

การป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูง วิถีพุทธ

โดย

ดร.พระมหาสมพงษ์ สุนตจิตโต

ดร.นายแพทย์อุทัย สุตสุข



มูลนิธิอุทัย สุตสุข



คำนำ

ธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนย่อมต้องการมีความสุข ปราศจากความทุกข์ทั้งหลายแต่ปัญหาที่สำคัญประการหนึ่งที่ทำให้คนเราไม่มีความสุขในปัจจุบันคือ ปัญหาจากโรคที่เกิดจากพฤติกรรม การดำเนินวิถีชีวิตยุคใหม่ ได้แก่ โรคเรื้อรัง เช่นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด มะเร็งและเอดส์ โรคเหล่านี้พบมากขึ้นตามความเจริญทางวัฒนธรรมของสังคม โรคเหล่านี้มักรักษาไม่หาย เป็นแล้วเป็นเลย ถ้าไม่รู้จักปฏิบัติตนให้ถูกต้องจะเกิดภาวะแทรกซ้อน มีความพิการ และเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควร ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลมาก ทั้งค่าใช้จ่ายส่วนบุคคล ครอบครัว และประเทศชาติ ผู้ป่วยมีมาก ไปแออัดอยู่ที่โรงพยาบาล บุคลากรมีภาระงานมากและไม่เพียงพอ ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ต้องร่วมมือ ร่วมใจกันหาทางป้องกันและแก้ไข โดยเริ่มต้นที่ตัวเราเองทุกคน

หนังสือเล่มเล็กเรื่องการป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูง วิถีพุทธ เล่มนี้ ได้นำเสนอองค์ความรู้และวิธีปฏิบัติตนในการสร้างสุขภาพและป้องกันให้ห่างไกลจากโรคนี้ และหากเจ็บป่วยอยู่แล้วก็จะรู้วิธีดูแลตนเอง ให้สามารถอยู่กับโรคได้และมีวิธีดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุข โดยใช้เครื่องมือและวิธีการป้องกันโรคและรักษาพยาบาล ผู้ป่วย

โรคความดันโลหิตสูงที่นำหลักธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้ามาผสมผสานกับหลักการแพทย์และการสาธารณสุขด้วย โดยมีรายละเอียดคำแนะนำในผนวก ๑ เรื่อง เทคนิค ๓ส. ๓อ. นาฬิกาชีวิตและผนวก ๒ เรื่องความหมายของห้วงธรรมที่เพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งผู้เรียบเรียงหนังสือนี้ มีประสบการณ์ในการดำเนินงานมาแล้ว เชื่อว่า จะช่วยทำให้การป้องกันและรักษาพยาบาล มีประสิทธิผลและประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

สารบัญ

หน้า

คำนำ

อารัมภบท / ความนำ

ลักษณะของโรคความดันโลหิตสูง

สาเหตุ

ภาคผนวก

ผนวก ๑ เทคนิค ๓ส. ๓อ. นาฬิกาชีวิต เพื่อสุขภาพดี วิถีพุทธ

ผนวก ๒ ความหมายของหัวข้อพุทธธรรมที่เพิ่มประสิทธิภาพ

ในการป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูง

บรรณานุกรม

การป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูง วิธีพุทธ

อาร์มภท

โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคเรื้อรังชนิดหนึ่ง ที่พบมากขึ้นในยุคปัจจุบันและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ข้อมูลจากสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข ในปี ๒๕๕๒ พบว่า ในประชากร ๑ แสนคน มีผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูงนอนรักษาตัว ในโรงพยาบาล คือ ผู้ป่วยใน ๙๘๑ คน (หรือประมาณร้อยละ ๑) และจากการสำรวจปี ๒๕๕๑ - ๒๕๕๒ ในประชากรไทยอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป พบว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง ๑๑.๕ ล้านคน พบในชายร้อยละ ๒๑.๕ หญิงร้อยละ ๒๑.๓ พบในเพศชายมากกว่าในเพศหญิง ส่วนใหญ่เมื่ออายุมากขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้นเป็นโรคเรื้อรัง เมื่อเป็นโรคนี้แล้วมักรักษาไม่หายขาด ถ้าดูแลตนเองไม่ดี

ปล่อยปละละเลยจะทำให้อาการของโรครุนแรงมากขึ้น และมีโรคแทรกซ้อนเกิดขึ้นได้หลายชนิด ทำให้เสียชีวิตอย่างรวดเร็ว แต่ถ้าดูแลตนเองดีก็จะอยู่กับโรคนี้ได้ และดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติสุข ดังนั้นจึงเน้นการป้องกันที่ต้นเหตุดีกว่าการรักษาที่ปลายเหตุ

ในปัจจุบันนี้การดูแลสุขภาพมักนิยมดูแลให้ครบ ๔ มิติ คือ สุขภาพกาย จิต ปัญญา และสังคม เรียกว่าสุขภาพองค์รวม ซึ่งจะทันยุคทันสมัย กล่าวคือ ต้องดูแลคนทั้งคน ไม่ใช่ดูแต่ส่วนที่เป็นโรคเท่านั้น สุขภาพทางกายหมายถึง ความสบายทางกาย ไม่มีโรคทางกาย เช่น โรคไข้หวัดใหญ่ โรคไข้เลือดออก โรคปอดบวม เป็นต้น สุขภาพทางจิตหมายถึง ความสบายใจ ไม่มีโรคทางจิต เช่นความเครียดมาก ความกระวนกระวายใจ ความซึมเศร้า โรคจิตประเภทและขนาดความรุนแรงต่างๆ สุขภาพทางปัญญาหมายถึง การมีและใช้ปัญญาความรู้ ความชำนาญ และประสบการณ์ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นอย่างมีเหตุมีผล และสุขภาพทางสังคม หมายถึง การอยู่ในครอบครัว ชุมชน และสังคมทั่วไปอย่างเป็นปกติสุข เป็นที่ยอมรับและไม่เป็นภาระแก่สังคม ซึ่งทั้ง ๔ มิติ ของสุขภาพดังกล่าวนี้ จะต้องมีความเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน รวมทั้งมีความสมดุลพอดีกัน

นอกจากนั้นในการดูแลสุขภาพทั้ง ๔ มิติ ดังกล่าวข้างต้น จะต้องเน้นการป้องกันดีกว่าการแก้ ด้วยบริการการแพทย์และการสาธารณสุข ๔ สาขา กล่าวคือการสร้างเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์อยู่เสมอ การป้องกันโรคมิให้เกิดการเจ็บป่วยเช่นการฉีดวัคซีนป้องกันโรค การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง การรักษาโรคให้ทันทั่วทั้งที่ และฟื้นฟูสมรรถภาพหลังเจ็บป่วย

สำหรับการป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูง วิธีพุทธรั้น นอกจากจะต้องปฏิบัติให้ครอบคลุมสุขภาพ ๔ มิติ ด้วยบริการการแพทย์และการสาธารณสุข ๔ สาขา เพื่อให้มีความต่อเนื่องและยั่งยืน จำเป็นต้องใช้มาตรการอื่นๆ ส่งเสริมสนับสนุนด้วยได้แก่มาตรการทางสังคม เช่น การนำหลักพุทธธรรมผสมผสานกับหลักการแพทย์ การมีส่วนร่วมของภาคส่วนต่างๆ มาตรการ กติกาประชาคม มาตรการทางเศรษฐกิจ เช่น ความพอเพียง พอประมาณ มาตรการทางการปกครอง เช่น กฎระเบียบ และมาตรการทางสิ่งแวดล้อม เช่นการอนุรักษ์ น้ำ ดิน ป่าไม้ เป็นต้น

หนังสือเล่มเล็กเรื่องการป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูง วิธีพุทธรั้นจะช่วยให้ผู้อ่านได้รับทั้งความรู้และวิธีปฏิบัติตนให้ห่างไกลจากโรคความดันโลหิตสูง หรือกรณีที่ป่วยแล้วก็สามารถอยู่กับโรคนี้ได้และดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

๑. ลักษณะของโรคความดันโลหิตสูง

ทุกๆ คนต้องมีความดันโลหิต เพราะความดันโลหิตจะเป็นแรงผลักดันให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ดังนั้นทุกคนควรจะเรียนรู้เกี่ยวกับความดันโลหิต และรักษาให้ความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ เพราะความดันโลหิตสูงจะทำให้เกิดหลอดเลือดแข็งและตีบ

เมื่อหัวใจบีบตัวหัวใจจะบีบเลือดไปยังหลอดเลือดแดง ทำให้เกิดความดันโลหิตซึ่งเกิดจากการบีบตัวของหัวใจ และแรงต้านทานของหลอดเลือด หัวใจคนเราเต้น ๖๐ - ๘๐ ครั้ง ต่อนาที ความดันก็จะเพิ่มขึ้นขณะที่หัวใจบีบตัว และลดลงขณะที่หัวใจคลายตัว ความดันโลหิตของคนเราไม่เท่ากันตลอดเวลาขึ้นกับ ความเครียด การออกกำลังกาย การนอนหลับ แต่ไม่ควรเกิน ๑๔๐ / ๙๐ หากสูงกว่านี้แสดงว่าคุณเป็นโรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension) เป็นภาวะของร่างกายที่ตรวจพบความดันโลหิต อยู่ในระดับที่สูงกว่าปรกติเรื้อรังอยู่เป็นเวลานาน องค์การอนามัยโลก กำหนดไว้ในปี ค.ศ. ๑๙๙๙ (พ.ศ.๒๕๔๒) ว่า ผู้ใดก็ตามที่มีความดันโลหิตวัดได้มากกว่า ๑๔๐ / ๙๐ มม.ปรอทถือว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง และ การที่ความดันโลหิตสูงอยู่เป็นเวลานาน เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ เช่น โรคหลอดเลือดในสมองตีบ โรคหัวใจ โรคไตวาย เส้นเลือดแดงใหญ่โป่งพอง อัมพาต เป็นต้น

โรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคที่พบได้บ่อยในปัจจุบัน คนส่วนใหญ่ที่มีความดันโลหิตสูงมักจะ 모르ตัวว่าเป็น เมื่อรู้ตัวว่าเป็นส่วนมาก จะไม่ได้รับการดูแลรักษา ส่วนหนึ่งอาจจะเนื่องจากไม่มีอาการทำให้ คนส่วนใหญ่ ไม่ได้ให้ความสนใจ เมื่อเริ่มมีอาการหรือภาวะแทรกซ้อนแล้ว จึงจะเริ่มสนใจและรักษา ซึ่งบางครั้งก็อาจจะทำให้ผลการรักษาไม่ดีเท่า ที่ควร การควบคุมความดันโลหิตให้ปกติอย่างสม่ำเสมอ สามารถลดโอกาส เกิดโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ได้อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นข้อเท็จจริงทางการแพทย์ที่เป็นที่ยอมรับกันโดย ทั่วไป

