

พุทธวิธี (ลัดตรง) สร้างสุข (ที่นี่และเดี๋ยวนี้)

๑๒.

นิวรรณ์ สมัยใหม่ - นิวรรณ์ ๖

นิวรรณ์มาตรฐานที่พระพุทธเจ้าสอนและจำกันมา มี ๕ อย่าง

นิวรรณ์ คือ เครื่องกีดขวางการเจริญสติ สมาธิ และปัญญา เป็นเครื่องรบกวนจิตใจทำให้เกิดสมาธิได้ยาก

นิวรรณ์ ๕ คือ

๑. กามฉันทะ
๒. พยาบาท
๓. ถีนะมิทธะ ง่วงเหงาหาวนอน ซึม
๔. อุทธัจจะกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ
๕. วิจิกิจฉา ความสงสัย ลังเลใจ

สังคมปัจจุบันต่างจากสังคมครั้งพุทธกาลมาก ครั้งพุทธกาลสังคมเป็นชุมชนเกษตรกรรม พึ่งตนเองขนาดเล็ก ค่อนข้างสงบสุขไม่ค่อยมีเรื่องวุ่นวายมาก แต่สังคมปัจจุบันมีระบบและโครงสร้างใหม่ ๆ ที่สลับซับซ้อนเกิดแรงกดดันในสังคมเต็มไปหมด ทำให้ความเครียดเป็นโรคระบาดที่สำคัญที่สุด ความเครียดมาจากการหลั่งสารอะดรีนาลีน (Adrenaline) ที่กระตุ้นกล้ามเนื้อ กระตุ้นหัวใจ กระตุ้นสมอง ทำให้เครียด เกร็ง ใจสั่น สมองไม่สงบ กระทบอาหารลำไส้ปั่นป่วน ไม่สบายกายไม่สบายใจ ภูมิคุ้มกันต่ำ เป็นโรคต่าง ๆ ง่าย บางทีมีการเจ็บปวดตามร่างกายโดยไม่ปรากฏสาเหตุ ทำให้ต้องพึ่งยาแก้ปวดหรือยาเสพติด ในสหรัฐอเมริกาปีหนึ่ง ๆ มีคนตายเพราะใช้ยาแก้ปวดเกินขนาด กว่า ๑๐๐,๐๐๐ คน รวมทั้งพวกดาราต่าง ๆ เช่น มาริลีน มอนโร ไมเคิล แจ็คสัน ฯลฯ

ความเครียดจึงเป็นเครื่องรบกวนความสงบของจิตใจ ของคนสมัยใหม่จำนวนมากที่สุด อาจจะเรียกว่าเป็นนิวรรณ์ตัวที่ ๖ หรือนิวรรณ์สมัยใหม่

นิเวศสมัยเก่า ๕ อย่าง ท่านให้ใช้กำลังใจอย่างเข้มแข็งระงับหรือป้องกันไม่ให้เกิด เครื่องมือ เก่านั้นจะใช้ไม่ได้ผลกับนิเวศใหม่ คือ ความเครียด ที่มีต้นตอมาจาก**สารเครียด**ที่หลั่งมาจากภายใน

เพื่อให้ความสงบทางจิตใจเป็นไปได้ นักกรรมฐานน่าจะต้องเรียนรู้วิธีบำบัดความเครียดไปด้วย

สาเหตุของความเครียด มนุษย์มีชีวิตอยู่เป็นช่วงเวลายาวนานที่สุด คือ ยุคดึกดำบรรพ์ ซึ่งเป็น คนป่าล่าสัตว์เก็บของป่ากิน ปัญหาของคนสมัยนั้น คือ การเผชิญภัยจากสัตว์ร้าย เช่น เจอเสือเขา จะต้องตัดสินใจฉับพลันว่าจะสู้หรือหนี ไม่ว่าจะ**สู้**หรือ**หนี**ร่างกายจะต้องใช้พลังกล้ามเนื้อมาก ร่างกาย จึงหลั่งสารกระตุ้นพวกอะดรีนาลีนออกมา ซึ่งไปกระตุ้นหัวใจให้สูบฉีดเลือดแรง กระตุ้นกล้ามเนื้อให้ มี พลัง กระตุ้นสมองให้ว่องไว ระบบร่างกายถูกโปรแกรมมาอย่างนั้น

