ย่อมกินอาหาร ๗๒,๐๐๐ มื้อ ซึ่งนับรวมวันที่เป็นเด็กที่นมแม่และวันที่ไม่ได้กินอาหาร เพราะโง่ มีทุกข์ เจ็บไข้ รักษาอุโบสถ(กินอาหารวันละมื้อเดียว) และวันที่หาอาหารกินไม่ได้ แสดงว่า คนอายุยืนถึง ๑๐๐ ปี กินอาหารเฉลี่ยวันละ ๒ มื้อเท่านั้น

กินอาหารมากกว่าวันละ ๒ มื้อ เพิ่มโอกาสอ้วนและอ้วนลงพุง (Murakami K.Eating Frequency Is Positively Associated with Overweight and Central Obesity in US Adults. J Nutr 2015; 145:2715–24)

การศึกษาประชากรชาวอเมริกันชายหญิงอายุมากกว่า ๒๐ ปี หนึ่งแสนแปดหมื่นกว่าคน ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2003 ถึง 2012 พบว่า เมื่อเทียบกับผู้ชายที่กินอาหารวันละ ๒ มื้อหรือน้อยกว่า ผู้ที่กินอาหารวันละ ๒ มื้อครึ่ง สามมื้อ หรือ มากกว่า สามมื้อครึ่ง เพิ่มโอกาสอ้วน น้ำหนักมาก(ดัชนีมวลกายสูง)ร้อยละ ๑๕ ร้อยละ ๒๒ และร้อยละ ๔๑ ตามลำดับ เพิ่มโอกาสอ้วนลงพุง(รอบเอวใหญ่)ร้อยละ ๑๗ ร้อยละ ๒๘ และ ร้อยละ ๒๙ ส่วนในผู้หญิงชาวอเมริกัน ก็ได้ผลแบบเดียวกัน คือ เพิ่มความอ้วนขึ้นร้อยละ ๒๙ ร้อยละ ๓๔ และ

ร้อยละ ๓๙ เพิ่มอ้วนลงพุงร้อยละ ๓๒ ร้อยละ ๓๒ และ ร้อยละ ๒๔ ตามลำดับ สรุปว่า คนอเมริกันที่กินอาหารวันละ ๒ มื้อ จะเป็นโรคอ้วน อ้วนลงพุง น้อยกว่า คนที่กินอาหารมากกว่าวันละ ๒ มื้อ ซึ่งสอดคล้องกับธรรมชาติที่ให้ กินวันละ ๒ มื้อ เว้นกินกลางวัน จะมีคุณประโยชน์คือมีโรคเบาบาง เจ็บใช้น้อย

(บทความนี้ เรียบเรียงอธิบายเพิ่มเติมหนังสือ “พุทธภาษิต ทางปฏิบัติเพื่อควมามีโรคน้อย” หน้า ๑๔ ถึง ๑๖ สำหรับผู้สนใจ หาซื้อได้ที่ศูนย์หนังสือจุฬาฯ ในราคาเล่มละ ๕๐ บาท)



โปรดติดตามตอนต่อไป ตอนที่ ๓ จงกรมกับควมามีโรคน้อย

พระพุทธเจ้าสอน “ความมีโรคน้อย”

ตอนที่ ๓ จงกรมกับความมีโรคน้อย

สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ พ.บ.

สาขาวิชาโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Somkiat.s@chula.ac.th

[ฉบับหลวง ๒๒/๒๙]...ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการจงกรม ๕ ประการนี้ ๕ ประการเป็นไฉน คือ ภิกษุผู้เดินจงกรมย่อมเป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล ๑ ย่อมเป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร ๑ ย่อมเป็นผู้มีอาพาธน้อย ๑ อาหารที่กินดื่ม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยย่อยไปโดยดี ๑ สมารถที่ได้ เพราะการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการเดินจงกรม ๕ ประการนี้แล ฯ

คำสอนของพระพุทธเจ้าจากพระสูตรข้างต้น คัดลอกมาจากพระไตรปิฎกฉบับหลวง(ภาษาไทย) เล่มที่ ๒๒ ข้อที่ ๒๙ สรุปใจความว่า ผลประโยชน์ของการเดินจงกรมเป็นประจำ ๕ ประการ คือ

- ๑.เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
๒. เป็นผู้อดทนในการบำเพ็ญเพียรภาวนาเจริญกุศล(การคิดดี พูดดี ทำดี) ละอกุศล(การคิดไม่ดี พูดไม่ดี ทำสิ่งที่ไม่ดี)
- ๓.เป็นผู้มีการเจ็บไข้่น้อย ป่วยน้อย
- ๔.อาหารที่กินเข้าไปแล้วก็จะย่อยง่าย ย่อยได้ดี
- ๕.ใจที่ตั้งมั่นอยู่กับร่างกาย (อิริยาบถในกำลังเดินอยู่) จากการเดินจงกรมจะตั้งอยู่ได้นาน

[ฉบับหลวง ๗/๗๘]...สมัยนั้น ทายกทายิกา(ชายหญิงผู้ให้)ในพระนครเวสาลี เริ่มจัดปรุงอาหารประณีต (อร่อย ดีเลิศ) ขึ้นตามลำดับ ภิกษุทั้งหลายฉันอาหารอันประณีตแล้ว มีร่างกายอันโทษสังขม มีอาพาธมาก (พหุพาธา) ครั้งนั้น หมอชีวกโกมารภัจได้ไปสู่มืองเวสาลีด้วยกิจจำเป็นบางอย่าง ได้เห็นภิกษุทั้งหลาย มีร่างกายอันโทษสังขม มีอาพาธมาก ครั้นแล้วเข้าไปเฝ้า พระผู้มีพระภาค ถวายบังคมแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ได้กราบทูลพระผู้มี พระภาคว่า พระพุทธเจ้าข้า บัดนี้ ภิกษุทั้งหลายมีร่างกาย อันโทษสังขม มีอาพาธมาก ข้าพระพุทธเจ้าขอประทานพระวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาค ได้โปรดทรงอนุญาตที่จงกรมและ

เรือนไฟแก่ภิกษุทั้งหลายเกิด พระพุทธเจ้าข้า เมื่อเป็นเช่นนี้ ภิกษุทั้งหลายจักมีอาพาธน้อย(อุปปาพาธา) ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคทรงชี้แจงให้หมอชีวกโกมารภัจเห็นแจ้ง สมათาน(ผู้ถือเอาด้วยดี) อาจหาญ ร่ำเรง ด้วยธรรมีกถา(การกล่าวธรรม) (จึง)หมอชีวกโกมารภัจลุกจากที่นั่ง ถวายบังคม พระผู้มีพระภาค ทำประทักษิณ(เดินเวียนขวา)กลับไป ฯ

[ฉบับหลวง ๗/๗๙] ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทำธรรมีกถาในเพราะเหตุเป็นค้ำมูล นั้น ใน เพราะเหตุแรกเกิดนั้น แล้วรับสั่งกะภิกษุทั้งหลายว่า **ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาต ที่จงกรม(จกมณ) และ เรือนไฟ(ชุนตาขรญจาติ)ฯ**

คำสอนจาก ๒ พระสูตรนี้ มาจากพระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่มที่ ๗ ข้อที่ ๗๘ และ ๗๙ สรุปได้ว่า หมอชีวกฯสังเกตเห็นว่า ภิกษุฉันอาหารอร่อยมากขึ้น จนมีโทษจากอาหารสิ่งสมให้ร่างกายมาก เจ็บป่วยมาก จึงขออนุญาตพระพุทธเจ้าให้บัญญัติมีที่เดินจงกรมและเรือนไฟ เพื่อให้ภิกษุเดินจงกรมย่อยอาหาร และเข้านั่งในเรือนไฟ ขับโทษสิ่งสมในร่างกายออกทางเหงื่อ พระพุทธเจ้าได้ทรงอนุญาตตามที่หมอชีวกทูลขอไว้

[ฉบับหลวง ๑๒/๔๖๗]...ดูกรภิกษุทั้งหลาย..พวกเธอควรศึกษาอยู่ว่า เราทั้งหลายจักเป็นผู้ประกอบเนืองๆ(บ่อยๆ) ในความเป็นผู้ตื่น(ชาครियมนุยุตฺตา) จักชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมอันเป็นเครื่องกีดกัน(อวารณียะหิ ธมิเมหิ จิตฺตํ ปรีโสเธสุสาม) ด้วยการจงกรม(จกมณ) และการนั่ง(นิสชชาย, นิสชชชช แปลว่า การนั่งลง)ตลอดวัน จักชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมอันเป็นเครื่องกีดกัน ด้วยการจงกรม และการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี(หมายถึง หกโมงเย็นถึงสี่ทุ่ม) จักสำเร็จการนอนตั้งราชสีห์โดยเบื้องขวา ซ้อนเท้า เหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ(ความระลึกได้ ความรู้ตัวทั่วพร้อมในกาย) ทำไว้ในใจถึงความสำคัญในอันลุกขึ้น ตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี(หมายถึง สี่ทุ่มถึงตีสอง) กลับลุกขึ้นแล้ว จักชำระจิตใจให้บริสุทธิ์จากกรรมเป็นเครื่องกีดกันด้วยการจงกรม และการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี(หมายถึง ตีสองถึงหกโมงเช้า).

คำสอนจากพระสูตรนี้ มาจากพระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่มที่ ๑๒ ข้อที่ ๔๖๗ สรุปได้ว่า พระพุทธเจ้าสอนให้ภิกษุเป็นผู้ที่ตื่นอยู่เป็นประจำ ไม่นอนหลับเกียจคร้านในเวลากลางวัน ให้ทำใจให้บริสุทธิ์ ปราศจากเครื่องกีดกัน หรือนิ वर्ณห่า คือ ความพอใจในรูป รส กลิ่น เสียงสัมผัสที่น่ารักใคร่ น่าพอใจ ความพยายามปกป้องร้ายผู้อื่น การร่วงเหงาหาวนอน การคิดฟุ้งซ่านและการลั้งเลงสงสัยในคำสอนฯ ด้วยการเดินจงกรมและการนั่งตลอดทั้งวัน ตั้งแต่เช้าจนถึงสี่ทุ่มในเวลากลางวัน แล้วนอนหลับโดยนอนตะแคงขวาอย่างมีสติ รู้ตัวทั่วพร้อมจนถึงตีสอง ตื่นขึ้นทำใจให้บริสุทธิ์ฯ ด้วยการเดินจงกรมและนั่งจนถึงเช้า

ในฐานะที่เป็นแพทย์และเป็นชาวพุทธ จึงอยากจะทำคำสอนศาสดาเกี่ยวกับการเจ็บไข้ได้ป่วย มาเล่าสู่กันฟัง โดยพยายามคงคำศาสดาจากพระไตรปิฎกไว้ แปลให้คนสมัยนี้อ่านเข้าใจได้ และหาหลักฐานวิชาการทางวิทยาศาสตร์ การแพทย์ตะวันตกมาสนับสนุนสิ่งที่ศาสดาเราสอนไว้เมื่อสองพันกว่าปีก่อน

การเดินช่วยลดโอกาสเกิดโรค ทำให้เจ็บป่วยน้อยลง จริงตามที่ศาสดาสอนไว้หรือ ?

การเดินช่วยลดปัจจัยเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด(Murtagh EM. Prevent Med 2015;72: 34–43)

จากการรวบรวมการศึกษาแบบสุ่ม (Meta-analysis of randomized controlled trials) จำนวน ๒๕ การศึกษา พบว่า ผู้ที่เดินมากเป็นประจำจะลดความดันโลหิตตัวบนโดยเฉลี่ย ๓.๖ มม.ปรอท (ทุก ๆ ๒ มม.ปรอทที่ลดความดันลง ช่วยลดโอกาสตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด ร้อยละ ๔ ถึง ๖) ลดน้ำหนักได้โดยเฉลี่ย ๑.๔ กก. ลดรอบเอวโดยเฉลี่ย ๑.๕ ซม. และ ลดดัชนีมวลกายได้ ๑.๕ กก./ตารางเมตร ซึ่งล้วนแล้วแต่ลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดซึ่งเป็นสาเหตุการป่วย พิการและเสียชีวิตอันดับหนึ่งของชาวโลกและชาวไทย

นอกจากนี้ ยังมีข้อมูลการศึกษาอีกมากมายที่แสดงให้เห็นประโยชน์ของการเดินต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นการลดโอกาสเกิดโรคอ้วน เบาหวาน ความดันสูง ไชมันชนิดปกติ โรคหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมองตีบ ตัน แตก หรือแม้แต่มะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งเต้านม เป็นต้น

เดินจงกรมช่วยลดความดันสูงได้ (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท แพทย์หญิงดวงรัตน์ ชลศฤงคาร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๑).

จากวิทยานิพนธ์ปริญญาโทของแพทย์ประจำบ้านต่อยอดโรคหัวใจ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ ปี ๒๕๕๑ คุณหมอดวงรัตน์ได้ทำวิจัยผู้ป่วยที่วัดความดันสูงที่โรงพยาบาลจำนวน ๘๒ คน แล้วสุ่มแบ่งเป็น ๒ กลุ่มเท่า ๆ กัน โดยกลุ่มที่ ๑ ให้เดินจงกรม ๑๕ นาที นั่งพัก ๕ นาที เปรียบเทียบกับ กลุ่มที่ ๒ ให้นั่งเฉย ๆ ๒๐ นาที แล้ววัดความดัน พบว่า กลุ่มที่เดินจงกรมลดความดันตัวบนได้โดยเฉลี่ย ๓ มม.ปรอท ส่วนกลุ่มนั่งเฉย ๆ ลดได้ 1.9 มม.ปรอท แต่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เดินจงกรมช่วยลดภาวะซึมเศร้า(Prakhinkit S. J. Effects of Buddhism Walking Meditation on Depression, Functional Fitness, and Endothelium-Dependent Vasodilation in Depressed Elderly. Altern Compl Med 2014;20:411.)

ที่วิจัยจากคณะแพทยศาสตร์ และ คณะเวชศาสตร์การากีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ศึกษาผู้สูงอายุ ๖๐ ถึง ๘๐ ปีที่มีอาการซึมเศร้าเล็กน้อยถึงปานกลาง จำนวน ๔๕ คน สุ่มแบ่งเป็น ๓ กลุ่ม ๆ ที่ ๑ ให้

เดินจงกรม ๓ ครั้งต่อสัปดาห์ เทียบกับ กลุ่มที่ ๒ เดินออกกำลังกายทั่วไป และกลุ่มที่ ๓ ไม่ได้เดินเป็นประจำ(กลุ่มควบคุม) เป็นเวลา ๑๒ สัปดาห์ พบว่า กลุ่มที่ ๑ และ ๒ ลดความดันฯ ทั้งตัวบนและตัวล่างได้มากกว่า กลุ่มที่ ๓ นอกจากนี้ กลุ่มเดินจงกรมยังลดภาวะซึมเศร้าได้ดีกว่า กลุ่มที่ ๒ และกลุ่มที่ ๓ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มเดินจงกรมยังมีดัชนีตัวชี้วัดความฟิตร่างกายในผู้ป่วยอายุที่สูงขึ้น และ การทำงานของหลอดเลือดแดงที่ดีขึ้นกว่ากลุ่มที่ ๒ และ ๓

เดินจงกรม เดินอย่างไร ? ต้องมีคำบริกรรมไหม ?

[ฉบับหลวง ๑๔/๒๕๕] ดูกรภิกษุทั้งหลาย..ภิกษุเดินอยู่(คจจนโต) ก็รู้ชัดว่ากำลังเดิน หรือยืนอยู่ ก็รู้ชัดว่ากำลังยืน หรือนั่งอยู่ ก็รู้ชัดว่ากำลังนั่ง หรือนอนอยู่ ก็รู้ชัดว่ากำลังนอน หรือเอนทรวงกายโดยอาการใดๆ อยู่ ก็รู้ชัดว่า กำลังทรวงกายโดยอาการนั้นๆ เมื่อภิกษุนั้น ไม่ประมาท มี ความเพียร ส่งตนไปใน ธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่าน(ความคิดฟุ้งซ่าน)ที่อาศัยเรือนเสียได้เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ(ใจระลึกรู้ที่กาย) ฯ

สรุปว่า การเดินจงกรม (การเดินอยู่ ก็รู้ชัดว่า กำลังเดิน) และการนั่ง (การนั่งอยู่ ก็รู้ชัดว่า กำลังนั่ง) โดยไม่ต้องมีคำบริกรรมใด ๆ ตลอดวัน ตลอดคืน (ยกเว้นเวลานอนหลับ) เป็นการทำให้มากซึ่ง กายคตาสติ (ใจระลึกรู้ที่กาย) เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์ ปราศจาก เครื่องก้างกั้น (นิรวณฺ์ เครื่องทอนกำลังปัญญา) ๕ ประการ คือ ความฟุ้งพอใจในกามคุณ ๕ ความพยายามปกป้องร้าย ความหดหู่-ซึมเศร้าเหงาหวนอน ความฟุ้งซ่าน-รำคาญใจ และ ความดั่งเลสงสัย จะนำไปสู่สมาธิ(ฌาน ๔ ซึ่งก็ชื่อว่าเจริญ กายคตาสติ) ปัญญา และได้ อานิสงส์ของการเดินจงกรม ๕ ประการ (รวมถึงการเจ็บไข้่น้อยด้วย)

(บทความนี้ เรียบเรียงอธิบายเพิ่มเติมหนังสือ “พุทธภาสิต ทางปฏิบัติเพื่อความมีโรคน้อย” หน้า ๑๗ ถึง ๒๔ สำหรับผู้สนใจ หาซื้อได้ที่ศูนย์หนังสือจุฬาฯ ในราคาเล่มละ ๕๐ บาท)



โปรดติดตามตอนต่อไป ตอนที่ ๔ เรือนไฟ กับ การมีโรคน้อย

พระพุทธเจ้าสอน “ความมีโรคน้อย”

ตอนที่ ๔ เรือนไฟ กับ ความมีโรคน้อย

สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ พ.บ.

สาขาวิชาโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Somkiat.s@chula.ac.th

[ฉบับหลวง ๗/๗๘]...สมัยนั้น ทายกทายิกาในพระนครเวสาลีเริ่มจัดปรุงอาหารประณีตขึ้น ตามลำดับ ภิกษุทั้งหลายฉันอาหารอันประณีตแล้ว มีร่างกายอันโทษสังขม มีอาพาธมาก ครั้งนั้น หมอชีวกโกมารภัจได้ ไปสู่เมืองเวสาลีด้วยกิจจำเป็นบางอย่าง ได้เห็นภิกษุทั้งหลาย มีร่างกายอันโทษสังขม มีอาพาธมาก ครั้น แล้วเข้าไปเฝ้า พระผู้มีพระภาค ถวายบังคมแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ได้กราบทูลพระผู้มี พระภาคว่า พระพุทธเจ้าข้า บัดนี้ ภิกษุทั้งหลายมีร่างกายอันโทษสังขม มีอาพาธ มาก ข้าพระพุทธเจ้าขอประทานพระ วโรกาส ขอพระผู้มีพระภาค ได้โปรด ทรงอนุญาตที่จงกรมและเรือนไฟแก่ภิกษุทั้งหลายเถิด พระพุทธเจ้าข้า เมื่อเป็นเช่นนั้น ภิกษุทั้งหลายจักมีอาพาธน้อย

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคทรงชี้แจงให้หมอชีวกโกมารภัจเห็นแจ้ง สมทาน อาจหาญ ว่าแจ้งด้วย ธรรมีกถา จึงหมอชีวกโกมารภัจจากที่นั่น ถวายบังคม พระผู้มีพระภาค ทำประทักษิณกลับไป ฯ

[ฉบับหลวง ๗/๗๘] ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทำธรรมีกถาในเพราะเหตุเป็นคัมภีร์ นั้น ในเพราะเหตุ แรกเกิดนั้น แล้วรับสั่งแก่ภิกษุทั้งหลายว่า **ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตที่จงกรมและเรือนไฟ** ฯ (ขนฺตาขมฺ หรือ เรือนไฟ หมายถึง ห้องสำหรับรมไฟเพื่อให้แห้งออก, a fire-house for heating the body)

คำสอนจากพระสูตรนี้ มาจากพระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่มที่ ๗ ข้อที่ ๗๘ และ ๗๙ สรุปได้ว่า หมอชีวกสังเกตุดูเห็นว่า ภิกษุฉันอาหารอร่อยมากขึ้น จนมีโทษจากอาหารสังขมให้ร่างกายมาก เจ็บป่วยมาก จึง ขออนุญาตพระพุทธเจ้าให้บัญญัติมีที่เดินจงกรมและเรือนไฟ เพื่อให้ภิกษุเดินจงกรมย่อยอาหารและเข้านั่ง ในเรือนไฟ ขับโทษสังขมในร่างกายออกทางเหงื่อ พระพุทธเจ้าได้ทรงอนุญาตตามที่หมอชีวกทูลขอไว้

นอกจากนี้ พระพุทธเจ้ายังได้ทรงบัญญัติความประพฤติเรียบร้อยในเรือนไฟไว้ เช่นให้ทำความ สะอาดบริเวณเรือนไฟ ตักน้ำไว้ในรางน้ำ เอาดินเหนียวทาหน้า ไม่นั่งเปียดพระสงฆ์ใหญ่ ไม่กีดกันที่นั่ง ของพระบวชใหม่ ถ้ามีใจชั่วยวนวอดเฟ้นพระผู้ใหญ่ แม้แต่ขณะอาบน้ำหลังจากนั่งในเรือนไฟ เป็นต้น [ฉบับ

หลวง ๗/๔๓๓] เมื่อพิจารณาใคร้ครวญตามพระสูตรดังกล่าว เรือนไฟน่าจะเทียบเคียงได้กับ ชาวฟินแลนด์แบบแห้ง (Dry sauna) ของชาวฟินแลนด์ หรือ การอยู่ไฟหลังคลอดของคนไทย เพื่อให้เหงื่อออกขับสิ่งที่มีโทษออกจากร่างกาย ซึ่งอาจเรียกได้ว่าเป็นดีท็อกซ์แบบพระพุทธรเจ้า ก็เป็นไปได้

ในฐานะที่เป็นแพทย์และชาวพุทธ จึงอยากจะทำคำสอนศาสนาเรื่องเกี่ยวกับการเจ็บไข้ได้ป่วยมาเล่าสู่กันฟัง โดยพยายามคงคำสอนจากพระไตรปิฎกไว้ แปลให้คนสมัยนี้อ่านเข้าใจได้ และหาหลักฐานวิชาการทางวิทยาศาสตร์ การแพทย์ตะวันตกมาสนับสนุนสิ่งที่ศาสนาเราสอนไว้เมื่อสองพันกว่าปีก่อน

การเข้าเรือนไฟ หรือ การซาวน่า เป็นประจำ มีผลดีต่อสุขภาพอย่างไร เจ็บป่วยน้อยลงหรือไม่ ?

