



กูแน่* ONESELF

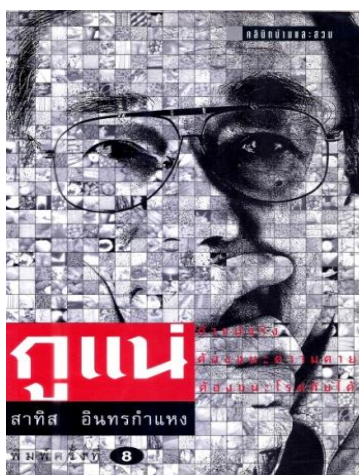
รัชพล ศิริรัตน์พิริยะ

Rachaphol Siriratpiriya

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail: Ratchaphol.siri@gmail.com



ชื่อหนังสือ : กูแน่ พิมพ์ครั้งที่ 8

ISBN: 974-8368-43-2

ผู้เขียน : ดร.สาทิส อินทรกำแหง

สำนักพิมพ์ : คลินิกบ้านและสวน

ปีที่พิมพ์ : พ.ศ. 2541/จำนวนหน้า: 216

บทคัดย่อ

กูแน่ เป็นหนังสือเกี่ยวกับสุขภาพในแนวธรรมชาติ และการแพทย์แบบผสมผสาน (การแพทย์ทางเลือก) ที่ให้ความรู้และข้อถกคิด ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม การดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุข เน้นว่าวิถีคิดและจิตใจมีความสำคัญและส่งผลต่อสุขภาพกาย ความคิดลบคือยาพิษ และยิ่งคิดว่า กูแน่ ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากบุคลิกภาพแบบที่คิดว่ากูแน่ (ก้าวร้าว อหังกา ทะเยอทะยาน) คือคิดในเรื่องอัตตาตนเองมากเพียงใด ก็ยิ่งเพิ่มพิษในจิตใจและร่างกาย บทวิจารณ์ครั้งนี้ มุ่งเฉพาะแก่นของสาระในหนังสือร่วมกับการใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา ซึ่งการดูแลสุขภาพในพระไตรปิฎก ก็ชี้ชัดว่าการเจ็บป่วยทางกายเชื่อมโยงและมีผลต่อจิตใจ จำเป็นต้องดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ด้วยการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับกระบวนการดูแลสุขภาพ คือรู้จักตนเอง รู้จักร่างกาย และรู้จักจิต การสวดมนต์

*Received October 18, 2022; Revised November 15, 2022; Accepted November 15, 2022



ภาวนาที่ช่วยเบี่ยงเบนความสนใจต่อความเจ็บปวด ทำให้ความปวดลดลง รวมถึงรักษาโรคได้ การปฏิบัติตามหลักการของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา จะช่วยเตรียมพร้อมความเข้าใจต่อความตาย ความทุกข์ต่างๆในชีวิต และยอมรับความตายได้อย่างแท้จริง ทั้งนี้หลักการรับคนป่วยรักษาของผู้เขียน โดยเรียกความเชื่อมั่น มั่นใจต่อวิธีการรักษา รับรู้ขั้นตอนการปฏิบัติ และฝึกคิดบวกกับตนเอง ก็เป็นแนวปฏิบัติของแพทย์พื้นบ้านล้านนาที่สืบทอดตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

คำสำคัญ: กุณเฑาะ; หลักพุทธธรรม; โรคทางกายและทางใจ; การดูแลสุขภาพ

Abstract

I, THE ONLY ONE is a book about natural health care and integrative medicine (alternative medicine) that provides knowledge and hint how to look after owning holistic healthcare in normal way of life. It emphasizes that the way of thinking, and mind are very important and affected on physical health. Negative thoughts are poisonous. The more egoistic thinking "I, THE ONLY ONE" considered one's ego resulted from oneself personality (Aggressive, Arrogance, Ambition), the more toxic injected into the mind and body. The review of this book focused only on core value of the book in parallel with Buddha-Dhamma. The Tipitaka suggests that physical illness is linked and affect the mind. The holistic care by integrating Buddhist principles with the health care process is necessary for self-awareness, body awareness, and mental awareness. Chanting can help distract from pain, reduce pain, and cure diseases. Following the principles of the Threefold Training by training in higher morality, mentality, and wisdom will provide well preparedness in understanding of death, suffering in life, and truly accepting death. The author's principles of receiving and treating sick people by invoking confidence, trust in how to cure, recognizing procedures, and practicing self-positive thinking are also the practices of Lanna folk medical doctors inherited from the past to the present.

Keywords: I, The Only one; Buddha-Dhamma; Physical and Mental Ailment; Health care



บทนำ

สาทิส อินทรกำแหง (2541) เป็นคนแรกที่น่าเรื่องสุขภาพในแนวธรรมชาติและการแพทย์แบบผสมผสาน (Integrated และ Alternative Medicine) มาใช้ในเมืองไทย โดยนำองค์ความรู้จากการศึกษา Mass Psychology Nutrition Orthomolecular Macrobiotic การแพทย์แบบอื่น ๆ (การแพทย์ทางเลือก) และการฝังเข็ม ร่วมกับการประสบการณ์ในการทำงานที่โรงพยาบาลซาคริต ฮาร์ท (Sacred Heart Hospital) รัฐไฮเรกอน ประเทศสหรัฐอเมริกา (6ปี) โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเซียร์เฮมิน ประเทศจีน (1ปี) และองค์การสหประชาชาติ (27ปี) นั้น มาวิเคราะห์คนไทย สังคมไทย ในประเด็นของสุขภาพ สุขวิทยา ที่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม การทำภูมิชีวิต (Immune System) ให้ดี และการสร้างภูมิต้านทานทางจิต ด้วยการเจ็บปวดทางจิตส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางกาย ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากบุคลิกภาพแบบที่คิดว่ากูแน่ คือบุคลิกภาพ 3 A (Aggressive, Arrogance, Ambition คือ ก้าวร้าว อหังกา ทะเยอทะยาน) ที่นำชีวิตไปสู่ความสำเร็จ แล้วก่อให้เกิดสภาวะลืมนตัว ฟุ้งเฟ้อ หลงระเริง อดทนเบ่ง จนละเลยการดูแลสุขภาพจิตใจให้แจ่มใส เบิกบาน ชำระกิเลสเศร้าหมอง ซึ่งเป็นภูมิปัญญาตะวันออก เช่น พุทธศาสนา

หนังสือ กูแน่ ตีพิมพ์ถึง 8 ครั้ง ในปี 2541 เป็นหนังสือที่เน้นเรื่องของใจและเรื่องของการความคิด จากต่างหนังสือ 3 เล่มแรก คือ มะเร็งแห่งชีวิต ชีวิตเริ่มต้นเมื่อ 70 ชีวิต: การใช้ชีวิตอย่างเข้าใจธรรมชาติ ซึ่งจะพูดในเรื่องของร่างกายเป็นส่วนใหญ่ ผู้เขียนชี้ให้เห็นว่า ใจหรือความคิดในทางร้าย ๆ นั้นคือยาพิษ ยิ่งคิดว่า กูแน่ คือคิดในเรื่องอัตตาตนเองมากเพียงใด ใหญ่โตเพียงใด และทะเยอทะยาน กระเสือกกระสนที่จะให้ร้ายราย มีหน้าตาในสังคม มียศศักดิ์ยิ่งใหญ่ เพียงใด นั่นคือ การเพิ่มยาพิษเข้าไปในหัวใจและตัวเองมากเพียงนั้น ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพกาย การมุ่งรักษาทางกายเพียงอย่างเดียวจึงไม่ใช่ทางเลือกในการดูแลสุขภาพให้ฟื้นคืนสู่สภาพปกติ