สมัยปัจจุบันปัญหาของมนุษย์ไม่ใช่เสือ แต่เช่น ทำงานไม่ทัน สภาพบีบคั้นทางการทำงาน ทาง การเงินทางครอบครัว ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้ไม่ได้ใช้พลังงานกล้ามเนื้อในการแก้ไข แต่ร่างกายก็ยังตอบโต้ตามที่ โปรแกรมไว้เมื่อครั้งดึกดำบรรพ์ นั่นคือหลั่งสารเร่งพวกอะดรีนาลีนไปเร่งเปล่า ๆ ปลื้ ๆ โดยไม่ได้ใช้พลังที่ ถูกเร่งล้นเกินในตัว ก็ไปทำร้ายตัวเอง คือทำให้เกิดความเครียดในร่างกาย ปวดหัว ลำไส้ ปั่นป่วน

การบำบัด ออกกำลังให้มากเพื่อปลดปล่อยพลังงานในตัวออกไป สมัยนี้คนทำงานมักไม่ค่อยได้ ใช้กล้ามเนื้อจึงเครียดมาก ฉะนั้นจึงต้องออกกำลังให้มากเพื่อลดความเครียด

พระภิกษุสมัยนี้ก็ออกกำลังน้อย เพราะมีอารามใหญ่โตมีเครื่องอำนวยความสะดวกมาก สมัย โบราณเป็นพระป่ากันทั้งนั้น ต้องเดินมากบิณฑบาตทางไกลเข้าไปในหมู่บ้าน และเดินทางอยู่ ตลอดเวลานอกจากจำพรรษาในฤดูฝน

พระสมัยนี้จึงเครียด ประกอบกับต้องท่องบาลีมากยิ่งขึ้นเครียดจัดเข้าไปอีก สมัยหนุ่ม ๆ ผมตรวจ โรคที่ห้องตรวจโรคนอกภาควิชาอายุรศาสตร์ที่โรงพยาบาลศิริราช ตรวจคนไข้มากมาย มีครู มีพระ มา ตรวจเป็นประจำด้วยโรคเครียดเพราะออกกำลังกายน้อย แต่เข้าใจผิดมีอุปาทานว่าเป็นโรคนั้นโรคนี้อยู่ รักษาไม่หาย ผมต้องทำหน้าที่ถอนอุปาทานและแนะนำให้ออกกำลังกาย ทำเช่นนั้นอยู่เป็นอันมาก

ผมพบคนไข้ที่ติดอยู่ในอุปาทานเป็นปี ๆ ว่าตนเป็นโรคหัวใจบ้าง โดยเฉพาะคนที่ถูกบอกว่าเป็น “**โรคหัวใจอ่อน**” ซึ่งไม่มีอยู่ในสารบบการแพทย์ แต่บางครั้งหมอไม่รู้จะบอกว่าคนไข้เป็นโรคอะไร เขามีอาการอ่อนเพลีย ไม่มีแรง แต่ตรวจไม่พบอะไร จะบอกว่าหมอไม่รู้ว่าเป็นโรคอะไรก็ไม่กล้าพูด จึง พลังปากไปว่าเป็นโรค**หัวใจอ่อน** โดยไม่รู้ว่คำนี้มันก่อผลร้ายให้คนไข้แค่ไหน คนไข้เข้าไปยึดมั่นว่า หัวใจของตนมีปัญหา มันอ่อน เมื่ออ่อนมันก็หยุดเต้นเมื่อไรก็ได้ ตกอยู่ในความกลัวและเป็นทุกข์ ผู้หญิง