๒. สาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อความดันโลหิต

ในอดีตอาชีพของคนไทยส่วนใหญ่ คือเกษตรกรรม ซึ่งมีการดำรงชีวิตแบบเรียบง่าย กินอยู่อย่างไทย มีความสุขและความอบอุ่นในครอบครัวและสังคมทำให้สถิติการเกิดโรคความดันโลหิตสูงในจำนวนหรืออัตราป่วยและอัตรารายน้อย แต่ในปัจจุบันความเจริญทางอุตสาหกรรม เศรษฐกิจและสังคมแบบวัตถุนิยม มีการแข่งขันสูงทุกด้าน ทั้งด้านการกินอยู่ การเรียน การทำงาน ทำให้เกิดความเครียด พฤติกรรมการกินเปลี่ยนเป็นแบบตะวันตก กินอาหารสำเร็จรูป ไขมันสูง รสเค็ม รสหวานมาก ขาดการออกกำลังกาย การพักผ่อนหย่อนใจที่พอเหมาะพอควร ปัจจัยเหล่านี้ถือเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานเบื้องต้น ประกอบกับความเครียดต่างๆ ที่เป็นเหตุทำให้ความดันโลหิตสูง ดังปัจจัยเสี่ยงต่อไปนี้

๑) อายุ ส่วนใหญ่เมื่ออายุมากขึ้น ความดันโลหิตจะสูงขึ้น ตัวอย่างเช่น ขณะอายุ ๑๘ ปี ความดันโลหิต เท่ากับ ๑๒๐ / ๗๐ มม.ปรอท แต่พออายุ ๖๐ ปี ความดันโลหิต อาจจะเพิ่มขึ้นเป็น ๑๔๐ / ๙๐ แต่ก็ไม่ได้เป็นกฎตายตัวว่าอายุมากขึ้นความดันโลหิตจะสูงขึ้นเสมอไป อาจวัดได้ ๑๒๐ / ๗๐ เท่าเดิมก็ได้

๒) เวลา ความดันโลหิตจะขึ้นๆ ลงๆ ไม่เท่ากันตลอดวัน ตัวอย่างเช่น ในตอนเช้าความดันซิสโตลิกอาจวัดได้ ๑๓๐ มม.ปรอท ขณะที่ ตอนช่วงบ่ายอาจวัดได้ถึง ๑๔๐ มม.ปรอท ขณะนอนหลับอาจวัดได้ต่ำถึง ๑๐๐ มม.ปรอท เป็นต้น

๓) จิตใจและอารมณ์ พบว่ามีผลต่อความดันโลหิตได้มาก ขณะที่ได้รับความเครียด อาจทำให้ความดันโลหิตสูงกว่าปกติได้ถึง ๓๐ มม.ปรอท ขณะที่พักผ่อนความดันโลหิตก็จะสามารถกลับมาสู่ภาวะปกติได้ เมื่อรู้สึกเจ็บปวดก็เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นได้เช่นกัน

๔) เพศ พบว่าเพศชายจะเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้บ่อยกว่าเพศหญิง

๕) พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ผู้ที่มีบิดาและมารดา เป็นโรคความดันโลหิตสูงมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคนี้นี้มากกว่าผู้ที่ไม่ใช่ประวัติในครอบครัว สิ่งแวดล้อม ที่เคร่งเครียด ก็ทำให้มีแนวโน้มการเป็นโรคความดันสูงขึ้นด้วยเช่นกัน

๖) สภาพภูมิศาสตร์ ผู้ที่อยู่ในสังคมเมืองจะพบภาวะความดันโลหิตสูงมากกว่าในสังคมชนบท

๗) เชื้อชาติ พบว่าชาวแอฟริกันอเมริกันมีความดันโลหิตสูงมากกว่าชาวอเมริกันผิวขาวปริมาณเกลือที่รับประทานผู้ที่รับประทานเกลือมากจะมีโอกาสเกิดโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าผู้ที่รับประทานเกลือน้อย ตัวอย่างเช่น ชาวญี่ปุ่นตอนเหนือรับประทานเกลือมากกว่า ๒๗ กรัม/วัน มีผู้ป่วยความดันโลหิตสูงถึง ๓๔% ส่วนชาวญี่ปุ่นตอนใต้รับประทานเกลือวันละ ๑๗ กรัม/วัน เป็นมีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเพียง ๒๑%

๓. ประเภทของโรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง มี ๒ ประเภท คือประเภทที่ไม่ทราบสาเหตุ และประเภทที่ทราบสาเหตุ

โรคความดันโลหิตสูงประเภทที่ไม่ทราบสาเหตุเรียกชื่อทางการแพทย์ว่า Essential hypertension เป็นความดันโลหิตสูงที่พบมากที่สุด กลุ่มนี้ไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด แต่มักจะพบว่าผู้ป่วยกลุ่มนี้มีความสัมพันธ์กับการรับประทานอาหารเค็ม อ้วน กรรมพันธุ์ อายุมาก เชื้อชาติ และการขาดการออกกำลังกาย เราสามารถควบคุมความดันโลหิตได้ แต่รักษาไม่หายขาด ดังนั้นจึงจำเป็นต้องเน้นการป้องกัน

โรคความดันโลหิตสูงประเภททราบสาเหตุ เรียกชื่อทางการแพทย์ว่า Secondary hypertension เป็นความดันโลหิตสูงที่ทราบสาเหตุ พบได้ประมาณร้อยละ ๕ ของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงสาเหตุที่พบได้บ่อยคือโรคไต ผู้ป่วยที่มีหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงไตตีบทั้งสองข้างมักจะมี ความดันโลหิตสูง เนื่องจากที่ต่อมหมวกไตพบได้สองชนิดคือชนิดที่สร้างฮอร์โมน hormone aldosterone ผู้ป่วยกลุ่มนี้จะมี ความดันโลหิตสูง ร่วมกับเกลือแร่โปแตสเซียมในเลือดต่ำ อีกชนิดหนึ่งได้แก่เนื่องจากที่สร้างฮอร์โมน catecholamines เรียกว่าโรค Pheochromocytoma ผู้ป่วยจะมีความดันโลหิตสูงร่วมกับใจสั่น โรคหลอดเลือดแดงใหญ่ตีบ Coarctation of the aorta พบได้น้อยเกิดจากหลอดเลือดแดงใหญ่ตีบ บางส่วนทำให้เกิดความดันโลหิตสูง

๔. ระดับความรุนแรง

๑. ระดับที่ ๑ ความดันโลหิตสูงระยะเริ่มแรก ค่าความดันโลหิตระหว่าง ๑๔๐ - ๑๕๙ / ๙๐ - ๙๙ มม.ปรอท

๒. ระดับที่ ๒ ความดันโลหิตสูงระยะปานกลาง ค่าความดันโลหิตระหว่าง ๑๖๐ - ๑๗๙/๑๐๐ - ๑๐๙ มม.ปรอท

๓. ระดับที่ ๓ ความดันโลหิตสูงระยะรุนแรง ค่าความดันโลหิตมากกว่า ๑๘๐ / ๑๑๐ มม.ปรอท การวัดความดันโลหิตควรจะวัดขณะนอนพัก ควรวัดซ้ำ ๒ - ๓ ครั้ง เพื่อให้มั่นใจว่าเป็นความดันโลหิตสูงจริงๆ

๕. อาการของผู้ป่วย

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงอาจจะไม่มีอาการใดๆ เลย หรืออาจจะพบว่า มี อาการปวดศีรษะ มึนงง เวียนศีรษะ และเหนื่อยง่ายผิดปกติ อาจมีอาการแน่นหน้าอกหรือนอนไม่หลับร่วมด้วย ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่มีอาการรุนแรงและมีโรคแทรกซ้อนก็จะมีอาการของโรคแทรกซ้อนชนิดนั้นเกิดขึ้น เช่นโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน จะมีอาการเจ็บหน้าอกข้างซ้าย แขนซ้ายด้านในมีอาการชาเป็นต้น

๖. ภาวะแทรกซ้อน มี ๒ กรณี

กรณีที่ ๑ ภาวะแทรกซ้อนจากความดันโลหิตสูงโดยตรง ได้แก่ ภาวะหัวใจวายหรือหลอดเลือดในสมองแตก

กรณีที่ ๒ ภาวะแทรกซ้อนจากหลอดเลือดแดงตีบหรือตัน เช่น กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน หรือเรื้อรัง ทำให้หัวใจเต้นผิดจังหวะ อาจจะทำให้ถึงแก่ชีวิตได้ หลอดเลือดสมองตีบ เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือหลอดเลือดแดงในไตตีบมากถึงขั้นไตวายเรื้อรังได้

จากข้อมูลทางการแพทย์ระบุไว้ว่า ผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงและไม่ได้รับการรักษาจะ เสียชีวิตจากหัวใจวายถึง ๖๐ - ๗๕% , เสียชีวิตจากเส้นเลือดในสมองอุดตันหรือแตก ๒๐ - ๓๐% และเสียชีวิตจากไตวายเรื้อรัง ๕ - ๑๐%

ภาวะแทรกซ้อนที่พบบ่อยได้แก่

- ๑) หัวใจทำงานหนักขึ้น ทำให้ผนังหัวใจหนาตัวและถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง ผนังหัวใจจะ ยึดออกและเสียหายที่ ทำให้เกิดหัวใจโต และหัวใจวายได้ในที่สุด
- ๒) อาจเกิดภาวะหลอดเลือดในสมองตีบตันหรือแตก ทำให้เป็นอัมพาตหรือเสียชีวิตได้ ถ้าเป็นเรื้อรัง อาจกลายเป็นโรคความจำเสื่อม สมาธิลดลง

- ๓) เลือดอาจไปเลี้ยงไตไม่พอ เนื่องจากหลอดเลือดเสื่อม ทำให้ไตวายเรื้อรังและภาวะไตวายจะยิ่งทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นอีก
- ๔) หลอดเลือดแดงในตาจะเสื่อมลงอย่างช้าๆ อาจมีเลือดที่จอตา ทำให้ประสาทตาเสื่อม ตามัวลงเรื่อยๆ จนตาบอดได้

๗. สิ่งที่ต้องระวัง

ภาวะความดันโลหิตสูง โดยปกติจะไม่มีสัญญาณหรืออาการใดๆ ถ้ามีความดันสูงมากขึ้นอาจมีอาการปวดศีรษะ เลือดกำเดาออกโดยไม่ทราบสาเหตุ เช่นไม่เป็นหวัด ไม่เป็นไข้ ยกเว้นถ้ามีโรคแทรกซ้อน จึงมีสิ่งตรวจพบของโรคแทรกซ้อน เช่น หลอดเลือดแดงในสมองแตก ก็จะมีอาการเป็นลมหมดสติหรือเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นต้น

