วัดกับสุขภาพ

กรกฎาคมเป็นเดือนแห่งวันเข้าพรรษา ทำให้คิดถึงพระสงฆ์และวัดกับสุขภาพ เรามีวัดทั่วประเทศกว่า ๓๐,๐๐๐ วัด และมีพระสงฆ์รวมกันกว่า ๒๕๐,๐๐๐ รูป หลักธรรม บุคลากรและสถานที่ทางพุทธศาสนาเป็นทรัพยากรอันมโหฬารของสังคมไทยเพื่อการพัฒนา

การพัฒนาสมัยใหม่ที่เป็นวัตถุนิยม-บริโภคนิยม-เงินนิยม นำความเครียดอันใหญ่หลวงมาสู่มวลมนุษย์ทุกหมู่เหล่าโดยทั่วตลอด ความเครียดนำไปสู่โรคต่างๆ เช่น ความดันเลือดสูง โรคหัวใจ แผลในกระเพาะอาหาร เบาหวานกำเริบ หืดกำเริบ โรคภูมิแพ้ ภูมิคุ้มกันลดลง ทำให้เป็นโรคติดเชื้อและมะเร็งได้ง่ายๆ ฯลฯ

การป้องกันและลดความเครียดจึงควรเป็นระเบียบวาระของทุกคน

วัดคือที่บำบัดความเครียด

ถ้าเลิกงานตอนเย็นแวะไปวัด ไปไหว้พระในโบสถ์ นั่งสวดมนต์และทำสมาธิสักครึ่งชั่วโมง น่าจะลดความเครียดไปได้มาก และถ้าทำบ่อยๆ จนการผ่อนคลายกลายเป็นวิถีชีวิตก็จะพบความสุขอย่างยิ่ง

ชุมชยควรส่งเสริมสนับสนุนวัดให้ดูแลรักษาบริเวณวัดให้สะอาด มีต้นไม้ร่มรื่น มีพระที่สามารถสอนสมาธิวิปัสสนาได้ วัดจะเป็นสัปปายะให้ผู้คนมาแสวงหาความสงบทางจิตใจ เพียงแต่เข้ามาในบริเวณที่สงบ สะอาด ร่มรื่น จิตใจก็สงบแล้ว ยิ่งได้เห็นพระพุทธรูปและพุทธศิลป์อื่นๆ ที่มีอยู่อย่างรุ่มรวยตามวัดต่างๆ ยิ่งดึงศรัทธาปสาทะให้สูงยิ่งขึ้น และยิ่งได้เจริญสมาธิวิปัสสนา ก็จะพบความสุขอันลึกล้ำและประณีต เป็นความสุขที่ราคาถูก หรือ Happiness at low cost จริงๆ เมื่อราคาถูกก็เป็นไปได้สำหรับทุกคน

ถ้าวัดทุกวัดสามารถทำได้ดังนี้ วัดทั้งหมดจะเป็นสถานส่งเสริมสุขาวะทางจิตอย่างสำคัญ

สสส. (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ) จะไม่ลองหาทางสนับสนุนกลุ่มยุทธศาสตร์วัดกับสุขภาพให้เคลื่อนไหวเรื่องนี้ดูบ้างหรือครับ

ประเวศ วะสี