คนหนึ่งที่เป็นอย่างนี้ไม่กล้าไปตลาดเป็นปี ๆ ผู้หญิงอีกคนหนึ่งควักกระดาดขึ้นมาพูดว่า “คุณหมอฟังฉันหน่อย” ฉันมีอาการ ๕ อย่าง ดังต่อไปนี้ ๑ หายใจไม่ทั่วท้องกลั้วจะเป็นโรคปอด ๒ อ่อนเพลียไม่มีแรงอาจจะเป็นโรคหัวใจ ๓ มีอาการแน่นท้องสงสัยจะมีอะไรที่ลำไส้..... ผมตรวจแล้วไม่พบโรคอะไรเลย อธิบายให้คนไข้ฟังว่าเขาไม่เป็นโรคอะไรไม่ต้องใช้ยาก็ได้ แต่ถ้าต้องการหมอจะสั่งให้ **ให้ไปออกกำลังเสีย** คนไข้เขียนมาถึง “หมอชาวบ้าน” ว่าเจอหมอแปลกฟังดูก็ไม่อยากจะเชื่อ แต่เนื่องจากหมอตั่งใจฟังเขาจึงทำตาม เมื่อออกกำลังปรากฏว่า “โรคทั้ง ๕ อย่าง” หายไปหมดจริง ๆ เธอหายโรคหายภัยโดยสิ้นเชิง

พระภิกษุพระยานรรัตน์ วัดเทพศิรินทร์ เขียนเล่าว่าท่านเคยเป็นมหาตเล็กในหลวง ร.๖ มีอาการชืดเซียว ไม่มีแรง ในหลวง ร.๖ รับสั่งว่า “แกนี่น่าจะเป็นคอนซัมชัน” (Consumption = วัณโรค) ต่อมาท่านออกกำลัง โรคภัยไข้เจ็บหายไปหมด ร่างกายจิตใจแข็งแรง เมื่อบวชเป็นพระท่านปิดประตูกุฏิออกกำลังกายเป็นประจำ

เรื่องเหล่านี้มีมากมาย ผมเล่าไว้บ้างเพื่อเตือนใจว่าการออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นเรื่องสำคัญมากต่อการมีสุขภาพดี

การออกกำลังกล้ามเนื้อขนาดเล็ก การวิ่ง หรือกายบริหารโดยมากเป็นการออกกำลังกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ แต่พลังงานเกินอาจอยู่ในกล้ามเนื้อขนาดเล็กด้วย การออกกำลังกล้ามเนื้อขนาดเล็กทั่วตัวจึงจำเป็นในการขับไล่ความเครียด

มวยไทยกับการออกกำลังแบบโยคะ เป็นตัวอย่างการออกกำลังกล้ามเนื้อเล็กทั่วทุกมัด ทำแล้วเบาเนื้อเบาตัว สุขสบายทั้งเนื้อทั้งตัว เพราะขับไล่ความเครียดออกไปจากตัว

การนวดกล้ามเนื้อขมับและกล้ามเนื้อตา การปวดหัวบ่อย ๆ ครั้ง เป็นเพราะความเครียดที่กล้ามเนื้อขมับทั้งสอง กินพาราเซตามอลก็ไม่หายปวด แต่ถ้านวดกล้ามเนื้อขมับทั้ง ๒ ข้าง โดยใช้นิ้วหัวแม่มือกดนวดทีละข้าง หายดีแล

กล้ามเนื้อในเบ้าตาก็เครียดได้ วิธีนวดลูกตาทีละข้าง คือ ใช้ฝ่ามือตรงโคนฝ่ามือทางด้านนิ้วก้อยตรวจที่เป็นเนื้อนูนอยู่ติดข้อมือ คลึงไปในเบ้าตาได้พอดี กดเบา ๆ และคลึงหมุนไปรอบ ๆ ครั้งละ ๕๐ - ๖๐ รอบ ทำทีละข้างประมาณ ๔ - ๕ ยก เป็นจำนวนคลึงข้างละประมาณ ๒๐๐ รอบ ทำให้กล้ามเนื้อหย่อนคลาย สบายลูกตา และคลายจะลดความตึงเครียดที่กล้ามเนื้อขมับหายปวดหัวไปด้วย มีจักขุแพทย์ท่านหนึ่งชื่อ สมเกียรติ อธิคมกุลชัย ว่าการนวดลูกตาทำให้ความดันในลูกตาลดลง รักษาโรคต้อหิน (glaucoma) ได้ด้วย เรื่องนี้น่าจะวิจัยได้ไม่ยาก ถ้าการนวดลูกตาลดความดันได้จริงก็จะดีมาก