จึงได้ชื่อว่าเป็นภัยเงียบหรือมัจจุราชเงียบ สิ่งที่ต้องระวังที่บ่งบอกถึงการป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงที่ใช้กันแพร่หลายมากในปัจจุบัน ได้แก่ ระดับความดันโลหิตที่วัดได้ โดยใช้เครื่องวัดความดันโลหิตที่ได้มาตรฐาน ซึ่งปัจจุบันนี้ มีหลายแบบ เครื่องวัดความดันโลหิตที่ใช้ปรอทยังเป็นที่นิยมอยู่ในปัจจุบัน

สำหรับการแปลผลระดับความดันโลหิตที่วัดได้เพื่อตัดสินใจจัดการดูแลตนเอง แสดงไว้ในตาราง ข้างล่างนี้

การแปลผลระดับความดันโลหิตที่วัดได้เพื่อตัดสินใจจัดการดูแลตนเอง

ค่าของระดับความดันโลหิตต่างๆ	แนวทางการจัดการดูแล
<p>ความดันโลหิตน้อยกว่า ๑๒๐ / ๘๐ มิลลิเมตรปรอท</p> <p>→ ท่านอยู่ในกลุ่มที่มีความดันโลหิตปกติ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ถ้าอายุน้อยกว่า ๔๐ ปี ให้ติดตามความดันโลหิตทุก ๒ ปี ถ้าอายุมากกว่า ๔๐ ปี ให้รับบริการตรวจคัดกรองภาวะความดันโลหิตสูงปีละครั้ง - ปฏิบัติธรรม
<p>ความดันโลหิตมากกว่าหรือเท่ากับ ๑๒๐ – ๑๓๙ มิลลิเมตร ปรอทซิสโตลิก และ/หรือ ๘๐ – ๘๙ มิลลิเมตรปรอทไดแอสโตลิก</p> <p>→ ท่านอยู่ในกลุ่มที่มีความดันโลหิตค่อนข้างสูง</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ไปรับบริการตรวจคัดกรองภาวะความดันโลหิตสูงปีละครั้ง - เริ่มต้นในการปฏิบัติตัวโดยการลดการรับประทานอาหารเค็มจัด เพิ่มการรับประทานผักผลไม้ ควบคุมน้ำหนักไม่ให้หน้าหนักเกิดหรืออ้วน ออกกำลังกายแอโรบิก สม่ำเสมอ อย่างน้อย ๒๐ – ๓๐ นาที เกือบทุกวันในสัปดาห์ จำกัดการดื่มแอลกอฮอล์

ค่าของระดับความดันโลหิตต่างๆ	แนวทางการจัดการดูแล
<p>ความดันโลหิตมากกว่าหรือเท่ากับ ๑๔๐ มิลลิเมตรปรอทซิสโตลิก และ/หรือ ๙๐ มิลลิเมตรปรอทไดแอสโตลิก</p> <p>➔ ท่านอยู่ในกลุ่มที่มีความดันโลหิตสูง ระยะที่ ๑</p>	<p>และงดบุหรี่ เพื่อลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคและภาวะแทรกซ้อนและจะเห็นผลเต็มที่ใน ๓ - ๖ เดือน และควรดำรงการปฏิบัติต่อไป</p> <p>- ปฏิบัติธรรม</p>
	<p>- ไปรับบริการตรวจวัดความดันโลหิตซ้ำเพื่อการคัดกรองโรคใน ๒ เดือน</p> <p>- และเริ่มต้นในการปฏิบัติตัวตั้งแต่เดี๋ยวนี้ในการจัดการดูแลตนเอง ทั้งการกิน การออกกำลังกาย และการเคลื่อนไหว การควบคุมน้ำหนักและการจำกัดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์งดสูบบุหรี่ เช่นเดียวกัน ในกลุ่มความดันโลหิตค่อนข้างสูง</p> <p>- ปฏิบัติธรรม</p>

ค่าของระดับความดันโลหิตต่างๆ	แนวทางการจัดการดูแล
<p>ความดันโลหิตมากกว่า ๑๖๐ มิลลิเมตรปรอท ซิสโตลิก และ /หรือ ๑๑๐ มากกว่าระยะที่ ๒ มิลลิเมตรปรอทไดแอสโตลิก</p> <p>→ ความดันโลหิตสูงมากกว่าระยะที่ ๒</p>	<p>- ต้องไปตรวจวัดความดันโลหิตเพื่อการคัดกรอง และ/ หรือ วินิจฉัยโรคภายใน ๑ สัปดาห์และถ้าผิดปกติจริง ควรส่งต่อเพื่อรักษาภายใน ๑ เดือน</p> <p>- ปฏิบัติธรรม</p>

๘. จุดมุ่งหมายในการป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูง

เนื่องจากโรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงหรือเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และเป็นโรคเรื้อรัง รักษาไม่หาย ดังกล่าวแล้วข้างต้น ดังนั้นสิ่งสำคัญที่สุดคือการป้องกันที่ต้นเหตุดีกว่าการรักษาที่ปลายเหตุ ด้วยการพึ่งตนเองตามหลักการแพทย์ การสาธารณสุขผสมผสานหลักพุทธธรรม แต่อย่างไรก็ตามหากเกิดพลาดพลั้งหรือเป็นกรรมพันธุ์ เกิดเป็นโรคความดันโลหิตสูงขึ้นมา ก็ต้องปรับพฤติกรรมและปรับจิตใจให้ได้ ทั้งนี้ ควรยึดจุดมุ่งหมายของการป้องกันและรักษาโรคนี้ ดังนี้

- ๑) คนปกติทั่วไป หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดเป็นโรค โดยการสร้างเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์อย่างต่อเนื่องตามปฏิบัติทางการแพทย์ การสาธารณสุขและพุทธธรรม
- ๒) ผู้มีปัจจัยเสี่ยง ลด ละ เลิก ปัจจัยเสี่ยงเหล่านั้น โดยการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ไม่ให้ภาวะเสี่ยงกลายเป็นภาวะป่วยด้วยหลักปฏิบัติทางการแพทย์ การสาธารณสุขและพุทธธรรม
- ๓) ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ดูแลตนเองให้สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตอยู่ในระดับปกติ ไม่เกิน ๑๒๐ / ๘๐ มิลลิเมตรปรอท ตลอดเวลาป้องกันไม่ให้เกิดมีภาวะ

แทรกซ้อนหรือพิการโดยการปรับพฤติกรรมและวิถีดำรงชีวิตประจำวัน ตามหลักการแพทย์ การสาธารณสุข และ พุทธธรรม ให้อยู่กับโรคความดันโลหิตสูงได้ และดำรงชีวิตอย่างสร้างสรรค์และปกติสุขได้

๙. การสร้างสุขภาพและป้องกันโรคความดันโลหิตสูง วิธีพุทธ

การสร้างสุขภาพและป้องกันโรคความดันโลหิตสูง วิธีพุทธ ก่อนการป่วยมีความสำคัญและจำเป็นมาก ซึ่งสามารถกระทำได้โดยการหลีกเลี่ยงหรือขจัดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดเป็นโรคความดันโลหิตสูง ด้วยการปฏิบัติตามหลักการทางการแพทย์ การสาธารณสุข และพุทธธรรมให้มีความเชื่อมโยง ผสมกลมกลืนกันให้เกิดความสมดุลทั้งทางกายและจิตใจ ดังต่อไปนี้

๙.๑ ผู้ที่มีประวัติ พ่อ แม่ พี่น้อง เป็นโรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคพันธุกรรมโรคหนึ่ง คล้ายคลึงกับโรคเบาหวาน กล่าวคือผู้ที่พ่อแม่ พี่น้องเป็นโรคความดันโลหิตสูง จะเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคนี้ แต่ทั้งนี้ ในการแนะนำให้หลีกเลี่ยงการเสี่ยงในเรื่องพันธุกรรม ทางการแพทย์และสาธารณสุข ได้แก่การให้คำแนะนำว่า ทุกคนไม่ได้เป็นโรคความดันโลหิตสูงทั้งหมด ขึ้นอยู่กับระดับการถ่ายทอดพันธุกรรมของพ่อแม่สู่ลูกแต่ละคน ซึ่งเราอาจจะโชคดี

ไม่เป็นโรคก็ได้ แต่ถ้าเกิดเป็นโรคขึ้นมาก็ถือว่าเป็นเรื่องของกรรมแต่ละคน เราไม่ควรจะกล่าวโทษพ่อแม่ ที่ทำให้เราเป็นโรค ควรนึกถึงพระคุณของพ่อแม่ที่ทำให้เราเกิดมา เราจะต้องนึกถึงบุญคุณและตอบแทนท่านและให้นึกถึงพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าในหลักกตัญญู (รู้คุณ) กตเวทิตา (ตอบแทนคุณ) ซึ่งคำว่า “กรรม” ในที่นี้หมายถึง การกระทำของเราที่ประกอบด้วย เจตนา มี ๓ ทาง คือ ทางกาย ทางวาจา และทางใจพระพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้มนุษย์เราพิจารณาอยู่เป็นประจำว่า คนเรามีกรรมเป็นของตนเอง มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มี กรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เรากระทำความอื่นใดไว้ ไม่ว่าจะกรรมดี หรือกรรมไม่ดี ก็ได้รับผลของกรรมนั้น

ดังนั้น คำว่า “กรรมเป็นเผ่าพันธุ์ ” หมายถึง บรรพบุรุษ ปู่ ย่า ตา ยาย ที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง ลูกหลานรุ่นต่อมาจะได้รับร่างกายทอดพันธุ์กรรมมีโอกาสป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้มากกว่าคนทั่วไป ส่วนพฤติกรรมนั้น หมายถึง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในปัจจุบัน สามารถเป็นเหมือนเผ่าพันธุ์ที่ตกทอดมาจนถึงให้ได้รับผลจากการกระทำไม่ว่าเราจะทำในอดีตก็ส่งผลมาจนถึงปัจจุบันและทำปัจจุบันก็ส่งผลไปถึงในอนาคตไม่มีใครหลีกเลี่ยงการกระทำของตัวเองไว้ได้ เพื่อหลีกเลี่ยงการเป็นโรคความดันโลหิตสูง เช่นการกินอาหารให้ถูกหลักโภชนา การออกกำลังกาย การทำอารมณ์ให้แจ่มใส

๙.๒ ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน

ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน มีความเสี่ยงที่จะเกิดเป็นโรคความดันโลหิตสูงตามมาด้วย ดังนั้น ผู้ป่วยโรคเบาหวานจึงต้องดูแลตนเองให้สามารถควบคุมน้ำตาลในเลือดไม่ให้สูงเกิน ๑๐๐ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ด้วยวิธีการต่างๆ ทั้งทางการแพทย์ การสาธารณสุขและการปฏิบัติธรรม และต้องเฝ้าระวังโรคความดันโลหิตเป็นระยะๆ หากพบมีความผิดปกติเกิดขึ้น ต้องรีบไปพบ พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือ แพทย์เพื่อขอรับคำแนะนำหรือการรักษาพยาบาลให้ทันท่วงที