ชายชาวฟินแลนด์ที่ซาวน่าเป็นประจำตายจากโรคหัวใจน้อยกว่า (Laukkanen T. JAMA Intern Med 2015;175:542)

การศึกษาที่ชื่อว่า Finnish Kuopio Ischemic Heart Disease Risk Factors study ในชายชาวฟินแลนด์ สองพันสามร้อยกว่าคน ติดตามนานกว่า ๒๐ ปี พบว่า ชายที่ซาวน่า ๔ ถึง ๗ ครั้งต่อสัปดาห์ลดโอกาสตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือดลงร้อยละ ๕๐ และลดการตายจากทุกสาเหตุลงร้อยละ ๔๐ เมื่อเทียบกับชายที่ซาวน่า ๑ ครั้งหรือน้อยกว่า ๑ ครั้งต่อสัปดาห์ ชายที่ซาวน่านานกว่า ๑๙ นาทีต่อครั้ง ลดโอกาสตายเฉียบพลันจากโรคหัวใจร้อยละ ๕๒ และลดการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือดร้อยละ ๒๔ เมื่อเทียบกับชายที่ซาวน่านานน้อย ๑๑ นาทีต่อครั้ง สรุปว่า ชายชาวฟินแลนด์ที่อบซาวน่าแบบแห้งเป็นประจำอย่างน้อย ๔ ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละนานกว่า ๑๙ นาที น่าจะได้ประโยชน์ในระยะยาวช่วยลดโอกาสตายและตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด

ชาวญี่ปุ่นที่แช่น้ำร้อนเป็นประจำ จะได้ประโยชน์เหมือนกันหรือไม่ ?

เกือบร้อยละ ๑๐ ของการตายของชาวญี่ปุ่นตายขณะแช่น้ำร้อน (Chiba T. Forensic Sci Intern 2005;149:151)

การศึกษาผู้สูงอายุ(อายุเฉลี่ย ๗๒ ปี)ที่มีความดันสูงและ/หรือการเต้นหัวใจผิดปกติหวะ เทียบกับคนหนุ่มสาว(อายุเฉลี่ย ๒๒ ปี) จำนวน ๒๑ คน ขณะแช่น้ำร้อน อุณหภูมิ ๔๐ องศาเซลเซียส

พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุ มีการเต้นหัวใจผิดปกติมากกว่า (๑๒ ใน ๗๑ คน) และผิดปกติรุนแรง ๑ คน และไม่พบในกลุ่มหนุ่มสาวเลย ดังนั้น ผู้สูงอายุที่มีการเต้นหัวใจผิดปกติหวะ หรือมีโรคหลอดเลือดหัวใจอยู่แล้ว ให้ระวังการแช่น้ำร้อนเป็นเวลานาน เพราะอาจเกิดการเต้นหัวใจผิดปกติหวะได้

จากการศึกษา ทั้ง ๒ ข้างต้น แสดงให้เห็นว่า คำสอนศาสนาที่สอนให้นั่งในเรือนไฟ จนเหงื่อออกแล้วจึงให้มาอาบน้ำ (หรือ อาบห้องอาบน้ำ อ่างน้ำล้างเหงื่อ) ไม่ได้สอนให้แช่น้ำร้อนเหมือนชาวญี่ปุ่น ยังเป็นความจริงแท้ ก่อเกิดประโยชน์เสมอ ทั้งอดีต ปัจจุบันและอนาคต (อกาลิโก)

แต่สำหรับผู้ที่กินอาหารมากเกินไป อร่อยเกินไป จนมีโทษจากอาหารสังขมมาก เช่น อ้วนลงพุง เป็นเบาหวาน ความดันสูง ไขมันผิดปกติ หลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมองตีบตัน น่าจะออกกำลังให้เหงื่อออก หรือ ซาวนา หรือนั่งฝังไฟ เข้าเรือนไฟให้เหงื่อออก จะช่วยลดโอกาสเกิดโรคดังกล่าวได้

(บทความนี้ เรียบเรียงอธิบายเพิ่มเติมหนังสือ “พุทธภาษิต ทางปฏิบัติเพื่อควมมีโรคน้อย” หน้า ๑๗ และ หน้า ๒๕ ถึง ๒๗ สำหรับผู้สนใจ หาซื้อได้ที่ศูนย์หนังสือจุฬาฯ ในราคาเล่มละ ๕๐ บาท)



โปรดติดตามตอนต่อไป ตอนที่ ๕ ความมีโรคน้อยเพื่ออะไร

พระพุทธเจ้าสอน “ความมีโรคน้อย”

ตอนที่ ๕ ความมีโรคน้อยเพื่ออะไร ?

สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ พ.บ.

สาขาวิชาโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Somkiat.s@chula.ac.th

[ฉบับหลวง ๒๒/๗๘] ดูกรภิกษุทั้งหลาย...ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บัดนี้ เรามีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง ประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ขนาดกลาง ควรแก่การบำเพ็ญเพียร แต่ย่อมมีสมัยที่พยาธิ(ความเจ็บไข้)จะถูกต้องกายนี้ ก็ผู้ที่ป่วยไข้อันความป่วยไข้ครอบงำแล้วจะมนสิการ(อันกระทำไว้ในใจ ตั้งใจ ใส่ใจ)คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไม่ใช่ทำได้ง่าย จะเสพเสนาสนะ(ที่อยู่) อันสงัดคือ ป่า และป่าช้า(ป่าที่มีต้นไม้ขึ้นหนาแน่น) ก็ไม่ใช่ทำได้ง่าย ก่อนที่ธรรมอันไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร ไม่น่าพอใจนั้นจะมาถึงเรา เราจะรีบปรารถนาความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่ได้บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง เสียก่อนทีเดียว ซึ่งเราประกอบแล้ว แม้ป่วยไข้ก็จักอยู่สบาย ภิกษุเห็นภัยในอนาคตข้อที่ ๒ นี้ ควรเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่ได้บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง ฯ

คำสอนจากพระสูตรนี้ มาจากพระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่มที่ ๒๒ ข้อที่ ๗๘ สรุปได้ว่า พระพุทธเจ้าสอนให้เราไม่ประมาท คือ ขณะนี้ เราเจ็บไข้เล็กน้อย มีโรคน้อย ให้เร่งทำความเพียรในการปฏิบัติธรรม (ทาน ศีล ภavana เพื่อเจริญสมาธิและปัญญา)ตามคำสอนฯ ไปอยู่ในที่สงบสงัดเพื่อประพฤติธรรมสมควรแก่ธรรม ให้ถึงธรรมที่ยังไม่ถึง ให้บรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ ให้รู้แจ้งในธรรมที่ยังไม่รู้แจ้ง(เช่น กินอาหารที่ย่อยง่าย พอหายหิว(โภชนะ มัตตัญญูตา) เดินจงกรม เพื่อลดโอกาสการเจ็บไข้) ก่อนที่ร่างกายของเราจะเจ็บไข้ มีโรคภัยเบียดเบียน จนไม่สามารถปฏิบัติธรรมฯ ได้ เมื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึงฯ เสียก่อนแล้ว ความสุขทางใจย่อมเกิดขึ้น แม้ร่างกายเจ็บไข้ กายกระสับกระส่าย ก็จะไม่อยู่สบาย เพราะใจย่อมไม่กระสับกระส่ายตาม

ในฐานะที่เป็นแพทย์และชาวพุทธ จึงอยากจะนำคำสอนศาสดาเรื่องเกี่ยวกับการเจ็บไข้ได้ป่วยมาเล่าสู่กันฟัง โดยพยายามคงคำศาสดาจากพระไตรปิฎกไว้ แปลให้คนสมัยนี้อ่านเข้าใจได้ และหาหลักฐานวิชาการทางวิทยาศาสตร์ การแพทย์ตะวันตกมาสนับสนุนสิ่งที่ศาสดาเราสอนไว้เมื่อสองพันกว่าปีก่อน

พระพุทธรูปเจ้าสอนความไม่ประมาท ส่วนฝรั่งสอนว่า “Prevention is better than cure (กันไว้ดีกว่าแก้ แยก แล้วยแก้ไม่ทัน)”

ศาสตราจารย์สอนให้เราไม่ประมาทในความไม่มีโรค เวลาไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ให้เร่งประพฤติธรรมตามคำ ศาสตรา เพื่อเตรียมตัวเวลาเจ็บป่วย จะได้ได้อยู่สุขสบาย “เมื่อเรามีกายกระสับกระส่ายอยู่ จิตของเราจัก ไม่กระสับกระส่าย” [ฉบับหลวง ๑๗/๑] เพราะ “เราทุกคนมีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความ เจ็บไข้ไปได้” [ฉบับหลวง ๒๐/๔๗๘] ทางตะวันตก ฝรั่งก็พบความจริงแบบเดียวกันว่า การป้องกันโรค ก่อนป่วย ดีกว่า การรักษาเมื่อป่วยแล้ว ดังหลักฐานทางวิชาการ เช่น

การลดลงของการตายจากโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน เป็นผลจากการลดปัจจัยเสี่ยงก่อนป่วย ร้อยละ ๔๔ ถึง ๗๖ และเป็นผลจากการรักษาเมื่อป่วยแล้วร้อยละ ๒๓ ถึง ๔๖ (Ford ES. N Engl J Med 2007;356:2388-98) จากการศึกษาระยะยาว ๑๐ การศึกษา ในประเทศอเมริกา นิวซีแลนด์ เนเธอร์แลนด์ สก็อตแลนด์ อังกฤษ และ ฟินแลนด์

การหยุดสูบบุหรี่หรือการลดความดันในประชากรอย่างใดอย่างหนึ่ง ช่วยยืดชีวิตคนอังกฤษได้มากกว่าการ รักษาเมื่อป่วยแล้วทุกอย่างรวมกัน (ไม่ว่าจะเป็นการรักษาหลอดเลือดหัวใจตีบตัน กล้ามเนื้อหัวใจ การทำ บอลลูนขยายหลอดเลือด การผ่าตัดหลอดเลือดหัวใจ หรือรักษาด้วยยา)(Unal B. Am J Public Health 2005;95:103-8.) สรุปว่า การลดปัจจัยเสี่ยงโรคหัวใจ (ก่อนป่วย) ช่วยยืดชีวิตคนอังกฤษ ได้มากกว่า การรักษาโรคหัวใจ (เมื่อป่วยแล้ว) ~ 4 เท่า

เมื่อเรายังไม่ป่วย ก็ไม่ประมาทดูแลตนเองไม่ให้อ้วน เมื่อป่วย ๑ โรค ก็ไม่ประมาทดูแลตนเองไม่ ให้ป่วยเพิ่มขึ้นเป็น ๒ ๓ หรือ ๔ โรค เช่น เมื่อยังไม่อ้วน ก็ต้องไม่ประมาท ดูแลตนเองไม่ให้อ้วน เมื่ออ้วนแล้ว ก็ไม่ประมาทดูแลตนเองไม่ให้เป็น เบาหวาน ความดันสูง ไชมันผิดปกติ เมื่อเป็นเบาหวาน หรือ ความดันสูง หรือ ไชมันผิดปกติแล้ว ก็ไม่ประมาทดูแลตนเองไม่ให้เป็น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ หัวใจขาดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจตาย หรือหลอดเลือดสมองตีบตันแตก อัมพฤกษ์ อัมพาต หรือ เป็นมะเร็ง เป็นต้น

เมื่อเรามีโรคน้อยแล้ว ก็เป็นเวลาที่เหมาะสมในการประพฤติธรรมสมควรแก่ธรรมตามคำสอนของ ศาสตรา ให้เราเป็นคนดี ทำหน้าที่ของคนดี คือ

[ฉบับหลวง ๒๓/๑๒๘] **ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัปบุรุษ(คนดี)เมื่อเกิดในตระกูล ย่อมเกิดเพื่อ (ชายมาโน) ประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุข แก่ชนเป็นอันมาก คือ ย่อมเกิดเพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่มารดาบิดา ๑ แก่บุตรภรรยา ๑ แก่หมู่คนผู้เป็นทาสกรรมกร ๑ แก่มิตรอำมาตย์ ๑ แก่ญาติที่ล่วงลับไปแล้ว ๑ แก่พระราชา ๑ แก่เทวดาทั้งหลาย ๑ แก่สมณพราหมณ์ ๑ ดูกรภิกษุ**

ทั้งหลาย มหาเมฆเมื่อตกให้ข้าวกล้าเจริญงอกงาม ย่อมตกเพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก ฉนฺได สัปบุรุษก็ฉนฺนั้นเหมือนกัน เมื่อเกิดในตระกูล ย่อมเกิดเพื่อประโยชน์เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุข แก่ชนเป็นอันมาก คือ ย่อมเกิดเพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูลเพื่อความสุข แก่มารดาบิดา ... แก่สมณพราหมณ์ ฯ...

(บทความนี้ เรียบเรียงอธิบายเพิ่มเติมหนังสือ “พุทธภาสิต ทางปฏิบัติเพื่อความมีโรคน้อย” หน้า ๔๔, หน้า ๕๐ และหน้า ๕๑ สำหรับผู้สนใจ หาซื้อได้ที่ศูนย์หนังสือจุฬาฯ ในราคาเล่มละ ๕๐ บาท)



โปรดติดตามตอนต่อไป ตอนที่ ๖ ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง

พระพุทธเจ้าสอน “ความมีโรคน้อย”

ตอนที่ ๖ ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง

(อาโรคฺยปรมา ลาภา)

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณ ป.ป.

สาขาวิชาโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Somkiat.s@chula.ac.th

“ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” หรือ อาโรคฺยปรมา ลาภา” เป็นประโยคที่เราคุ้นหูกันมากกว่า พระพุทธเจ้าสอนความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง แล้วก็ดีความเขาเองว่า น่าจะหมายถึง การไม่เจ็บไข้ได้ป่วยเป็นการได้ลาภที่ยิ่งใหญ่เท่านั้น จะมีชาวพุทธสักกี่คนที่รู้จัก “ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง...” ที่ สมบูรณ์ บริสุทธิ์บริบูรณ์ พร้อมทั้งอรรถ(เนื้อความ) พร้อมทั้งพยัญชนะ ตามคำสอนศาสนาที่แท้จริงว่าเป็น ดังนี้:

[ฉบับหลวง ๑๓/๒๔๗] ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงเปล่งพระอุทานนี้ในเวลานั้นว่า

“ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง นิพพาน

เป็นสุขอย่างยิ่ง บรรดาทางทั้งหลายอันให้ถึง

อมตธรรม ทางมีองค์แปดเป็นทางอันเกษม.”

[ฉบับหลวง ๑๓/๒๔๗]... ดูกรมาคัณฑิยะ เปรียบเหมือนบุรุษตาบอดมาแต่กำเนิด เขาไม่ได้เห็นรูป ดำ และขาว ไม่ได้เห็นรูปสีเขียว ไม่ได้เห็นรูปสีเหลือง ไม่ได้เห็นรูปสีแดง ไม่ได้เห็นรูปสีชมพู ไม่ได้เห็นที่อันเสมอและไม่เสมอ ไม่ได้เห็นรูปหมู่ดาว ไม่ได้เห็นดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ เขาได้ฟังต่อคนผู้มีจักขุกล่าวว่า ดูกรผู้เจริญ ผ้าขาวผ่องงาม ไม่มีมลทินสะอาดหนอ ดังนี้ เขาพึงเที่ยวแสวงหาผ้าขาวผ่อง. บุรุษคนหนึ่งเอาผ้าเทียมเปื้อนเขามาหลวงงบุรุษตาบอดแต่กำเนิดนั้นว่า ดูกร บุรุษผู้เจริญ ผ้าของท่านผืนนี้ เป็นผ้าขาวผ่องงามไม่มีมลทิน สะอาด ดังนี้ เขารับเอาผ้านั้นไว้ห่ม แล้วดีใจ เปล่งวาจาแสดงความดีใจว่า ท่านผู้เจริญ ผ้าขาวผ่องงามไม่มีมลทินสะอาด ดังนี้. ดูกร มาคัณฑิยะ ท่านจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน บุรุษตาบอดแต่กำเนิดนั้น รู้ อยู่ เห็น อยู่ รับเอาผ้าเทียมอันเปื้อนเขานั้นไว้ห่ม แล้วดีใจ เปล่งวาจาแสดงความดีใจว่า ท่านผู้เจริญ ผ้าขาวผ่องงาม ไม่มีมลทินสะอาดหนอ ดังนี้ หรือว่าเปล่งวาจาแสดงความยินดี ด้วยเชื่อต่อบุคคลผู้มีจักขุเล่า ? ท่านพระโคตม บุรุษตาบอดแต่กำเนิดนั้น ไม่รู้ไม่เห็นเลย รับเอาผ้าเทียมอันเปื้อนเขามาเข้าไว้ห่ม แล้วดีใจ

เปล่งวาจาแสดงความดีใจว่า ท่านผู้เจริญ ผ้าขาวผ่องไม่มีมลทินสะอาดหนอดังนี้ ด้วยเชื่อต่อบุคคลผู้มีจักขุเท่านั้น.

ดูกรมาคัณฑิยะ ปริพาชกอัญญเดียรถีย์ทั้งหลาย(หมายถึงนักบวชนอกธรรมวินัยศาสนา) ก็ฉันนั้นเหมือนกัน ไม่มีจักขุ(ตา) ไม่รู้ความไม่มีโรค ไม่เห็นพระนิพพาน(หมายถึง ความหลุดพ้นจากการเกิดแก่ เจ็บ ตาย) เออก็เมื่อเป็นเช่นนั้น ยังกล่าวคาถานี้ได้ว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง ดังนี้. ดูกรมาคัณฑิยะ พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ก่อน ๆ ได้ตรัสพระคาถาไว้ว่า

“ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง (อาโรคฺยปรมา ลาภา)

นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง (นิพพานํ ปรมํ สุขํ)

บรรดาทางทั้งหลายอันให้ถึงอมตธรรม ทางมีองค์แปดเป็นทางเกษม (อฏฺฐจฺกโก จ มคคาน เขม อมตคามินนติ).”

บัดนี้ คาถานั้นเป็นคาถาของปุถุชนไปโดยลำดับ. ดูกรมาคัณฑิยะ ภายนี้แลเป็นดังโรค เป็นดังหัวฝี เป็นดังลูกศร เป็นความลำบาก เป็นความเจ็บไข้ ท่านนั้นกล่าวกายนี้เป็นดังโรค เป็นดังหัวฝี เป็นดังลูกศร เป็นความลำบาก เป็นความเจ็บไข้ว่า ท่านพระโคตม ความไม่มีโรคนั้นคืออันนี้ นิพพานนั้นคืออันนี้. ก็ท่านไม่มีจักขุของพระอรិยะ อันเป็นเครื่องรู้ความไม่มีโรค อันเป็นเครื่องเห็นนิพพาน.

