

มัชฌิมาปฏิปทากับการมีสุขภาพดี

ในปฐมเทศนาที่เรียกว่า “ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร” ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงแก่ปัญจวัคคีย์ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แขวงเมืองพาราณสี ประโยคแรกทรงกล่าวว่า

“เทวเม ภิกขเว อนฺตา” (อ่านว่า ทะ เว เม ภิก ขะ เว อัน ตา)

แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย ส่วนสุดทั้งสอง” (ทเว = ทวิ = สอง; อันตะ = ที่สุด)

ส่วนสุดทั้งสอง หมายถึงส่วนที่ สุดโต่ง (extremes) ทั้งสองข้าง

ความต่อไปซึ่งไม่ได้แสดงไว้ ทรงกล่าวว่า “ภิกษุไม่ควรเสพ”

รวมความคือ ไม่ควรเข้าไปสู่ความสุดโต่งทั้งสองข้าง

เพื่อจะทรงตรัส “ทางสายกลาง หรือมัชฌิมาปฏิปทา” ต่อไป

ทางสายกลางไม่ใช่ทางครึ่งๆ กลางๆ หรือทางสายสีเทา แต่หมายถึงทางสายปัญญาหรือความเป็นเหตุเป็นผล

ความจริงตามธรรมชาติเป็นกระแสของความเป็นเหตุปัจจัยอันต่อเนื่องกันมาและต่อๆ ไป ไม่มีแยกเป็นข้างเป็นชั่ว มีแต่ความเป็นเหตุเป็นผลล้วนๆ

มนุษย์ เพราะความไม่รู้ (อวิชชา) มีความยึดมั่นในตัวตนและของตน เอาอัตตาของตนเองเป็นตัวตั้ง ซึ่งขัดแย้งกับความจริงตามธรรมชาติที่ไม่มีตัวตน มีแต่กระแสของความเป็นเหตุปัจจัย

ความขัดแย้ง คือความบีบคั้น หรือทุกข์ตา

ความทุกข์ หรือความร้อนอกร้อนใจ ตรงข้ามกับความสงบเย็น

ใครยังมีตัวกูของกู “สูง” ยิ่งเร่าร้อน

ใครยังมีตัวกูของกู “ต่ำ” ยิ่งสงบเย็น

ความเร่าร้อนทำให้เผาไหม้ร่างกายทรุดโทรม ภูมิคุ้มกันต่ำ เจ็บป่วย และอายุไม่ยืน

ยิ่งสงบเย็น ยิ่งสุขภาพดีและอายุยืน

ในยุคแห่งการเมืองแยกข้างแยกชั่ว ประชาชนต้องรู้เท่าทัน อย่าให้ถูกกระแสพาไปสู่ความเร่าร้อน เผาไหม้รุนแรง และสุขภาพเสีย ด้วยความไม่รู้ (อวิชชา)

พยายามเข้าถึงความจริงตามธรรมชาติที่ไม่มีข้าง ไม่มีชั่ว มีแต่กระแสของความเป็นเหตุปัจจัย

นั่นคือ ธรรม หรือปัญญา

มัชฌิมาปฏิปทา เป็นทางสายปัญญาที่ทำให้มีสุขภาพดีและพละ

ทั้งสังคัมพละและปัญญาคัมพละ ที่จะออกจากความซับซ้อนและยาก ไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างสันติสมดุล

นพ.ประเวศ วะสี