ด้วยการยึดหลักธรรมะที่ควรละเว้นคือความไม่ประมาท (อปัมมาทะ) ศีล ๕ และธรรมที่ควรเจริญให้มีขึ้น คือพัฒนาจิตเจริญปัญญาเป็นประจำเพราะได้มีผู้พิสูจน์แล้วว่า การเจริญสมาธิจะทำให้ความดันโลหิตลดลง ซึ่งใช้ได้ทั้งการป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูงด้วย

๙.๓ ผู้ที่มีอายุเพิ่มมากขึ้น

โรคความดันโลหิตสูงมักเกิดขึ้นในคนที่มีอายุเพิ่มมากขึ้น เช่น ขณะอายุ ๑๘ ปี ความดันโลหิตมักจะเป็น ๑๒๐ / ๗๐ มม.ปรอท เมื่ออายุ ๖๐ ปี ขึ้นไปอาจเพิ่มเป็น ๑๔๐ / ๙๐ มม.ปรอท แต่ก็ไม่ได้เป็นกฎตายตัวว่าอายุมากขึ้นความดันโลหิตจะสูงขึ้นเสมอไป อาจวัดได้ ๑๒๐ / ๗๐ เท่าเดิมก็ได้ อย่างไรก็ตาม ในทางการแพทย์ถือว่าผู้มีอายุ

ตั้งแต่ ๓๕ ปี ขึ้นไป มักมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานด้วย ยิ่งอายุมากขึ้นไปอีกก็ยิ่งมีความเสี่ยงมากขึ้น ในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคความดันโลหิตสูง จำเป็นต้อง ฝึกระวังตนเองด้วยการตรวจสุขภาพ วัดความดันโลหิตและน้ำตาล ในเลือดควบคู่กันไปเป็นประจำปี ในขณะที่เดียวกันต้องมี ภาวะดีพพรรณม คือ ต้องใช้สติ ความระลึกรู้ได้และสัมปชัญญะ ความรู้ตัวระมัดระวัง และ ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ และปทานต์พพรรณม คือไม่กินอาหาร ประเภทสเค็มจัดหวานจัด

๙.๔ น้ำหนักเกินมาตรฐานหรืออ้วน

ผู้มีภาวะอ้วน นั้นหมายถึง น้ำหนักตัวมากกว่าที่ควรจะเป็น โดยประเมินจากการคำนวณดัชนีมวลกาย (BMI) คือคำนวณได้จากการใช้น้ำหนักหน่วยเป็นกิโลกรัม หารด้วยส่วนสูง หน่วยเป็นเมตร ยกกำลังสอง ซึ่งค่าปกติ คือ ๑๘ - ๒๒ กิโลกรัม / ตารางเมตร ถ้า BMI มากกว่า ๒๕ กิโลกรัม / ตารางเมตร ถือว่าน้ำหนักเกินและถ้ามีค่า BMI มากกว่า ๓๐ กิโลกรัม / ตารางเมตร ถือว่าอ้วน ซึ่งมีไขมันสะสมในส่วน ท้องมากเกินไป วัดโดยใช้ความยาวรอบเอวที่ระดับขอบกระดูกเชิงกราน ขนานกับพื้นในช่วงเวลาหายใจออก เป็นตัวชี้วัดว่าอ้วนหรือไม่ ค่ามาตรฐานในผู้ชาย ควรน้อยกว่า ๙๐ เซนติเมตร ในผู้หญิงควรน้อยกว่า ๘๐ ซม. การลดน้ำหนักหรือความอ้วนเหล่านี้ ทำได้โดยการควบคุมอาหาร ซึ่งควรรับประทานให้ครบ ๕ หมู่ ตามหลักโภชนาการให้ได้สัดส่วนใน

ปริมาณที่พอเหมาะ ควรออกกำลังอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน ครั้งละ ๓๐ นาที และการลดความเครียด

โดยใช้หลักธรรมชาติถือปฏิบัติ (ภาวะดีพพรรณ) ได้แก่ การรู้จักประมาณการรับประทานอาหาร (โภชนาการดีปัญญา) เติบโตกรรม สวดมนต์ ทำสมาธิให้จิตใจสงบ ฯลฯ

๙.๕ ผู้ที่ชอบรับประทานอาหารรสเค็มจัด

ผู้มีภาวะเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง กลุ่มหนึ่งคือผู้ที่ชอบกินอาหารรสเค็มจัด ไม่ว่าจะเค็มจากกะปิ น้ำปลา ซอส ไข่เค็ม หรือผักกาดดองต่างๆ ในการกินอาหารในบ้านหรือนอกบ้านที่ร้านอาหาร ควรฝึกตนให้เกิดนิสัย “ชิมก่อนเติม น้ำปลาหรือน้ำตาล” ทุกครั้ง ไม่ควรเติมสิ่งเหล่านี้โดยไม่จำเป็น และค่อยๆ ลดความเค็มของอาหารลงให้รสจืดมากขึ้น ควรหลีกเลี่ยงอาหารเครื่องต้มที่มีเกลือ (โซเดียม) สูง ได้แก่ น้ำอัดลม ขนมปังกรอบ เนยรสเค็ม น้ำสลัดและมายองเนสสำเร็จรูป อาหารที่ใส่ผงชูรส น้ำตาลเทียม เป็นต้น ส่วนอาหารที่ควรกินนั้น ได้แก่ อาหารหลัก ๕ หมู่ ที่หลากหลาย เน้นกินผักและผลไม้ที่ไม่หวานมากเป็นหลักตามที่ได้กล่าวถึงในการกินอาหารของผู้มีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานแล้ว

สำหรับพุทธธรรมที่ควรยึดถือปฏิบัติควบคู่ไปด้วยนั้นก็เช่นเดียว (ภาเวตัพพธรรม) กับกรณีของการกินอาหารของผู้มีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน โดยอนุโลมกล่าวคือความรู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนมัตตัญญุตตา) รู้จักพิจารณาอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย (ปัจจัย นิสิตศีล) เพิ่มพลังกายและใจให้เข้มแข็ง อดทนในการฝึกตน ให้เกิดนิสัยในการกินอาหารเค็มจัดให้สำเร็จได้ด้วยการปฏิบัติตามหมวดธรรมผละ ๔ คือ กำลังปัญญา (ปัญญา ผละ) กำลังความเพียร (วิริยผละ) กำลังการกระทำที่ไม่มีโทษ (อนวัชผละ) และกำลังการสงเคราะห์ (สังคหผละ) เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวให้สนับสนุนและปฏิบัติดูแลตน นอกจากนั้นควรเจริญสมาธิเพื่อทำให้เกิดความตั้งมั่นสงบ อารมณ์แจ่มใส คลาดเคลื่อนและลดหรือป้องกันความดันโลหิตสูงได้

๙.๖ ผู้ที่สูบบุหรี่และผู้ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
ผู้ที่สูบบุหรี่และผู้ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์จำนวนมากและเป็นประจำ มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้มาก คำแนะนำที่ดีที่สุดคือการเลิกพฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าว ถึงแม้จะเป็นเรื่องที่ยุติงแต่ทำยากก็ตาม จากประสบการณ์ของคลินิกอดบุหรี่ อดเหล้าต่างๆ พบว่า การตัดสินใจเลิกทันทีโดยเด็ดขาดแล้วไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านี้ก็เลย เป็นวิธีการที่ได้ผลที่สุด หากเลิกแล้วมีอาการแทรกซ้อนหรือต้องหาสิ่งดีๆ อื่นมาทดแทน ก็ให้ปรึกษาและปฏิบัติตามแพทย์แนะนำ

สำหรับธรรมชาติจะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวกายและใจให้แก่วัยรุ่น และยับยั้งพฤติกรรมที่ผิดได้ และสร้างพฤติกรรมที่ดีใหม่นั้น มีความจำเป็นต้องอาศัยหลายหมวดธรรมที่พึงทำความเข้าใจ ธรรมะสำหรับละเว้น และธรรมะสำหรับเจริญให้มีขึ้นมากยิ่งขึ้นต่อไป เชื่อมโยงและหนุนเสริมซึ่งกันและกัน ได้แก่

๑) ธรรมะที่ควรประพฤติเว้น (ปหาตัพพธรรม) คือ การปฏิบัติเบญจศีล (ศีล ๕) ข้อ ๕ โดยเว้นจากน้ำเมา คือสุราเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เว้นจากสิ่งเสพติดให้โทษทั้งสุราและบุหรี่ ซึ่งเป็นสารเสพติดด้วย และปฏิบัติเบญจธรรมควบคู่กันไปด้วยเฉพาะข้อ ๕ ที่ว่าด้วยความระลึกได้ และความรู้ตัว (สติสัมปชัญญะ) จะช่วยให้เป็นคนรู้จักยั้งคิดและรู้ตัวเสมอว่าการสูบบุหรี่และการดื่มสุราไม่ทำให้เกิดประโยชน์อะไร ซ้ำยังทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ เช่นโรคความดันโลหิตสูง โรคตับอักเสบ มะเร็งตับ เป็นต้น จะช่วยให้ตัดสินใจเลิกได้ง่ายขึ้น

๒) ธรรมะที่ควรประพฤติเว้น (ปหาตัพพธรรม) อีกหมวดคือ เว้นจากช่องทางของความเสื่อมทางแห่งความพินาศ (อบายมุข ๖) ได้แก่ ดื่มน้ำเมา เที่ยวกลางคืน เที่ยวดูการเล่น เล่นการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตร และเกียจคร้านในการทำงาน อบายมุขทั้ง ๖ มีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกันคือถ้าทำอบายมุขอย่างหนึ่งขึ้น ก็มักจะโยงไปสู่อบายมุขอย่างอื่นๆ ตามมา เช่น ดื่มน้ำเมาก็มักจะเกิดโรคตับแข็ง โรคพิษสุราเรื้อรังตามมา เป็นต้น จึงควรละเว้นอบายมุขทั้ง ๖ ประการ

๓) ธรรมะที่ควรเว้นขาด (ปหาตัพพธรรม) คือ เจริญธรรมมงคลชีวิตข้อที่เป็นเหตุแห่งความสุข ความก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต หนึ่งในสามสิบแปดประการคือ การเว้นจากการดื่มน้ำเมา ซึ่งโยงกับศีล ๕ และอบายมุขข้อ ๑ ด้วย

๔) ธรรมะที่ควรเจริญให้มากยิ่งขึ้น (ภาเวตัพพธรรม) คือปฏิบัติตามธรรมที่เป็นทางแห่งความเจริญหรือธรรมที่เป็นคุณประดุจขั้วอันจะเปิดออกไปให้ก้าวหน้าสู่ความเจริญงอกงามของชีวิต (วัตตมมุข ๖) ๑. ความไม่มีโรค, ความมีสุขภาพดี (อาโรคยะ) ๒. ความประพฤตินี้ มีวินัย ไม่ก่อเวรกัน ได้ฝึกในมรรยาอันงาม (ศีล) ๓. ศึกษาแนวทาง มองดูแบบอย่าง เข้าถึงความคิดของพุทธชนเหล่าคนผู้เป็นบัณฑิต (พุทธานุมัต) ๔. ใฝ่เล่าเรียนหาความรู้ ฝึกตนให้เชี่ยวชาญและทันต่อเหตุการณ์ (สุตะ) ๕. ดำเนินชีวิตและกิจการงานโดยทางชอบธรรม (ธรรมานูวัตติ) ๖. เพียรพยายามไม่ระย่อ, มีกำลังใจแข็งแกร่ง ไม่ทอดถอยเฉื่อยชา เพียรก้าวหน้าเรื่อยไป (อลินตา)