คำสอนจากพระสูตรนี้ มาจากพระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่มที่ ๑๓ ข้อที่ ๒๔๘ สรุปได้ว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง” เป็นคำสอนของนักบวชนอกธรรมวินัยฯ ที่มีมาก่อน พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ปุถุชน คนทั่วไปไม่รู้จัก ความไม่มีโรค ไม่รู้จักนิพพาน ก็ฟังตาม ๆ กันมา แล้วก็กล่าวกันแบบนี้ เปรียบปุถุชนดังกล่าวเหมือนคนตาบอดแต่กำเนิด ไม่รู้จักว่าผ้าขาวสะอาดเป็นอย่างไร ถูกคน (เปรียบเหมือนนักบวชนอกธรรมวินัยฯ) เอาผ้าเปื้อนฝุ่นเปื้อนเขม่ามาห่มให้ แล้วหลอกลวงว่าเป็นผ้าสะอาด ไม่มีมลทิน คนตาบอดนั้นก็ดีใจกล่าวออกมาว่า ผ้าสะอาดไม่มีมลทินเป็นอย่างนี้ ตามคำหลอกลวงของคน ๆ นั้น แท้จริงแล้ว คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์(รวมทั้งพระพุทธเจ้า ศากยต ด้วย) กล่าวว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง บรรดาทางทั้งหลายอันให้ถึงอมตธรรม ทางมีองค์แปดเป็นทางเกษม หมายความว่า ทางปฏิบัติให้ถึงอมตธรรม(ความไม่ตาย หรือ นิพพาน ซึ่งหลุดพ้นแล้วจากการเกิด แก่ และตาย) มรรคแปดเป็นทางปฏิบัติที่สบาย ปลอดภัย ประเสริฐ เป็นมงคล มรรคแปด หมายถึง ความเห็น ความคิด การพูด การกระทำ อาชีพ ความเพียร ใจระลึกและตั้งมั่น ที่ถูกต้อง ๘ ประการ ซึ่งเป็นคำสอนที่มีเฉพาะในพุทธศาสนาเท่านั้น ไม่มีในคำสอนของสมณพราหมณ์เหล่าอื่นนอกธรรมวินัยฯ

[ฉบับหลวง ๓๑/๗๓๔] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุทั้งหลาย พิจารณาเห็นนิพพานโดยความเป็นทุกขอยู่ จักเป็นผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ(ความอดทนอดกลั้นที่สมควร) ข้อนี้ไม่เป็นฐานะที่จะมีได้ ผู้ไม่ประกอบด้วยอนุโลมขันติ จักย่ำลงสู่สัมมัตตนิยาม(แนวทางวิธีที่ชอบใจแล้ว) ข้อนี้ไม่เป็นฐานะที่จะมีได้ เมื่อไม่ย่ำลงสู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล หรือ อรหัตผล(หมายถึงบรรลุนิพพานเป็นอริยบุคคล ๔ ระดับ คือ โสดาบัน สกทาคามี อนาคามีและอรหัตต์ หรือ บรรลุนิพพาน) ข้อนี้ไม่เป็นฐานะที่จะมีได้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุทั้งหลาย พิจารณาเห็นนิพพานโดยความเป็นสุขอยู่ จักเป็นผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ ข้อนี้เป็นฐานะที่จะมีได้ ผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ จักย่ำลงสู่สัมมัตตนิยามข้อนี้เป็นฐานะที่จะมีได้ ผู้ย่ำลงสู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล หรือ อรหัตผล ข้อนี้เป็นฐานะที่จะมีได้ ฯ

คำสอนศาสนานี้ มาจากพระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่มที่ ๓๑ ข้อที่ ๗๓๔ สรุปเนื้อความได้ว่า การจะบรรลุนิพพานในธรรมวินัยศาสนานี้ ควรพิจารณานิพพานว่าเป็นความสุข จึงจะมีความอดทนอดกลั้น ประพฤติธรรมสมควรแก่ธรรม ผีกฝน เจริญให้มาก ทำให้มากซึ่งมรรคแปดจนกระทั่งเห็นว่าเป็นทางปฏิบัติที่ชอบใจ พอใจแล้ว และสามารถบรรลุมรรค(แปด) ผล(โสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล และ อรหัตผล ตามลำดับ) นิพพาน (บรรลุอรหัตผล เป็นอรหัตต์)

ในฐานะที่เป็นแพทย์และชาวพุทธ จึงอยากจะทำคำสอนศาสนาเรื่องเกี่ยวกับการเจ็บไข้ได้ป่วยมาเล่าสู่กันฟัง โดยพยายามคงคำศาสนาจากพระไตรปิฎกไว้ แปลให้คนสมัยนี้อ่านเข้าใจได้ และหาหลักฐานวิชาการทางวิทยาศาสตร์ การแพทย์ตะวันตกมาสนับสนุนสิ่งที่ศาสนาเราสอนไว้เมื่อสองพันกว่าปีก่อน นิพพานในความหมายของการแพทย์ตะวันตก

คำที่คนสมัยนี้ใช้กันบ่อย และใกล้เคียงหรือเทียบเคียงได้กับ นิพพาน ในพุทธศาสนา คือ สุขภาพ พระพุทธเจ้าไม่ได้บัญญัติคำว่า สุขภาพ หรือ สุขภาวะ แต่ตามความหมายของคำว่า สุขภาพ องค์การอนามัยโลก ให้ไว้ คือ “ภาวะสมบูรณ์ของความสุขทางกาย ใจ สังคมสิ่งแวดล้อมและจิตวิญญาณ(หรือปัญญา ตามพจนานุกรม สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐) และไม่เพียงแต่ไม่มีโรคหรือความอ่อนแอทางกายและใจ ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับความหมายของนิพพานในพุทธศาสนา มีความคล้ายคลึงกันหลายประการ ดังแสดงในตารางที่ ๑

สุขภาพ	นิพพาน
ภาวะสมบูรณ์ของความสุข	บรมสุข สุขอย่างยิ่ง
สุขทางกาย / ใจ / สังคม สิ่งแวดล้อม และปัญญา	เจโตวิมุตติ / ปัญญาวิมุตติ(ดับไม่ เหลือแห่งทุกข์ด้วยสมาธิ / ปัญญา)
รวม “ความไม่มีโรค” “ความ อ่อนแอทางกายใจ” ด้วย	ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง (ไม่ใช่เป้าหมาย)
ส่งเสริม / ป้องกัน / รักษา / ฟื้นฟู	ละระคะ โทสะ โมหะ, มรรค๘, ละ อกุศล เจริญกุศล, อานาปานสติ ฯ

ตารางที่ ๑ แสดงความคล้ายคลึงกันและแตกต่างของความหมายของคำว่า “สุขภาพ” ตามฝรั่ง และ “นิพพาน” ตามธรรมศาสตร์

(บทความนี้ เรียบเรียงอธิบายเพิ่มเติมหนังสือ “พุทธภาสิต ทางปฏิบัติเพื่อความมีโรคน้อย” หน้า ๔๗ สำหรับผู้สนใจ หาซื้อได้ที่ศูนย์หนังสือจุฬาฯ ในราคาเล่มละ ๕๐ บาท)



พระพุทธเจ้าสอน “ความมีโรคน้อย”

ตอนที่ ๗ โรคทางกาย(กายิเกน โรเคน)

สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ พ.บ.

สาขาวิชาโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Somkiat.s@chula.ac.th

[ฉบับหลวง ๒๑/๑๕๗]ดูกรภิกษุทั้งหลาย โรค ๒ อย่างนี้ ๒ อย่างนี้เป็นไฉน คือ โรคทางกาย(กายิโก ๑ โรค) ๑ โรคทางใจ(เจตสิโก ๑ โรค) ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายผู้ปฏิญาณ(ปฏิชานมานา ยอมรับ ให้สัญญา รับรอง) ความไม่มีโรค(อโรค) ด้วยโรคทางกาย(กายิเกน โรเคน) ตลอดปีหนึ่งมีปรากฏ ผู้ปฏิญาณความไม่มีโรคตลอด ๒ ปีบ้าง ๓ ปีบ้าง ๔ ปีบ้าง ๕ ปีบ้าง ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้าง ผู้ปฏิญาณความไม่มีโรคแม้ยิ่งกว่า ๑๐๐ ปีบ้าง มีปรากฏ ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัตว์เหล่าใดปฏิญาณความไม่มีโรคทางใจ(เจตสิเกน โรเคน)แม้ครู่หนึ่ง สัตว์เหล่านั้นหาได้ยากในโลก เว้นจากพระชินาสพ(ผู้หมดอาสวะ พระอรหันต์) ฯ

คำสอนศาสดาข้างต้นนี้ คัดลอกจากพระสูตรในพระไตรปิฎกฉบับหลวง (ฉบับสยามรัฐ) เล่มที่ ๒๑ ข้อที่ ๑๕๗ สรุปได้ว่า โรคมี ๒ อย่างคือ โรคทางกายและโรคทางใจ ผู้ที่ไม่มีโรคทางกาย ตลอด ๑๐๐ ปี ก็ยังมีปรากฏให้เห็น แต่ผู้ที่ไม่มีโรคทางใจ แม้เพียงครู่เดียวนี้หาได้ยาก ยกเว้นพระอรหันต์(บรรลุนิพพาน ดับไม่เหลือซึ่งความทุกข์ทั้งปวง)

[ฉบับหลวง(สยามรัฐ) ๒๔/๖๐]...ดูกรอานนท์ ก็อาทินวสัญญา(อาทินว แปลว่า โทษอันยังทุกข์ให้เป็นไปโดยยิ่ง สัญญา แปลว่า ความจำได้หมายรู้)เป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก เพราะฉะนั้น อาพาธ(อาพาธา) ต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นใน กายนี้ คือโรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่ใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคไธ โรคหืด โรคไขหวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เชื้องซึม โรคในท้อง โรคลมสลับ โรคบิด

โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอญคร้อ(โรคหืด) โรคลมบ้าหมู โรคหิดเปื่อย โรคหิดด้าน โรคคุดทะราด หูด โรคละออง บวม โรคอาเจียนโลหิต โรคตี เตือด โรคเบาหวาน(มธุเมโห มธุ แปลว่า หวาน เมห แปลว่า น้ำมูตร เยี่ยว) โรคเริม โรค พุพอง โรคริดสีดวง อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน(มีดีเป็นเหตุที่เกิด) อาพาธมีเสมหะเป็น สมุฏฐาน อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีไข้สันนิบาต อาพาธอันเกิดแต่ฤดู แปรปรวน อาพาธอันเกิดแต่การบริหารไม่สม่าเสมอ อาพาธอันเกิดแต่ความเพียรเกิน กำลัง อาพาธอันเกิดแต่วิบากของกรรม ความหนาว ความร้อน ความหิว(ซีฆจุฉา) ความระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นโทษในกายนี้ ด้วยประการดังนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่าอาทินวสัณญา ฯ...

พระสูตรนี้จากพระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่มที่ ๒๔ ข้อที่ ๖๐ สรุปได้ว่า ร่างกายนี้มีทุกข์มาก มีโทษ มาก เกิดโรคทางกายมากมาย ในสมัยนั้น นับได้ไม่เกิน ๕๐ โรค

ในฐานะที่เป็นแพทย์และชาวพุทธ จึงอยากจะทำคำสอนศาสนาเรื่องเกี่ยวกับการเจ็บไข้ได้ป่วยมา เล่าสู่กันฟัง โดยพยายามคงคำศาสตาจากพระไตรปิฎกไว้ แปลให้คนสมัยนี้อ่านเข้าใจได้ และหาหลักฐาน วิชาการทางวิทยาศาสตร์ การแพทย์ตะวันตกมาสนับสนุนสิ่งที่ศาสตาเราสอนไว้เมื่อสองพันกว่าปีก่อน

โรคในสมัยพุทธกาลจากพระสูตรดังกล่าวที่ตรงกับชื่อโรคในปัจจุบัน ได้แก่ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่ใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคไธ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคในท้อง โรคลมสลบ โรค บิด โรคจุกเสียด โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอญคร้อ(โรคหืด) โรคลมบ้าหมู โรคหิดเปื่อย โรคหิดด้าน โรค คุดทะราด(โรคติดต่อเรื้อรังจากเชื้อแบคทีเรีย เป็นตุ่มตามผิวหนัง หรือ Yaws) หูด บวม โรคอาเจียนโลหิต โรคเบาหวาน(มธุเมโห มธุ แปลว่า หวาน เมห แปลว่า น้ำมูตร เยี่ยว) โรคเริม โรคพุพอง โรคริดสีดวง ความ หนาว ความร้อน ความหิว(ซีฆจุฉา) ความระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ

โรคลงราก (เข้าใจว่า อาจเป็น อหิวาตกโรคเคน[สยามรัฐ ๔/๑๑๒-๑๑๓] หมายถึง อหิวาตกโรคใน ปัจจุบัน)

ตารางที่ ๑ แสดงเทียบเคียงโรคในสมัยพุทธกาลที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ กับ โรคในปัจจุบัน

โรคในสมัยพุทธกาลที่พระพุทธเจ้าสอนไว้	เทียบเคียงกับโรคในปัจจุบัน
โรคไข้พิษ	โรคติดเชื้อ
โรคไข้เชื่องซึม	โรคสมองที่มีการติดเชื้อหรืออักเสบ

โรคละออง	ไข้ละอองฟาง (Hay fever) ภูมิแพ้จมูก ?
โรคดีเดียด	โรคติดเชื้อหรืออักเสบในทางเดินน้ำดี
อาหารมีดีเป็นสมมูลฐาน(มีดีเป็นเหตุที่เกิด)	โรคนิ้วในถุงน้ำดี โรคดีซ่าน เป็นต้น
อาหารมีเสมหะเป็นสมมูลฐาน	โรคหลอดลมอักเสบ โรคปอดบวม เป็นต้น
อาหารมีลมเป็นสมมูลฐาน	โรคลมชัก ?
อาหารมีไส้สั้นนิบาต	โรคติดเชื้อ ?
อาหารอันเกิดแต่ฤดูแปรปรวน	ไข้หวัดจากอากาศเปลี่ยน
อาหารอันเกิดแต่การบริหารไม่สม่ำเสมอ	โรควิถีชีวิตหรือเอ็นซีดี เช่น เบาหวาน ความดันฯ มะเร็ง
อาหารอันเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง	โรคเครียด
อาหารอันเกิดแต่วิบากของกรรม	โรคพันธุกรรม(กรรมเก่า) โรคที่ไม่รู้สาเหตุ(กรรมเก่าและ/หรือกรรมใหม่) โรคจากการทำงาน โรคจากอุบัติเหตุ ฯลฯ

ส่วนโรคในปัจจุบันที่พระพุทธเจ้าไม่ได้กล่าวไว้โดยตรง เช่น โรคทางพันธุกรรม โรคไหลตาย หรือโรคติดเชื้อบางชนิด เช่น โรคเอดส์ โรคซาร์ โรคหวัดนก โรคเมอร์ หรือ โรคจากการทำงาน โรคจากอุบัติเหตุ โรคหมอกทำ โรคที่เกิดจากการรักษา(ผลข้างเคียง) หรือ โรคที่ไม่ทราบสาเหตุ เป็นต้น น่าจะจัดอยู่ใน “โรคที่เกิดจากวิบากของกรรม” (ผลของกรรมเก่าและ/หรือกรรมใหม่) เพราะสัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของๆ ตน เป็นผู้รับผลของกรรม เป็นผู้มีการเป็นกำเนิด มีการเป็นพวกพ้อง มีการเป็นที่พึ่งอาศัย กระทำกรรมใดไว้ เป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น [ฉบับหลวง ๒๔/๑๙๓]

ส่วนวิธีดับกรรม (กัมมะนิโรธคามินีปะฏิปะทา ทางปฏิบัติเพื่อความดับไม่เหลือแห่งกรรม) เพื่อดับอาหารอันเกิดแต่วิบากของกรรม ก็คือ อริยมรรค มีองค์แปด วิธีเจริญมรรคมมีองค์ ๘ คือ กายคตาสติ(ใจระลึกไว้ที่กาย) หรือ ก็คือ อานาปานสติ (ใจระลึกลมหายใจ) นั่นเอง ดังพระสูตรต่อไปนี้

[ฉบับหลวง ๒๒/๓๓๔]...**ดูกรภิกษุทั้งหลายเรากล่าวเจตนาว่าเป็นกรรม บุคคลคิดแล้วจึงกระทำกรรมด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ**

ก็เหตุเกิดแห่งกรรมเป็นใจ คือผัสสะเป็นเหตุเกิดแห่งกรรม

ก็ความต่างแห่งกรรมเป็นไฉน คือ กรรมที่ให้วิบากในนรกก็มี ที่ให้วิบากใน
กำเนิดสัตว์ดิรัจฉานก็มี ที่ให้วิบากในเปรตวิสัยก็มี ที่ให้วิบากในมนุษย์โลกก็มี
ที่ให้วิบากในเทวโลกก็มี นี่เรียกว่าความต่างแห่งกรรม

ก็วิบากแห่งกรรมเป็นไฉน คือ เราย่อมนกล่าววิบากแห่งกรรมว่ามี ๓ ประการ
คือ กรรมที่ให้ผลในปัจจุบัน ๑ กรรมที่ให้ผลในภพที่เกิด ๑ กรรมที่ให้ผลใน
ภพต่อๆ ไป ๑ นี่เรียกว่าวิบากแห่งกรรม

ความดับแห่งกรรมเป็นไฉน คือ ความดับแห่งกรรมย่อมเกิดขึ้นเพราะความ
ดับแห่งผัสสะ

อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ ประการนี้แล คือ สัมมาทิฐิ(ความเห็นถูกต้อง)
สัมมาสังกัปปะ(ความคิดถูกต้อง) สัมมาวาจา(การพูดถูกต้อง) สัมมากัมมันตะ
(การงานถูกต้อง) สัมมาอาชีวะ(อาชีพถูกต้อง) สัมมาวายามะ(ความเพียรถูกต้อง)
สัมมาสติ(ใจระลึกถูกต้อง) สัมมา(สัมมา)สมาธิ(ใจตั้งมั่นถูกต้อง) เป็นปฏิปทา
(ทางปฏิบัติ)ให้ถึงความดับแห่งกรรม...

[ฉบับหลวง ๒๕/๑๕๔]...ผู้ใดพึงตั้งกายคตาสติ(ใจระลึกกาย)ไว้มั่นแล้วเนืองๆ ในกาลทุกเมื่อ
ว่าอะไร ๆ อันพ้นจากขันธปัญญาจก(รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ)ไม่พึงมี อะไรๆ ที่ชื่อว่าเป็น
ของเราก็ไม่พึงมี อะไรๆ ที่ชื่อว่าตนอันพ้นจากขันธจักไม่มี และอะไรๆ ที่เนื่องในตนจักไม่มีแก่เรา
ผู้นั้นมีปกติอยู่ด้วยอนุปปพวิหาร(เป็นไปตามธรรมที่อาศัยในเบื้องหน้า)ตามเห็นอยู่ในสังขารนั้น พึง
ข้ามค้นหาได้โดยกาลเกิดขึ้นแห่งอริยมรรค(มีองค์แปด)แล ฯ

เจริญอานาปานสติ ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

[ฉบับหลวง ๑๔/๒๙๔]...ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็กายคตาสติ(กายคตา สติ)อันภิกษุเจริญแล้ว
อย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรม
วินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น
เฉพาหน้า เเธย่อมนมีสติหายใจออกมีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออก
ยาว หรือเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออก

สั้น หรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น สำเนียงก(ฝึกหัดศึกษา)อยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กงของลมทั้งปวง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กงของลมทั้งปวง หายใจเข้า สำเนียงกอยู่ ว่าเราจักระงับกายสังขาร(หยุดการปรุงแต่งกาย-ลมหายใจ) หายใจออก ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท(อินทรีย์สังวร) มีความเพียร(อาตาปี) ส่งตนไปในธรรมอยู่ อย่างนี้ ย่อม(ละความระลึก) ละความตำริพลาณที่ อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความตำริพลาณนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตังมั่น(สมาธิ) ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ(กายคต สติ) ฯ

จะเห็นได้ว่า แม้เวลาผ่านล่วงเลยไปสองพันกว่าปี ธรรมศาสตร์ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ให้ความรู้ทุกขคือการเจ็บไข้-โรคทางกาย โรคทางใจ เหตุให้เกิดโรคทางกาย เช่น วิชาแบกแบงกรรม หรือ ความหิว การดับกรรม หรือดับความหิว และ ทางปฏิบัติเพื่อให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งกรรม คือ อานาปานสติ หรือ ดับความหิวด้วยโภชนะ มัตตัญญู (ความรู้จักประมาณในการบริโภค ๆ เพื่อบำบัดเวทนาเก่า คือ บำบัดความหิว ไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น[ฉบับหลวง๑๒/๔๖๖] คำสอนเหล่านี้ยังจริงแท้ เป็นประโยชน์ ใช้ได้ในปัจจุบัน และในอนาคตตลอดไป (อกาลิโก)

(บทความนี้ เรียบเรียงอธิบายเพิ่มเติมหนังสือ “พุทธภาษิต ทางปฏิบัติเพื่อความมีโรคน้อย” หน้า ๖๑, ๖๕-๖๘ สำหรับผู้สนใจ หาซื้อได้ที่ศูนย์หนังสือจุฬาฯ ในราคาเล่มละ ๕๐ บาท)



พระพุทธเจ้าสอน “ความมีโรคน้อย”

ตอนที่ ๘ อานาปานสติสมาธิ (นั่งรู้ลมหายใจ)

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณ ป.ป.

สาขาวิชาโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Somkiat.s@chula.ac.th

อานาปานะ หมายถึง ลมหายใจเข้า-ออก สติ หมายถึง ใจระลึกถึง สมาธิ หมายถึง ใจที่ตั้งมั่น อานาปานสติ หมายถึง ใจระลึกถึงลมหายใจเข้า-ออก (ในขณะที่นั่งตามที่ศาสตราจารย์สอนไว้) อานาปานสติสมาธิ จึงหมายถึง นั่งรู้ลมหายใจเข้า-ออก จนใจตั้งมั่นอยู่ที่ลมหายใจนั้น เข้าถึงสัมมาสมาธิ หรือรูปฌาน ๔ ได้แก่ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌานและจตุตถฌาน(ฌานหนึ่ง ฌานสอง ฌานสาม และฌานสี่)

[ฉบับหลวง ๑๙/๑๓๓๐] **ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้แล ถ้าแม้ภิกษุพึงหวังว่า แม้กายของเราไม่พึงลำบาก จักษุ(ตา)ของเราไม่พึงลำบาก และจิตของเราพึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย(กิเลสเครื่องหมักดอง) เพราะไม่ถึมั่น ก็พึงมณสิการ(การทำไว้ในใจ)อานาปานสติสมาธินี้แหละให้ดี.**

พระสูตรนี้ คัดลอกมาจากพระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่มที่ ๑๙ ข้อ ๑๓๓๐ สรุปว่า ถ้าเราหวังให้ กายของเราไม่ลำบาก ไม่เหน็ดเหนื่อย ตาของเราไม่ลำบาก และใจของเราก็หลุดออกจากความมัวเมาเศร้าหมอง ก็ให้เจริญอานาปานสติสมาธิ ทำให้มากซึ่งการนั่งระลึกถึงลมหายใจเข้าออก จนเกิดใจตั้งมั่นเป็นสมาธิ

ประโยชน์ของการเจริญให้มากซึ่งอานาปานสติ(สมาธิ) ตามที่ศาสตราจารย์สอนไว้ เช่น

๑. กายและตาของเราไม่พึงลำบาก ใจก็หลุดพ้นจากความมัวเมาเศร้าหมอง[ฉบับหลวง ๑๙/๑๓๓๐]
๒. อาพาธ(ความเจ็บป่วย)ระงับไปโดยฐานะอันควร (สัญญาที่ ๑๐)[ฉบับหลวง ๒๔/๙๙/๖๐]
๓. ละความฟุ้งซ่านแห่งจิต กำจัดนิสัย ความเคยชิน ที่ทำใจให้เศร้าหมอง[ฉบับหลวง ๒๒/๓๘๖]
๔. เป็นผู้อยู่อุเบกขา (ไม่ยินดียินร้าย) มีสติสัมปชัญญะ[ฉบับหลวง ๑๔/๒๘๒-๒๙๑]
๕. ได้สมาธิ ในระดับ รูปสัญญา ๔ และ อรูปสัญญา ๔[ฉบับหลวง ๑๙/๑๓๓๗-๑๓๔๕]
๖. อยู่มีความสุขมาก เป็นสุขวิหาร ยังอุกุศลกรรมให้หาย ระงับตามแก่ฐานะ[ฉบับหลวง ๑๙/๑๓๕๒-๑๓๕๔]
๗. เป็นนกกองกุศล (กุศลราชสี) โดยนัยแห่งสติปัฏฐาน ๔[ฉบับหลวง ๑๙/๖๙๗, ๑๙/๑๓๘๒]

๘. ก่อนตาย(กายแตกทำลาย) ความรู้สึก(เวทนา)จะเป็นของดับเย็น[ฉบับหลวง ๑๙/๑๓๔๖]

๙. อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือถ้ามีอุปธิ(กิเลส)เหลืออยู่ จักเป็นอนานาคามี[ฉบับหลวง ๑๙/๑๓๑๑-๑๓๑๓] ๗๗

อานาปานสติตามพุทธานุภาพที่ศาสดาสอนไว้

[ฉบับหลวง ๑/๑๗๘]..ไปสู่ปากก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์(นั่งขัดสมาธิ) ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

สมัยใด เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า เราจะรู้ชัดกองลมทั้งปวงหายใจเข้า ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า เราจะรู้ชัดกองลมทั้งปวงหายใจออก ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า เราจะระงับกายสังขาร (หรือ ยับยั้งความคิดปรุงแต่งกาย ปรุงแต่งลมหายใจ)หายใจเข้า ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า เราจะระงับกายสังขารหายใจออก

[๑๙/๑๓๘๒] สมัยนั้น เราย่อมพิจารณาเห็นภายในกายอยู่ มีความเพียร(เผากิเลส[๒๑/๑๑] ถ้าแม้กามวิตก พยาบาทวิตก หรือวิหิงสาวิตก(ความคิดเรื่องกาม พยาบาท หรือเบียดเบียน)เกิดขึ้นแก่(เรา)ผู้นั้นอยู่และ(เรา)ไม่ยินดี ละ บรรเทา กระทำให้พินาศซึ่งวิตกนั้น ให้ถึงความไม่มี [๒๐/๔๘๙] มีความเพียรเพื่อความไม่เกิดขึ้นแห่งธรรมที่เป็นบาปอกุศลซึ่งยังไม่เกิด ๑(คือ ความไม่เกิดขึ้นแห่งการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกามหรือกายทุจริต พูดเท็จ หยาบ ส่อเสียด เพื่อใจ หรือวจีทุจริต คิด พยาบาทปองร้าย โลกเพ่งเล็งอุปกรรมแห่งทรัพย์ของผู้อื่น ความเห็นผิดหรือมโนทุจริต ซึ่งยังไม่เกิด) [๒๐/๔๘๙] เพื่อความเกิดขึ้นแห่งธรรมที่เป็นกุศลซึ่งยังไม่เกิด ๑ เพื่ออดกลั้นทุกขเวทนาอันมีในสรีระ(ความรู้สึกทุกขในร่างกาย)ซึ่งเกิดขึ้นแล้ว กล้า แข็ง เผ็ดร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าชอบใจ อาจนำเอาชีวิตไป ๑)

[๑๙/๑๓๘๒] มีสัมปชัญญะ([๙/๒๗๙]ยอมทำความรู้สึกตัวในการนั่ง [๑๙/๘๐๔] เมื่อเวทนา(ความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์)ที่ทราบชัดแล้วย่อมบังเกิดขึ้น ที่ทราบชัดแล้ว ปรากฏอยู่ ที่ทราบชัดแล้วย่อมถึงความตั้งอยู่ไม่ได้ วิตก(ความคิดตริตริก)ที่ทราบชัดแล้ว ย่อมบังเกิดขึ้น ที่ทราบชัดแล้วปรากฏอยู่ ที่ทราบชัดแล้วย่อมถึงความตั้งอยู่ไม่ได้ ปัญญาอัน(เรา)ทราบชัดแล้วย่อม บังเกิดขึ้น ที่ทราบชัดแล้วปรากฏอยู่ ที่ทราบชัดแล้วย่อมถึงความตั้งอยู่ไม่ได้(อย่างนี้)

[๑๙/๑๓๘๒] มีสติ พึงกำจัดอภิชฌา(โลก เพ่งเล็งอุปกรรมแห่งทรัพย์ของผู้อื่น)และโทมนัส(ความไม่พอใจ)ในโลกเสียได้ [๑๔/๒๘๙] เรากล่าวลมหายใจออก ลมหายใจเข้านี้ ว่าเป็นกายชนิดหนึ่งในพวกกาย เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น (เรา)จึงชื่อว่า พิจารณาเห็นภายในกาย มีความเพียร(เผากิเลส) รู้สึกตัว(ทั่วพร้อม) มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ๗

ทางปฏิบัติเพื่อเจริญอานาปานสติตามพระสูตรหลายพระสูตรข้างต้นที่เกี่ยวข้องกัน สรุปได้ว่า ให้เราไปในป่า โคนต้นไม้ใหญ่ หรือ ห้องว่างที่สงบเงียบ นั่งคู้ขา ๒ ข้างเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายให้นั่งตัวตรงนิ่ง ๆ ใจระลึกอยู่กับลมหายใจเข้าออก เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัด..หายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัด.. หายใจออกสั้น ก็รู้ชัด.. คือ ให้รู้ชัดร่างกายเราส่วนเดียวคือ ลมหายใจเข้า-ออก โดยไม่ต้องคิด พุด ทำอะไรอื่น แล้วให้ทำการฝึกหัดศึกษา (เฝ้าสังเกต เฝ้าดู)ว่า เราเป็นผู้รู้ลมหายใจทั้งหลาย ขณะหายใจเข้า ให้ทำการฝึกหัดศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้ลมหายใจทั้งหลาย.. ขณะหายใจออก ทำการฝึกหัดศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำการหยุดยั้งการคิดปรุงแต่งกาย ปรุงแต่งลมหายใจ คือ ไม่ต้องไปบังคับลมหายใจ แต่ให้หายใจตามที่เป็นอยู่ ในขณะที่หายใจเข้า ไม่ปรุงแต่งลมหายใจ...ขณะหายใจออก

นั่งรู้ลมหายใจเข้า-ออกไปสักครู่ ก็จะเกิดความคิดอดีตบ้าง คิดอนาคตบ้าง ไปรู้สึกสุข ทุกข์ พอใจ ไม่พอใจเกิดขึ้นกับเราบ้าง

ถ้าเกิดความคิดที่เกี่ยวกับกาม(ความพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์) พยาบาท(ปองร้าย) หรือ การเบียดเบียน(การทำความเดือดร้อนให้ตนเองและผู้อื่น) ก็ให้รีบละวางความคิดนั้น กลับมานั่งรู้ลมหายใจเข้า-ออก และให้ระวัง ตั้งเจตนาว่า อย่าให้ความคิดเกี่ยวกับ กาม พยาบาท เบียดเบียน อันเป็นบาปอกุศล เกิดขึ้นมาอีก แล้วกลับมานั่งรู้ลมหายใจเข้า-ออก

ถ้าเกิดความคิดที่เป็นกุศล (ความคิดออกจากกาม ละความพยาบาท เบียดเบียน หรือ กุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ) ก็ให้เฝ้าดูการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของความคิดนั้น ๆ แล้วกลับมานั่งรู้ลมหายใจเข้า-ออก

ถ้าเกิดทุกข์เวทนาทางกาย เช่น ปวดเมื่อย คัน ซา ก็ให้ฝึกอดกลั้นไว้ แม้จะเป็นความทุกข์เจียนตาย จนสามารถเห็น การเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของความรู้สึกทุกข์เหล่านั้นได้ แล้วกลับมานั่งรู้ลมหายใจเข้า-ออก

ถ้าเกิดสุขเวทนาทางใจ เช่น เบา สบาย ปิติ สุข ก็ให้เห็น การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของความสุขดังกล่าว แล้วกลับมานั่งรู้ลมหายใจเข้า-ออก มิฉะนั้น จะเพลิน พอใจ ขาดสติ บางทีก็เคลิ้มหลับได้

ถ้าเกิดปัญญา เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ก็ให้เห็นต่อไปว่า ปัญญาที่เกิดขึ้น ตัวมันเองก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเหมือนกัน แล้วกลับมารู้ลมหายใจเข้า-ออก

การนั่งรู้ลมหายใจดังกล่าว ถือว่า เรากำลังรู้ภายในกายทั้งหลาย (ลมหายใจเข้าออกเป็นกาย อันหนึ่งในกายทั้งหลาย) กำลังมีความเพียรเผากิเลส(เครื่องทำให้ใจเศร้าหมอง) มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ นำเอาความโลภ อกุศลและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

การแผ่เมตตาตามพุทธภาษิตฯ(เมตตาเจโตวิมุตติ)

[ฉบับหลวง ๑๒/๔๘๒]..เธอย่อมพิจารณาเห็นตนบริสุทธิ์ พ้นแล้วจากอกุศลธรรมอันลามกทั้งปวง นี้ เมื่อเธอพิจารณาเห็นตนบริสุทธิ์ พ้นแล้วจากอกุศลธรรมอันลามกทั้งปวงนี้ ปราโมทย์(ความบันเทิงใจ)ก็เกิด เมื่อเธอเกิดปราโมทย์แล้วปีติ(ความอิมใจ)ก็เกิด เมื่อเธอมีใจประกอบด้วยปีติแล้ว นามกายก็สงบ เธอมีนามกายสงบแล้ว ก็เสวยสุข เมื่อเธอมีสุข จิตก็ตั้งมั่น เธอมีจิตสหรคต(เป็นไปพร้อม)ด้วยเมตตา แผ่ไปสู่ทิศที่ ๑ อยู่ แผ่ไปสู่ทิศที่ ๒ ก็อย่างนั้น แผ่ไปสู่ทิศที่ ๓ ก็อย่างนั้น แผ่ไปสู่ทิศที่ ๔ ก็อย่างนั้น และเธอมีจิตสหรคต(สหรคต=เป็นไปกับ)ด้วยเมตตาอันกว้างขวาง เป็นส่วนใหญ่หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท แผ่ไปสู่โลกหมดทุกส่วนโดยประการทั้งปวง ในที่ทั้งปวง ทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง เปรียบเหมือนคนเป่าสังข์ผู้มีกำลัง ย่อมเป่าสังข์ให้ได้ยินได้ทั้งสี่ทิศโดยไม่ยาก ฉันท ในเมตตาเจโตวิมุตติที่เจริญแล้วอย่างนี้ กรรมชนิดที่ทำอย่างมีขีดจำกัดย่อมไม่มีเหลืออยู่ ไม่ตั้งอยู่ในนั้น ก็ฉันทนั้น..

[ฉบับหลวง ๒๓/๑๖๐]..จิตของเราจักตั้งมั่น ดำรงอยู่ด้วยดีในภายใน และธรรมอันเป็นบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วจักไม่ครอบงำจิตได้ เธอพึงศึกษาอย่างนี้แล เมื่อใด จิตของเธอเป็นจิตตั้งมั่นดำรงอยู่ด้วยดีแล้วในภายใน และธรรมอันเป็นบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ครอบงำจิตได้ เมื่อนั้น เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เราจักเจริญ กระทำให้มากซึ่งเมตตาเจโตวิมุตติ ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้งให้มั่นคง สัมสม ปราภคิตแล้ว [ฉบับหลวง ๒๔/๒๒๒] ..เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติ อันบุคคลเสพแล้วเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่นโดยลำดับสัมสมคิตแล้ว ปราภคิตด้วยดีแล้ว พึงหวังอานิสงส์ ๑๑ ประการ..คือ ย่อมหลับเป็นสุข ๑ ย่อมตื่นเป็นสุข ๑ ย่อมไม่ฝันลามก(ฝันร้าย) ๑ ย่อมเป็นที่รักแห่งมนุษย์ทั้งหลาย ๑ ย่อมเป็นที่รักแห่งอมมนุษย์ทั้งหลาย ๑ เทวดาทั้งหลายย่อมรักษา ๑ ไฟ ยาพิษหรือศัตราย่อมไม่กล้ากรายได้ ๑ จิตย่อมตั้งมั่นโดยรวดเร็ว ๑ สีหน้าย่อมผ่องใส ๑ เป็นผู้ไม่หลงใหลทำกาละ(ไม่ขาดสติเวลาตาย) ๑ เมื่อไม่แทงตลอดคุณอันยิ่ง(ยังไม่บรรลุเป็นอริยบุคคล) ย่อมเป็นผู้เข้าถึงพรหมโลก(เกิดเป็นเทวดาในชั้นพรหม) ๑

ก่อนจะออกจากการนั่งเจริญอานาปานสติ(สมาธิ) ก็ให้แผ่เมตตาตามพระสูตรเกี่ยวกับการแผ่เมตตา ๓ พระสูตรจากพระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ ๑๒ ข้อ ๔๘๒, เล่มที่ ๒๓ ข้อ ๑๖๐ และ เล่มที่ ๒๔ ข้อ ๒๒๒ สรุปว่า เมื่อใจเราปราศจากกามและอกุศลธรรมอันเป็นบาปทั้งหลายแล้ว ก็เกิดความบันเทิงใจ เกิดความอิมใจ เกิดความสุข กายใจสงบนิ่ง จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ จิตที่ประกอบด้วยเมตตา นี้ กว้างใหญ่ไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท แผ่ไปทั้ง ๔ ทิศ ทั้งเบื้องบน เบื้องล่างและเบื้องขวาง เหมือนคนที่มีกำลังมากเป่าสังข์ให้ได้ยินได้ทุกทิศทุกทาง นี้เรียกว่า จิตหลุดพ้นด้วยเมตตา (เมตตาเจโตวิมุตติ) ซึ่งทำให้มาก จะได้อานิสงส์ ๑๐ ประการ คือ หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์และพวกที่ไม่ใช่มนุษย์ เทวดารักษา อันตรายจากไฟ ยาพิษ อาวุธ ไม่กล้ากรายมาใกล้ เจริญสมาธิได้รวดเร็ว สีหน้าผ่องใส ไม่ขาดสติเวลาตาย ถ้ายังไม่บรรลุอริยบุคคล จะเกิดเป็นเทวดาในชั้นพรหม

ในฐานะที่เป็นแพทย์และชาวพุทธ จึงอยากจะทำคำสอนศาสดาเรื่องเกี่ยวกับอานาปานสติ(สมาธิ) ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสสอนบ่อยมากในพระไตรปิฎก มาเล่าสู่กันฟัง โดยพยายามคงคำศาสดาจากพระไตรปิฎกไว้ แปลให้คนสมัยนี้อ่านเข้าใจได้ และหาหลักฐานวิชาการทางวิทยาศาสตร์ การแพทย์ ตะวันตกมาสนับสนุนสิ่งที่ศาสดาเราสอนไว้เมื่อสองพันกว่าปีก่อน

แต่เนื่องจากการศึกษาวิจัยโดยตรงเรื่องอานาปานสติ หรือ อานาปานสติสมาธิ(Anapanasati or anapanasatisamati) มีน้อยมาก และไม่พบการศึกษาที่ตรงกับพระสูตรข้างต้นได้ คำภาษาอังกฤษที่ใกล้เคียงกับอานาปานสติ(สมาธิ)ที่สุด คือ สติสมาธิ (Mindfulness meditation) ซึ่งมีการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและความเจ็บปวดทางกายอยู่หลายการศึกษา เช่น

วิทยานิพนธ์เรื่อง สติกับกายลำบาก (Mindfulness and Bodily Distress. Fjarback LO. Dan Med J 2012;59:B4547)

วิทยานิพนธ์ปริญาเอกนี้ ศึกษาผู้ป่วยที่มีกายลำบากจากสาเหตุที่ทางการแพทย์อธิบายไม่ได้ หรือไม่มีการรักษา (Bodily Distress Syndrome) ๑๑๙ คน สุ่มแบ่ง(Randomized controlled trial)เป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มที่ฝึกเจริญสติ (Mindfulness-based stress reduction) ร่วมกับ Cognitive Behavioral Therapy เทียบกับกลุ่มเปรียบเทียบ ติดตามไปถึง ๑๕ เดือน พบว่า ร้อยละ ๒๖ ของกลุ่มเจริญสติมีอาการดีขึ้นชัดเจน เมื่อเทียบกับร้อยละ ๑๐ ของกลุ่มควบคุมที่รักษาด้วยวิธีปัจจุบัน สรุปว่า อาการดีขึ้นจากการเจริญสติประมาณ ๓.๒ เท่า

การเจริญสติเพื่อลดความเครียดในผู้ป่วยเจ็บปวดเรื้อรัง (Rosenzweig S. Mindfulness-based stress reduction for chronic pain conditions: Variation in treatment outcomes and role of home meditation practice. J Psychosomat Res 2010;68:29-36)

ศึกษาผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บปวดเรื้อรัง ๑๓๓ คน คือมีอาการปวดหลังปวดคอ ข้ออักเสบ ปวดหัว หรือไมเกรน ปวดกล้ามเนื้อ(fibromyalgia)และปวดจากโรคประจำตัวอื่น ติดตามตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๐ ถึง ๒๕๔๖ พบว่า ผู้ป่วยกลุ่มที่เจริญสติฯ มีอาการทางกายดีขึ้น(กายไม่ลำบาก)โดยเฉลี่ยร้อยละ ๕๖ (ตั้งแต่ร้อยละ ๒๙ ของอาการปวดหัวหรือไมเกรน จนถึงร้อยละ ๘๒ ของอาการปวดข้อ)

การเจริญสติสมาธิช่วยลดอาการเจ็บปวด ลดความกังวล ซึมเศร้า(Goyal M.Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Intern Med. 2014;174(3):357-368.)

จากการรวบรวมการศึกษาคูณภาพดี ๔๗ การศึกษาในประชากร สามพันห้าร้อยกว่าคน พบว่าการเจริญสติช่วยลดอาการเจ็บปวด(กายลำบาก)ได้ร้อยละ ๖๗ ลดความกังวลที่ ๘ สัปดาห์ได้ร้อยละ ๖๒ ที่ ๓ ถึง ๖ เดือนได้ ร้อยละ ๗๘ ลดซึมเศร้าได้ร้อยละ ๗๐ ที่ ๘ สัปดาห์และร้อยละ ๗๗ ที่ ๓ ถึง ๖ เดือน

การเจริญสติสมานิลดการเจ็บปวดผู้ป่วยเจ็บปวดเรื้อรัง(Cour P. Effects of Mindfulness Meditation on Chronic Pain: A Randomized Controlled Trial. Pain Med 2015;16:641.)

สมานิลดความปวด (Grant JA. Meditative analgesia: the current state of the field. Ann New York Acad Sci 2014;1307:55-63.)

เจริญสติลดความเครียด ช่วยลดซึมเศร้า ความกังวล ความเจ็บปวดและความไม่สบายทางจิตใจ (Marchand WR. Mindfulness-Based Stress Reduction, Mindfulness-Based Cognitive Therapy, and Zen Meditation for Depression, Anxiety, Pain, and Psychological Distress. Journal of Psychiatric Practice 2012;18:233-252.)

จากการศึกษาทางตะวันตกข้างต้น เป็นหลักฐานทางวิชาการสนับสนุน การเจริญสติสมาธิ หรือ อานาปานสติสมาธิว่า ช่วยลดกายที่ลำบาก(กายไม่พึงลำบาก) ลดอาการทางจิตใจที่แข็งซึมเศร้า เครียด ฟุ้งซ่าน กังวลใจ (จิตหลุดพ้นจากอหิวาหะทั้งหลายเพราะไม่ถือน้ำมันด้วยอุปาทาน) เป็นความจริงแท้ พิสูจน์ได้ด้วยตนเอง โดยไม่จำกัดเวลา เป็นประโยชน์เกื้อกูล เป็นความสุขแก่ชนเป็นอันมากทั้งในอดีต ปัจจุบันและอนาคต

(บทความนี้ เรียบเรียงอธิบายเพิ่มเติมหนังสือ “พุทธภาสิต ทางปฏิบัติเพื่อความมีโรคน้อย” หน้า ๙๒ สำหรับผู้สนใจ หาซื้อได้ที่ศูนย์หนังสือจุฬาฯ ในราคาเล่มละ ๕๐ บาท)



พุทธภาษิต ธรรมศาสตร์ในพระสูตรเกี่ยวกับ อานาปานสติ สามารถ ศึกษา อ่าน ฟัง ชม ได้ที่ [website: watnapp.com](http://watnapp.com) (หนังสือ “พุทธวจน อานาปานสติ” รวบรวมพระสูตรเกี่ยวกับ อานาปานสติจากพระโอษฐ์ไว้ ๓๒ พระสูตรและธรรมแวดล้อมอีก ๖ พระสูตร) หรือ [YouTube:พุทธวจน อานาปานสติ](https://www.youtube.com/channel/UC...)