ชีวิตของผู้อ่านจะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น หากอ่านแล้วเข้าใจว่าหลายอย่างตรงกับตนเอง แล้วเปลี่ยนแปลงวิธีคิด หัดคลายเกร็งของร่างกาย หัดคลายเครียดทางใจ หัดผ่อนคลาย หัดสมาธิ หัดใช้ชีวิตให้สอดคล้องและเข้ากับธรรมชาติ ใช้ชีวิตเรียบง่าย พอดี อีกทั้งนึกคิดถึงเกี่ยวกับกลุ่มอาการอ่อนล้าเรื้อรัง (Chronic Fatigue Syndrome: CFS) ซึ่งทำให้คนรู้สึกมีดมัวเหมือนศพเดินได้ หรือเป็นต้นตอของการเป็นมะเร็ง มันไม่ใช่โรคที่จะทำให้คุณตาย แต่คุณรู้สึกอยากตายถ้าคุณเป็นโรคนี้นี้ทั้งนี้ ในบทสุดท้ายของหนังสือ สาทิส อินทรกำแหง (2541) กล่าวถึงความรู้สึกตนเองที่อยู่ในสภาวะหมดกำลังใจที่จะช่วยเหลือและรักษาผู้ป่วยมะเร็ง ด้วยว่าพบเหตุการณ์หลากหลายบ้านทอน เช่น เอาแต่ได้ ไม่รู้จักพอ แล้งน้ำใจ



ใจดำ กล่าวโทษผู้อื่นและทุกอย่างยกเว้นตนเอง ประหนึ่งสังคมไทยมีสภาพเป็นมะเร็งจนไม่เหลืออะไรให้หนีบถ

บทวิจารณ์หนังสือเล่มนี้ มุ่งเสนอความคิดเห็นต่อแก่นสาระในหนังสือ คือ วิธีคิด และจิตใจมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพ รวมทั้งโรคทางกายและโรคทางใจที่มีสาเหตุจากจิตใจ โดยจะวิจารณ์ในประเด็นของคุณค่าของหนังสือร่วมกับการใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องและเกี่ยวเนื่องกับสาระที่ปรากฏในหนังสือ เช่น สัมปยุตตปิฎก สังคหวัตถุ 4 คิหิวินัยหรือวินัยของคฤหัสถ์ ไตรสิกขา บทโพชฌงค์ เนื่องด้วยว่าสาระที่เป็นแนวทางปฏิบัติให้รอดพ้นจากสภาพป่วยกายและป่วยใจในหนังสือ ผู้เขียนยังไม่ได้นำเสนอและหยิบยกหลักพุทธธรรมที่เป็นหลักคิด หลักยึดมั่น เพื่อการดำรงชีวิตอย่างเป็นปกติสุข

เนื้อหา

หนังสือเล่มนี้นำเสนอเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกาย สุขภาพใจ สุขวิทยา กรรม ตัวอย่างจากชีวิตจริง และคำอธิบายทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ ร่วมกับผลการทดลองและผลการศึกษาวิจัย ที่ยืนยันคำอธิบายสาเหตุการป่วยทั้งทางกายและทางใจ โดยแบ่งเป็น 20 บท ได้แก่ 1) กูแ่น 2) ชีวิตเหมือนหนังสือ 3) ชีวิตเหมือนลูกโป่งพองลม 4) ลูกโป่งแตก 5) Id Ego และ Superego 6) ไม่มี A สักตัว 7) จดหมายจากจิต 8) Id Ego + 3A 9) เกือบเตียง 10) สูตรการสร้างตัวเองให้เป็นคนใหม่ภายใน 14 วัน (สูตรปรับปรุงใหม่) 11) สองคนในร่างเดียว 12) คลายเครียดแบบง่าย ๆ 13) สนิมเหล็ก 14) ภูมิชีวิต Immune System 15) เบาไม่หวาน 16) มุ่งสู่อุดมการณ์ ภาพชุดกิจกรรมชีวิตจิต 17) มรดกดวงดาว 1 18) มรดกดวงดาว 2 19) ก่อนจะปิดม่าน 20) ลาก่อน (อาจจะลาชั่วคราว) สาระในแต่ละบทอ่านจบได้เป็นบท ๆ หรือจะอ่านต่อเนื่องก็ได้ใจความ และมีข้อถกเถียงที่สอดคล้องกับสาระในบท ส่วนหนึ่งนั้นเป็นภาชิตโบราณและหลักปรัชญาในการดำเนินชีวิต จาก หิโตปเทศ (เสถียรโกเศศ นาคะประทีป, 2541) เช่น ความโลภทำให้เกิดโทสะ ความโลภทำให้เกิดความกำหนัด ความโลภทำให้เกิดโมหะและความเสียหาย เพราะฉะนั้น ความโลภจึงเป็นบ่อเกิดของความชั่วทั้งสิ้น

สาระสำคัญที่น่าสนใจของทั้ง 20 บท จำนวน 216 หน้า สามารถจัดกลุ่มของสาระไว้ด้วยกัน ได้เป็น 3 กลุ่มเรื่อง ดังนี้

1. การดำเนินชีวิต วิธีคิด พฤติกรรม อารมณ์ และพื้นฐานความคิด กูแ่น ที่เป็นต้นเหตุของความเจ็บป่วย หรือป่วยแบบรักษาไม่หาย คือ ฟุ้งเฟ้อ อวดแบ่ง ทำอะไรตามใจตนเอง มีนิสัยเป็นปฏิปักษ์กับผู้อื่นเมื่อถูกขัดใจ มีความทะนงตน ลืมตัว อวดเก่ง หยิ่งลำพอง ชอบโอ้อวด ต้องการเงิน อำนาจ และสรรเสริญแบบประจบสอพลอ ต้องการความตื่นเต้น จึงเกิดความเครียดความกดดันตลอดเวลา อีกทั้ง มีความทะนงตนว่า กูแ่น จึง



ละเลยและขาดความระมัดระวังในการดำเนินชีวิตส่งผลให้ชีวิตพังพินาศ เปรียบได้กับการออกแรงดึงสายห่วยางร้อยด้วยหนังสติอย่างแรงจนขาดสะบั้นทั้ง ๆ ที่มีเพียงรอยขีดข่วนของสายยางบางเส้นเท่านั้น บางคนก็มีชีวิตเหมือนลูกโป่งพองลม ดังตัวอย่างชีวิตจริงของรัฐมนตรี ที่เจ็บป่วยเป็นมะเร็งชนิดไม่มีทางหาย จากความใหญ่โต ความสำคัญ และการดำเนินชีวิตแบบมีบารมีของตนเองและครอบครัว และรู้สึกว่าคุณนี่แน่ยิ่งกว่าใคร บางคนมี ชีวิตเหมือนลูกโป่งแตก ดังตัวอย่างชีวิตจริงของอาเสีย พร้อมจ่ายเงินไม่อั้นเพื่อให้ได้งานประมุข จ่ายเงินสนับสนุนพรรคการเมือง ได้เข้าพรรคการเมือง ได้สมัครผู้แทน แต่สอบตก บริษัทไฟแนนซ์ที่เป็นหุ้นส่วนถูกยึด หุ้นมูลค่าพันล้านมีค่าเท่ากับเศษกระดาษ ต่อมาเป็นโรคหัวใจต้องผ่าตัดบายพาสเส้นเลือดหัวใจสี่เส้น

คน3A เกิดความเครียดความกดดันตลอดเวลา บ่งบอกถึงความผิดปกติทางใจที่เกิดขึ้นเป็นประจำ ความผิดปกติทางกายก็กลายเป็นชีวิตประจำวัน ส่งผลให้เกิดอาการป่วยและมักป่วยเป็นมะเร็งชนิดรักษาไม่หาย ความทุกข์ร้อนหรือเจ็บป่วยจะหนักมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับความเป็นตัวตนแท้ ๆ หรือ กูแน่ คือ Id กับ Ego โดย Ego จะเป็นตัวตนที่ฉันรู้ตัวและควบคุมได้ รู้ว่าควรทำหรือไม่ควรทำ แต่ Id จะเป็นตัวตนซึ่งทำตามความอยากหรือสันทานดิบและมีอิทธิพลสูงสุดต่อการกระทำโดยไม่รู้ตัว ส่วน Superego จะเป็นตัวตนกับสังคม ซึ่งควบคุมตนเองเหนือ Ego โดยคำนึงถึงคุณธรรมหรือกฎเกณฑ์ของสังคมรู้ผิดชอบชั่วดี เป็นคนเต็มคน