๕) ธรรมะที่ควรเจริญให้มากยิ่งขึ้น (ภาเวตัพพธรรม) คือ ระมัดระวังหรือสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กายใจ และสัมผัส (อินทริสังวร) เพื่อปิดวงจรร้ายหรือปิดโอกาสที่จะทำการใดที่เสี่ยงต่อการเป็นโรค ความดันโลหิตสูง

๖) ธรรมะที่ควรประพฤติปฏิบัติ (ภาเวตัพพธรรม) คือ การเดินจงกรม สวดมนต์ เจริญสมาธิให้ร่างกายแข็งแรงและจิตใจมุ่งมั่นในความตั้งใจดีมีศุราหรือสุบบุรีให้ได้

๗) ธรรมที่ควรเจริญ (ภาเวตัพพธรรม) อันเป็นพลังทำให้ดำเนินชีวิตด้วยความมั่นใจ ไม่หวั่นไหวต่อภัยทุกอย่าง (พละ ๔) ได้แก่ การใช้กำลังปัญญา (ปัญญาพละ) กำลังความเพียร (วิริยพละ) กำลังความดี (อนวัชชพละ) กำลังน้ำใจ (สังคหพละ) เพื่อให้มีพลังทางกาย พลังใจอดบู้หรือ อดศุราได้อย่างมั่นใจ

๙.๗ ผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย

การขาดการออกกำลังกายทำให้เกิดโรคหลายชนิด เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคท้องอืดจากภาวะอาหารไม่ย่อย ภาวะเครียด และสุขภาพโดยทั่วไปไม่ดี

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกาย ๕ ประเภท (วิ่ง ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เดิน วิ่งอยู่กับที่) ทำติดต่อกันไม่น้อยกว่า ๑๐ นาที จึงจะเริ่มเข้าสู่สภาพที่เรียกว่า การออกกำลังกายที่ได้ประโยชน์เต็มที่หรือเรียกว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ระยะการออกกำลังกายที่จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพต้องออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที ความถี่ของการออกกำลังกาย ควร

ออกกำลังกายทุกวัน วันเว้นวัน หรือสัปดาห์ละ ๓ วัน ถ้าออกกำลังกาย
ได้น้อยครั้ง ระยะเวลาจะต้องนานขึ้น

ในคนสูงอายุมักจะออกกำลังกายน้อย ไม่กระฉับกระเฉง ดังนั้น
คนสูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ควรออกกำลังกาย เป็นเวลา ๑๕๐ นาที ต่อสัปดาห์
ไม่ควรออกกำลังกาย เช่นการยก แบก ฉุด ลาก หรือดึงของหนัก เพราะ
อาจทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นถึงขีดอันตราย

การออกกำลังกายควบคู่กับการควบคุมอาหารสามารถลด
น้ำหนักได้ เช่น การเดินเร็วอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที ซึ่งพลังงานที่ใช้
ใน ๓ นาทีแรกจะใช้น้ำตาลร้อยละ ๖๐ และจากไขมัน ร้อยละ ๔๐ นาที
ที่ ๒๐ ร่างกายจะใช้พลังงานจากน้ำตาลร้อยละ ๕๐ และจากไขมัน
ร้อยละ ๕๐ หลังจากนั้นที่ ๓๐ ไขมันจะถูเผาผลาญมากขึ้นเป็น
ร้อยละ ๖๐

การปฏิบัติธรรมที่จะช่วยให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพ
และต่อเนื่องจนได้ผลคือไม่มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ มีดังนี้

๑) ธรรมะประเภทที่ควรเจริญให้มีมากขึ้น (ภาเวตัพพธรรม)
คือ การเดินจงกรม ตามปกติคนเราโดยทั่วไปจะเดินช้าหรือเร็วก็ตาม ย่อม
ก้าวเท้าเดินไปตามระยะหรือจังหวะ ไม่ปรากฏว่ามีใครเคยกำหนดว่า
ก้าวหนึ่งๆ มีกี่ระยะ หรือกี่จังหวะ และไม่เคยกำหนดซ้าย - ขวา ในการ

ก้าวย่าง นอกจากทางการทหาร ซึ่งมีความมุ่งหมายไปอีกทางหนึ่ง ต่างจากความมุ่งหมายในการปฏิบัติธรรม อิริยาบถเดินเป็นอาการเคลื่อนไหวทางกายอย่างหนึ่ง สามารถเป็นสื่อให้จิตเกิดความตั้งมั่นได้เช่นกัน แนวทางในการปฏิบัติเบื้องต้น คือความตั้งใจในการเดินไปและกลับในจังหวะต่างๆ ตามระยะทางที่กำหนดไว้เรียกว่า เดินจงกรม เช่น จงกรม ๑ ระยะ : ซ้ายย่างหนอ – ขว้าย่างหนอ หรือเดินจงกรม โดยให้กำหนดความสั้น ความยาว ของเส้นทางที่จะเดินสุดแท้แต่เราเอง ควรจะหาสถานที่และเวลาที่เหมาะสม ไม่อึกทึกครึกโครม และไม่มีสิ่งรบกวนจากรอบข้าง นอกจากนั้นที่ที่จะเดินไม่ควรสูงๆ ต่ำๆ แต่ควรเรียบเสมอกัน เมื่อหาสถานที่และเวลาที่เหมาะสมได้แล้ว ก็ตั้งสติ อย่างงยหน้าหรือก้มหน้านัก ให้สำรวมสายตาให้ทอดลงพอดี วางมือทั้งสองลงข้างหน้าทับเหมือนกับยืน การเดินแต่ละก้าวก็ให้จิตตั้งมั่นอยู่กับคำบริกรรมว่า พุทโธ โดยเดินอย่างสำรวม ซ้ำๆ ไม่เร่งรีบ กำหนดรู้ในใจด้วยการมีสติตลอดเวลา

๒) ธรรมที่ควรเจริญ (ภาเวตัพพธรรม) หมวดสำคัญต่อการรักษาบรรเทาโรค คือ อิทธิบาท ๔ หมายถึงฐานหรือหนทางสู่ความสำเร็จหรือคุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย ในที่นี้คือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องเพื่อผลทางสุขภาพ มี ๔ ประการคือ

- ฉันทะ (พอใจ) คือความต้องการที่จะออกกำลังกาย ใฝ่ใจรักจะออกกำลังกายอยู่เสมอและ
- ประารถนาจะทำให้การออกกำลังกายได้ผลดีต่อสุขภาพ ยิ่งๆ ขึ้นไป
- วิริยะ (ตั้งใจ) คือขยันออกกำลังกายด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ทอดย
- จิตตะ (ใส่ใจ) คือตั้งจิตมั่น เอาจิตฝึกใฝ่ในการออก กำลังกายอยู่เสมอ
- วิมังสา (เข้าใจ) คือ หมั่นใช้ปัญญา พิจารณาใคร่ครวญ ตรวจสอบเหตุผลและตรวจสอบปัญหาของการไม่ออก กำลังกาย มีการวางแผนวัดผล คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง ตนเองอยู่เสมอ

๙.๘ ผู้ที่มีความเครียด

จิตใจและอารมณ์มีผลต่อความดันโลหิตได้มาก ขณะมีความเครียดอาจทำให้ความดันโลหิตสูงกว่าปกติถึง ๓๐ มม.ปรอท ขณะพักผ่อนคลายความดันโลหิตจะกลับลดลงมาสู่ภาวะปกติได้ ความรู้สึกเจ็บปวดก็เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นได้เช่นเดียวกัน

ในการป้องกันไม่ให้เกิดความเครียดในทางการแพทย์ก็คือการปรับสุขภาพจิตและอารมณ์ให้ผ่อนคลาย เปลี่ยนอิริยาบถหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดชั่วคราวหรือถาวรแล้วแต่กรณี พุดคุยปรึกษาหาทางออกจากความเครียดกับเพื่อนร่วมงานหรือญาติพี่น้อง หากจำเป็นก็พบนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ การปฏิบัติจะช่วยให้หายเครียดได้ เช่น

๑) **ธรรมะที่ควรกำหนดรู้ให้เท่าทัน (ปริยญญธรรม) คำนี้ถึงลักษณะสามัญ ๓ อย่าง (ไตรลักษณ์)** อันทำให้รู้สัจธรรมของสภาวะธรรมทั้งหลาย ที่เป็นไปอย่างนั้นๆ ตามธรรมดาของมัน คือความเป็นของไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) ความเป็นของไม่ใช่ตน (อนัตตา) แล้วพยายามทำกายและใจของเราให้ปล้อยวาง

๒) **ธรรมะที่ควรเจริญไว้ (ภาเวตัพพธรรม) เหมาะสำหรับการบรรเทาความเครียด คือ การเจริญสมาธิเบื้องต้น** การนั่ง คือนั่งให้สบาย แล้วเพ่งเอาจิตจดจ่ออยู่ที่จุดใด จุดหนึ่ง เช่น ที่ปลายจมูก พร้อมภาวนามนต์สั้นอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น คำว่า พุทโธ โดยหายใจเข้า พุท หายใจออก โธ มีความรู้สึกที่ปลายจมูกอยู่ตลอดเวลาที่หายใจเข้าออก หายใจออก ท่องภาวนาไว้เป็นอารมณ์ให้กำหนดรู้อยู่ในใจมีหลักยึดส่วนการเจริญกรรมฐานด้วยการนอน คือให้นอนตะแคงข้างขวา เอามือขวารองศีรษะ ยึดมือซ้ายไปตามตัว ไม่นอนขด นอนคว่ำ หรือนอนหงาย แล้วก็สำรวมสติตั้งมั่นด้วยการภาวนาคำว่า พุทโธ หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ ให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว เช่นเดียวกับการนั่ง

๓) ธรรมะที่ควรยึดถือปฏิบัติไว้ (ภาเวตัพพธรรม) เป็นหลักพื้นฐาน คือ มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง หมายถึง ทางปฏิบัติที่ไม่สุดโต่งไปในทางอุดมการณ์ใด อุดมการณ์หนึ่งเกินไป มุ่งเน้นใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหา ไม่ยึดถือหลักการงมงาย ในทางพุทธศาสนาหมายถึง ทางสายกลางคืออริยมรรค มีองค์ ๘ กล่าวโดยสรุปคือ ศีล สมาธิ ปัญญา ดังนั้น เมื่อยึดทางสายกลางก็จะทำให้ร่างกายและจิตใจ ไม่มีความตึงเครียด และมีอารมณ์แจ่มใส ไม่เสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงด้วย