โปรดติดตามตอนต่อไป ตอนที่ ๙ โรคทางใจ

พระพุทธเจ้าสอน “ความมีโรคน้อย”

ตอนที่ ๙ โรคทางใจ

สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ พ.บ.

สาขาวิชาโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Somkiat.s@chula.ac.th

[ฉบับหลวง(สยามรัฐ) ๒๑/๑๕๗]. **ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัตว์(สัตตา)เหล่าใดปฏิญาณ(ยอมรับ รับรอง) ความไม่มีโรค(อโรค)ทางใจ(เจตสิเกน โรคน)แม้ครู่หนึ่ง สัตว์เหล่านั้นหาได้ยากในโลก เว้นจาก พระชินาสพ(ผู้หมดอาสวะ พระอรหันต์) ฯ**

คำที่มีตัวหนังสือสีแดง เป็นพุทธภาษิต(คำสอนของพระพุทธเจ้า) ส่วนสีจางเป็นคำแปล คำอธิบาย) พระสูตรนี้ คัดลอกมาจากพระไตรปิฎกฉบับหลวง(ภาษาไทย)และสยามรัฐ(ภาษาบาลีในวงเล็บ) เล่มที่ ๒๑ ข้อ ๑๕๗ สรุปความว่า สัตตา (หรือ ผู้ยึดติด ในชั้นห้า คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ) ที่ รับรองว่าตนเองไม่มีโรคทางใจ แม้ชั่วครู่เดียว หาได้ยากมากในโลกนี้ ยกเว้นแต่พระอรหันต์ ผู้บรรลุนิพพาน ละราคะ โทสะ โมหะได้หมดสิ้น ไม่ยึดติดในชั้นห้าแล้วเท่านั้น ที่ไม่มีโรคทางใจ มีความสุขตลอดเวลา (นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง)

แม้ว่า บุคคลทั่วไปที่ไม่มีโรคทางกายเลยตลอด ๑ ปี ๑๐ ปี หรือ ๑๐๐ ปีก็ยังพอหาได้ แต่จะหาใครสักคนที่ไม่มีโรคทางใจ (ราคะ โทสะ โมหะ)เลย สักเพียงชั่วเวลาสั้น ๆ ก็หาได้ยากมาก เพราะเราคิดอยาก บ้าง เพลินพอใจบ้าง คิดหุนหันดิ้นบ้าง ลุ่มหลงอยู่ในความคิด ความรู้สึกบ้าง ตลอดวันตลอดคืน เวลาหลับไปแล้ว ก็ยังฝัน(คิดขณะหลับ)อีก

พระพุทธเจ้าแบ่งบุคคลเป็น ๒ ประเภท คือ ปุถุชน(คนเขลา คนหลง)ผู้ไม่ได้สติ(ไม่ได้ฟังธรรม ศาสดา) และ อริยสาวกผู้ได้สติ

อริยสาวก(ผู้ฟังธรรมศาสดาที่เป็นอริยบุคคล)ผู้ได้สติ(ได้ฟังธรรมศาสดา) ได้แก่ โสดาบัน สกทาคามี อนาคามี และ อรหันต์ ในบรรดาอริยสาวกทั้ง ๔ ประเภท มีอรหันต์ซึ่งนิพพานเท่านั้น ที่ไม่มีโรคทางใจ ส่วนผู้ได้บรรลุโสดาบัน ก็ยังมีโรคทางใจ แต่น้อยมาก ๆ เหลือความทุกข์แค่ฝุ่นปลายเล็บเมื่อเทียบกับทุกข์ที่ผ่านมา เหมือนแผ่นดินทั้งโลก ดังพระสูตรต่อไปนี้

[ฉบับหลวง ๑๙/๑๗๔๗] ครั้งนั้นแล พระผู้มีพระภาคทรงช้อนฝุ่นเล็กน้อย ไว้ที่ปลายพระนขา(ปลายเล็บ) แล้ว ตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมาแล้วตรัสถามว่า **ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน ฝุ่นเล็กน้อยที่ปลายเล็บที่เราช้อนขึ้นนี้กับมหาปฐพีนี้ อย่างไหนจะมากกว่ากัน?** ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ มหาปฐพีมากกว่า ฝุ่นเล็กน้อยที่ปลายพระนขาอันพระผู้มีพระภาคทรงช้อนขึ้นนี้ มีประมาณน้อย เมื่อเทียบกับมหาปฐพีแล้ว ฝุ่นเล็กน้อยที่ปลายพระนขาที่พระผู้มีพระภาคช้อนขึ้นแล้ว ย่อมไม่ถึงซึ่งการนับ การเปรียบเทียบ หรือแม้ส่วนเสี้ยว.

พ. อย่างนั้นเหมือนกัน **ดูกรภิกษุทั้งหลาย ทุกข์ของบุคคลผู้เป็นอริยสาวกผู้สมบูรณ์ด้วยทิวฐิติ** (หมายถึง โสดาบัน) **ผู้ตรัสรู้ ผู้รู้ตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกข์สมุทัย นี้ทุกข์นิโรธ นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา ที่สิ้นไป หมดไป มากกว่า ที่ยังเหลือมีประมาณน้อย ย่อมไม่ถึงซึ่งการนับ การเปรียบเทียบ หรือแม้ส่วนเสี้ยว เมื่อเทียบกับกองทุกข์อันมีในก่อนที่สิ้นไป หมดไปแล้ว อย่างสูงเพียง ๗ ชาติ** (โสดาบันเกิดอีกไม่เกิน ๗ ชาติ)

โรคทางการแพทย์ในปัจจุบัน มีโรคทางกายมากมายที่มีเหตุมาจากโรคทางใจหรือภาวะจิตใจ (Psychosomatic) หรือ เหตุปัจจัยทางใจส่งผลให้เกิดโรคทางกาย (Psychoneuroimmunoendocrinology หมายถึง ความผิดปกติทางใจ ส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางระบบประสาท ระบบภูมิคุ้มกัน ระบบต่อมไร้ท่อ... ตามลำดับ) ตัวอย่างเช่น ภาวะซึมเศร้าหรือเชิงเรื้อรัง ส่งผลให้ระบบประสาทระบบผู้ทำงานมากกว่าปกติ สารที่หลังจากระบบประสาทส่งผลให้ภูมิคุ้มกันและต่อมไร้ท่อผิดปกติ น้ำตาลสูงขึ้น ไขมันผิดปกติ เกิดการอักเสบและคราบไขมันไปสะสมบนผนังหลอดเลือด ความดันสูงขึ้น เกิดการปริแตกของคราบไขมันที่พอกพูนสะสมในหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง เกิดลิ้มเลือดมาปิดรอยปริแตกนั้น ลิ้มเลือดโตขึ้น ๆ จนอุดตันหลอดเลือดเกิดอัมพาต กล้ามเนื้อหัวใจตามมาได้

โรคทางใจที่มีผลต่อสุขภาพใหญ่ ๆ ก็มี ภาวะซึมเศร้า(เชิง ใจหดหู่) และ ฟุ้งซ่าน (กังวลใจ) ถ้าเป็นหนักขึ้น ก็จะเป็นทั้งซึมเศร้า สลับฟุ้งซ่าน (โรค ๒ ขั้ว หรือ Bipolar: Manic-depressive disorder) ซึ่งการรักษาทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ก็เน้นแต่การให้ยาไประงับอาการ ซึ่งเป็นการรักษาแบบปลายเหตุ การรักษาที่ต้นเหตุ หรือ ละเหตุให้เกิดทุกข์ทางใจดังกล่าว โดยการ “ฟังตน ฟังธรรม” คือ ฟังตนเอง และ ฟังธรรมศาสนานั้น พระพุทธเจ้าสอนไว้อย่างไร

วิธีแก้โรคทางใจ (จิตหดหู่)

[ฉบับหลวง ๑๙/๕๖๙] **ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็สมัยใด จิตหดหู่(ห่อเหี่ยว สลดใจ) สมัยนั้น มิใช่กาล(เวลา)เพื่อเจริญปัสสัทธิ(สงบระงับกาย-ใจ)สัมโพชฌงค์(องค์แห่งธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้) มิใช่กาลเพื่อเจริญสมาธิ(ความตั้งใจมั่น)สัมโพชฌงค์** (ฉบับมหามกุฏฯ แปลเพิ่มเติมว่า **มิใช่กาลเพื่อเจริญอุเบกขา**

(ความมีใจเฉยอยู่)สัมโพชฌงค์.) ข้อนั้นเพราะเหตุไร? เพราะจิตหดหู่ จิตที่หดหู่ นั้น ยากที่จะให้ตั้งขึ้นได้ด้วยธรรมเหล่านั้น เปรียบเหมือนบุรุษต้องการจะก่อไฟดวงน้อยให้ลุกโพลง เขาจึงใส่หญ้าสด ใค้มัย(ขี้วัว)สด ไม้สด ฟันน้ำ และโรยฝุ่นลงในไฟนั้น บุรุษนั้นจะสามารถก่อไฟดวงน้อยให้ลุกโพลงขึ้นได้หรือหนอ ?

ภ. ไม่ได้เลย พระเจ้าข้า...

[ฉบับหลวง ๑๙/๕๗๐] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็สมัยใด จิตหดหู่ สมัยนั้น เป็นกาลเพื่อเจริญธัมมวิจย (เลือกเฟ้น ใคร่ครวญ ธรรมศาสดาด้วยปัญญา)สัมโพชฌงค์ เป็นกาลเพื่อเจริญวิริย(ปรารภความเพียร อันไม่ย่อหย่อน)สัมโพชฌงค์ เป็นกาลเพื่อเจริญปีติ(อิ่มใจ ปลื้มใจ)สัมโพชฌงค์ ข้อนั้น เพราะเหตุไร? เพราะจิตหดหู่ จิตที่หดหู่ นั้น ให้ตั้งขึ้นได้ง่ายด้วยธรรมเหล่านั้น เปรียบเหมือน บุรุษต้องการจะก่อไฟดวงน้อยให้ลุกโพลง เขาจึงใส่หญ้าแห้ง ใค้มัยแห้ง ไม้แห้ง เอาปากเป่า และไม่โรยฝุ่นในไฟนั้น บุรุษนั้นสามารถจะก่อไฟดวงน้อยให้ลุกโพลงขึ้นได้หรือหนอ ?

ภ. ได้ พระเจ้าข้า ฯ...

พระสูตรจากพระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่มที่ ๑๙ ข้อ ๕๖๙-๕๗๐ สรุปได้ว่า เมื่อเรารู้สึกเซ็ง ซึมเศร้า จิตหดหู่ ให้มีสติระลึกถึงว่า เรากำลังเซ็ง-ซึมเศร้า หดหู่อยู่(เจริญสติสัมโพชฌงค์) อันเป็นไปกับการนั่งรู้ลมหายใจเข้า-ออก (อานาปานสติ) แล้วเลือกเฟ้น ใคร่ครวญธรรมศาสดาที่ทรงจำไว้ได้ ระหว่างรู้ลมหายใจเข้า-ออกอยู่ เช่น ระลึกบทสวด..สวากขาโต ภะคะวะตา ธรรมโม.. (พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ดีแล้ว...) หรือ ใคร่ครวญในอริยสัจสี่ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค (เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์)... ตั้งความเพียร ทำให้มากในสติและการใคร่ครวญธรรมฯ อยู่เป็นประจำ (เจริญวิริยสัมโพชฌงค์) ในขณะที่นั่งรู้ลมหายใจเข้า-ออก(อานาปานสติ) จนเกิดความปีติ(อิ่มเอิบใจ)ขึ้น (เจริญปีติสัมโพชฌงค์)อันเป็นไปกับการอานาปานสติ เมื่อนั้น ความรู้สึกเซ็ง-ซึมเศร้า จิตหดหู่ก็จะจางคลายหายไปเอง

วิธีแก้โรคทางใจ (จิตฟุ้งซ่าน)

[ฉบับหลวง ๑๙/๕๗๑] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็สมัยใด จิตฟุ้งซ่าน สมัยนั้น มีไช้กาลเพื่อเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ มีไช้กาลเพื่อเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ มีไช้กาลเพื่อเจริญปีติสัมโพชฌงค์ ข้อนั้น เพราะเหตุไร? เพราะจิตฟุ้งซ่าน จิตฟุ้งซ่านนั้น ยากที่จะให้สงบได้ด้วยธรรมเหล่านั้น เปรียบ

เหมือนบุรุษต้องการจะดับไฟกองใหญ่ เขาจึงใส่หญ้าแห้ง ใค้หมัยแห้ง ไม้แห้ง เอาปากเป่า และไม่
โรยฝุ่นลงไปในกองไฟใหญ่นั้น บุรุษนั้นสามารถจะดับไฟกองใหญ่ได้หรือหนอ ?

ภ. ไม่ได้เลย พระเจ้าข้า...

[ฉบับหลวง ๑๙/๕๗๒] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็สมัยใด จิตฟุ้งซ่าน สมัยนั้น เป็นกาลเพื่อเจริญปัสสัทธิ
สัมโพชฌงค์ เป็นกาลเพื่อเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ เป็นกาลเพื่อเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ข้อนั้น
เพราะเหตุไร ? เพราะจิตฟุ้งซ่าน จิตที่ฟุ้งซ่านนั้น ให้สงบได้ง่ายด้วยกรรมเหล่านั้น เปรียบเหมือน
บุรุษต้องการจะดับไฟกองใหญ่ เขาจึงใส่หญ้าสด ใค้หมัยสด ไม้สด ฟนน้ำ และโรยฝุ่นลงในกองไฟ
ใหญ่นั้น บุรุษนั้นจะสามารถดับกองไฟกองใหญ่นั้นได้หรือหนอ ?

ภ. ได้ พระเจ้าข้า...

พ. ฉะนั้นเหมือนกัน ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด จิตฟุ้งซ่าน สมัยนั้นเป็นกาลเพื่อเจริญปัสสัทธิ
สัมโพชฌงค์ เป็นกาลเพื่อเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ เป็นกาลเพื่อเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ข้อนั้น
เพราะเหตุไร ? เพราะจิตฟุ้งซ่าน จิตที่ฟุ้งซ่านนั้น ให้สงบได้ง่ายด้วยกรรมเหล่านั้น ดูกรภิกษุ
ทั้งหลาย เรากล่าวสติแล้ว มีประโยชน์ในที่ทั้งปวง.

พระสูตรจากพระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่มที่ ๑๙ ข้อ ๕๗๑-๕๗๒ สรุปได้ว่า เมื่อใจเราฟุ้งซ่าน มีเรื่อง
กังวลในสมองมาก ให้มีสติระลึกไว้ว่า เรากำลังคิดฟุ้งซ่านอยู่(เจริญสติสัมโพชฌงค์) อันเป็นไปกับการนั่งรู้
ลมหายใจเข้า-ออก (อานาปานสติ) แล้วไม่ให้ไป เลือกเฟ้น ใคร่ครวญธรรมศาสดาที่ทรงจำไว้ได้ (ไม่ใช่เวลา
เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์) ไม่ให้ไปตั้งความเพียร ทำให้มากในการใคร่ครวญธรรมฯ อยู่เป็นประจำ (ไม่ใช่
เวลาเจริญวิริยสัมโพชฌงค์) ไม่ให้ไปปรารถนาความเพียรจนเกิดปิติ (ไม่ใช่เวลาเจริญปีติสัมโพชฌงค์) เพราะ
ความคิดฟุ้งซ่านไม่สงบไปได้ง่ายด้วยธัมมวิจย- วิริยะ- และปีติสัมโพชฌงค์ แต่ให้ไปอยู่ในที่สงบเงียบ สงบ
กาย สงบใจ (เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์) ในขณะที่นั่งรู้ลมหายใจเข้า-ออก(อานาปานสติ) ให้ใจตั้งมั่นเป็น
สมาธิ (เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์)ในขณะที่นั่งรู้ลมหายใจเข้า-ออก(อานาปานสติ) แล้วให้ทำใจให้เป็นอุเบกขา
ไม่ยินดียินดีกับความ คิด ความรู้สึกใด ๆ ที่เกิดขึ้น (เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์)ในขณะที่นั่งรู้ลมหายใจเข้า-
ออก(อานาปานสติ) เมื่อนั้น จิตที่ฟุ้งซ่านก็จะจางคลายหายไปเอง

เวลาที่มีความไม่สบายใจ มีโรคทางใจ ก็ให้ระลึกรู้ลมหายใจเข้า-ออก อานาปานสติตามที่ศาสดา
สอนไว้ ถ้าใจแข็งขี้มเคঁร่าหรือหดหู่ ก็ให้พิจารณาใคร่ครวญ ธรรมศาสดาที่ทรงจำไว้ ทำบ่อย ๆ เป็นประจำ
จนเกิดปิติ ความอิมใจ แล้วคลายความขี้มเคঁร่า หดหู่ไป ในขณะที่ระลึกรู้ลมหายใจเข้า-ออกอยู่ แต่ถ้าใจ

ฟุ้งซ่าน ก็ให้หาที่สงบกาย สงบใจ นั่งสมาธิ ให้ใจตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจ ละความเพลินในอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกที่ฟุ้งซ่าน จนเกิดอุเบกขา ความไม่ยินดียินร้าย วางความพอใจ ไม่พอใจ ต่าง ๆ ลง ความฟุ้งซ่าน ทางใจก็จะจางหายไป ขณะที่ระลึกอุ้มลมหายใจเข้า-ออกอยู่ ดังนั้น อานาปานสติ(สมาธิ) จึงเป็นวิธีการรักษา โรคทางใจ ละความหดหู่และฟุ้งซ่านได้ที่ศาสดาสอนไว้

ในฐานะที่เป็นแพทย์และชาวพุทธ จึงอยากจะนำคำสอนศาสดาเรื่องเกี่ยวกับความมีโรคน้อย โดยเฉพาะโรคทางใจ ในพระไตรปิฎก มาเล่าสู่กันฟัง โดยพยายามคงคำศาสดาจากพระไตรปิฎกไว้ แปลให้ คนสมัยนี้อ่านเข้าใจได้ และหาหลักฐานวิชาการทางวิทยาศาสตร์ การแพทย์ตะวันตกมาสนับสนุนสิ่งที่ ศาสดาเราสอนไว้เมื่อสองพันกว่าปีก่อน

การรักษาภาวะซึมเศร้า(Depression)และฟุ้งซ่าน(Anxiety) ทางตะวันตก ได้แก่ Cognitive Behavioral therapy (๑. ความเห็นชอบ ๒. ความคิดชอบ ๓. วาจาชอบ ๔. การงานชอบ ๕. อาชีพชอบ) Positive thinking หรือ Relapse prevention(๖.ความเพียรชอบ) หรือ Mindfulness Stress-Reduction program(๗. ความระลึกรชอบ) และ Meditation (๘. ความตั้งใจมั่นชอบ) ล้วนแล้วแต่แยกส่วนมาจาก อริยมรรค มีองค์แปด เพื่อใช้รักษาโรคทางใจที่เกิดขึ้น และมีหลักฐานทางวิชาการตะวันตกมากมายที่ สนับสนุนว่า วิธีการดังกล่าวได้ผล เช่น

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการทำความเข้าใจให้ถูกต้องช่วยลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ. Gould RL. Cognitive Behavioral Therapy for Depression in Older People. A Meta-analysis of RCTs. J Am Geriatr Soc 2012;60:1817–1830.

การเจริญสติเพื่อทำความเข้าใจให้ถูกต้องช่วยป้องกันการเกิดซ้ำอีกในผู้ป่วยภาวะซึมเศร้า. Piet J. The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevent of relapse in recurrent major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis. Clin Psychol Rev 2011;31:1032.

การเจริญสติสมาธิช่วยลดน้ำหนักและลดการกินอาหารตามอารมณ์ความอยากที่ไม่สิ้นสุด. Katterman SN. Mindfulness meditation as an intervention for binge eating emotional eating and weight loss. A systematic review. Eating Behav 2014;15:197.

การเจริญสติเพื่อลดความเครียด และการเจริญสติโดยการทำความเข้าใจให้ถูกต้องช่วยลดปัจจัยเสี่ยงโรค หลอดเลือด เช่น ความดันโลหิตสูง ภาวะซึมเศร้า กังวล. Rebecca A. Effectiveness of mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy in vascular disease: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. J Psychosom Res 2014;76:341.)

การเจริญอริยมรรคมีองค์แปด โดยการเจริญ ทำให้มากขึ้นซึ่งกายคตาสติ (ใจระลึกร่างกาย) เป็นการเจริญอานาปานสติ ไปในตัว เพราะการระลึกรู้ลมหายใจเข้า-ออก เป็นการระลึกกายในกายอยู่เป็นประจำ [ฉบับหลวง ๒๕/๑๕๔ และ ฉบับหลวง ๑๔/๒๙๔] และ การทำให้มากขึ้นซึ่งการระลึกรู้ลมหายใจเข้า-ออกหรืออานาปานสตินี้ ก็ทำให้ สติ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิและอุเบกขาสัมโพชฌงค์บริบูรณ์ด้วย [ฉบับหลวง ๑๙/๑๓๐๘] ก็สามารถแก้ปัญหาทางใจ ทั้งหดหู่ และฟุ้งซ่านได้

สรุปว่า อานาปานสติสมาธิ ช่วยแก้โรคทางใจได้

(พุทธภาสิต ธรรมศาสตร์ในพระสูตรเกี่ยวกับ อานาปานสติ สามารถ ศึกษา อ่าน ฟัง ชม ได้ที่ [website: watnapp.com](http://watnapp.com) (หนังสือ “พุทธวจน อานาปานสติ” รวบรวมพระสูตรเกี่ยวกับ อานาปานสติจากพระโอษฐ์ไว้ ๓๒ พระสูตรและธรรมแวดล้อมอีก ๖ พระสูตร) หรือ YouTube:พุทธวจน อานาปานสติ)

(บทความนี้ เรียบเรียงอธิบายเพิ่มเติมหนังสือ “พุทธภาสิต ทางปฏิบัติเพื่อความมีโรคน้อย” หน้า ๖๖-๖๗ และ ๙๐-๙๒ สำหรับผู้สนใจ หากซื้อได้ที่ศูนย์หนังสือจุฬาฯ ในราคาเล่มละ ๕๐ บาท)



โปรดติดตามตอนต่อไป ตอนที่ ๑๐ คนไข้ ๓ จำพวก

พระพุทธเจ้าสอน “ความมีโรคน้อย”

ตอนที่ ๑๐ คนไข้ ๓ จำพวก

สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ พ.บ.

สาขาวิชาโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Somkiat.s@chula.ac.th

[ฉบับหลวง(สยามรัฐ) ๒๐/๔๖๑] ดูกรภิกษุทั้งหลาย คนไข้(คิลานา) ๓ จำพวกนี้ มีปรากฏอยู่ในโลก ๓ จำพวกเป็นใจน คือ

คนไข้บางคนในโลกนี้ ได้โภชนะ(ของกิน)ที่สบาย(สปปายานิ โภชนานิ) หรือไม่ได้ก็ตาม ได้เภสัช(ยา)ที่สบาย(สปปายานิ เภสชชานิ) หรือไม่ได้ก็ตาม ได้อุปัฏฐาก(ผู้อุปถัมภ์ บำรุง รับใช้) ที่สมควร(ปฏิรูปิ อุปุฏฐากิ) หรือไม่ได้ก็ตาม ย่อมไม่หายจากอาพาธ(อาพาธา) นั้นได้เลย

คนไข้บางคนในโลกนี้ ได้โภชนะที่สบายหรือไม่ได้ก็ตาม ได้เภสัชที่สบายหรือไม่ได้ก็ตาม ได้อุปัฏฐากที่สมควร หรือไม่ได้ก็ตาม ย่อมไม่หายจากอาพาธนั้นได้

คนไข้บางคนในโลกนี้ ได้โภชนะที่สบายจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย ได้เภสัชที่สบายจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย ได้ อุปัฏฐากที่สมควรจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บรรดาคนไข้ ๓ จำพวกนั้น เพราะอาศัยคนไข้ผู้ที่ได้โภชนะที่สบายจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย ได้เภสัชที่สบายจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย ได้ อุปัฏฐากที่สมควรจึงจะหายจาก อาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย นี้เราจึงอนุญาตคิลานภัต(ของกินสำหรับผู้เจ็บไข้) อนุญาตคิลานเภสัช(ยาสำหรับผู้เจ็บไข้) อนุญาตคิลานูปุฏฐาก(ผู้ดูแลผู้เจ็บไข้)ไว้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย และก็เพราะอาศัยคนไข้เช่นนี้ ถึงคนไข้อื่นก็ควรได้รับการบำรุง

พระสูตรนี้มาจากพระไตรปิฎกฉบับหลวงภาษาไทยและฉบับสยามรัฐภาษาบาลี เล่มที่ ๒๐ ข้อที่ ๔๖๑ สรุปว่า คนไข้ในโลกนี้แบ่งเป็น ๓ ประเภท คือ ๑. คนไข้ที่ ได้หรือไม่ได้กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ(อาหารที่สบายต่อร่างกาย ไม่แสลง), ได้หรือไม่ได้รับยาที่ดีต่อสุขภาพ(สบายต่อร่างกาย ไม่มีผลข้างเคียง), ได้หรือไม่ได้มีคนคอยช่วยเหลือดูแลก็ตาม ก็ไม่หายจากโรคได้เลย (ดูแลรักษาหรือไม่ ก็ไม่หายจากโรค) ๒. คนไข้ที่ ได้หรือไม่ได้ กินอาหารฯ รับยาฯ มีคนคอยช่วยเหลือดูแล ก็ตาม ก็หายจากโรคได้เอง(ดูแลรักษาหรือไม่ ก็

หายจากโรคเอง) ๓. คนไข้ที่ต้องได้กินอาหาร ได้รับยา และ/หรือ ได้คนคอยช่วยเหลือดูแล จึงจะหายจากโรค ถ้าไม่ได้ฯ จะไม่หาย

ในฐานะที่เป็นแพทย์และชาวพุทธ จึงอยากจะทำคำสอนศาสนาเรื่องเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ ในพระไตรปิฎก มาเล่าสู่กันฟัง โดยพยายามคงคำสวดจากพระไตรปิฎกไว้ แปลให้คนสมัยนี้อ่านเข้าใจได้ และหาหลักฐานวิชาการทางวิทยาศาสตร์ การแพทย์ตะวันตกมาสนับสนุนสิ่งที่ศาสนาเราสอนไว้เมื่อสองพันกว่าปีก่อน

การดูแลรักษาโรคในปัจจุบันก็เช่นเดียวกับในพระสูตรข้างต้น แพทย์สั่งอาหารเฉพาะโรคให้ นักโภชนาการ นักกำหนดอาหาร จัดอาหารที่เหมาะสม(สบาย)ให้ผู้ป่วย แพทย์สั่งยาที่เหมาะสม(สบาย) ให้เภสัชกรจัดยาให้ผู้ป่วย แพทย์ร่วมมือกับพยาบาล ดูแลรักษา ช่วยเหลือให้ผู้ป่วยสุขภาพ สบายใจ แต่แม้ว่าจะได้ครบทั้ง ๓ การดูแลรักษา หรือ ขาดอย่างใดอย่างหนึ่งจนถึงขาดทั้งสามอย่าง โรคบางโรคก็อาจไม่มีทางรักษาให้หายได้ เช่น โรคมะเร็งระยะสุดท้ายบางชนิด กลุ่มอาการดาวน์(โรคกรรมพันธุ์แต่กำเนิด) โรคอัลไซเมอร์ เป็นต้น ในขณะที่โรคบางโรค จะได้หรือไม่ได้การดูแลรักษาจากทีมแพทย์ พยาบาล เภสัชกร นักโภชนาการ โรคก็หายเองได้เหมือนกัน เช่น โรคหวัด หรือ โรคที่เราพึ่งตน พึ่งธรรม(ศาสนา) ไม่พึ่งสิ่งอื่นเลย ก็หายได้เอง เช่น โรคทางใจ (ดูในตอนที่ ๙) คือ จิตหดหู่ หรือ ฟุ้งซ่าน ก็หายได้ด้วยอานาปานสติสมาธิ นั่งรู้ลมหายใจเข้า-ออกตามที่ศาสนาสอนไว้

ส่วนโรคที่ต้องกินอาหาร กินยา และ ได้รับการดูแลช่วยเหลือจากทีมฯ ผู้ป่วยจึงจะหายได้ ถ้าไม่ได้ฯ ก็จะไม่หาย ได้แก่ โรคฉุกเฉินและการดูแลระยะวิกฤติ (เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมองตีบตันเฉียบพลัน กล้ามเนื้อหัวใจตาย หรืออัมพาต ต้องได้รับยาละลายลิ่มเลือดก่อนที่กล้ามเนื้อหัวใจสมองจะตาย ฟันฟูหัวใจและสมองด้วยอาหาร และการดูแลจากทีมฯ มิฉะนั้น ผู้ป่วยดังกล่าวจะเกิดรอยโรคแผลเป็นที่กล้ามเนื้อหัวใจ ที่สมองตลอดไป ไม่หายกลับเหมือนเดิม เมื่อเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมองแล้ว ก็มีโอกาเกิดโรคซ้ำอีกได้ เพราะต้นเหตุการเกิดโรคฯ คือ เบาหวาน ความดันฯสูง ไขมันผิดปกติ สูบบุหรี่ อ้วนลงพุง ยังมีอยู่ แม้ว่าจะกินยา(แก้ที่ปลายเหตุ)อยู่เป็นประจำก็ตาม

โภชนาที่สบาย

ศาสนาสอนการกินอาหารวันละ มื้อเดียว งดกินกลางคืน ย่อมเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง กระปรี่กระเปร่า อยู่สุขสำราญ (พระพุทธเจ้าสอนควมมีโรคน้อย ตอนที่ ๒ อาหาร) นอกจากนี้ การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (อาหารที่ย่อยสลายง่าย ไม่พอกพูนสะสมในร่างกาย) เป็น ๑ ใน ๗ ธรรมเป็นเหตุให้อายุยืน [ฉบับหลวง ๒๒/๑๒๕-๑๒๖] การรู้ประมาณในการบริโภค (โภชนะ มัตตัญญุ) ให้พิจารณาโดยแยบคายแล้ว จึงกินอาหาร ไม่กินเพื่อเล่น เพื่อมัวเมา เพื่อประดับ เพื่อตบแต่ง กินเพื่อให้กายนี้ตั้งอยู่ได้ ชีวิตเป็นไป

ป้องกันความลำบาก เพื่อประพาศิพรหมจรรย์ กินเพื่อบำบัดเวทนาเก่า(ความหิว) ไม่ให้เวทนาใหม่ (อิมอึดอัด)เกิดขึ้น กินเพื่อให้ชีวิตเป็นไป ไม่มีโทษจากอาหาร อยู่สุขสำราญ [ฉบับหลวง ๑๒/๔๖๖]

เภสัชที่สบาย

หลายคนอาจคิดว่า โรคภัยไข้เจ็บที่เราเจ็บป่วยกัน กินยา ฉีดยา ผ่าตัด ก็หายได้ โดยไม่จำเป็นต้องดูแลตนเองด้วยการควบคุมอาหารหรือมีกัลยาณมิตร เพื่อนดี มิตรดี สหายดีที่คอยช่วยเหลือดูแลเราเวลาเจ็บป่วย ดังที่ศาสดาสอนไว้เลย แต่..มีหลักฐานทางวิชาการตะวันตกมากมายที่แสดงให้เห็นว่า การรักษาด้วยการกินยา ฉีดยา ผ่าตัด ซึ่งเป็นการรักษาที่ปลายเหตุ ไม่ได้ผลทำให้หายป่วยได้ร้อยละเปอร์เซ็นต์ บางคนรักษาไปแล้วก็ไม่หายป่วยก็มีมาก และที่สำคัญคือ การที่หายป่วยหลังได้รับการรักษาดังกล่าว ไม่ได้เกิดจากตัวยาหรือการผ่าตัดอย่างเดียว มีผลของยาหลอกหรือการผ่าตัดหลอก ที่ฝรั่งเรียกว่า placebo effect ร่วมอยู่ด้วยมากบ้างน้อยบ้าง ยาหลอกคือ ยาที่มีสารไม่ออกฤทธิ์ในการรักษาโรคอยู่แทนยาจริงที่ออกฤทธิ์ และไม่สามารถใช้การดู ดม ชิม กิน สัมผัสแล้ว บอกได้ว่า มีสารออกฤทธิ์อยู่หรือไม่ในยานั้น ส่วนการผ่าตัดหลอก คือ การผ่าตัดผ่านผิวหนังเหมือนการผ่าตัดจริง แต่ไม่ได้ผ่าตัดแก้ไขความผิดปกติที่มีผลทำให้เจ็บป่วย การให้ยาหลอกหรือผ่าตัดหลอก เพื่อจะรู้ว่า “การได้กินยา” ไม่ว่าจะยาที่ออกฤทธิ์รักษาโรคหรือไม่ “การได้ถูกผ่าตัดโดยแพทย์” ไม่ว่าจะไปแก้ไขรักษาความผิดปกติที่เกิดจากโรคหรือไม่ จะช่วยดูแลรักษาโรคของผู้ป่วยหรือไม่

ยารักษาโรคได้ผลมากกว่า ยาหลอกจริงหรือ ? (Howick J.(2013) Are Treatments More Effective than Placebos ? A Systematic Review and Meta-Analysis. PLoS ONE 8(5): e62599.

doi:10.1371/journal.pone.0062599)

การที่หายป่วยหลังจากการกินยา เป็นผลมาจาก ๑. ตัวยาที่กินออกฤทธิ์ในร่างกาย ๒. “การได้กินยา” (ไม่ว่ากินยาจริงหรือยาหลอกก็ตาม) หรือเรียกว่าผลของยาหลอก และ ๓. โรคที่เราป่วยหายไปได้เองอยู่แล้ว (ไม่ว่าจะกินหรือไม่กินยา) หรือเราดูแลตนเองดีขึ้นเวลาป่วย ก็ทำให้โรคหายได้ ดังนั้น การจะแสดงให้เห็นได้ว่า การกินยาแล้วหายป่วยจากผลของยาอย่างเดียวมากแค่ไหน มากกว่าหรือน้อยกว่าผลของยาหลอก หรือ การแค่”การได้กินยา” จึงต้องใช้การศึกษาแบบสุ่มที่แบ่งผู้ป่วยออกเป็น ๓ กลุ่ม คือ กลุ่มที่กินยาจริง กลุ่มที่กินยาหลอก และ กลุ่มที่ไม่ได้กินยาทั้งยาจริงและยาหลอก แล้วเปรียบเทียบดูผล นักวิจัยชาวอังกฤษจึงได้รวบรวมการศึกษาดังกล่าวได้ ๑๕๒ การศึกษาในประชากรหมื่นกว่าคน โดย ๑๑๕ การศึกษาเป็นการวัดผลการรักษาแบบต่อเนื่อง เช่น รักษาแล้วความดันลดลง ก็มีผลลิเมตรปรอท ส่วนอีก ๓๗ การศึกษา เป็นการวัดได้ผลหรือไม่ได้ผล เช่น รักษาแล้วเป็นหรือไม่เป็นโรคความดันสูง พบว่า การรักษาด้วยยา ให้ผลไม่ต่างจากยาหลอก ในกลุ่มที่วัดผลแบบต่อเนื่อง ส่วนในกลุ่มที่วัดว่าได้ผลหรือไม่ได้ผล

การรักษาด้วยยาได้ผลมากกว่า ยาหลอก โดยเฉลี่ยร้อยละ ๒๘ สรุปว่า การที่เรากินยาแล้วหายป่วย ไม่ได้เกิดจากฤทธิ์ของยาที่กินอย่างเดียว เกิดจาก “การได้กินยา” ด้วย ซึ่งบางโรคอาจได้ผลพอ ๆ กับ “ยาที่ออกฤทธิ์”

ผู้ป่วยปวดศีรษะไมเกรน การป้องกันอาการปวดศีรษะด้วยการรักษาหลอกต่างกันให้ผลไม่เหมือนกัน.

Meissner K. Differential Effectiveness of Placebo Treatments. A Systematic Review of Migraine Prophylaxis. JAMA Intern Med. 2013;173(21):1941-1951.

โรคปวดศีรษะไมเกรน เกี่ยวข้องภาวะจิตใจอย่างมาก การรักษาด้วยยาหลอกก็ช่วยให้ป้องกันการเกิดอาการปวดศีรษะได้ แต่การฝังเข็มหลอกหรือผ่าตัดหลอกจะให้ผลต่างกับการกินยาหลอกหรือไม่ นักวิจัยจากเยอรมัน จึงได้รวบรวมการศึกษาเพื่อตอบปัญหาดังกล่าวได้ ๗๕ การศึกษา และพบว่า การฝังเข็มหลอกได้ผลในการป้องกันไมเกรนได้ร้อยละ ๖๒ ส่วนการผ่าตัดหลอกได้ผลร้อยละ ๔๒ ซึ่งให้ผลมากกว่าการกินยาหลอกถึงร้อยละ ๗๘ นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ป่วยไมเกรนที่ได้ฝังเข็มหลอกรายงานการได้ผลป้องกันโรคมากกว่ากินยาหลอก ๑.๙ เท่า

[ฉบับหลวง ๑๑/๑๑๓]..คิลานปัจฉัยเภสัชบริขารไดอันเราอนุญาต แล้วแก่พวกเธอ คิลานปัจฉัยเภสัชบริขารนั้น ควรแก่พวกเธอ เพียงเพื่อเป็นเครื่องกำจัดเวทนาทั้งหลายอันเกิดแต่อาพาธต่าง ๆ ซึ่งเกิดขึ้นแล้ว เพื่อความเป็นผู้ไม่มีความลำบากเป็นอย่างยิ่งดังนี้ ฯ

พระพุทธเจ้าอนุญาตให้ภิกษุฉันยาเพียงเพื่อกำจัดความทุกข์ทรมานที่เกิดจากการเจ็บไข้ เพื่อความไม่ลำบาก

ผู้อุปัฏฐาก หรือ พยาบาลที่สมควร ฯ เป็นอย่างไร

[ฉบับหลวง ๒๒/๑๒๔]...ตฺถกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้พยาบาลภิกษุไข้ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ ควรเป็นผู้พยาบาล(คิลานุปฎฐาก)ภิกษุไข้ ธรรม ๕ ประการเป็นใจน คือ ภิกษุผู้พยาบาล ย่อมเป็นผู้สามารถเพื่อจัดยา ๑ ทราบสิ่งสบายและไม่สบาย นำสิ่งไม่สบายออกไป (๑) นำสิ่งสบายเข้ามาให้ ๑ เป็นผู้มิเมตตาจิตพยาบาล ไม่เป็นผู้เพ่งอามิข(สินบน เหี้ยอ่ล่อ)พยาบาล ๑ ไม่รังเกียจเพื่อนำออกซึ่งอุจจาระ ปัสสาวะ อาเจียร หรือน้ำลาย ๑ เป็นผู้สามารถเพื่อชี้แจงให้ภิกษุไข้ สมทาน(ถือเอาด้วยดี ยอมรับ) อาจหาญ ร่าเริง ด้วยธรรมิกถาโดยกาลอันสมควร ๑ ตฺถกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้พยาบาลภิกษุไข้ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการนี้แล ควรเป็นผู้พยาบาลภิกษุไข้ ฯ

สรุปจากพระสูตรในพระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่มที่ ๒๒ ข้อที่ ๑๒๔ ได้ความว่า ผู้ที่จะพยาบาลผู้ป่วยควรจะ ๑. เป็นผู้ที่สามารถจัดยาที่เหมาะสม ๒. เป็นผู้ควรนำสิ่งที่ไม่สบายต่อผู้ป่วยออก นำสิ่งที่สบายให้ผู้ป่วย ๓.เป็นผู้ที่รัก เมตตาต่อผู้ป่วย ๔. เป็นผู้ที่น่าสิ่งปฏิญญาของผู้ป่วยออกโดยไม่รังเกียจ และ ๕.

เป็นผู้ที่สามารถแนะนำให้ผู้ป่วยทำตาม ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ด้วยความร่าเริง อาจหาญ มีกำลังใจดี ซึ่งเป็นลักษณะที่สำคัญ สำหรับพยาบาล บุรุษพยาบาล บุคลากรผู้ดูแลผู้เจ็บไข้ ในปัจจุบัน

[ฉบับหลวง ๒๒/๗๘]...ภิกษุยอมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บัดนี้ เรามีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง ประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ขนาดกลาง ควรแก่การบำเพ็ญเพียร แต่ยอมมีสมัยที่พยาธิจะถูกต้องกายนี้ ก็ผู้ที่ป่วยไข้อันความป่วยไข้ครอบงำแล้วจะมนสิการ(ทำไว้ในใจเป็นอย่างดี)คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไม่ใช่ทำได้ง่าย จะเสพเสนาสนะอันสังัดคือ ป่า และป่าชฎ ก็ไม่ใช่ทำได้ง่าย ก่อนที่ธรรมอันไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร ไม่น่าพอใจนั้นจะมาถึงเรา เราจะรีบปรารถความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่ได้บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง เสียก่อนที่เดียวซึ่งเราประกอบแล้ว แม้ป่วยไข้ก็จักอยู่สบาย ภิกษุเห็นภัยในอนาคตข้อที่ ๒ นี้ ควรเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยวอยู่เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่ได้บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง ฯ..

พระพุทธเจ้าอนุญาตให้ภิกษุฉันยา ฉันอาหาร มีผู้พยาบาลคอยดูแลช่วยเหลือ เพียงเพื่อกำจัดความทุกข์ทรมานที่เกิดจากการเจ็บไข้ เพื่อความไม่ลำบาก เมื่อเจ็บไข้บ่อย จะได้ปรารถความเพียร ทำให้มากซึ่งธรรมที่ยังไม่ถึง (เป็นอริยบุคคลที่ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก) บรรลุธรรมที่ยังไม่ได้บรรลุ (เช่น เกิดมาเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขแก่ชนหมู่มาก ได้แก่ มารดาบิดา บุตรคูครอง ข้าทาสกรรมกร คนรับใช้ จนถึงสมณพราหมณ์) ทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง (รู้แจ้งอริยสัจสี่ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต)

(พุทธภาษิต ธรรมศาสตร์ในพระสูตรเกี่ยวกับ อานาปานสติ สามารถ ศึกษา อ่าน ฟัง ชม ได้ที่ [website: watnapp.com](http://www.watnapp.com) (หนังสือ “พุทธวจน อานาปานสติ” รวบรวมพระสูตรเกี่ยวกับ อานาปานสติจากพระโอษฐ์ไว้ ๓๒ พระสูตรและธรรมแวดล้อมอีก ๖ พระสูตร) หรือ YouTube:พุทธวจน อานาปานสติ)

(บทความนี้ เรียบเรียงอธิบายเพิ่มเติมหนังสือ “พุทธภาษิต ทางปฏิบัติเพื่อความมีโรคน้อย” หน้า ๔๔, ๖๘-๖๙ สำหรับผู้สนใจ หาซื้อได้ที่ศูนย์หนังสือจุฬาฯ ในราคาเล่มละ ๕๐ บาท)



โปรดติดตามตอนต่อไป ตอนที่ ๑๑ โรคเรื้อรังอย่างหนัก

พระพุทธเจ้าสอน “ความมีโรคน้อย”

ตอนที่ ๑๑ โรคเรื้อรังอย่างหนัก

สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ พ.บ.

สาขาวิชาโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Somkiat.s@chula.ac.th

[ฉบับหลวง(สยามรัฐ)๒๒/ ๒๑๑] **ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใดชอบด่า(อกุโสก) ชอบบริภาษ(ปริภาสโก) บริภาสก แปลว่า ผู้ติเตียน ผู้เหยียดหยัน) เพื่อนพรหมจรรย์(เพื่อนผู้เจริญมรรค ๘) ชอบติเตียน พระอรียเจ้า(หมายถึง ผู้บรรลุโสดาบัน สกทาคามี อานาคามี หรือ อรหันต์) ภิกษุนั้นพึงหวังได้โทษ ๕ ประการ ๕ ประการเป็นไฉน คือ เธอย่อมต้องอาบัติ ปาราชิก ขาดทางบรรลุโลกุตตรธรรม(ธรรมที่หลุดพ้นแล้วจากโลก หมายถึง นิพพาน) ๑ ย่อมต้องอาบัติที่เศร้าหมองอย่างอื่น ๑ ย่อมได้รับโรคเรื้อรังอย่างหนัก(พาหุ ฺ วา โรคาตงฺกั มุสฺติ) ๑ ย่อมเป็นผู้หลงกระทำกาละ(สติลืมหลงขณะกำลังจะตาย) ๑ เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใดชอบด่า ชอบบริภาษ เพื่อนพรหมจรรย์ ชอบติเตียนพระอรียเจ้า ภิกษุนั้นพึงหวังได้โทษ ๕ ประการนี้แล ฯ**

[ฉบับหลวง(สยามรัฐ) ๒๒/๒๒๑] **ดูกรภิกษุทั้งหลาย โทษของภิกษุผู้ประกอบ(อนยุตตสุส อนยุตต แปลว่า ประกอบเนื่อง ๆ บ่อย ๆ) การเที่ยวไปนาน(ทิฆจาริก) การเที่ยวไปไม่มีกำหนด(อนวตถจาริก) ๕ ประการนี้ ๕ ประการเป็นไฉน คือย่อมไม่ได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง ๑ ย่อมไม่เข้าใจ ชัดสิ่งที่ได้ฟังแล้ว ๑ ย่อมไม่แก้งวลด้วยสิ่งที่ได้ฟังแล้วบางประการ ๑ ย่อมได้รับโรคเรื้อรังอย่างหนัก(พาหุโรคาตงฺกั มุสฺติ) ๑ ย่อมไม่มีมิตร ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย โทษของภิกษุผู้ประกอบการเที่ยวไปนาน การเที่ยวไปไม่มีกำหนด ๕ ประการนี้แล ฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการเที่ยวไปมีกำหนด พอสสมควร(สมวตถจาร) ๕ ประการนี้ ๕ ประการเป็นไฉน คือ ย่อมได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง ๑ ย่อมเข้าใจชัดสิ่งที่ได้ฟังแล้ว ๑ ย่อมแก้งวลด้วยสิ่งที่ได้ฟังแล้วบางประการ ๑ ย่อมไม่ได้รับโรคเรื้อรังอย่างหนัก(น พาหุโรคาตงฺกั มุสฺติ) ๑ ย่อมมีมิตร ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการเที่ยวไปมีกำหนดพอสสมควร ๕ ประการนี้แล ฯ**

พระสูตรทั้ง ๒ ข้างต้น คัดลอกมาจากพระไตรปิฎกฉบับหลวง(ฉบับสยามรัฐ) เล่มที่ ๒๒ ข้อที่ ๒๑๑ และ ๒๒๑ สรุปได้ว่า ผู้ที่เป็นโรคเรื้อรังอย่างหนัก น่าจะมีเหตุปัจจัยมาจาก ๒ สาเหตุ คือ ๑. เป็นผู้ที่ชอบด่า ชอบเหยียดหยัน ผู้ปฏิบัติธรรม(เจริญมรรค ๘) ชอบติเตียนอริยบุคคลในพุทธศาสนา ๒. เป็นผู้ที่ชอบ

เดินทาง เทียวไปนาน ชอบท่องเที่ยวไปเที่ยวไปไม่มีกำหนด ซึ่งน่าจะหมายถึง ผู้ที่ไม่มีบ้านอยู่เป็นที่แน่นอน ไม่มีที่อยู่เป็นหลักแหล่ง ร่อนเร่ไป ค่ำไหนนอนนั่น หรือที่ฝรั่งเรียกว่า homeless (คนจรจัด) แต่ผู้ที่ท่องเที่ยวไปมีกำหนดพอสมควร ย่อมไม่ได้รับโรคเรื้อรังอย่างหนัก คำสอนเมื่อสองพันกว่าปีก่อน ปัจจุบันยังจริงอยู่เหมือนว่าคนจรจัด เทียวไป ร่อนเร่ไปไม่มีกำหนด จะป่วยเป็นโรคเรื้อรังมากกว่า

การดูแลโรคเรื้อรังทางการแพทย์ของผู้ป่วยจรจัด (Klein JW. Care of the Homeless Patient. Med Clin N Am 2015;99:1017.)

การมีบ้าน ที่อยู่อาศัยเป็นหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ในการมีชีวิตอยู่ได้ คนจรจัดที่ไม่มีที่อยู่หลักแหล่งแน่นอน ร่อนเร่ เทียวไปจึงเกิดโรคเรื้อรังหรือ ภาวะทุพโภชนาการต่าง ๆ นานา มากมาย เช่น โรคผิวหนังเรื้อรัง (หิด เหา โลน) โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด การสูบบุหรี่ ยาเสพติด แอลกอฮอล์ นำไปสู่โรคปอดเรื้อรัง โรคตับเรื้อรัง ตับแข็ง ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี โรคเอดส์ ปัญหาสุขภาพจิตเรื้อรัง การเจ็บปวดทางกายและใจเรื้อรัง เป็นต้น

โรคเรื้อรังกับคนจรจัด (Fazel S. The health of homeless people in high-income countries: descriptive epidemiology, health consequences, and clinical and policy recommendations. Lancet 2014;384:1529)

ประเทศในทวีปยุโรปและประเทศอเมริกามีคนจรจัด รวมกันแล้วมากกว่า ๑ ล้านคน คนจรจัดเหล่านี้ มีโอกาสตายก่อนวัยอันควรจากโรคเรื้อรัง ฆ่าตัวตาย การทำร้ายร่างกาย มากกว่าประชากรทั่วไป คนจรจัดเป็นโรคความดันสูงตั้งแต่ร้อยละ ๕ ในประเทศฝรั่งเศส ถึง ร้อยละ ๕๐ ในประเทศอเมริกา (คนไทยเป็นความดันสูงร้อยละ ๒๐) เบาหวาน ร้อยละ ๔ ประเทศแคนาดา ถึงร้อยละ ๑๒ ในอเมริกา (คนไทยเป็นเบาหวานร้อยละ ๗) โรคกล้ามเนื้อหัวใจตายร้อยละ ๓๕ อัมพาตร้อยละ ๙ ในอเมริกา ซึ่งสูงกว่าประชากรทั่วไปอย่างชัดเจน คนจรจัดเป็นโรคติดเชื้อเรื้อรังมากกว่า ประชากรทั่วไป เช่น ไวรัสตับอักเสบบีร้อยละ ๔ ถึง ๓๖ (ประชากรทั่วไปร้อยละ ๐.๕ ถึง ๒) โรคเอดส์(เอชไอวี) ร้อยละ ๐ ถึง ๒๑ (ประชากรทั่วไปร้อยละ ๐.๑ ถึง ๐.๖) วัณโรคร้อยละ ๐ ถึง ๘ (ประชากรทั่วไปร้อยละ ๐.๐๐๕ ถึง ๐.๐๓๒) หิดร้อยละ ๔ ถึง ๕๖ โลนร้อยละ ๗ ถึง ๒๒ (ประชากรทั่วไป หิดและโลนน้อยกว่าร้อยละ ๑) นอกจากนี้ คนจรจัดยังเพิ่มโรคระบบประสาทและจิตเวช เช่นโรคจิตร้อยละ ๓ ถึง ๔๑ (ประชากรทั่วไปร้อยละ ๑) โรคสมองกระทบกระเทือนบาดเจ็บร้อยละ ๘ ถึง ๕๓ (ประชากรทั่วไปร้อยละ ๑) ติดเหล้าร้อยละ ๘ ถึง ๕๘ (ประชากรทั่วไปร้อยละ ๔ ถึง ๑๖) ติดยาเสพติดร้อยละ ๕ ถึง ๕๔ (ประชากรทั่วไปร้อยละ ๒ ถึง ๖)

คนพาลไม่มีความประพฤตินิยม..ย่อมเกิดในสกุลต่ำ..มีโรคมาก

[ฉบับหลวง ๑๔/๔๘๑] ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนบุรุษโยนหินมีดวงตาเดียวไปใน มหาสมุทร หินนั้นถูกลมตะวันตกพัดไปทางทิศตะวันตก ถูกลมตะวันตกพัดไปทางทิศ ตะวันออก ถูกลมเหนือพัดไปทางทิศใต้ ถูกลมใต้พัดไปทางทิศเหนือ มีเต้าตาบอดอยู่ในมหาสมุทรนั้น ล่องไปร้อยปี จึงจะผุดขึ้นครั้งหนึ่ง ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเขาจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน เต้าตาบอดตัวนั้น จะพึงเอาคอสวมเข้าที่หุ้มนิ้วดวงตาเดียวโน้นได้บ้างไหมหนอ ฯ ภิกษุเหล่านั้นทูลว่า ข้อนั้นเป็นไปได้ไม่ได้เลย พระพุทธเจ้าข้า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ถ้าจะเป็นไปได้บ้าง ในบางครั้งบางคราว ก็โดยล่องระยะเวลา นานแน่นอน ฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เต้าตาบอดตัวนั้นจะพึงเอาคอสวมเข้าที่หุ้มนิ้วดวงตาเดียวโน้นได้ ยังจะเร็วกว่า เรากล่าวความเป็นมนุษย์ที่คนพาลผู้ไปสู่วินิบาต(การทำให้ตกไปในที่มีแต่การฆ่า ทำลาย) คราวหนึ่งแล้วจะพึงได้ ยิ่งยากกว่านี้ นั้นเพราะเหตุไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะในตัวคนพาลนี้ไม่มีความประพฤติธรรม ความประพฤติสงบ การทำกุศล การทำบุญ มีแต่การกินกันเอง การเบียดเบียนคนอื่นแฉะ ฯ

[ฉบับหลวง ๑๔/๔๘๒] ดูกรภิกษุทั้งหลาย คนพาลนั้นนั่นแล ถ้าจะมาสู่ความเป็นมนุษย์ในบางครั้ง บางคราว ไม่ว่าจะกาลไหนๆ โดยล่องระยะเวลานาน ก็ย่อมเกิดในสกุลต่ำ คือ สกุลคนจัณฑาล หรือ สกุลคนจักสาน หรือสกุลช่างรถ หรือสกุลคนเทษยะ เห็นปานนั้น ในบั้นปลาย อันเป็นสกุลคนจน มีข้าวน้ำและโภชนาหารน้อย มีชีวิตเป็นไปลำบาก ซึ่งเป็นสกุลที่จะได้ของกินและเครื่องนุ่งห่มโดย ฝืดเคือง และเขาจะมีผิวพรรณทราม น่าเกลียดชัง ร่างม่อต้อ มีโรคมาก(พหุวาพาโร) เป็นคนตา บอดบ้าง เป็นคนง่อยบ้าง เป็นคนกะจอกบ้าง เป็นคนเปลี้ยบ้าง ไม่ได้ข้าว น้ำ ผ้า ยาน ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นอน ที่อยู่อาศัย และเครื่องตามประทีป เขาจะประพฤติกายทุจริต วจี ทุจริต มโนทุจริต ครั้นแล้วเมื่อตายไป จะเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ฯ

พระสูตรทั้ง ๒ นี้คัดลอกมาจากพระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๔ ข้อที่ ๔๘๑-๔๘๒ สรุปว่า คนพาลที่ไม่ประพฤติธรรม ไม่ ทำกุศล ไม่ทำบุญ มีแต่การเบียดเบียนคนอื่นแฉะ ตายแล้วย่อมไปเป็นสัตว์นรก เดรัจฉาน หรือ เปรต ซึ่งโอกาสที่จะกลับมา เกิดเป็นมนุษย์อีกนั้นน้อยมาก ๆ ยากมาก ๆ ยากกว่า โอกาสที่เต้าตาบอดตัวหนึ่งในมหาสมุทร ทุกหนึ่งร้อยปีจะโผล่ขึ้นมา ผิวน้ำครั้งหนึ่ง จะโผล่ขึ้นมาเอาคอสวมเข้าที่หุ้มนิ้วเดียวพอดี โอกาสของเต้าตาบอดดังกล่าวแล้วยังเร็วกว่า การที่คนพาลจะไป กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ถ้าคนพาลนั้น รอมานานแสนนาน แล้วได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก ก็จะเป็นคนตระกูลต่ำ ชัดสน ยากจน น่ารังเกียจ พิการบ้าง ป่วยบ้าง มีโรคมาก...

คำสอนของศาสดาเกี่ยวกับการเกิดมาเป็นคน ยากจน มีชีวิตลำบาก พิการบ้าง เจ็บป่วยมีโรคมากบ้าง ด้วยความ ไม่รู้จักใช้ชีวิต คิด พูด ทำในสิ่งไม่ถูกต้องนั้น เข้าได้กับวัฏจักร “จน โง่ เจ็บ” ที่ทางการแพทย์ การสาธารณสุขไทยใช้กันมา นานว่า เป็น เหตุปัจจัยสัมพันธ์ อาศัยเกื้อหนุนซึ่งกันและกันระหว่าง ความยากจน กับ ความเจ็บป่วย ที่คนไทยประสบอยู่

มาตลอด ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือ ความยากจน เพิ่มโอกาสเป็นวัณโรค และ วัณโรคก็เพิ่มโอกาสให้ยากจนมากขึ้น เพราะ
ความไม่รู้วิธี การคิด พุด ทำที่ไม่ถูกต้องในการแก้ปัญหาความยากจนและวัณโรค

ความยากจนกับวัณโรค (Ortblad KF. Stopping tuberculosis: a biosocial model for sustainable development.
Lancet 2015;386:2354)

ความยากจน การศึกษาและรายได้ เป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน ความยากจนทำให้มีการกินอยู่ที่ไม่ถูก
สุขลักษณะ ความเครียดนำไปสู่การกินเหล้า สูบบุหรี่ ยาเสพติด โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ เพิ่มโอกาสติดเชื้อวัณ
โรค ประกอบกับการเข้าไม่ถึงระบบสาธารณสุข การดูแลรักษาของคนยากจน ไม่ได้มีการป้องกันและตรวจรักษาทันเวลา
ทำให้เพิ่มโอกาสเป็นวัณโรค เมื่อป่วยแล้ว สุขภาพก็ไม่แข็งแรง ทำการงานก็ไม่ได้ผลดี รายได้ลดลง ซ้ำยังต้องเสียเงินทอง
รักษาเยียวโรค ทำให้การรักษาโรคเรื้อรังไม่ต่อเนื่อง เกิดเชื้อดื้อยา ต้องใช้ยาที่แพงกว่าเดิม ก็ยิ่งเพิ่มความยากจนมากขึ้น
เป็นวัฏจักร วัณโรคเพราะยากจน ยากจนเพราะวัณโรค

นอกจากโรคติดเชื้อ เช่น วัณโรค โรคเอดส์ ที่เกี่ยวข้องกับความยากจนแล้ว โรคไม่ติดเชื้อ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่ง
เป็นสาเหตุการป่วย การตาย ความพิการของชาวโลกและชาวไทยที่มากกว่าโรคติดเชื้อ เช่น โรคเบาหวาน ความดันสูง
โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น ก็เกี่ยวข้องกับความยากจนเช่นกัน

ความยากจนกับโรคหัวใจและหลอดเลือด (Yeates K. Review. A Global Perspective on Cardiovascular Disease in
Vulnerable Populations. Can J Cardiol 2015;31:1081)

คนยากจนในประเทศกำลังพัฒนาอย่างบ้านเรา มีแนวโน้มว่าจะสูบบุหรี่ ดื่มสุรา อ้วนและเป็นเบาหวาน มากกว่า
คนที่มีเศรษฐฐานะดี แต่โอกาสในการมีเวลา ความพร้อมในการเคลื่อนไหว ออกแรง ออกกำลังกาย กินอาหารดีต่อสุขภาพ
เข้าสู่บริการสาธารณสุขกลับน้อยกว่า ต่ำกว่า ผู้มีรายได้ดีกว่า นอกจากนี้ คนยากจนที่ต้องดิ้นรนมาทำงานในเมือง ซึ่งมาก
ขึ้นเรื่อย ๆ ก็ได้รับผลจากการกินอยู่ในเมืองที่เครียด ไม่มีทางเลือกกินอาหารสุขภาพ ไม่มีทางเลือกสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อ
สุขภาพ ปัจจัยเหล่านี้ ทำให้โอกาสเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดของคนยากจน สูงกว่า ในขณะที่เดียวกัน เมื่อป่วยด้วยโรค
ไม่ติดต่อเรื้อรังเหล่านี้แล้ว ประสิทธิภาพการทำงานก็ลดลงตามไปด้วย รายได้ลดลง ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลที่
สูงขึ้น ก็ส่งผลไปสู่วัฏจักร “ยากจนจึงป่วย ป่วยจึงยากจน”

การมีโรคเรื้อรังอย่างหนัก หรือ มีโรคมาก ล้วนเกิดแต่เหตุปัจจัยที่บุคคลนั้น คิด พุด ทำ ในสิ่งที่ไม่ถูกต้องในอดีต
(กรรมเก่า) และในปัจจุบัน (กรรมใหม่) เช่น เป็นคนพาล คิดแต่เบียดเบียนคนที่อ่อนแอ พุดดำ่ว่า ดีเดียน เย้ยหยันผู้ปฏิบัติ
ธรรมสมควรแก่ธรรม หรือ ร้อนเร่เที่ยวเตร่ไปไม่มีกำหนด ไม่มีงานทำ ไม่มีที่อยู่ ยากจน ชัดสน เป็นต้น ดังที่ศาสดาสอนไว้
ว่า **“สัตว์ทั้งหลาย เป็นผู้มิกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มี
กรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ทำกรรมใดไว้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลแห่งกรรมนั้น”** [ฉบับหลวง ๒๔/๑๙๓] และ
ทางปฏิบัติเพื่อความดับไม่เหลือแห่งกรรม ก็คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่ ความเห็นชอบ ความคิดชอบ วาจาชอบ การงาน
ชอบ อาชีพชอบ ความเพียรชอบ ความระลึกชอบ และ ความตั้งใจมั่นชอบ [ฉบับหลวง ๒๒/๓๓๔] การเจริญ ทำให้มาก
ซึ่ง กายคตาสติ (ใจระลึกร่างกาย) หรือ อานาปานสติ (นั่งรู้ลมหายใจ) นั้น เป็นเหตุปัจจัยให้ อริยมรรคมีองค์ ๘ เกิดขึ้น และ
ย่อมข้ามต้นเหตุได้ในเวลานั้น [ฉบับหลวง ๒๕/๑๕๔] **“เพราะสิ้นต้นเหตุ จึงสิ้นกรรม เพราะสิ้นกรรม จึงสิ้นทุกข์”**

[ฉบับหลวง ๑๙/๔๕๐] ดังนั้น โรคดังกล่าว หรือ ความเจ็บไข้ที่เกิดจากผลของกรรม ย่อมทำให้สิ้นไป(สิ้นทุกข์)ด้วยการสิ้นกรรม หรือ ทำให้ดับไม่เหลือด้วยการดับกรรมโดยเจริญ อานาปานสติ

(บทความนี้ เรียบเรียงอธิบายเพิ่มเติมหนังสือ “พุทธภาษิต ทางปฏิบัติเพื่อความมีโรคน้อย” หน้า ๖๕-๖๗, ๗๒-๗๓, ๗๕ สำหรับผู้สนใจ หาซื้อได้ที่ศูนย์หนังสือจุฬาฯ ในราคาเล่มละ ๕๐ บาท)



โปรดติดตามตอนต่อไป ตอนที่ ๑๒ ทางปฏิบัติเพื่อความมีโรคน้อย

พระพุทธเจ้าสอน “ความมีโรคน้อย”

ตอนที่ ๑๒ ทางปฏิบัติเพื่อความมีโรคน้อย

สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ พ.บ.

สาขาวิชาโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Somkiat.s@chula.ac.th

[ฉบับหลวง ๒๔/๗๖] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๓ ประการนี้ ไม่พึงมีในโลก พระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่พึงบังเกิดในโลก ธรรมวินัยที่พระตถาคตทรงประกาศไว้แล้ว ไม่พึงรุ่งเรืองในโลก ๓ ประการเป็นไฉน คือ ชาติ ๑ ชรา ๑ มรณะ ๑...ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะธรรม ๓ ประการนี้มีอยู่ในโลก ฉะนั้น พระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงบังเกิดในโลก ธรรมวินัยที่พระตถาคตทรงประกาศไว้จึงรุ่งเรืองในโลก...