หลายคนยังเข้าใจว่าอาหารที่เข้าปาก (Food) และอาหารบำรุงเลี้ยงร่างกาย (Nutrient) นั้น เหมือนกัน จึงไม่รู้จักตนเองและไม่ใช้มันให้เป็นประโยชน์ต่อร่างกายด้วยการรักษาความอร่อยให้อยู่ในปากนาน ๆ เคี้ยวอาหารละเอียดยังเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หากสร้างนิสัยการกินผิด ๆ เช่น กินเร็ว ตะกละตะกลาม ไม่นึกถึงคนอื่น เมื่ออึดมาก พุงปลิ้น หายใจไม่ค่อยออก แน่นท้อง ขมลำคอ ซึ่งก็คือ Toxin (พิษ หรือชีวพิษ) ที่เป็นพิษร้ายของอารมณ์และอาหาร ร่วมกับระบบย่อยแปรปรวน อาหารจึงเป็นยาพิษ นิสัยการกินเช่นนี้ทำให้ป่วย ตายแบบผ่อนส่ง หงุดหงิดง่าย ขี้บ่น เป๋อไปหมดทุกอย่าง มีสภาพเหมือนคนตายไปแล้วทั้ง ๆ ที่ยังมีชีวิตอยู่

ความคิด พฤติกรรม และการดำเนินชีวิตแบบ กูแน่ เทียบได้กับ สนิมเหล็กเกิดแต่เหล็ก ครั้นเกิดแต่เหล็กแล้วก็กัดเหล็กให้ร้อนเสียไป ความรู้สึกและความคิดในทางร้าย ๆ ความโกรธ ความเครียด ความอิจฉา ความโลภ ล้วนทำลายตัวเอง ส่งผลให้คนป่วยรักษาไม่หาย เป็นสาเหตุของมะเร็ง และหากผู้ป่วยเป็นมะเร็งยังคงเหลือความคิดทางร้ายอยู่ก็จะยิ่งป่วยมากขึ้นกลุ่มคนเป็นมะเร็งที่มองตนเองได้ชัด รู้ว่าเป็นมะเร็งเพราะอะไร รู้จักโลก รู้จักชีวิต และเปิดเผยว่า โชคดีที่เป็นมะเร็ง มักมีร่องรอยการเอาชนะความเจ็บป่วยและเอาชนะตนเองได้ สามารถดำรงชีวิตและทำงานตามปกติได้ สำหรับกลุ่มคนที่รักษามานานแต่ยังมี



อาการป่วย มักทำใจไม่ได้และไม่กล้าบอกใคร รู้สึกคล้ายว่าเป็นเรื่องน่าอับอาย เป็นปมด้อย เป็นเรื่องส่วนตัวไม่อยากให้ใครมายุ่ง เมื่อได้คุยคลายเครียดอาการก็ดีขึ้น แต่ก็จะกลับมามีอาการป่วยอีกเพราะทำใจไม่ได้ จึงมีอาการคล้าย ๆ จะหายแต่ก็ไม่หาย ส่วนกลุ่ม คน3A จะไม่ยอมให้ใครรู้ว่าตนเองเป็นมะเร็ง เพราะคิดว่าเป็นเรื่องน่าอับอายขายหน้า จนบดบังความจริงและความสำเร็จในการรักษา อีกทั้งมักซัดและไม่เชื่อว่าตนเองเป็นมะเร็ง เมื่อทราบแน่ชัด ความไม่เชื่อก็จะกลายเป็นความกลัว รู้สึกเหมือนตกจากยอดตึกสูง อนาคตและชีวิตเหลือและไม่มีชิ้นดี คิดว่าเงินซื้อความตายได้ แสวงหาหมอเก่งโดยไม่สนใจว่าตนเองป่วยเป็นอะไร ไม่เคยศึกษาว่ามะเร็งคืออะไร ไม่เคยคิดว่าเป็นเรื่องของตนเองที่ต้องรู้ว่าควรทำอะไร แต่เอาชีวิตของตนไปไว้ในมือหมอ เมื่อรักษาไปนาน ๆ อาการก็หนักลงเรื่อย ๆ จึงเริ่มมีอาการเหมือนคนไร้สติ จะลองทุกอย่าง ใครว่าอะไรจะลองหมด หมอผี หมอน้ำมันต์ หมอฝังเข็ม คนไข้กลุ่มนี้รักษาไม่ได้

นอกจากนี้บางคนเป็น เบาไม่หวาน ในอดีตเรียก โรคน้ำตาลในเลือดต่ำ (Hypoglycemia) อาการรวม ๆ คือ อ่อนเพลีย เพลียแบบหมดแรง เวียนหัว หน้ามืด มือสั่น ตัวสั่น หัวใจเต้นแรง สมอมนิ่ง ความจำเสื่อม ไม่สามารถคิดเรื่องหนึ่งเรื่องใดติดต่อกันได้ บางครั้งมีอาการปวดหัว ปวดหลัง ปวดเอวเพิ่มขึ้น แต่เมื่อไปพบหมอตรวจจะเฝ้าทุกอย่างก็หาสาเหตุโรคไม่เจอและ น้ำตาลในเลือดยังอยู่ภาวะปกติ วงการแพทย์ถกเถียงกันมากกว่าโรคนี้นี้มีจริงหรือไม่ กลุ่มหนึ่งเชื่ออีกกลุ่มหนึ่งเห็นว่าเป็นโรคจิตคิดไปเอง มีคนได้พิสูจน์และสรุปว่า อาการดังกล่าวเกี่ยวข้องกับเมตาโบลิซึมของน้ำตาลในเลือด และเป็นอาการรวม (Syndrome) เกิดจากการทำงานบกพร่องของหลาย ๆ ระบบรักษาได้ด้วยการใช้สูตรอาหารร่วมกับการปฏิบัติตัวเองให้สมดุลและคลายเครียด ต่อมาเรียกชื่ออาการของโรคนี้นี้ว่า กลุ่มอาการอ่อนล้าเรื้อรัง (Chronic Fatigue Syndrome, CFS)

2. กรณีศึกษาผู้ป่วยมะเร็งและการรักษาแบบองค์รวม จดพรเขียนจดหมายเล่าให้เพื่อนทราบว่าตนเองป่วยเป็นมะเร็งกระดูก ซึ่งมีเพียงร้อยละ 5 ที่จะมีชีวิตรอดถึง 5 ปี โดยเริ่มมีอาการปวดขา ขาซ้ายลีบ มีก้อนบริเวณเหนือเข่า และผอมลง ต่อมาลั่นหลั่นกระดูกต้นขาซ้ายหัก 2 ท่อน จึงเสียใจที่ละเลยต่อความผิดปกติของร่างกาย จิตใจกังวล สับสน และวุ่นวายมาก แต่ก็บอกกับตนเองว่า ต้องทำใจให้ได้ ต้องสู้ ยังเป็นอะไรไม่ได้ อยากอยู่กับลูกไปนาน ๆ จะไปรักษาตัวและอยากหาย ขณะอยู่โรงพยาบาล รู้สึกประทับใจเกรงใจ สำนึกบุญคุณ และขอบคุณเจ้าหน้าที่ ที่ดูแล รวมทั้งเรียนรู้ชีวิตจากผู้ป่วยที่อาการหนักกว่า ซึ่งยังคงยิ้ม หัวเราะ คุยสนุก พลอยทำให้มีความรู้สึกดี และพร้อมที่จะรับการรักษาด้วยเคมีบำบัด ในช่วงเวลานี้ เริ่มสวดมนต์ ภาวนา ท่องคาถาชินบัญชร พาหุง สวดอิติปิโส เท่าอายุ+1 อุทิศส่วนกุศล แม่เมตตา และตั้งมั่นว่าขอให้มีชีวิตรอด อย่างไรก็ตาม ในสภาวะช่วยตนเองไม่ได้และอาเจียนหลังจากรับเคมีบำบัด ได้เรียนรู้ว่าชีวิตที่มีคุณค่าอยู่ที่



การทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและผู้อื่น ต่อมารู้สึกทรมานมาก นอนไม่หลับ แต่สามารถสงบและหลับได้ หลังจากปฏิบัติตามคำแนะนำของเพื่อนให้นึกเพียงกลิ่นยาหม่องที่ป้ายจมูกให้หายใจเข้าออกเป็นจังหวะ ไม่คิดถึงเรื่องอื่น ไม่คิดถึงวันพรุ่งนี้ นับลูกประคำ ต่อมา จตุพรได้อ่าน มะเร็งแห่งชีวิต และเชื่อว่าเป็นทางเลือกใหม่ในการรักษาและดูแลสุขภาพ ที่มุ่งเน้นการสร้างภูมิคุ้มกัน หรือภูมิชีวิต

เหตุผลที่ผู้เขียนรับรักษาจตุพร แม้จะได้ประกาศเลิกรักษาคณไขแล้ว ด้วยว่าสงสารที่หมดหวังในชีวิต หมดหวังในการรักษา และเชื่อว่าจะปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนดเพื่อการรักษา กล่าวคือ 1) อ่านหนังสือของผู้เขียน 2) เต็มใจปฏิบัติตามสูตรในหนังสืออย่างเคร่งครัดได้ รวมทั้งเป็นโชคชะตาชีวิตด้วยรู้สึกว่าเป็นหน้าที่ที่จะต้องรับไว้รักษา โปรแกรมการรักษาเป็นแบบองค์รวมทั้งกายและจิตใจ คือ 1) ฟื้นฟูสุขภาพและกำจัดพิษออกจากระบบต่างๆของร่างกาย ด้วยการขับสารพิษ (Detoxification หรือ Detox) ร่วมกับทำน้ำเอนไซม์ชนิดต่าง ๆ ต้มทุกวัน เพื่อช่วยระบบขับถ่ายและระบบหายใจ 2) เปลี่ยนอาหารเป็นอาหารสูตรชีวิต 100% จากเดิมที่จตุพรกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์มาตลอด ไม่เคยกินผักเลย 3) ทานยาสมุนไพรทั้งของไทยและของฝรั่ง รวมทั้งยาแผนปัจจุบัน ร่วมกับเทคนิคการรักษาแบบต่างๆ เช่นแบบจีน แบบของโยคะ ใช้ความร้อนความเย็นร่วมด้วย เพื่อกระตุ้นภูมิชีวิต 4) ปรับชีวิตประจำวันให้มีความพอดี ในด้านการกิน การนอน การทำงาน การพักผ่อน การออกกำลังกาย 5) ปรับความเครียด วิธีคิด และทำสมาธิผ่อนคลายเพื่อให้เซลล์ในร่างกายจัดเรียงเป็นระเบียบ มีพลังงาน มีพลังจิตที่เข้มแข็ง นอกจากนี้ ผู้เขียนพบว่าจตุพรเป็นคนประเภทเกรงใจคนและยอมให้คนเอาเปรียบ ชอบช่วยเหลือคน เมื่อมีปัญหา มักเก็บไว้คนเดียว ไม่แสดงออก แม้ภายนอกยิ้มแย้มแจ่มใสแต่ภายในเศร้าสร้อย นับเป็นการทำร้ายตนเองโดยไม่รู้ตัว และเมื่อป่วยเป็นมะเร็งก็รู้สึกว่ตนเองไร้ค่า ไม่มีความหมายกับใครเลยในโลกนี้ ซึ่งเป็นวิธีคิดทางลบ ทำลายภูมิชีวิต จึงส่งผลให้ความเจ็บป่วยรุนแรงมากขึ้น แต่การมีโอกาสเข้ากลุ่มผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการรักษาจากผู้เขียน ส่งผลให้เกิดความตื่นตัวในน้ำใจไมตรี ความรัก การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ตระหนักว่าโลกนี้น่าอยู่ด้วยเมตตาธรรม คำจุนโลก ชีวิตจึงมีความหวัง มีกำลังใจ มีศรัทธา มีความมุ่งมั่น มั่นใจกับทางเลือกบำบัดอาการป่วย สำคัญที่สุดคือจตุพรรู้สึกว่โชคที่ที่เป็นมะเร็งเพราะได้เรียนรู้ชีวิตว่ไม่มีอะไรที่แน่นอน เปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา ทำให้มองโลกในแง่ดี มีโลกทัศน์กว้างขึ้น ยอมรับในสิ่งที่จะเกิดขึ้น รู้ว่ชีวิตมีคุณค่า โชคดีแล้วที่เกิดมาเป็นคน และชีวิตที่เหลืออยู่ก็จะมุ่งมั่นทำแต่สิ่งที่ดีงาม เป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น

3. องค์ความรู้ มีสาระเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การแพทย์ จิตวิทยา สุขวิทยา โภชนาการชีวิต ร่วมกับผลการทดลองและผลการศึกษาวิจัย ที่ยืนยันคำอธิบายสาเหตุการป่วยทั้งทางกายและทางใจ เช่น การทำงานของสมอง ความสัมพันธ์ของจิตใจกับอาการป่วย



ทางร่างกาย ความผิดปกติทางกายและใจเป็นตัวสร้างพิษหรือชีวพิษ (Toxin) ที่เป็นการก่อตัวของมะเร็ง ระบบทางเดินอาหาร ระบบการทำงานของสมอง ภูมิชีวิต ซึ่งเดิมรู้จักในรูปของภูมิต้านทาน ที่เป็นระบบป้องกันทั้งหมดของร่างกาย ต่อมาแพทย์และนักวิทยาศาสตร์พบว่าทุกส่วนของร่างกายต้องพึ่งพาและทำงานร่วมกัน ร่างกายทั้งหมดเป็นองค์รวมหรืออันหนึ่งอันเดียวกัน จึงต้องดีทั้งร่างกาย จิตใจ และวิญญาณ ทั้งนี้ การเพิ่มภูมิชีวิต การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคซึ่งระบบย่อยสำคัญที่สุด การออกกำลังกาย การปฏิบัติตัวเพื่อคลายเครียด และการใช้สมาธิ จะช่วยรักษาโรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคได้ดี เนื่องด้วยว่าสาเหตุความเจ็บป่วยของมนุษย์มีทั้งจากเชื้อโรค เช่น กลาก เกลื้อนเกิดจากเชื้อรา โปลิโอเกิดจากไวรัส และไม่มีเชื้อโรค เช่น เบาหวาน หัวใจ มะเร็ง

นอกจากนี้ มีสาระที่เป็นแนวทางปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เช่น 1) การสร้างตัวเองให้เป็นคนใหม่ภายใน 14 วัน ซึ่งมุ่งให้ประเมินสุขภาพตนเอง เทียบกับเพื่อนในวัยเดียวกัน เมื่อประเมินว่าต่ำกว่าทั้งความสดชื่นและความมีชีวิตชีวา ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภค และการดำเนินชีวิต 2) สองคนในร่างเดียว ซึ่งเป็นวิธีคิดที่ใช้ความรักและความกตัญญูช่วยในการปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัด โดยคิดว่ามีสองคนอยู่ในคนเดียว ที่จำเป็นต้องรัก ช่วยเหลือ กตัญญู ด้วยการปฏิบัติตัวที่เป็นประโยชน์และช่วยให้หายจากโรคร้าย สร้างความสุข รื่นรมย์กับการกระทำทุกอย่างในชีวิต 3) คลายเครียดแบบง่าย ๆ ซึ่งเป็นการแก้ป่วยเบื้องต้น ด้วยคลายการเกร็งส่วนต่าง ๆ ของร่างกายด้วยการกดจุดและสมาธิ หายใจสบายได้จังหวะพอดี ผ่อนคลายตลอดร่างกาย แล้วภาวนาพุทโธ ทำใจให้ว่าง สบาย ๆ 4) การทำน้ำ R.C. (Rejuvenating Concentration) มี Glucose, DNA, RNAจากธรรมชาติ วิธีทำคือนำข้าวเหนียวล้าง ข้าวมันปู ลูกเดือย และข้าวโอต มาต้มเดือด 15 นาที เทน้ำออกมาผสมกับงาดำป่นและจมูกข้าว ส่วนข้าวและธัญพืชที่เหลือนำไปทำข้าวต้ม 5) อาหารแบบชีวจิต คือแบ่งไม่ขัดขาว 50% ผักต้มและผักสด 25% ถั่วหรือโปรตีนจากพืช 15% และผลไม้ไม่หวานจัด งาม เมล็ดธัญพืช 10% โดยงดอาหารประเภท เนื้อสัตว์ น้ำตาลทรายขาว อาหาร ขนم และเครื่องดื่มที่ผลิตจากน้ำตาล 6) การสนทนากลุ่ม ทำให้ได้แง่คิดหลายมุม รู้จักคิด รู้จักตีปัญหา หาข้อสรุป ที่สำคัญที่สุดคือฝึกใจให้ยอมรับความแตกต่างและสภาพที่เปลี่ยนไป นับเป็นตัวอย่างวิถีการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติ

ผู้วิจารณ์ มองว่า ภูแน เป็นหนังสือที่ให้ความรู้และข้อถกคิด ในการดูแลสุขภาพ การดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุขในชีวิตประจำวัน กรณีตัวอย่างได้ให้ประสบการณ์อ้อม ในการสังเกตหรือการละเอียดต่อความผิดปกติของร่างกาย เรียนรู้การส่งสัญญาณของร่างกายที่ทำให้ต้องตระหนักถึงความไม่ปกติของสุขภาพ ที่จำเป็นต้องหาสาเหตุ รับผิดชอบการแก้ไข เริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการดูแลตนเองอย่างถูกต้อง เหมาะสม และมีสมดุล สาระจากการอ่านจะช่วยให้ตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพดีทั้งกายและใจในลักษณะ



ดูหนังดูละครแล้วย้อนดูตัวเอง คุณค่าดังกล่าวนี้ ยังคงความเป็นสากล ทันสมัย เข้ากับสภาพสังคมและการดำเนินชีวิตของคนไทยในปัจจุบันที่มีความเร่งรีบ ทำงานแข่งเวลา มีความเครียดทั้งจากตนเอง สภาวะเศรษฐกิจ และสภาพแวดล้อม นอกจากนี้ กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (non- communicable diseases: NCDs) เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง อัมพาต หัวใจ หลอดลมอักเสบเรื้อรัง มะเร็ง ตับแข็ง ซึ่งสาเหตุหลักมาจากพฤติกรรมบริโภค ความเครียด ขาดการออกกำลังกาย และวิถีชีวิต นับเป็นปัญหาสาธารณสุขสำคัญระดับประเทศ โดยแผนยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีไทย พ.ศ. 2554-2563 มีเป้าหมายสกัดกั้นภัยคุกคามสุขภาพจากโรควิถีชีวิต 5 โรค ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ หลอดเลือดสมอง และมะเร็ง ด้วยการเพิ่มวิถีชีวิตพอเพียง 3 ด้าน คือ บริโภค ออกกำลังกาย และดูแลอารมณ์ (กระทรวงสาธารณสุข, 2555) สำหรับแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (ด้านสาธารณสุข) พ.ศ. 2559-2579 มีเป้าหมาย คือ ประชาชนสุขภาพดี เจ้าหน้าที่มีความสุข ระบบสุขภาพยั่งยืน นั้น ได้กำหนดลดกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรัง มะเร็ง ด้วย (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2560) อีกทั้งชื่อหนังสือ กุญแจ ก็เรียกความสนใจ กระตุ้นให้อยากรู้ อยากอ่าน เพื่อให้ทราบว่าเป็นอะไร เป็นอย่างไรหนอ แม้ว่าหนังสือ กุญแจ ได้ตีพิมพ์เผยแพร่ผ่านไปแล้วประมาณ 25 ปี

กุญแจ เป็นหนังสืออ่านง่าย เหมือนฟังเพื่อนเล่าเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของคนในสังคมให้ฟัง ภาษาที่ใช้บางช่วงจึงเป็นภาษาพูด และมีสาระทางวิชาการที่เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การแพทย์ โภชนาการ สุขวิทยา จิตวิทยา ชีวจิต ซึ่งอ่านข้ามก็ไม่ทำให้เสียอรรถรสและยังคงได้รับสาระที่เป็นแก่นของหนังสือ หรือหากอ่านทั้งหมดก็ได้ความรู้ แม้ว่าหนังสือจะไม่มีบรรณานุกรมไว้ท้ายเล่ม แต่คำหลัก (Key words) ที่ปรากฏ ก็สามารถช่วยให้ค้นคว้าเพิ่มเติมได้

แนวคิดหรือแก่นของหนังสือคือ วิธีคิดและจิตใจมีความสำคัญมากต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิต รวมทั้งโรคทางกายที่มีสาเหตุจากจิตใจ ทั้งนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2534) ได้กล่าวไว้ในหัวข้อพุทธวิธีเสริมสุขภาพว่า เป็นธรรมดาที่กายกับใจนั้นเป็นสิ่งที่อาศัยกันและกัน พอกายเจ็บป่วยไม่สบาย คนทั่วไปก็มักจะพาลจิตใจไม่สบาย เศร้าหมอง กระวนกระวาย กระสับกระส่ายไปด้วย และในทำนองเดียวกัน เมื่อจิตใจไม่สบายก็พลอยให้กายไม่สบายไปด้วย เริ่มตั้งแต่รับประทานอาหารไม่ได้ เศร้าหมอง ผิพรรณชুবซีด เป็นสิ่งที่เนื่องอาศัยกัน ในทางตรงข้าม ถ้าจิตใจดี สบาย บางทีก็กลับมาช่วยกาย เช่น ในยามเจ็บป่วยถ้าจิตใจสบาย ผ่องใสเบิกบาน มีกำลังใจ โรคที่เป็นมากก็กลายเป็นน้อย หรือที่จะหายยากก็หายง่ายขึ้น หรืออาจจะช่วยรักษาโรคไปด้วยเลย โดยที่พระพุทธเจ้าและพระมหาสาวกนั้น ท่านมีจิตใจที่พัฒนาให้ถึงขั้นเต็มที่มีสุขภาพด้านจิตที่สมบูรณ์แล้ว เมื่อถึง



เวลาที่ต้องการ ก็จึงเรียกเอาด้านจิตมาช่วยด้านกายได้เต็มที่ และรักษากายที่เป็นโรคให้หายได้

การดูแลสุขภาพปรากฏในพระไตรปิฎก ชี้ชัดว่าการเจ็บป่วยทางกายเชื่อมโยงและมีผลต่อจิตใจ จำเป็นต้องดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ด้วยการนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการในกระบวนการดูแลสุขภาพ คือรู้จักตนเอง รู้จักร่างกาย และรู้จัก เพื่อบำรุงรักษาให้ร่างกายและจิตใจดำรงอยู่อย่างปกติสุข ทั้งนี้ สุขภาพดีมีค่าที่ปรากฏในพระไตรปิฎกคือ อัมพาพาโร (มีความเจ็บป่วยน้อย) อัมพาตังโก (มีโรคน้อย) (ที.ม. 11/317/306-307, ม.ม.13/134/150) โรคทางใจเป็นอาการของโรคที่เกิดในภวังคจิต เป็นผลสืบเนื่องมาจากกิเลส (โลภ โกรธ หลง) ความวิตกกังวล ความอิจฉาริษยา ความหึงหวง (วิ.ม. 4/119/184-187) โรคทางใจนี้เกี่ยวข้องกับอุปทานชั้น 5 คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นสภาพจิตมีกิเลสตัณหา มีความอยากอยู่ตลอดเวลา ส่วนโรคทางกายเป็นอาการป่วยทางกาย เช่น โรคตา หู จมูก ลิ้น เป็นโรคที่มีสาเหตุจากผลกรรม ซึ่งเป็นการกระทำทั้งกาย วาจา และใจ ดังพุทธพจน์ที่ว่า เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัยเราทำกรรมใดไว้ จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น (ม.อ. 14/289/350, อัง. ทสก. 24/48/104) อาการป่วยแบ่งเป็นกลุ่มโรค ดังนี้ 1) โรคที่ไม่อาจจะหายได้ ไม่ว่าจะทำการรักษาหรือไม่ก็ตาม 2) โรคที่หายได้เอง ไม่ว่าจะทำการรักษาหรือไม่ก็ตาม และ 3) โรคที่หายได้ด้วยการรักษาเท่านั้น หากไม่รักษาก็ไม่หาย (อัง. ติก. 20/461/151)

ในทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการฝึกฝนเพื่อความเจริญงอกงามของจิตใจมาก ดังพุทธภาษิต ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง (ขุ.ธ. 25/1/23) แม้เกิดโรคทางกายก็ยังคงสุขภาพทางจิตใจหรือพัฒนาจิตได้ แต่มนุษย์ทุกคนยังคงมีสภาพโรคทางใจอยู่ ยกเว้นพระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วเท่านั้น (อัง. จตุกก. 21/157/217) พุทธศาสนาจึงเน้นความสำคัญของจิตใจ "จึงมุ่งให้ปฏิบัติอบรมจิตใจ ฝึกจิตใจเป็นการสำคัญ" เมื่ออบรมจิตใจผู้จิตใจได้แล้ว ก็ย่อมจะปกครองตนเองได้เป็นอย่างดี กล่าวคือ ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจร้ายแล้ว พูดอยู่ที่ดี ทำอยู่ที่ดี ทุกข์ย่อมไปตามเขา เพราะเหตุนั้น ดุลล้อนหมุนไปตามรอยเท้าโค ผู้นำเอกไปอยู่ฉะนั้น ถ้าบุคคลมีใจผ่องใสแล้ว พูดอยู่ที่ดี ทำอยู่ที่ดี ความสุขย่อมไปตามเขา เพราะเหตุนั้น เหมือนเงาไปตามตัว ฉะนั้น (ขุ.ธ.1/1)

สาระสำคัญที่ปรากฏในเนื้อหาแยกประเด็นในการวิจารณ์ได้ดังนี้ 1) การดำเนินชีวิต วิธีคิด พฤติกรรม อารมณ์ และพื้นฐานความคิด กุณแห่งที่เป็นต้นเหตุของความเจ็บป่วยหรือป่วยแบบรักษาไม่หาย คือ ฟุ้งเฟ้อ โอ้อวด อวดแบ่ง ตามใจตนเอง ทะนงตน สิ้นตัว หยิ่งลำพอง ชอบการประจบสอพลอ มีความรู้สึกและความคิดในทางร้าย ๆ เสมอ ดำเนินชีวิต



แบบมากบารมี บ่งบอกถึงความผิดปกติทางใจและกาย ที่เกิดขึ้นเป็นประจำ ความรุนแรงของความทุกข์ร้อนและอาการป่วยขึ้นอยู่กับความเป็นตัวตนแท้ ๆ หรือ ภูแน มีต้นเหตุมาจากสันดานดิบหรือความอยากพื้นฐาน (ความหิว ความกระหาย ความกลัว ความต้องการทางเพศ ความรู้สึกร้อนหนาว) กล่าวได้ว่าชีวิตขาดความพอดีนั่นเอง

ความพอดีหรือทางสายกลางนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2541) ได้กล่าวว่าพระพุทธศาสนาสอนความประพฤติดตามหลักสัจธรรมที่เป็นอภิปุริชาตว่าด้วยประโยชน์สุขที่พึงได้อันเกิดจากการอยู่ร่วมสัมพันธ์กันโดยใช้ปัญญาด้วยเมตตากรุณา พร้อมกันนั้นก็มุ่งให้บรรลุถึงอิสรภาพทางจิตปัญญาที่เป็นจุดหมายสูงสุด ถึงขั้นที่ทำให้อยู่ในโลกได้โดยไม่ติดโลกหรืออยู่เหนือโลก สำหรับความเป็นตัวตนแท้ ๆ หรือ ภูแนนั้น พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ) (2548) ได้กล่าวถึง อัตตา หรือ ตัวกู ของกู ว่าเป็นเพียงความงอ ความยึดมั่น ความสำคัญเอาเองว่าตัวกู ว่าของกูนี้เรื่อยขึ้นมาจนโต จนแก่ จนเฒ่า รากของปัญหานั้น ล้วนคือความเห็นว่ำนั่นกู นี่ของกู ตัวกูกู ผู้คนล้วนมีความเห็นยึดมั่นถือมั่นเอาตนเองเป็นใหญ่ ปัญหาจึงยิ่งบานปลาย คำเตือนคือ อย่าเห็นอะไร ๆ เป็นตัวกู หรือของกู แต่งทำอะไร ๆ ด้วยความรู้ตัวอย่างแจ่มแจ้ง แล้วเราก็จะไม่เป็นทุกข์ โดยท่านเชื่อว่า ความเห็นผิดไปว่ามี ตัวกู ที่สามารถนำวัตถุแห่งความปรารถนามาครอบครองเป็นของกู ได้นั่นเอง คือ รากเหง้าของความยึดมั่นทางอารมณ์

พื้นฐานความคิด พฤติกรรม และอารมณ์แบบ ภูแน จะผ่นคลาย หากได้ศึกษาและปฏิบัติตามหลักธรรม 1) สปัริสธรรม ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติในการดำเนินชีวิตได้ง่าย นั่นคือ รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาล รู้สังคม และรู้บุคคล (อจ. สดตก. 27/65/114) ส่งผลให้มีความประพฤติดชอบด้วยกาย วาจา ใจ มีพฤติกรรมถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ไม่มีโทษเป็นผู้มีจิตสงบระงับจากบาปอกุศลธรรม ไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อน และ 2) สังคหวัตถุ 4 (ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตตา) ซึ่งเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจคนและประสานหมู่ชน (ที.ปา 11/140/167)

ผู้ที่มีวิธีคิด และดำเนินชีวิตแบบ ภูแน ดังกล่าว คงจะผ่นหนักเป็นเบาหากนำข้อปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงไว้ในสังคาลสูตร (ที.ปา. 11/172-206) มายึดถือปฏิบัติเป็นเกณฑ์ตรวจสอบเบื้องต้นสำหรับการดำเนินชีวิตและร่วมสร้างสรรค์สังคมให้ดีขึ้น มีความสุขความเจริญ ตามแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้ครองเรือน คือ คิหิวินัย หรือวินัยของคฤหัสถ์ (ที.อ. 3/134, 151) กล่าวคือ วางรากฐานชีวิตให้มั่น ด้วยการ 1) ละเว้นความชั่ว 14 ประการ คือ เว้นกรรมกิเลส 4 หรือบาปกรรมที่ทำให้ชีวิตมัวหมอง (ไม่ทำร้ายร่างกายทำลายชีวิต ไม่ลักทรัพย์ละเมิดกรรมสิทธิ์ ไม่ประพฤติดผิดทางเพศ ไม่พูดเท็จโกหกหลอกลวง) เว้นอกติ 4 (ไม่ลำเอียงเพราะชอบ ชัง เกลียด หรือกลัว) และเว้นอบายมุข 6 (ไม่เสพติดสุรายาเมา ไม่เอาแต่เที่ยวไม่รู้เวลา ไม่จ้องหาแต่รายการบันเทิง ไม่หลงไปหาการ