๑๐. การปฏิบัติตนเมื่อรู้ว่าตนเองเป็นโรคความดันโลหิตสูง

๑๐.๑ กินยาตามแผนการรักษาของแพทย์

ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง จะต้องกินยารักษาโรคตามแผนการรักษาของแพทย์อย่างเคร่งครัด โดยยึดหลักธรรมที่ควรเจริญ (ภาเวตัพพธรรม) ความระลึกได้ (สติ) เตือนใจไม่ให้ลืมและใช้ความรู้ตัว (สัมปชัญญะ) เมื่อได้กินยาแล้ว ไม่หลงลืมกินซ้ำอีก อาจเป็นอันตรายจากการกินยาเกินขนาดได้ และต้องใช้ความอดทน (ขันติ) และความขยันหมั่นเพียร (วิริยะ) ในการต้องกินยานานอาจเป็นตลอดชีวิตก็ได้

๑๐.๒ ควบคุมน้ำหนัก

การลดน้ำหนักลงทำให้ความดันลดลง เนื่องจากหัวใจไม่ต้องทำงานหนัก การควบคุมน้ำหนักในที่นี้หมายถึงการลดน้ำหนักของผู้ที่น้ำหนักเกินมาตรฐานหรือคนอ้วน การปฏิบัติตนทางการแพทย์และการสาธารณสุข รวมทั้งการปฏิบัติธรรม ก็ให้ปฏิบัติตามที่ได้กล่าวแล้วในข้อ ๔. ในการสร้างสุขภาพและป้องกันโรค ฯ

๑๐.๓ งดอาหารที่มีรสเค็มหรือมีปริมาณเกลือสูง

งดอาหารที่มีรสเค็ม เช่น อาหารกระป๋อง ขนมปัง ขนมกรุบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป น้ำอัดลม ของหมักดอง กะปิ น้ำปลา ซอสปรุงรสต่างๆ ผงชูรส ผลไม้ดอง ได้แก่ (ภาเวตัพพธรรม) การรู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนเมตตัตถุญฺตา) ยึดหลักธรรม รู้จักพิจารณาก่อนการกินอาหาร โดยกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย (ปัจฉยสันนินิสิตีล) ความอดทน (ขันติ) และความข่มใจปรับตัว (ทมะ) ที่ต้องกินอาหารรสจืด เป็นต้น

๑๐.๔ งดบุหรี่ สุรา เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ชากาแฟ

ในการปฏิบัติตนทั้งตามหลักการแพทย์ การสาธารณสุขและพุทธธรรมนั้น ปฏิบัติวิธีการที่ได้กล่าวแล้วในข้อ ๖. การสร้างสุขภาพและป้องกันโรค ฯ

๑๐.๕ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ

เรื่องการออกกำลังกายสม่ำเสมอ นั้น ได้มีแนวทางปฏิบัติโดยละเอียดแล้วในข้อ ๙.๗. ในการสร้างสุขภาพและป้องกันโรคฯ

๑๐.๖ ลดความเครียด

มีข้อเสนอแนะให้ปฏิบัติแล้วในข้อ๙.๘ การสร้างสุขภาพและป้องกันควบคุมโรค ฯ

๑๐.๗ การระมัดระวังโรคแทรกซ้อน

โรคความดันโลหิตสูงอาจมีโรคแทรกซ้อนได้หลายชนิด เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไขมันในเลือดสูง โรคไต เป็นต้น โรคแทรกซ้อนที่อันตรายที่สุดคือ โรคเส้นเลือดแดงในสมองแตก เกิดเป็นอัมพฤกษ์ หรืออัมพาต หรือเสียชีวิตทันที ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จึงต้องเฝ้าระวังตนเองด้วยความมีสติและความไม่ประมาท เช่น ตรวจวัดความดันโลหิตเป็นประจำทุกเดือน และพบพยาบาลหรือเจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุขหรือแพทย์เมื่อมีความผิดปกติเกิดขึ้น

โดยภาพรวม ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงให้ยึดหลักพุทธธรรม (ภาเวตัพพธรรม) ที่เป็นจุดพั่งกึ่ง ธรรมเป็นที่อิงหรือพึ่งอาศัย (อปัสเสนะ หรือ อปัสเสนธรรม ๔) เรียกอีกอย่างว่า อุปนิสัย ๔ ธรรมเป็นที่พึ่งพิง หรือ ธรรมช่วยอุดหนุนคือ

๑) ของอย่างหนึ่ง พิจารณาแล้วเสพ ได้แก่ สิ่งของมีปัจจัย ๔ มีอาหารเป็นต้นก็ดี บุคคล และธรรมเป็นต้นก็ดี ที่จำ เป็นจะต้องเกี่ยวข้อง และมีประโยชน์ พึงพิจารณาแล้วจึงใช้สอยและเสวนาให้เป็นประโยชน์ (สงขยาเยกัม ปฏิวเสวติ)

๒) ของอย่างหนึ่ง พิจารณาแล้วอดกลั้น ได้แก่ อนิฏฐารมณฺ์ ต่างๆ ทุกขเวทนาจากโรครภัยไข้เจ็บ หรือมีหนาว ร้อน เป็นต้น พึงรู้จักพิจารณาอดกลั้น (สงขยาเยกัม อธิวาเสติ)

๓) ของอย่างหนึ่ง พิจารณาแล้วเว้นเสีย ได้แก่ สิ่งที่เป็นโทษ ก่ออันตรายแก่ร่างกายก็ตาม จิตใจก็ตาม เช่น การพนัน สุราเมรัย คนพาล เป็นต้น พึงรู้จักพิจารณาหลีกเลี่ยงเสีย (สงขยาเยกัม ปริวชเชติ)

๔) ของอย่างหนึ่ง พิจารณาแล้วบรรเทาเสีย ได้แก่ สิ่งที่เป็นโทษ ก่ออันตราย เช่น อุกุศลวิตก มีกามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก เป็นต้น และความชั่วร้ายทั้งหลาย เกิดขึ้นแล้ว พึงรู้จักพิจารณาแก้ไข บำบัดหรือ ขจัดให้สิ้นไป (สงขยาเยกัม ปฏิวินเทติ)

ภาคผนวก

๑. เทคนิค ๓ส. ๓อ. นาฬิกาชีวิตเพื่อสุขภาพดี
วิถีพุทธ
๒. ความหมายของหัวข้อพุทธธรรมที่เพิ่ม
ประสิทธิภาพในการป้องกันและรักษา
โรคความดันโลหิตสูง

ภาคผนวก ๑

เทคนิค ๓ ส. ๓ อ. นาฬิกาชีวิตเพื่อสุขภาพดี วิธีพุทธ

คำแนะนำ

เทคนิค ๓ ส. คือ สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม ๓ อ. คือ อาหาร สุขภาพ ออกกำลังกาย อารมณ์ดี นาฬิกาชีวิต คือสุขนิสสัย : สุขวินัย ประจำวัน เพื่อสุขภาพดี วิธีพุทธ นี้ เป็นเครื่องมือชุดหนึ่งที่น่ามาใช้ในการสร้างสุขภาพ ป้องกัน และการรักษาโรคเรื้อรัง คือโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด มะเร็งและเอดส์ ซึ่งสามารถนำมาประพฤติ ปฏิบัติเสมือนเป็นยาเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคและป้องกันโรคเหล่านี้ได้เต็มรูปแบบ ส่วนการนำมาประพฤติ ปฏิบัติเสมือนเป็นยารักษาโรคเรื้อรังเหล่านี้ จะต้องพิจารณาให้เหมาะสมกับสภาพผู้ป่วยว่ามีสภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรงสมบูรณ์เพียงใด

ในการน้อมนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการกับหลักการแพทย์และการสาธารณสุข ในการป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูง แบ่งได้เป็น ๒ ระยะ คือ ระยะที่ ๑.การสร้างสุขภาพและป้องกันโรค และระยะที่ ๒. การรักษาพยาบาลโดยใช้เครื่องมือ ๒ ชุด คือ ชุดเทคนิค ๓ ส. ๓ อ. นาฬิกาชีวิต และชุดหัวข้อพุทธธรรมที่เพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันโรคและรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ปรากฏในเรื่องที่ ๒. ต่อไป ซึ่งเครื่องมือทั้ง ๒ ชุดนี้ ใช้ควบคู่กันทั้ง ๒ ระยะดังกล่าว

สำหรับความถี่ในการประพาดิ ปฏิบัตินั้น ขึ้นอยู่กับความพร้อมด้านเวลา และอาชีพ รวมทั้งประเภทของเครื่องมือด้วย เช่นเทคนิค ๓ ส. ควรปฏิบัติทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน ส่วนนาฬิกาชีวิตนั้น ควรปฏิบัติทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน เป็นต้น

สำหรับผู้ที่ป่วยแล้ว ควรนำหัวข้อพุทธธรรมที่ตรงหรือสอดคล้องกับหลักการแพทย์และสาธารณสุข มาปฏิบัติเพิ่มเติมเสริมต่อด้วย เช่นผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีภาวะอ้วนด้วยก็ใช้หลักธรรมข้อรู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนมัตตัญญุตตา) มาปฏิบัติด้วย เป็นต้น

วิธีปฏิบัติเทคนิค ๓ ส. ๓อ. นาฬิกาชีวิต เพื่อสุขภาพดี วิถีพุทธ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ส่งเสริม ป้องกัน ควบคุมโรค
บำบัด เพื่อลดยา ลดโรค ลดค่าใช้จ่าย ไม่เสียเวลา ฟังตนเอง วิถีพุทธได้
ด้วยเทคนิค ๓ ส. ๓ อ. นาฬิกาชีวิต

๑) เทคนิค ๓ ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม)

หลักการ ๓ ส. นี้เป็นกระบวนการเรียนรู้หลักธรรม ปฏิบัติตาม
และเกิดผลขึ้นมากน้อยตามกำลังศรัทธาและความเพียรในการปฏิบัติ

การสวดมนต์ ที่กายส่งเสริมสุขภาพ คุณธรรม จริยธรรม วิถีพุทธ
นี้ได้แนะนำบทสวดมนต์ ในท้ายคู่มือนี้ แต่เมื่อกลับบ้านแล้วมีเวลามาก

อาจสวดมนต์บทอื่นๆ ด้วยก็ได้ เช่นบทสวดพระคาถาชินบัญชร บทสวดโพชฌังคปริตร เป็นต้น หลังจากสวดมนต์ไปได้ระยะเวลาหนึ่ง จิตใจจะสงบสงบลง ซึ่งเป็นจุดประสงค์ของการเจริญสมาธินั่นเอง ช่วยปลดปล่อยความเครียดและช่วยพัฒนาการใช้ชีวิตให้เป็นปกติส่งผลให้สุขภาพดีขึ้นด้วย

