



## บทส่งท้าย เปิดประตูสู่การมีสุขภาพดี

ปัจจุบันนี้เรามาถึงจุดที่กำลังเผชิญหน้ากับโรคภัยไข้เจ็บทั้งทางกายและใจ ซึ่งระบบการแพทย์แผนปัจจุบันถึงแม้ว่าจะเจริญก้าวหน้ามากแล้วก็ตาม แต่ก็ยังไม่สามารถรักษาโรคบางกลุ่มโดยเฉพาะโรคที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย (Chronic degenerative disease) โรคที่เกิดจากภาวะเครียดทางจิตใจ โรคที่เกิดจากการดำเนินชีวิตแบบไม่พอเพียง แบบบริโภคนิยม การขาดการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเนื้อสัตว์มากเกินไป ทานผักผลไม้ไม่ค่อยกินไป การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีมลภาวะมาก อาหาร อากาศ เป็นพิษ การเป็นโรคเหล่านี้ทำให้ผู้ป่วยมีความทุกข์ทรมานมาก ต้องเสียเวลารักษา เสียค่าใช้จ่ายมาก คุณภาพชีวิตก็เลวลง ผู้รู้ทางสุขภาพมักจะเตือนไว้เสมอว่าการรักษาโรคกลุ่มนี้ที่ดีที่สุด คือ การทำให้ไม่เป็นโรคนั่นเอง ซึ่งก็เป็นเรื่องที่หนังสือเล่มนี้ได้กล่าวมาไว้แล้วตั้งแต่บทที่ 1-10

ถ้าเราสาวลึกลงไปถึงสาเหตุของโรคเหล่านี้ เราพบว่าสาเหตุของโรคเหล่านี้เกิดจากคุณภาพจิตใจที่ไม่ดีนั่นเอง อารมณ์ทางลบ ความคิดอกุศล ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็เล็ดตันทนในใจของเรา ล้วนเป็นสาเหตุที่สำคัญที่เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เราเป็นโรคเหล่านี้ ดังนั้นการที่เราจะมีสุขภาพที่ดีนั้น องค์การอนามัยโลกจึงกำหนดว่า จะต้องมีความสุขภาวะทางกาย ทางใจ ทางสังคม ทางจิตวิญญาณ (Physical, Mental, Social, Spiritual Well-Being)

ในด้านร่างกาย เราใช้อาหาร การออกกำลังกาย การเดิน การวิ่ง การฝึกโยคะ ไทเก๊ก ซี่กง การว่ายน้ำ เล่นกีฬารูปแบบต่าง ๆ ล้วนแต่ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ภูมิคุ้มกันดี ช่วยรักษา โรคต่าง ๆ ได้



**ในด้านจิตใจ** เราใช้วิธีการผ่อนคลายแบบต่าง ๆ การฝึกการหายใจ การใช้ดนตรีช่วยบำบัด การใช้ศิลปะบำบัด การจินตนาการบำบัด การสะกดจิตบำบัด การทำจิตบำบัดรูปแบบต่าง ๆ

**ในด้านสังคม** เราใช้กลุ่มบำบัด กลุ่มความเชื่ออาทร กลุ่มกัลยาณมิตรผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีเมตตาต่อกัน ให้อภัยต่อกัน ไม่อิจฉาริษยา ซึ่งดีซิงเด่นกัน การอยู่ในหมู่ญาติ พี่น้อง เพื่อนฝูงที่มีไมตรีจิตต่อกัน จะทำให้เราไม่โดดเดี่ยว มีความภูมิใจในคุณค่าของตนเอง สิ่งเหล่านี้ช่วยให้โรคที่เป็นอยู่หายเร็วขึ้น ทำให้ภูมิคุ้มกันดี

**ในด้านจิตวิญญาณ** การปฏิบัติธรรม การสวดมนต์ การแผ่เมตตา การฝึกสมาธิ วิปัสสนา จะช่วยทำให้สภาพจิตของเราดีอยู่เสมอ ความโลภ ความโกรธ ความหลง จะลดลง ความยึดมั่นถือมั่นน้อยลง ปล่อยวางได้มากขึ้น สามารถปรับผ่อนคลายใจในเวลาที่มีความทุกข์ใจได้ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัย สามารถปรับตัวเข้ากับ ความผันผวนของชีวิตได้ ยอมรับว่าการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไปตามธรรมชาติ ทำใจได้ เมื่อเวลาจะต้องตาย

การดูแลสุขภาพเป็นงานที่ต้องทำ ต้องฝึกหัดด้วยตนเอง (Self Care) ต้องใช้เวลาศึกษาภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ นานพอสมควรจึงจะเข้าใจและทำได้ดี และต้องยึดเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตตลอดไปด้วย การปฏิบัติธรรม การให้ทาน รักษาศีล การบำเพ็ญภาวนา เป็นงานที่สำคัญและเป็นประโยชน์ในทุก ๆ ด้านของชีวิต เอื้อประโยชน์ทั้งในปัจจุบัน ปรโยชน์ทั้งในโลกหน้า และประโยชน์สูงสุดคือความพ้นทุกข์ ในที่สุด เป็นงานของชาวพุทธที่เรียกว่า **การฝึกตน** ซึ่งเราทุกคนควรฝึกหัดเอาไว้ เมื่อภัยอันคับขันของชีวิตมาถึง เราจะได้นำมาใช้ได้ ดังในมิลินทปัญหา ท่านสอนไว้ว่า

พระเจ้ามิลินทร์ตรัสถามว่า ดูก่อนพระนาคเสน เธอพยายามฝึกตน ด้วยมีประสงค์ จะละทุกข์ที่ล่วงมาแล้วกระนั้นหรือ?