การนวดแผนไทย การนวดแผนไทยเป็นการนวดกล้ามเนื้อทุกมัดทั่วตัว ปลดปล่อยความเครียดออกจากตัวผู้ที่ได้รับการนวดจึงรู้สึกสบายมาก บางคนว่าประดุจบรรลุนิพพาน คุณหมอกรุงไกร เจนพาณิชย์ อาจารย์ภาควิชาสรีรวิทยา ศิริราช เคยทำวิจัยผลการนวดพบว่า ความดันโลหิตลด ผู้ป่วยคลายเครียดจนหลับไปขณะที่กำลังนวดก็มี ผู้นวด (หมอนวดแผนไทย) มักคุยกันกระหนุงกระหนิงกับผู้รับบริการ ทั้งการสัมผัสร่างกาย ทั้งการคุยอย่างเป็นกันเอง มีผลดีต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ รวมทั้งผู้เป็นอัมพาตอัมพฤกษ์ ควรส่งเสริมให้มี**ศูนย์การแพทย์แผนไทย**อย่างน้อยตำบลละ ๑ แห่ง โดยให้บริการปฐมภูมิอย่างน้อย ๓ อย่างคือ

๑. การนวดแผนไทย
๒. การประคบด้วยสมุนไพร
๓. การขายยาสมุนไพรที่พิสูจน์แล้วว่าได้ผลจริง

ศูนย์การแพทย์แผนไทย จะเป็นข้อต่อระบบการแพทย์และสมุนไพรไทยให้ครบวงจร ทั้งเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ วิชาการ และเศรษฐกิจ เศรษฐกิจการแพทย์และสมุนไพรไทยครบวงจรจะมีขนาดใหญ่มาก รวมทั้งลดการใช้จ่ายแผนปัจจุบันที่ไม่จำเป็น จากต่างประเทศลงด้วย

กายภาพบำบัด เป็นการลดความเครียดและส่งเสริมสุขภาพอย่างดี ควรสนใจกันให้มาก

อัตโนกายภาพบำบัด โดยที่กายภาพบำบัดสำหรับคนทั้งมวล (Physical Therapy for All) เป็นสิ่งที่ดี แต่จะรอพึ่งนักกายภาพบำบัดเสียทั้งนั้นก็เกินไปไม่ได้ ประชาชนควรเรียนรู้ที่จะทำกายภาพบำบัดตัวเอง ป้องกันและรักษาโรคปวดเข่าก็ได้ รักษาหมอนกระดูกสันหลังเคลื่อนก็ได้ รักษาโรคกระดูกคอกดทับเส้นประสาทคอทำให้ปวดร้าวไปที่แขนก็ได้ ถ้าทำเป็นก็ไม่ต้องไปโรงพยาบาล อัตโนกายภาพบำบัด ชับไล่ความเครียดออกจากร่างกายได้ด้วย ทุกคนจึงควรทำอัตโนกายภาพบำบัด ภาควิชาและคณะกายภาพบำบัดในทุกมหาวิทยาลัย ควรหาทางสอนประชาชนให้ทำกายภาพบำบัดตัวเองเป็น พัฒนา app ใส่โทรศัพท์มือถือก็ได้

Post Trauma Stress Syndrome (PTSS) เป็นกลุ่มอาการที่ทางการแพทย์เพิ่งรู้จัก เป็นความเครียดตกค้างในร่างกายเป็นเวลานาน หลังจากได้รับความกระทบกระเทือนรุนแรงเข้ามาทางจิตหรือทางกาย เช่น ทหารที่เผชิญความรุนแรงในสนามรบ เด็กที่เป็นโรคหัวใจแต่กำเนิด ภายหลังได้รับการผ่าตัดแก้ไขปัญหาที่หัวใจ หรือวัยเด็กที่ปรแยกแตกร้าง (Childhood disrupted) หรือ เช่นเด็กคลอดออกมาหน้าหนักต่ำกว่าเกณฑ์เพราะภาวะทุโภชนาการของแม่ระหว่างตั้งครรภ์ หรือแม่ติดเหล้าระหว่างตั้งครรภ์ พ่อหรือแม่ตายในวัยเด็ก พ่อแม่ทะเลาะและหย่าร้าง พ่อติดเหล้า พ่อไปติดคุก ฯลฯ