การเจริญสมาธิ ทำให้จิตสงบ ใจสบายคลายทุกข์ หนักแน่น มั่นคง อารมณ์แจ่มใส นอนหลับสบาย ความจำดี ทำงานมีประสิทธิภาพ มีผลงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ว่า การเจริญสมาธิต่อเนื่องช่วยให้ปรับสมดุลของร่างกายและสารเคมีในร่างกายสร้างสารสุขและภูมิคุ้มกันโรค สามารถสร้างสุขภาพและบำบัดโรคให้หายหรือทุเลาได้หลายชนิด

การสนทนาธรรม หมายถึงการเรียนรู้ธรรมะที่เกี่วข้องต่อการสร้างสุขภาพ ป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพแล้วนำมาปฏิบัติควบคู่กับการปฏิบัติตามหลักการแพทย์และการสาธารณสุขด้วย โดยปรึกษาหรือซักถาม แลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผู้มีความรู้ด้านพุทธธรรม และหรือด้านการแพทย์และการสาธารณสุข ซึ่งอาจเป็นพระภิกษุหรือผู้ทรงคุณวุฒิอื่นก็ได้

๒) เทคนิค ๓ อ. อาหารสุขภาพ ออกกำลังกาย (ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ เติบจนกรม) อารมณ์ดี (คลายเครียด สมาธิ สวดมนต์)

อาหาร หมายถึงการรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ตามหลักโภชนาการในปริมาณพอประมาณ กล่าวคือรู้จักประมาณในการบริโภค เพื่อหล่อเลี้ยง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ให้ร่างกายเป็นปกติสุขพอเพียง มีใช้รับประทานตามความอยากหรือความอร่อยเท่านั้น

ออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ เช่น การเดิน การวิ่ง ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เติบจนกรมและอื่นๆ เป็นเวลาครั้งละ ๓๐ นาที สัปดาห์ละอย่างน้อย ๓ ครั้ง ตามแนวทางที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขกำหนด

อารมณ์ดี หมายถึง การควบคุมและปล่อยวางจิตใจ ไม่ยึดมั่นถือมั่นโดยไม่มีเหตุผล การยืดหลักทางสายกลางตามหลักพุทธธรรม การรู้จักคลายเครียด เมื่อมีสิ่งกระทบให้เกิดอารมณ์ โดยใช้สติสัมปชัญญะ และเจริญสมาธิสมาธิสม่ำเสมอ

๓) เทคนิคนาฬิกาชีวิต ทำกิจวัตรประจำวัน ด้วย ๓ ส. ๓ อ. ผสมผสานการเรียนรู้ การอาชีพและการสังสรรค์จนเป็นนิสัย มีวินัยประจำตนอย่างมีดุลยภาพกับการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกาย ทำให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์และยั่งยืน โดยมีกิจวัตรประจำวันหมุนเวียนกันไปตามนาฬิกาชีวิต ดังนี้

ช่วงเวลา

กิจกรรมประจำวัน

สัมพันธ์กับภาระการทำงานของวัยจะ

๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอน ล้างหน้าแปรงฟัน ตีมน้ำ ๒ – ๓ แก้ว	} ถ้าใส่ใหญ่, ปอด
๐๕.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา ออกกำลังกาย	
๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐ น.	อาบน้ำ กินข้าว (มือหนัก)	ม้าม
๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน	หัวใจ
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	กินข้าวกลางวัน (มือหนัก)	ลำไส้เล็ก
๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน	กระเพาะปัสสาวะ
๑๖.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.	ออกกำลังกาย	ไต
๑๗.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำ สังสรรค์ในครอบครัว สังคม	
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	กินอาหารเย็นเบาๆ หรืออาหารว่าง	

ช่วงเวลา **กิจกรรมประจำวัน** **สัมพันธ์กับภาระงานของอวัยวะ**

๑๙.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	พักผ่อน ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ สวดมนต์	เยื่อหุ้มหัวใจ
๒๒.๐๐ น.	ปฏิบัติสมาธิ ฟังหรืออ่าน หรือสนทนาธรรม	ถุงน้ำดี
(๐๑.๐๐ - ๐๓.๐๐น.)	แปร่งพิน ตีมน้ำ ๑ แก้ว บัสสาวะ เข้านอน	ตับ
(๐๓.๐๐ - ๐๕.๐๐ น.)	นอนหลับสบาย	ปอด

“สุขภาพดี วิถีพุทธ ปฏิบัติได้ด้วยตนเอง โดยไม่ใช้อุปกรณ์”

ทั้งนี้ ควรทำความเข้าใจ วงจรการทำงานของอวัยวะที่สำคัญของร่างกายในรอบ ๑ วัน ที่เป็นเหตุผลสนับสนุนการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ตามนาฬิกาชีวิตเพื่อสุขภาพดี วิถีพุทธดังกล่าวข้างต้น ตามวงจรการทำงานของอวัยวะที่สำคัญของร่างกายในรอบแต่ละวัน ในช่วงเวลาต่างๆต่อไปนี้

เวลา ๐๕.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. - ลำไส้ใหญ่ ถูกกระตุ้นให้ขับของเสียออกจากร่างกาย (อุจจาระ) จากการดื่มน้ำ ๒-๓ แก้ว หลังตื่นนอน

เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. - กระเพาะอาหาร รับอาหารเช้า หลังกรดไปย่อยอาหารบางส่วนและส่งอาหารลงไปยังย่อยต่อยังลำไส้เล็ก

เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. - ม้าม เก็บพลังงานสำรอง เก็บสารอาหารเก็บทุกอย่างที่กระเพาะอาหารย่อยเต็มที่แล้ว ทำหน้าที่กรองแบคทีเรีย (เชื้อโรค) สร้างเม็ดเลือดขาว กรองเม็ดเลือดเสีย ผลิตน้ำดี

เวลา ๑๑.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. - หัวใจ ทำหน้าที่สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย ในภาวะปกติหัวใจจะสูบฉีดโลหิตในระดับความดันปกติ ถ้าหัวใจสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของ ร่างกายดีขึ้น แแรงขึ้น เร็วขึ้น ก็จะเป็นภาวะของความดันโลหิตสูง

เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. - ลำไส้เล็ก ทำหน้าที่ย่อยอาหาร ลำไส้เล็กตอนบน ทำหน้าที่หลังน้ำย่อยที่เป็นต่างจำนวนมาก แต่ถ้าร่างกายไม่ได้รับอาหารเข้าอาหารที่มารออยู่ในลำไส้เล็กไม่มี ลำไส้เล็กก็จะย่อยตัวเองและเริ่มอ่อนแอลง เพราะลำไส้เล็กจะทำงานโดยเปลี่ยนรูปอาหารที่ได้จากตอนเข้า ทั้งคาร์โบไฮเดรท ไขมัน เกลือแร่ เป็นพลังงานทั้งหมด ลำไส้เล็กตอนกลาง และตอนปลายจะหลังน้ำย่อยที่เป็นกรดทำให้เกิดกรด และแก๊สเพิ่มขึ้นที่ลำไส้เล็ก

- เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. - กระเพาะปัสสาวะ ชับของเสียที่เกิดจากการแปรรูปอาหารที่ลำไส้เล็กในช่วงเวลาที่กระเพาะปัสสาวะจะทำงานมากที่สุดเพื่อขับกรดและของเสียออกจากร่างกาย
- เวลา ๑๗.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. - ไต มีหน้าที่ขับของเสียออกมากับน้ำปัสสาวะโดยเฉพาะส่วนที่เป็นกรด
- เวลา ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น. - เยื่อหุ้มหัวใจ คลายตัวจากการพักผ่อนหนัก พักผ่อน และผ่อนคลาย
- เวลา ๒๑.๐๐ - ๒๓.๐๐ น. - ระบบความร้อนของร่างกาย ลดลงเนื่องจากไม่ต้องการใช้พลังงานมากในการย่อยอาหารหรือเปลี่ยนแปลงอิริยาบถ จึงควรรักษาความอบอุ่นของร่างกายให้อยู่ในภาวะปกติ
- เวลา ๒๓.๐๐ - ๐๑.๐๐ น. - ฤๅนนํ้าดี มีหน้าที่เก็บนํ้าดีที่ผลิตจากตับและส่งนํ้าดีไปย่อยไขมันในลำไส้ในช่วงนี้มีความผ่อนคลายจากการไม่ต้องส่งนํ้าย่อยไปย่อยอาหารหรือส่งไปน้อย ในระหว่างการหลับนอน

เวลา ๐๑.๐๐ – ๐๓.๐๐ น. - ตับ ทำหน้าที่สะสมอาหารสำรอง ขับสารเคมีออกจากร่างกาย ผลิตน้ำดีส่งไปเก็บที่ถุงน้ำดีเพื่อย่อยไขมัน ถ้าช่วงนี้ยังไม่หลับนอนการทำหน้าที่ของตับอาจด้อยประสิทธิภาพ ทำให้เกิดโรคต่างๆ หลายชนิด ส่งผลถึงตับอ่อนอาจผลิตฮอร์โมนอินซูลินน้อยลงด้วยทำให้เกิดโรคเบาหวานได้

เวลา ๐๓.๐๐ – ๐๕.๐๐ น. - ปอด ได้รับออกซิเจนไปฟื้นฟูเซลล์และขับสารพิษออกจากเซลล์ต่างๆ จากการตื่นนอนและสูดอากาศบริสุทธิ์ตอนเช้าๆ ทำวัตรเช้า สวดมนต์

- ที่มา
๑. ประยุกต์จากหลักการทางการแพทย์แผนปัจจุบัน
 ๒. ประยุกต์จากหลักการแพทย์ทางเลือก เรื่องเวลาชีวิต, ล้อเกวียน พิมพ์ครั้งที่ ๔ โรงพิมพ์ บริษัทฟ้าอภัย ตุลาคม ๒๕๔๙

๒. ความหมายของหัวข้อพุทธธรรมที่เพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกัน และรักษาความดันโลหิตสูง

คำแนะนำ

ในการน้อมนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการกับหลักการแพทย์ และการสาธารณสุข ในการป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูง แบ่งได้เป็น ๒ ระยะ คือ ระยะที่ ๑. การสร้างสุขภาพและป้องกันโรค และระยะที่ ๒. การรักษาพยาบาลโดยใช้เครื่องมือ ๒ ชุด คือ ชุดเทคนิค ๓ส. ๓อ. นาฬิกาชีวิตดังกล่าว แล้วในผนวก ๑ และชุดหัวข้อพุทธธรรมที่เพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันโรคและรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคเบาหวาน ชุดนี้ ซึ่งเครื่องมือทั้ง ๒ ชุดนี้ ใช้ควบคู่กันทั้งระยะดังกล่าว