พณฺณ ไม่พัวพันมัวสุมมิตรชั่ว ไม่มัวจมอยู่ในความเกียจคร้าน) 2) เตรียมทุนชีวิต 2 ด้าน คือ เลือกสรรคนที่จะเสวนา รู้ทันมิตรเทียมหรือศัตรูในร่างของมิตร (ปกกลอก ดีแต่พูด หัว ประจบ ขวนฉิบหาย) รู้ถึงมิตรแท้หรือมิตรด้วยใจจริง (มิตรอุปการะ มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ มิตรแนะนำประโยชน์ มิตรมีใจรัก) และจัดสรรทรัพย์ที่หามาได้ (ขยันหมั่นทำงานเก็บหอม ทรัพย์ วางแผนใช้จ่าย) และ 3) รักษาความสัมพันธ์ 6 ทิศ (บิดามารดา ครูอาจารย์ ภรรยา มิตรสหาย คนรับใช้และคนงาน พระสงฆ์) คือทำทุกทิศให้เกษมสันต์ และเกื้อกูลกัน ประสานสังคมด้วยสังคหวัตถุ 4 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2541) 2) อาการป่วย ที่ทำให้อยากตาย แม้ไม่ใช่โรคที่ทำให้ตาย ของผู้ป่วยกลุ่มอาการอ่อนล้าเรื้อรัง (Chronic Fatigue Syndrome, CFS) ความรู้สึกอยากตายในลักษณะนี้ ไม่จัดว่าเป็นการยอมรับความ ตายที่สามารถเป็นพลังในการช่วยเยียวยาและแก้ไขอุปสรรคได้ การมีคุณภาพชีวิตดีในวาระ สดท้ายของชีวิตย่อมเป็นไปได้ยาก ทั้งนี้ ลัญฉน์ศักดิ์ อรรถยากร (2018) ได้กล่าวถึง ประสบการณ์ตั้งแต่ปี 2555 ในการดูแลแบบประคับประคอง (Palliative care) ซึ่งเป็นการ ดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวม ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ว่า หากผู้ป่วยและหรือ ผู้ดูแลสามารถปฏิบัติตามหลักการของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา จะสามารถ พัฒนาความเข้าใจในความตายและความทุกข์ต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างไม่ยากลำบาก และ สามารถยอมรับต่อความตายได้อย่างแท้จริงไม่ใช่จากจินตนาการ จะส่งผลให้กระบวนการ ยอมรับความตายอยู่ในระดับดี กล่าวคือ สามารถใช้ชีวิตช่วงก่อนการพลัดพรากสูญเสียได้ เป็นอย่างดี ได้แก่ การควบคุมอาการทุกข์ทรมานทางกายได้ง่าย การวางใจ การวางแผน ก่อนป่วยหนัก การสื่อสารเกี่ยวกับโรคและการดูแล การประสานภารกิจการกรรรมต่าง ๆ ในชีวิต เป็นต้น อีกทั้ง ช่วยให้การดูแลแบบประคับประคองในระยะท้ายเกิดขึ้นได้อย่างราบรื่นและ เป็นธรรมชาติ 3) การเบี่ยงเบนความสนใจต่อความเจ็บปวด จากกรณีของจิตุพรที่ได้ฝึก หายใจเข้าออกเป็นจังหวะ ไม่คิดถึงเรื่องอื่น ไม่คิดถึงวันพรุ่งนี้ นับลูกประคำ รวมทั้งการสวด มนต์ ทำให้สงบและหลับได้ แม้ว่ายังคงทรมานหลังจากรับเคมีบำบัด นั้น ชี้ชัดว่าความ ปวดส่งผลกระทบต่อร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และกระบวนการคิด ในขณะเดียวกัน การ บาดเจ็บของร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และกระบวนการคิด ก็ส่งผลต่อระดับความปวดได้ เช่นกัน ด้วยว่าความปวดเป็นความรู้สึกและประสบการณ์ของบุคคลมีสาเหตุจากความ บาดเจ็บทางกายและการเปลี่ยนแปลงสภาวะอารมณ์จิตใจ ซึ่งมีความซับซ้อนและ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การจัดการกับความปวดมีทั้งแบบใช้ยาและไม่ใช้ยา การ เบี่ยงเบนความสนใจเป็นเทคนิคที่ใช้กันมากในกลุ่มการรักษาโดยไม่ใช้ยา โดยดึงความสนใจ จากสิ่งที่กำลังทำให้เกิดความปวดมาสู่กิจกรรมอื่น ๆ ที่ใช้เบี่ยงเบนความสนใจ ส่งผลให้ความ สนใจต่อความปวดและความปวดลดลง และหากสร้างแรงจูงใจต่อกิจกรรมเบี่ยงเบนความ



สนใจ จะดึงความสนใจได้มากขึ้นแล้วส่งผลให้ความปวดลดลงกว่าเดิม (ยศพล เหลืองโสม นภา และศรีสุตา งามขำ, 2556)

การสวดมนต์ภาวนา ก็นับเป็นการเบี่ยงเบนความสนใจต่อความปวดและทำให้ความปวดลดลง รวมถึงรักษาโรคได้ ในพระไตรปิฎกกล่าวไว้ว่า คราวหนึ่งพระพุทธเจ้าทรงอาพาธ ก็ตรัสให้พระมหาจุณฑะซึ่งเป็นพระเถระผู้ใหญ่รูปหนึ่งแสดงโพชฌงค์ถวายแล้ว พระพุทธเจ้าก็หายประชวร จากเรื่องราวที่กล่าว พุทธศาสนิกชนก็เชื่อกันมาว่าบทโพชฌงค์ (สติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิติ การผ่อนคลาย สมาธิ อุเบกขา) นั้น สวดแล้วช่วยให้หายโรค แต่ที่แสดงในพระไตรปิฎกคือหลักธรรม และธรรมะที่แสดง นั้น เป็นธรรมเกี่ยวกับปัญญา เป็นธรรมะขั้นสูง ซึ่งความจริงก็เป็นเรื่องของการทำให้สว่าง สะอาด ผ่องใส เป็นการรักษาใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), (2534) นอกจากนี้ ประสบการณ์ตรงของสุมาลี นิมนานนิตย์ (2548) ในการสวดมนต์และอ่านหนังสือ โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพเขียนโดยพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ให้กับแม่วัย 90 ปี ซึ่งกระดูกสันหลังท่อนหนึ่งยุบปวดหลังและสะโพกอย่างรุนแรง เครียด นอนไม่หลับ ใจสั่น ปากแห้ง ความดันเลือดสูง น้ำตาลในเลือดสูง ร่างกายผอมเหลือแต่หนังหุ้มกระดูก และได้บอกลูกว่าช่วยทำให้แม่ตายเถอะ รู้สึกทรมานเหลือเกิน จิตใจเศร้าหมองสุด ๆ นั้น พบว่า เมื่ออ่านเกี่ยวกับสติ แม่บอกว่าจะนำมาใช้ เมื่ออ่านถึงธัมมวิจยะ คือมองค้นหาให้เห็นธรรม เห็นเอาธรรมะออกมา สีหน้าแม่ดีขึ้นตามลำดับ และอ่านต่อเนื่องถึงการสร้างปิติ ปัสสัทธิ โดยให้แม่มองรอบ ๆ ตัว และวางใจต่อสิ่งต่าง ๆ ให้ถูกต้องตามจริงจะได้หายเศร้าหมอง เมื่ออ่านจบ แม่หน้าตาแจ่มใส เข้านอน เช้าวันรุ่งขึ้นพบว่าแม่ลุกขึ้นมานั่งเก้าอี้ ทำกายบริหาร หน้าตาสดใสมีชีวิตชีวา หากใครถามว่าได้ยาวิเศษอะไรหรือ แม่บอกว่าโพชฌงค์เิง ยาวิเศษของแม่คือโพชฌงค์ 7 4) การรับรักษาและดูแลผู้ป่วย ด้วยว่าเกณฑ์การรับเป็นคนไข้ ที่ผู้เขียนพบว่าการรักษาได้ผลดีทุกราย หากปฏิบัติเบื้องต้นได้ คือ 1) อ่านหนังสือของผู้เขียน 2) เต็มใจปฏิบัติตามสูตรในหนังสืออย่างเคร่งครัดได้ นั้นหมายถึง การรับรักษามีกระบวนการทดสอบที่เป็นจุดเริ่มต้นของการเรียกความเชื่อมั่น มั่นใจต่อวิธีการรักษา รับรู้ขั้นตอนการปฏิบัติ และฝึกคิดบวกกับตนเอง การทดสอบก่อนรับคนไข้ไว้รักษานี้ การแพทย์พื้นบ้านล้านนา (หมอมือ) ซึ่งมีรากฐานมาจากพุทธศาสนาและพราหมณ์ร่วมกับประสบการณ์และความรู้ท้องถิ่น มีสืบทอดมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยมีการทดสอบความเชื่อมั่น สภาพจิตใจ ความมุ่งมั่นตั้งใจ ความศรัทธาต่อวิธีการปฏิบัติ และกระบวนการรักษา นอกจาก การใช้กุศโลบายทดสอบน้ำใจ การมีผู้รับรองในลักษณะพามาพบ เท่ากับว่าผู้ที่จะมาได้รับการรักษาได้รับทราบและได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับขั้นตอนต่าง ๆ จากผู้ที่มีประสบการณ์ แล้ว ยังมีการใช้สมุนไพรทดสอบเพื่อวิเคราะห์หาสมุฏฐานและวินิจฉัยโรค กรณีนี้จะใช้เมื่อมีข้อสังเกตว่าผู้ป่วยอาจเจ็บป่วยด้วยสิ่งเหนือธรรมชาติ หลักการดูแลผู้ป่วยของหมอมือ คือ