ผู้ที่ได้รับความกระทบกระเทือนอย่างรุนแรงเหล่านี้ ภายหลังเกิดอาการต่าง ๆ นานา ทั้งทางกาย และทางจิต รักษาอย่างใดอย่างใดก็ไม่หายทรมานยิ่งนัก ต่อมาเขาพบว่ามีการเปาะหรือถุงพลังงาน ตกค้างอยู่ตามที่ต่าง ๆ ในร่างกาย กระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารเคมีออกมากระทบความเป็นปกติสุข ของร่างกาย เช่น เกิดการอักเสบ หรือเจ็บปวดตามที่ต่าง ๆ รักษาทางจิตไม่หาย ต้องรักษาทาง กายภาพบำบัด เพราะพลังงานตกค้างมันค้างอยู่ในกล้ามเนื้อหรือเนื้อหนังในร่างกาย ต้องปลดปล่อยมัน ออกไปเสียด้วยการบีบนิ้วหรือทุบ ผู้เชี่ยวชาญอาจมีวิธีตรวจหาว่ากระเปาะพลังงานมันอยู่ที่กล้ามเนื้อ มัดใดแล้วเจาะลงไปทีนั้น สำหรับเราที่ไม่รู้ก็ออกกำลังกล้ามเนื้อเล็กหรือบีบนิ้วไปทั่วตัวก็แล้วกัน

การใช้ยา

๑. **ยากล่อมประสาท** (Tranquilizers) ซึ่งมีหลายตัวมากมาย เป็นกลุ่มยาที่ขายดีที่สุด เพราะมีคน เครียดเต็มโลก
๒. **ยาบล็อกการหลั่งสารเคมีที่เรียกว่า Beta blocker** เซลล์เบต้าเป็นกลุ่มเซลล์ที่หลั่งสาร เคมีพวกอะดรีนาลีน (Adrenaline) ที่กล่าวข้างต้น ยาพวกนี้ไปบล็อกการหลั่งอะดรีนาลีน จึงมีผล ลดความเครียดได้ชะงัด มีขายในท้องตลาดหลายยี่ห้อ เช่น Inderal, Betalol ขนาดเม็ดละ ๑๐ มิลลิกรัม กินครั้งละครึ่ง หรือหนึ่ง หรือสองเม็ด มีขนาดความปลอดภัยสูง ต้องลองดูเองว่ากิน ขนาดไหนที่พอสบาย ถ้ามากไปก็จะซึม เชื่องช้า คิดอะไรไม่ออก ถ้ากำลังดีก็จะสบายหายกังวล ผมเคยเจอคนที่เครียดมากจนกระสับกระส่าย ผุดลุกผุดนั่ง ทำอะไรไม่ถูก ทำอย่างไรก็ไม่หาย พอ กินยาเบต้าบล็อกเกอร์ไปแค่นั้น หายเป็นปกติทำหน้าที่ได้ ที่เบากว่านั้นผมเคยเจอคนที่บอกว่า ไม่มีความสุขในตัวเองไม่รู้เป็นอะไร ผมบอกซื้อยาให้ไปซื้อที่ร้านยา คือ ยา Betalol ก็กลับรู้สึก สบายดีได้

เมื่อออกกำลังกายหรือกินยาแล้วต้องถือโอกาสเจริญสติ อานาปานสติอย่างที่พูดถึงมาแล้ว มากมายในตอนก่อน ๆ พอสติสมาธิติดลมบน อาการปวดหัว ปวดหู และอาการเครียดในเนื้อในตัว ก็ ถูกแผดเจออกไปโดยสิ้นเชิง ดินน้ำแล

นี่คือเรื่องนิรณสมัยใหม่ หรือนิรณตัวที่ ๖ สาเหตุและการขจัด เพื่อให้การเจริญสติเจริญ สมาธิเป็นไปได้ เกิดความสุข ที่นี้และเดี๋ยวนี้

(ยังมีต่อ)