พระนาคเสน : ขอถวายพระพร อาตมาภาวนาพยายามด้วยหวังว่า จะดับทุกข์ที่มีอยู่ และจะมีให้ทุกข์อื่นซึ่งยังมาไม่ถึงเกิดขึ้น



- พระเจ้ามิลินท์ : ทุกข์ที่ยังมาไม่ถึงนั้น จะพยายามไม่ให้มีขึ้นได้หรือเธอ
- พระนาคเสน : ขอถวายพระพร ได้
- พระเจ้ามิลินท์ : เธอฉลาดมาก พยายามจะละทุกข์ที่ยังมีมาไม่ถึงก็ได้
- พระนาคเสน : ขอถวายพระพร พระองค์เคยถูกราชศัตรูยกพลมาเพื่อจะชิงเอาพระนครบ้างหรือไม่
- พระเจ้ามิลินท์ : เคยถูกอยู่บ้าง
- พระนาคเสน : ในทันที่นั้น พระองค์ตรัสสั่งให้ลงมือขุดคู สร้างป้อมปราการ และฝึกหัดทหารซ้อมเพลงอาวุธกระนั้นหรือ
- พระเจ้ามิลินท์ : หามีได้ กิจการเหล่านั้นจะต้องจัดทำเตรียมไว้ก่อน
- พระนาคเสน : นั้นพระองค์มีประสงค์อย่างไร จึงต้องทำเตรียมไว้ล่วงหน้าไว้เล่า
- พระเจ้ามิลินท์ : ประสงค์ว่า เมื่อเกิดสงครามขึ้นจะได้ทำการต่อสู้ข้าศึกได้ทันท่วงที มิฉะนั้น ถึงเวลาสงครามก็จะหาเวลาจัดทำได้ยากที่สุดก็จะต้องพ่ายแพ้ข้าศึก และการที่เตรียมจัดทำไว้ในเวลาปกติย่อมจะทำได้ดี ทั้งเป็นที่เกรงขามของข้าศึกที่ยังมาไม่ถึงได้ด้วย
- พระนาคเสน : ขอถวายพระพร ข้าศึกที่ยังมาไม่ถึงก็มีด้วยหรือ
- พระเจ้ามิลินท์ : มีสิเธอ
- พระนาคเสน : เหตุผลที่พระองค์ตรัสถามเบื้องต้นก็มีเช่นนั้นแล การที่อาตมาภาพเพียงฝึกกาย วาจา ใจ ไว้ให้อยู่ในความควบคุมของจิตที่อบรมดีแล้ว ก็เพื่อปราบทุกข์ที่มีอยู่ในบัดนี้ และเพื่อไว้ต่อสู้และป้องกันทุกข์ที่ยังมาไม่ถึง เช่นเดียวกับพระองค์เหมือนกัน ถ้าไม่ทำดังนี้ ใจก็จะมีปกติ อ่อนแอ ถึงคราวเกิดทุกข์ก็จะเตรียมตัวไม่ทัน เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็จะเป็นช่องทางให้ทุกข์เข้ามาผจญใจได้ เมื่อกำลังใจมีไม่พอจะต้านทาน ก็ต้องยอมเป็นเชลยแห่งความทุกข์เรื่อยไป เป็นอันหาโอกาสที่จะทำเช่นนั้นได้อีกยาก