การเสริมส่วนที่ขาด ขจัดส่วนที่เกิน ล้างสิ่งที่เป็นพิษ แก้ไขสิ่งที่เป็นสาเหตุของการป่วย และบำรุงรักษาร่างกายให้แข็งแรง โดยใช้อาหารหรือดอาหารบางชนิดที่เป็นของแสลงต่อโรค ไข้ยาสมุนไพรซึ่งเป็นตำรับยามากกว่าสมุนไพรเดี่ยว อาจใช้ร่วมกับการนวด การปรับพฤติกรรม หรือทำพิธีกรรมร่วมด้วย เพื่อสร้างขวัญ กำลังใจ เจริญสติ และทำให้พร้อมรับสภาพความจริง รวมทั้งการสร้างสิริมงคลและบันดาลให้เกิดความสงบร่มเย็น เช่น บูชาเทียน ส่งเคราะห์ สืบชะตา สู่ขวัญ หากการรักษา ตัวผู้ป่วยหรือญาติต้องนำพานดอกไม้ธูปเทียนขอให้หมอรักษา ก่อนการรักษาหมอเมืองจะไหว้ครูของตน (ย่นโยงขัน) คือเป็นการบูชาครู และไม่เรียกค่ารักษาจนกว่าคนไข้จะหาย เมื่อคนไข้หายจึงดำหัวเป็นการให้ค่าตอบแทนหมอพร้อมเครื่องบูชาสักการะ ดอกไม้ ธูปเทียน น้ำขมิ้น ส้มป่อย (เกษมศิริรัตน์ปริยะ, 2565)

สรุป

กุแ่น เป็นหนังสือเกี่ยวกับสุขภาพในแนวธรรมชาติ และการแพทย์แบบผสมผสาน (การแพทย์ทางเลือก) ที่ให้ความรู้และข้อถกคิด ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม การดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุขในชีวิตประจำวัน การน้อมนำสัปปุริสธรรม (รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาล รู้สังคม และรู้บุคคล) ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติในการดำเนินชีวิตได้ง่าย สักกหัตถ์ 4 (ทาน ปิยวาจา อุตตจริยา สมานัตตตา) ซึ่งเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจคนและประสานหมู่ชน จะช่วยให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการดูแลตนเองถูกต้อง เหมาะสม และมีสมดุล ทั้งนี้ ผู้ครองเรือนในพุทธศาสนามีแบบแผนการดำเนินชีวิตและร่วมสร้างสรรค์สังคมให้ดีขึ้น มีความสุขความเจริญ มั่นคง ด้วยการน้อมนำวินัยของคฤหัสถ์ (คิหิวินัย) เป็นเครื่องฝึกฝนตน โดยมุ่งวางรากฐานชีวิตให้มั่น ด้วยการ ละเว้นความชั่ว เตรียมทุนชีวิตด้วยการเลือกคบคนและจัดสรรทรัพย์ที่หามาได้ รวมทั้ง รักษาความสัมพันธ์ 6 ทิศ (บิดามารดา ครู อาจารย์ ภรรยา มิตรสหาย คนรับใช้และคนงาน พระสงฆ์)

แนวคิดหรือแก่นของหนังสือคือ วิธีคิดและจิตใจมีความสำคัญมากต่อสุขภาพกาย รวมทั้งโรคทางกายและโรคทางใจ เน้นให้เห็นว่าใจหรือความคิดทางลบคือยาพิษ และยังคิดว่า กุแ่น ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากบุคลิกภาพแบบที่คิดว่ากุแ่น (ก้าวร้าว อหังกา ทะเยอทะยาน) คือคิดในเรื่องอัตตาดตนเองมากเกินไปโต ก็เพิ่มยาพิษเข้าไปในจิตใจและร่างกายมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งการดูแลสุขภาพในพระไตรปิฎก ก็ชี้ชัดว่าการเจ็บป่วยทางกาย เชื่อมโยงและมีผลต่อจิตใจ จำเป็นต้องดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ด้วยการนำหลักพุทธธรรม มาบูรณาการในกระบวนการดูแลสุขภาพ คือรู้จักตนเอง รู้จักร่างกาย และรู้จักจิต การสวดมนต์ภาวนา ก็ช่วยเบี่ยงเบนความสนใจต่อความเจ็บปวด ทำให้ความปวดลดลง รวมถึงรักษาโรคได้ในกรณีของสวดบทโพชฌงค์ (สติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิติ การผ่อนคลาย สมาธิ



อุเบกขา) ก็ปรากฏในพระไตรปิฎกและชีวิตจริงของพุทธศาสนิกชน โดยที่อาการป่วยที่ทำให้หายากตาย แม้ไม่ได้ป่วยด้วยโรคที่ทำให้ตาย หากปฏิบัติตามหลักการของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา จะพัฒนาความเข้าใจต่อความตาย ความทุกข์ต่าง ๆ ในชีวิต และยอมรับต่อความตายได้อย่างแท้จริง ทั้งนี้หลักการรับคนป่วยเพื่อรักษา ของผู้เขียนโดยเรียก ความเชื่อมั่น มั่นใจต่อวิธีการรักษา รับรู้ขั้นตอนการปฏิบัติ และฝึกคิดบวกกับตนเอง ก็เป็น ข้อปฏิบัติของแพทย์พื้นบ้านล้านนาสืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข. (2555). *แผนยุทธศาสตร์สุขภาพวิถีชีวิตไทย พ.ศ. 2554-2563* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: สำนักพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- เกษม ศิริรัตน์พิริยะ. (2565, 13 กุมภาพันธ์). แพทย์แผนไทย และพ่อครู ผู้สืบทอดครูพระสิงห์ หลวง พระครูอินทสรวิสุทธิ (ครูบาอินสม) วัดเมืองราม ตำบลนาเหลียง อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน [บทสัมภาษณ์].
- พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินทปญโญ). (2548). *ตัวกู ของกู ฉบับสมบูรณ์* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2534). *โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ*. สืบค้น 18 มิถุนายน 2565, จาก <https://www.watnyanaves.net/uploads>
- _____. (2541). *ธรรมานุชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม*. สืบค้น 18 มิถุนายน 2565, จาก <https://www.watnyanaves.net/upload>
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ยศพล เหลืองโสมนภา และศรีสุดา งามขำ. (2556). ความสนใจต่อความปวด. *วารสารศูนย์การศึกษาแพทยศาสตร์คลินิก โรงพยาบาลพระปกเกล้า*, 30(1), 83-93.
- ลัญฉน์ศักดิ์ อรรถยากร. (2018). การยอมรับความตาย. *Chula Med J*, 62(5), 761-772.
- สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. (2560). *แผนยุทธศาสตร์สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข พ.ศ. 2560-2564*. สืบค้น 11 พฤศจิกายน 2565, จาก <https://www.hsri.or.th>
- สาทิธ อินทรกำแหง. (2541). *กูแน่* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: คลินิกบ้านและสวน.
- สุมาลี นิมนานิตย์. (2548). อัจฉริยะแห่งโพชฌงค์ 7. สืบค้น 20 มิถุนายน 2565, จาก <https://www.doctor.or.th/article/>
- เสถียรโกเศศ นาคะประทีป. (2541). *ทีโศปเทศ คารม พ.ศ. 2459*. กรุงเทพฯ: เคล็ดไทย.