

คุยกับผู้อ่าน

ในทศวรรษที่ผ่านมาปรากฏว่าคนอเมริกันเป็นโรคหัวใจตายน้อยลงมาก เนื่องจากการปฏิบัติตัวดีขึ้น เช่น ระวังไม่ให้อ้วน โดยไม่กินมากเกินไปและออกกำลังกาย ตลอดจนคอยควบคุมรักษาโรคความดันโลหิตสูง

มีผู้เข้าใจผิดเสมอ ๆ ว่าการตรวจเช็คหัวใจด้วยเครื่องไฟฟ้าบ่อย ๆ จะเป็นเครื่องประกันว่าเขาไม่เป็นโรคหัวใจ แท้ที่จริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ ท่านตรวจหัวใจด้วยเครื่องไฟฟ้าวันนี้พบว่าปกติ ไม่ได้เป็นเครื่องบอกว่าพรุ่งนี้ท่านจะไม่เป็นลมตายด้วยหลอดเลือดหัวใจอุดตัน

การตรวจเช็คจึงไม่ใช่วิธีที่จะป้องกันไม่ให้คุณเป็นโรคหัวใจ แต่การปฏิบัติตัวสม่ำเสมอจะป้องกันโรคหัวใจได้ โดยไม่ต้องตรวจเช็ค

การปฏิบัติตัวสม่ำเสมอประกอบด้วย การออกกำลังกายทุกวัน พิจารณาอาหารการกินให้พอดี อย่าให้อ้วน และบริหารจัดการใจให้แจ่มใส คลายเครียด เจริญสติ เจริญสมาธิให้มาก

ถ้าปฏิบัติตามนี้ได้ รับรองว่าโรคหัวใจจะลดลง โรคแผลในกระเพาะจะลดลง โรคเบาหวานจะลดลง โรคอื่น ๆ เช่น แม้โรคมะเร็งก็ลดลง โดยไม่ต้องตรวจเช็คสุขภาพ เพราะเป็นการปฏิบัติเพื่อสุขภาพอยู่แล้วทั้งเนื้อทั้งตัว

พระพุทธองค์ทรงเน้นที่การกระทำ (กรรม) และการพึ่งตนเอง (อัตตาหิ อัตตโน นาโถ) การจะมีความสุขกายสบายใจอยู่ ที่การปฏิบัติและการพึ่งตนเอง ยิ่งกว่าอาการอาศัยสิ่งอื่น ๆ เป็นสำคัญ

ประเวศ วะสี