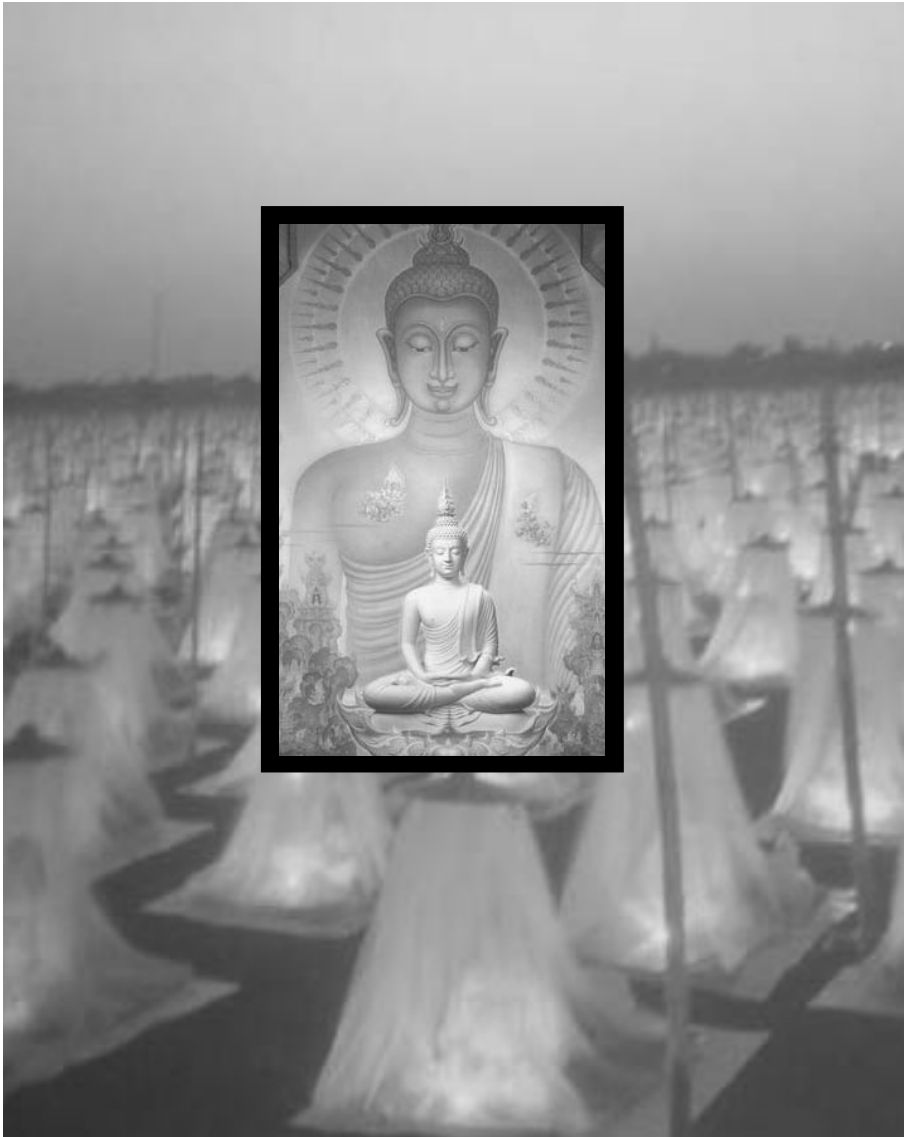


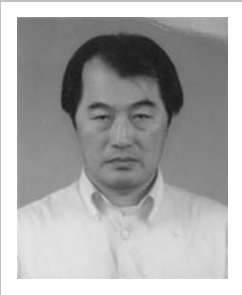
เพราะฉะนั้น อาตมาภาพจึงต้องพยายามฝึกฝนตนไว้ก่อน  
พระเจ้ามิลินท์ : เธอว่าเช่นนี้ชอบแล้ว<sup>1</sup>

ปัญหาความเจ็บไข้ได้ป่วย ความไม่สบายอกสบายใจ ด้วยสาเหตุต่าง ๆ เป็น  
ทุกข์ที่ท่านกล่าวถึง ตอนนี้เรายังแข็งแรงอยู่ แต่เมื่อเรามีอายุมากขึ้น จะต้องได้พบกัน  
ทุกคน ไม่ว่าจะยากดีมีจน ดังนั้นเราทุกคนจึงไม่ควรประมาท จะต้องหมั่นฝึกตนเอาไว้  
ล่วงหน้า

### อ้างอิง

- 1) ยัม ปัณฑยงกูร. ปัญหาพระยามิลินท์ ฉบับหอสมุดแห่งชาติ. กรุงเทพฯ:  
กรมศิลปากร; 2508:77-78.





## เกี่ยวกับผู้เขียน

นพ.แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ พ.บ.

### การศึกษา

- ปี พ.ศ.2524 แพทยศาสตร์บัณฑิตจาก คณะแพทยศาสตร์ศิริราช
- ปี พ.ศ.2530 อนุมัติบัตรผู้เชี่ยวชาญสาขาศัลยศาสตร์ระบบ บัสสาวะ ร.พ.ราชวิถี กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
- ปี พ.ศ.2545 อนุมัติบัตรผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ ครอบครัวยุติวิทย์าลัย แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว แห่งประเทศไทย
- ศึกษาปริญญาอินเดีย พุทธศาสนา การแพทย์ทางกาย และจิต (Mind/body Medicine)

### การทำงาน

- ปี พ.ศ.2530-35 ศัลยแพทย์ ร.พ.เลิดสิน
- ปี พ.ศ.2535-43 ศัลยแพทย์ ร.พ.มหาชัย
- ปี พ.ศ.2543-ปัจจุบัน ทำงานส่วนตัวด้านเวชศาสตร์ ครอบครัวยุติวิทย์าลัย และเวชปฏิบัติทั่วไป ที่พงศ์แพทย์คลินิก สาธุประดิษฐ์ กทม.
- อาจารย์พิเศษ หลักสูตรการแพทย์ทางกายและจิต (Mind/body Medicine) วิทยาลัยแห่งวัฒนธรรม ตะวันออก (Oriental culture academy) และ วิทยากรบรรยายในสถาบันการศึกษาต่าง ๆ