พระสูตรนี้คัดลอกจากพระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่มที่ ๒๔ ข้อที่ ๗๖ สรุปได้ว่า พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลกนี้ คำสอนของพระพุทธองค์ยังคงอยู่ รุ่งเรืองจนถึงปัจจุบันนี้ เพื่อมาแก้ปัญหา การเกิด ความแก่ และความตาย แม้ว่า ความเจ็บป่วย ความมีโรคน้อย ไม่ใช่จุดมุ่งหมายหลักของการแก้ปัญหาตามพุทธศาสนา(คำสอนของพระพุทธเจ้า)

แต่พระพุทธองค์ก็ได้ทรงสอนเรื่อง ทางปฏิบัติเพื่อความมีโรคน้อย คือเป็นผู้มีปกติไม่เปื่อยเบียนสัตว์...(ตอนที่ ๑) สอนเรื่อง อ. อาหาร (ตอนที่ ๒) เรื่อง อ. อิริยาบถ จงกรม เรือนไฟ (ตอนที่ ๓ และ ๔) สอนเรื่อง อ. ออกกำลังใจ ด้วย อานาปานสติสมาธิ (ตอนที่ ๕) สอนเรื่องโรคทางกาย โรคทางใจ (ตอนที่ ๗ และ ๘) สอนเรื่อง คนไข้ ๓ จำพวก และ โรคเรื้อรัง อย่างหนัก (ตอนที่ ๑๐ และ ๑๑) ทั้งนี้เพื่ออะไร ? ไม่ใช่เพื่อให้เราอยู่สบายไปวัน ๆ โดยไม่มีจุดมุ่งหมาย หรืออยู่หาความสุขทางโลกไปเรื่อย ๆ โดยไม่รู้ว่าจะเกิดมาทำไม เกิดมาเพื่ออะไร แต่ให้เกิดมาเพื่อทำหน้าที่ เกิดมาเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขแก่มารดา บิดา บุตร คู่ครอง ช้าทาสากรรมกร คนรับใช้ มิตรอำมาตย์ พระเจ้าแผ่นดินและสมณพราหมณ์ [ฉบับหลวง ๒๒/๔๒, ๒๓/๑๒๘] และเกิดมาเพื่อ “รู้แจ้งอริยสัจสี่” [ฉบับหลวง ๑๙/๑๗๑๗] เพื่อแก้ปัญหา การเกิด แก่ ตาย ที่ไม่มีที่สิ้นสุดของเราเอง(ตอนที่ ๕) บรรลุสู่ภาวะ “ความไม่มีโรค” ซึ่งเป็นลาภอย่างยิ่ง นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง และในบรรดาทางให้ถึงซึ่งอมตธรรม(ความไม่ตาย) อริยมรรคมีองค์แปดเป็นทางอันเกษม (ตอนที่ ๖)

เพราะการเจริญมรรคแปด เป็นการละความไม่สะอาดทางกาย วาจา ใจ เห็นความไม่แน่นอน ไม่เที่ยงของทุกสิ่ง จนเบื่อหน่าย คลายความอยาก ดับความโลภ โกรธ หลง หลุดพ้นจากการยึดมั่นในตัวเรา ของเรา (ความไม่ใช่อของเรา ไม่เป็นเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา) เมื่อตัวเรา ของเรา ไม่มี การเกิด ก็ไม่มี เมื่อไม่มีเกิด ก็ไม่มีแก่ ไม่มีเจ็บ ไม่มีตาย

นิพพาน ก็คือ สุขภาพ (ความสมบูรณ์ของความสุขทางกาย ใจ สังคมสิ่งแวดล้อมและจิตวิญญาณ หรือ ปัญญา ตาแรกที่ ๑ ตอนที่ ๖) นั่นเอง และ ทางไปสู่สุขภาพโดย “รู้แจ้งอริยสัจสี่” “เจริญมรรคมีองค์แปด” ก็คือ อานาปานสติ นั่นเอง แค้นนี้รู้ลมหายใจเข้า-ออกตามที่ศาสดาเราสอน ก็มีความสุขสงบ(สมาธิ สมณะ) และ เห็นความจริงตามที่เป็นอย่างจริง(ปัญญา วิปัสสนา) เข้าสู่ภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์

ความเจ็บไข้ก็เป็นทุกข์ : โรคทางกาย เป็น ความทุกข์ทางกาย / โรคทางใจ เป็น ความทุกข์ทางใจ

[มหาจุฬาฯ ๑๐/๓๙๓] ทุกข์ เป็นอย่างไร คือ ความทุกข์ทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวย
อารมณ์ที่ไม่สำราญ เป็นทุกข์อันเกิดจากกายสัมผัส

[มหาจุฬาฯ ๑๐/๓๙๔] โทมนัส เป็นอย่างไร คือ ความทุกข์ทางใจ ความไม่สำราญทางใจ ความเสวย
อารมณ์ที่ไม่สำราญ เป็นทุกข์อันเกิดจากมโนสัมผัส

พระสูตรทั้ง ๒ คัดลอกจากพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาฯ เล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๓๙๓-๓๙๔ สรุปว่า ทุกข์ทาง
กาย คือ ความไม่สบาย อารมณ์ที่ไม่สบายทางกาย ที่เกิดจากร่างกายไปสัมผัส ก่่าวคือ ตาเห็นรูปโดยมีจิตรับรู้(วิญญาณ)
ที่ตา เกิดสัมผัสทางตา หูยินเสียงโดยมีจิตรับรู้ที่หู เกิดสัมผัสทางหู จมูกรับกลิ่นโดยมีจิตรับรู้ที่จมูก เกิดสัมผัสทางจมูก ลิ้น
รับรสโดยมีจิตรับรู้ที่ลิ้น เกิดสัมผัสทางลิ้น กายรับสิ่งกระทบทางกายโดยมีจิตรับรู้ที่กาย เกิดสัมผัสทางกาย ส่วน ทุกข์ทาง
ใจ คือ ความไม่สบาย อารมณ์ที่ไม่สบายทางใจ ที่เกิดจากใจไปรับอารมณ์โดยมีจิตรับรู้ที่ใจ เกิดสัมผัสทางใจ

[ฉบับหลวง ๔/๑๔]...ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แลเป็นทุกขอริยสังข์ คือ ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์
ความเจ็บไข้ก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ ความประจวบด้วยสิ่งที่ไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจาก
สิ่งเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ปราศจากสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นที่ทุกข์โดยย่อ อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แลเป็นทุกขสมุทัยอริยสังข์ คือต้นเหตุอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความ
กำหนดด้วยอำนาจความเพลิน มีปกติเพลิดเพลินในอารมณ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา.

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แลเป็นทุกขนิโรธอริยสังข์ คือ ต้นเหตุอันดับ โดยไม่เหลือด้วยมรรคคือ
วิราคะ สละ สละคืน ปล่อยไป ไม่พัวพัน.

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แลเป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังข์ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แหละ คือ
ปัญญาเห็นชอบ ๑ ความดำริชอบ ๑ เจรจาชอบ ๑ การงานชอบ ๑ เลี้ยงชีวิตชอบ ๑ พยายามชอบ ๑ ระลึกชอบ
๑ ตั้งจิตชอบ ๑.

พระสูตรข้างต้น คัดลอกจากพระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ ๔ ข้อที่ ๑๔ สรุปได้ว่า ความเจ็บไข้ก็เป็นทุกข์ ทุกข์
คือ ความยึดมั่นในรูป เวทนา(ความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์) สัญญา(ความจำได้หมายรู้) สังขาร(ความคิดปรุงแต่ง)และ
วิญญาณ(จิต มโนหรือการรับรู้) ว่า เป็นตัวเราของเรา เหตุแห่งทุกข์ คือ ความทะยานอยากในกาม ในการมี ในการไม่มี
(กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา) ด้วยอำนาจของความเพลินพอใจ(นั่นวิราคะ) การดับทุกข์ คือ การดับความทะยาน
อยากดังกล่าว ละนันทิวิราคะ ทางให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ คือ มรรค ๘ ได้แก่ ความเห็นถูกต้อง ความคิดถูกต้อง
การพูดถูกต้อง การงานถูกต้อง อาชีพถูกต้อง ความเพียรพยายามถูกต้อง ความระลึกถูกต้อง ความตั้งใจมั่นถูกต้อง

[ฉบับหลวง ๑๔/๘๒๙]...ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็กรรมที่ควรกำหนดรู้ด้วยปัญญาอันยิ่งเป็นไฉน มีข้อที่เรากล่าวไว้
ว่า อุปาทานชั้น ๕ ได้แก่อุปาทานชั้น ๕ คือรูป คือเวทนา คือสัญญา คือสังขาร คือวิญญาณ เหล่านี้ชื่อว่า
กรรมที่ควรกำหนดรู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็กรรมที่ควรละด้วยปัญญาอันยิ่งเป็นไฉน คืออวิชชา และภวตัณหา เหล่านี้ชื่อว่ากรรมที่
ควรละด้วยปัญญาอันยิ่ง

คุณลักษณะทั้งหลาย ก็กรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่งเป็นไฉน คือสมถะและวิปัสสนา เหล่านี้ชื่อว่ากรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง

คุณลักษณะทั้งหลาย ก็กรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งเป็นไฉน คือวิชาและวิมุตติ เหล่านี้ชื่อว่ากรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่ง ฯ

พระสูตรนี้จากพระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่มที่ ๑๔ ข้อที่ ๘๒๙ สรุปหน้าที่ต่ออริยสัจสี่ คือ รู้ทุกข์ คือ กำหนดรู้ อุปทานในรูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ ละสมุทัย คือ ละอริชชาและภวตัณหา เจริญมรรค คือ เจริญ สมถะและ วิปัสสนา(สมาธิความสงบและเห็นการเกิดดับตามความเป็นจริง) และ แจ้งนิโรธ คือ ทำให้แจ้งวิชาและวิมุตติ(ความเป็นจริงตามที่เป็นจริงและความหลุดพ้นจากขันธห้า)

[ฉบับหลวง ๑๙/๔๕๐]...เพราะสิ้นตัณหา จึงสิ้นกรรม เพราะสิ้นกรรม จึงสิ้นทุกข์

พระสูตรนี้สอนถึง การสิ้นทุกข์ทางกาย และทุกข์ทางกาย เกิดจากการสิ้นกรรม การสิ้นกรรมเกิดจากการสิ้น ตัณหา (กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา) เมื่อโยงกับพระสูตรข้างต้น การสิ้นตัณหาหรือดับเหตุแห่งทุกข์ ก็โดยการเจริญ มรรคแปด หรือ อานปานสติ เช่นกัน

พันธุกรรม คือ กรรมเก่า

[ฉบับหลวง ๑๖/๑๔๓]...กายนี้ไม่ใช่ของเธอทั้งหลาย ทั้งไม่ใช่ของผู้อื่น คุณลักษณะทั้งหลาย กรรมเก่านี้(ปุราณ มิท กมฺม) พึงเห็นว่า อันปัจจัยปรุงแต่ง เกิดขึ้นด้วยความตั้งใจ(สญเจตยิตฺ) เป็นที่ตั้งของเวทนา ฯ

พระสูตรนี้ คัดลอกจากพระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่มที่ ๑๖ ข้อที่ ๑๔๓ พระพุทธเจ้าสอนว่า ร่างกายของเราไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของผู้อื่น แต่เกิดจากเหตุปัจจัยของความตั้งใจหรือเจตนาที่เรา คิด พูด ทำ ในอดีต(กรรมเก่า)ของเราเอง ([ฉบับหลวง ๒๒/๓๓๔]..เรากล่าวเจตนาว่าเป็นกรรม..) และร่างกายนี้เป็นที่ตั้งอยู่ของความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ ทุกข์ สรุปว่า ร่างกายเราเกิดจากกรรมเก่า ซึ่งทางการแพทย์ ทางวิทยาศาสตร์ เรียกว่า พันธุกรรม กรรมพันธุ์ หรือยีน ซึ่งก็เป็นตัวกำหนดให้ร่างกายเป็นอยู่อย่างเป็นอยู่ ตรงกับสิ่งที่ศาสดาสอนไว้

การที่นักวิทยาศาสตร์ แพทย์ทางตะวันตกพยายามจะ “แก้กรรม” หรือ แก้ปัญหาโรคทางพันธุกรรม โรคที่เกิดจาก ยีนผิดปกติ โดยการศึกษา ดัดแปลง ควบคุมหรือรักษาโรคที่เกิดจากยีน พันธุกรรม หรือกรรมเก่า ด้วยวิธีการวิทยาศาสตร์ มาหลายสิบปี ก็ยังไม่สามารถค้นพบวิธีเปลี่ยนแปลงยีน รักษาโรคโดยตรงได้เลย ต้องถอยกลับมาดัดแปลงรักษา เซล หรือ ระบบของร่างกายแทน (from molecular biology back to cell biology and back to system biology) เพราะ พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้แก้กรรมด้วยการเปลี่ยนแปลงรูป (วัตถุ ดีเอ็นเอ ยีนหรือสารพันธุกรรม) อย่างที่นักวิทยาศาสตร์ทำ กัน แต่ให้แก้กรรม สิ้นกรรม ดับกรรม ด้วยอริยมรรคมีองค์แปด[ฉบับหลวง ๒๒/๓๓๔] เมื่อสิ้นกรรม จึงสิ้นทุกข์ทางกาย ทุกข์ทางใจ

Francis S.Collins ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยฯที่รับผิดชอบโครงการที่เรียกว่า Human Genome Project (โครงการยีนมนุษย์) ที่ทำให้เรารู้รหัสพันธุกรรมของมนุษย์ทั้งหมด ให้ความเห็นว่า โรคที่เกิดกับมนุษย์ทุกโรคมีส่วน เกี่ยวข้องกับสารพันธุกรรม ยีนหรือดีเอ็นเอ (Virtually every human disease has some basis in our DNA .Circ Res 2010; 107: 1398-1399) แสดงว่า โรคทุกโรคเกี่ยวข้องกับกรรมเก่า ซึ่งเข้าได้กับคำสอนศาสดาที่ว่า “.สัตว์ทั้งหลาย

เป็นผู้มีกรรมเป็นของๆ ตน เป็นผู้รับผลของกรรม เป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นพวกพ้อง มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กระทำกรรมใดไว้ เป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ฯ” [ฉบับหลวง ๒๔/๑๙๓] “..โลกย่อมเป็นไปเพราะกรรม หมู่สัตว์ย่อมเป็นไปเพราะกรรม สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นเครื่องผูกพัน..” [ฉบับหลวง ๒๕/๓๘๒] แต่กรรมในความหมายของศาสนา ไม่ได้หมายความว่า กรรมเก่า หรือ พันธุกรรมเท่านั้น แต่รวมถึงกรรมใหม่ คือ สิ่งที่เราเจตนา คิด พูด ทำในปัจจุบันด้วย เพราะแม้ว่า เราจะมียีน สารพันธุกรรมที่ผิดปกติจากกรรมเก่าในอดีตที่กำหนดให้ร่างกายเป็นอย่างที่เป็นอยู่ แต่ กรรมใหม่ในปัจจุบัน ก็มีส่วนทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น หรือเลวลงก็ได้ ตามกรรมปัจจุบันที่เราเจตนาคิด พูด ทำ ว่า เป็นกรรมขาว(กุศลกรรม)หรือกรรมดำ(อกุศลกรรม) เพราะ กรรมดำมีวิบากดำ กรรมขาวมีวิบากขาว กรรมทั้งดำทั้งขาว มีวิบากทั้งดำทั้งขาว และ กรรมไม่ดำ ไม่ขาว มีวิบากไม่ดำไม่ขาวคือการสิ้นกรรม(สิ้นทุกข์) ดังพระสูตร

[ฉบับหลวง ๒๑/๒๓๓]..ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็กรรมดำมีวิบากดำเป็นไฉน บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นผู้ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พูดเท็จ ดื่มน้ำเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทนี้เราเรียกว่ากรรมดำมีวิบากดำ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็กรรมขาวมีวิบากขาวเป็นไฉน บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นผู้งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ จากการลักทรัพย์ จากการประพฤติผิดในกาม จากการพูดเท็จ จากการดื่มน้ำเมา คือ สุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทนี้เราเรียกว่ากรรมขาวมีวิบากขาว ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็กรรมทั้งดำทั้งขาวมีวิบากทั้งดำทั้งขาวเป็นไฉน บุคคลบางคนในโลกนี้ ย่อมปรุงแต่ง กายสังขาร...วจีสังขาร...มโนสังขาร อันมีความเบียดเบียนบ้าง ไม่มีความเบียดเบียนบ้าง เขาอันผัสสะอันมีความเบียดเบียนบ้าง ไม่มีความเบียดเบียนบ้าง ถูกต้องแล้ว ย่อมได้เสวยเวทนาอันมีความเบียดเบียนบ้าง ไม่มีความเบียดเบียนบ้าง มีทั้งสุขและทุกข์ระคนกันเหมือนมนุษย์ เทพบางพวก และวินิปาติกสัตว์บางพวก นี้เราเรียกว่ากรรมทั้งดำทั้งขาว มีวิบากทั้งดำทั้งขาว ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็กรรมไม่ดำไม่ขาว มีวิบากไม่ดำไม่ขาว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นกรรมเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย เจตนาใดเพื่อละกรรมดำอันมีวิบากดำในบรรดากรรมเหล่านั้นก็ดี เจตนาใดเพื่อละกรรมขาวอันมีวิบากขาวก็ดี เจตนาใดเพื่อละกรรมทั้งดำทั้งขาวมีวิบากทั้งดำทั้งขาวก็ดี นี้เราเรียกว่ากรรมไม่ดำไม่ขาว มีวิบากไม่ดำไม่ขาว เป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม ดูกรภิกษุทั้งหลาย กรรม ๔ ประการนี้แลเรากระทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งเองแล้วประกาศให้ทราบ ฯ..”

พระสูตรข้างต้นนี้ สรุปได้ว่า ผู้ที่ประพฤติผิดในศีลห้า(กรรมดำ)คือ ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พูดเท็จและดื่มน้ำเมา ย่อมได้รับผลไม่ดี (วิบากดำ) ผู้รักษาศีลห้า (กรรมขาว) คือ งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พูดเท็จและดื่มน้ำเมา ย่อมได้รับผลดี(วิบากขาว) มนุษย์ที่เจตนาคิด พูด ทำ ทั้งมีศีลบ้าง ผิดศีลบ้าง (กรรมทั้งดำทั้งขาว) ก็ได้รับผลทั้งดีและไม่ดี (วิบากทั้งดำทั้งขาว) ส่วนผู้มีเจตนาจะสิ้นกรรม สิ้นทุกข์ บรรลุนิพพาน(บรมสุข) ก็ต้องละทิ้งกรรมทั้งดำทั้งขาว โดยการเจริญมรรคแปด

สรุป

พระพุทธเจ้าสอนเรื่องความมีโรคน้อย เพื่อให้ร่างกายไม่ป่วยไข้ ไม่อ่อนแอ มีกำลัง อยู่สำราญ พอดีจะ “รู้แจ้งอริยสัจสี่” และเจริญอริยมรรคมีองค์แปด โดยการให้กินอาหารที่ย่อยง่าย กินแต่พอประมาณ (โภชนาณัตตัญญ) ให้กายนี้ตั้งอยู่ได้..ประพฤติพรหมจรรย์(เจริญมรรคแปด) กินพอหายหิว เว้นการกิน กลางคืน (บริโภคนิสัยที่ย่อยง่าย ไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น เว้นกินกลางคืน: อ. อาหาร) ให้มีอิริยาบถเดิน จงกรม สลับนั่ง และเข้าเรือนไฟ เพื่อขับสิ่งที่เปื้อนโทษต่อร่างกายออกทางเหงื่อ (เดินจงกรม อยู่เรือนไฟ: อ. อิริยาบถ) ให้มีสติเวลาทำการงาน(ใจอยู่กับงานที่ทำอยู่) เมื่อเสร็จจากการทำงาน ก็ให้เอาใจมาระลิกู้กาย (กายคตาสติ) เวลานั่งพัก ก็ให้นั่งรู้ลมหายใจเข้า-ออก(อานาปานสติ) และไม่เพลินในอารมณ์(อยากอ่่อย เกิน อยากสบายเกิน เอาแต่ใจเกิน) ใจหดหู่ หรือฟุ้งซ่านจนเกิดโรคทางใจ (มีสติประกอบการทำงาน ใจระลิก ฐานกาย นั่งรู้ลมหายใจ ไม่เพลินในอารมณ์: อ. ออกกำลังใจ) ถ้าจะให้เลิกปฏิบัติเพียงข้อเดียว ที่มีผลใน การมีโรคน้อย ตามที่ศาสดาสอนไว้ ก็คือ อานาปานสติสมาธิ นั่นเอง ทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ทุกบุคคล ตราบใด ที่เรายังมีลมหายใจอยู่

(หมายเหตุ: พุทธภาษิต ธรรมศาสดาในพระสูตรเกี่ยวกับ อานาปานสติ สามารถ ศึกษา อ่าน ฟัง ชม ได้ที่ website: watnapp.com (หนังสือ “พุทธวจน อานาปานสติ” รวบรวมพระสูตรเกี่ยวกับ อานาปานสติจากพระโอษฐ์ไว้ ๓๒ พระสูตรและธรรมเวดล้ออมอีก ๖ พระสูตร) หรือ YouTube: พุทธวจน อานาปานสติ

ผู้สนใจฝึกเจริญอานาปานสติ ตามพุทธภาษิต ติดต่อได้ที่ 02-256-4291 หรือ 02-256-4184 คุณขวัญ ในเวลา ราชการ หรือ ที่อีเมลล์ Somkiat.s@chula.ac.th)

(บทความนี้ เรียบเรียงอธิบายเพิ่มเติมหนังสือ “พุทธภาษิต ทางปฏิบัติเพื่อความมีโรคน้อย” ผู้สนใจ หาซื้อ ได้ที่ศูนย์หนังสือจุฬาย ในราคาเล่มละ ๕๐ บาท)