การน้อมนำหัวข้อพุทธธรรมมาประพटी ปฏิบัติเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในระยะที่ ๑. การป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูง ในที่นี้สามารถนำมาประพटी ปฏิบัติ เป็นการเสริมต่อหรือแฝงอยู่ในชุดเทคนิค ๓ส. ๓อ. นาฬิกาชีวิต ส่วนการน้อมนำมาประพटी ปฏิบัติในระยะที่ ๒. การรักษาพยาบาลผู้ป่วยนั้น สามารถนำหัวข้อธรรมมาปฏิบัติให้สอดคล้องและตรงกับสาเหตุการป่วยและสุขภาพผู้ป่วย โดยมีหลักการคัดเลือกหัวข้อพุทธธรรมมาปฏิบัติดังนี้

๑. ทำความเข้าใจโรคต้นโลหิตสูง เกี่ยวกับลักษณะ สาเหตุ ปัจจัยเสี่ยง การสร้างสุขภาพ การป้องกันโรคและการรักษาพยาบาลผู้ป่วยตามหลักการแพทย์และการสาธารณสุข
๒. ศึกษาทำความเข้าใจและคัดเลือก หัวข้อธรรมที่ตรงหรือสอดคล้องกับมาตรการทางการแพทย์และการสาธารณสุข ในการสร้างสุขภาพ ป้องกันโรค และรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
๓. ประพฤติ ปฏิบัติตามพุทธธรรมแต่ละข้อตามที่ได้คัดเลือกแล้วในข้อ ๒. ซึ่งมีอยู่ ๑๗ ข้อ ดังต่อไปนี้

ความหมายของหัวข้อพุทธธรรมที่เพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูง มีดังนี้

๑. กตัญญู (รู้คุณ) กตเวทิตา (ตอบแทนคุณ)

กตัญญูกตเวทิตะ ผู้รู้อุปการะที่ท่านทำแล้วและตอบแทน แยกออกเป็น ๒ คือ

๑) กตัญญู รู้คุณท่าน

๒) กตเวทิตะ ตอบแทนหรือสนองคุณท่าน ;

ความกตัญญูกตเวทิตะที่ว่าโดยขอบเขต แยกได้เป็น ๒ ระดับ คือ

กตัญญูกตเวทิตะต่อบุคคลผู้มีคุณความดีหรืออุปการะต่อตนเป็นส่วนตัว อย่างหนึ่ง

กตัญญูกตเวทิตะต่อบุคคลผู้ได้บำเพ็ญคุณประโยชน์หรือมีคุณความดีเกื้อกูลแก่ส่วนรวม เช่นที่พระเจ้าปเสนทิโกศล ทรงแสดงความกตัญญูกตเวทิตะต่อพระพุทธเจ้าโดยฐานที่ได้ทรงประกาศธรรมยัหมุ่ชนให้ ตั้งอยู่ในกุศลกัลยาณธรรม เป็นต้น อย่างหนึ่ง

๒. กรรม

กรรม ในที่นี้หมายถึง การกระทำของเราที่ประกอบด้วย เจตนา มี ๓ ทาง คือ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้มนุษย์เราพิจารณาอยู่เป็นประจำว่า คนเรามีกรรมเป็นของตนเอง มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มี กรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เรากระทำกรรมอันใดไว้ ไม่ว่าจะกรรมดี หรือกรรมไม่ดี ก็ได้รับผลของกรรมนั้น

ดังนั้น คำว่า “กรรมเป็นเผ่าพันธุ์” หมายถึง บรรพบุรุษ ปู่ ย่า ตา ยาย ที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง ลูกหลานรุ่นต่อมาจะได้รับการถ่ายทอดพันธุ์กรรมมีโอกาสป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้มากกว่าคนทั่วไป ส่วนพฤติกรรมนั้น หมายถึง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในปัจจุบัน สามารถเป็นเสมือนเผ่าพันธุ์ที่ตกทอดมาจนถึงให้ได้รับผลจากการกระทำไม่ว่าเราจะทำในอดีตที่ส่งผลมาจนถึงปัจจุบันและทำปัจจุบันก็ส่งผลไปถึงในอนาคตไม่มีใครหลีกเลี่ยงหนีการกระทำของตัวเองไว้ได้ เพื่อหลีกเลี่ยงการเป็นโรคความดันโลหิตสูง เช่นการกินอาหารให้ถูกหลักโภชนา การออกกำลังกาย การทำอารมณ์ให้แจ่มใส

๓. อัปมาทะ

อัปมาทะ แปลว่า ความไม่ประมาท คือ ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือ ความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุม ได้แก่ การดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติปฏิบัติและการกระทำทุกอย่าง ระมัดระวังตัว ไม่ยอมถลำไปในทางเสื่อม แต่ไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความดีงามและความอันจะต้องรับผิดชอบ ไม่ยอมปล่อยปละละเลย การทำการด้วยความจริงจัง รอบคอบและรุดหน้าเรื่อยไป ชื่อนี้เป็น องค์ประกอบภายใน และเป็น ฝ่ายสมาธิ

“ธรรมเอก ที่มีอุปการะมาก เพื่อการเกิดขึ้นแห่งอารายอัชฎางคิกมรรคที่ยังไม่เกิด ก็เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญบริบูรณ์ เหมือนอย่างความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทนี้เลย”

“รอยเท้าของสัตว์บกทั้งหลาย ชนิดใดๆ ก็ตาม ย่อมลงในรอยเท้าช้างได้ทั้งหมด, รอยเท้าช้าง เรียกว่าเป็นยอดของรอยเท้าเหล่านั้น โดยความใหญ่ ฉันทกุศลธรรมทั้งหลายอย่างใดๆ ก็ตาม ย่อมมีความไม่ประมาทเป็นมูลประชุมลงในความไม่ประมาทได้ทั้งหมดความไม่ประมาทเรียกได้ว่าเป็นยอดของธรรมเหล่านั้น ฉันทันั้น”

“ผู้มีกัลยาณมิตร พึงเป็นอยู่โดยอาศัยธรรมเอกข้อนี้ คือ ความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย”

“ธรรมเอกอันจะทำให้ยึดเอาประโยชน์ไว้ได้ทั้ง ๒ อย่าง คือ ทั้งทิวฐฐัมมิกัตถะ (ประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์เฉพาะหน้า หรือ ประโยชน์สามัญของชีวิต เช่น ทรัพย์ ยศ กามสุข เป็นต้น) และสัมปรายิกัตถะ (ประโยชน์เบื้องหน้าหรือประโยชน์ขั้นสูงขึ้นไปทางจิตใจหรือคุณธรรม) ก็คือความไม่ประมาท”

“สังขาร (สิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่งขึ้น) ทั้งหลาย มีความเสื่อมสิ้นไป เป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ที่มุ่งหมายให้สำเร็จ ด้วยความไม่ประมาทเถิด”

“ความไม่ประมาท ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่, เพื่อความดำรงมั่นไม่เสื่อมสูญ ไม่อันตรายานแห่งสัทธรรม” ฯลฯ

๔. คีล ๕ ข้อ ๕.

คีล ๕ ข้อ ๕ โดยเว้นจากน้ำเมา คือสุราเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เว้นจากสิ่งเสพติดให้โทษทั้งสุราและบุหรี่ ซึ่งเป็นสารเสพติดด้วย และปฏิบัติเบญจธรรมควบคู่กันไปด้วยเฉพาะข้อ ๕ ที่ว่าด้วยความระลึกได้ และความรู้ตัว (สติสัมปชัญญะ) จะช่วยให้เป็นคนรู้จักยั้งคิด และรู้ตัวเสมอว่าการสูบบุหรี่และการดื่มสุราไม่ทำให้เกิดประโยชน์อะไร ช้ำยังทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ เช่นโรคความดันโลหิตสูง โรคตับอักเสบ มะเร็งตับ เป็นต้น จะช่วยให้ตัดสินใจเล็กได้ง่ายขึ้น

๕. โภชนะมัดตัญญูตา

โภชนะมัดตัญญูตา หมายถึง ความเป็นผู้รู้จักประมาณ ในการบริโภคอาหาร, รู้จักประมาณในการกิน คือ กินเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้ชีวิตเป็นอยู่ได้ผาสุก มิใช่เพื่อสนุกสนานมัวเมา (ข้อ ๒ ใน อปถนกะปฏิปทา ๓)

โภชนบัญญัติ ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

๑. กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย
๒. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็น บางมื้อ
๓. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ
๔. กินปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง
๕. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
๖. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
๗. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
๘. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
๙. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

๖. เดินจงกรม

จงกรม แปลว่า อิริยาบถในการเจริญกรรมฐานโดยมีสติตลอด เวลาจะเดินมากหรือน้อยตามแต่ต้องการ การเดินจงกรมเมื่อเดินได้ดี ถูกต้องแล้วย่อมได้อานิสงส์ คือ ผลดีถึง ๕ ประการ คือ

- ๑) เดินได้ทน ซ่อนนี้เป็นความจริง ผู้ปฏิบัติกรรมฐานจะเห็นด้วยตนเองว่า เขาจะไม่ห่อหุ้มต่อการเดินทางไกล คงจะเป็นเพราะฝึกเดินอยู่เสมอ คือว่า เป็นการฝึกเดินโดยไม่รู้ตัว
- ๒) ทำงานได้มาก เข้าหลักที่ว่า นักรรรมฐานนั้นกินน้อย นอนน้อย พุดน้อย ทำงานมาก
- ๓) บำบัดโรคบางอย่างได้ บาลีใช้คำว่า อปุปาพาโร แปลว่า ไม่ค่อยเจ็บไข้ คือ ร่างกายแข็งแรงโรคบางอย่างหายไปได้ด้วย
- ๔) อาหารย่อยง่าย บาลีว่า ปริณตโกเช การเดินจงกรมเป็นยาช่วยย่อยอาหารด้วย จึงควรเดินจงกรมหลังรับประทานอาหารด้วย ถ้ามีโอกาส
- ๕) สมานิติที่ได้จากการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน การเดินจงกรมเป็นการปลูกสติและสมาธิ เมื่อเดินจงกรมได้ดี สติสมาธิ ก็เป็นไปด้วยดี ดังนั้นจึงควรเดินจงกรมก่อนนั่งสมาธิ

๗. สมาธิ

หมายความว่า ที่ตั้งมั่นแห่งจิต คืออาการสำรวมใจให้แน่วแน่ เพื่อเพ่งเล็งในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยพิจารณาสิ่งนั้นโดยเคร่งครัด เพื่อให้เกิดปัญญารู้งั้นในสิ่งนั้น

การมีสมาธิเป็นเรื่องจำเป็นเพื่อจะปฏิบัติหน้าที่ประจำวันในชีวิตปกติได้ดี ในบุคคลปกตินั้นมีสมาธิและมีสติอยู่แล้วทั้งสองเป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องควบคู่กัน เพราะสติคือ ความระลึกได้ การคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง ดังนั้น การปฏิบัติสมาธิ นัยหนึ่งหมายถึง การมีสติ หรือการฝึกสตินั่นเอง กล่าวคือ การมีสติก็มีสมาธิ การปฏิบัติสมาธิหรือการทำสมาธิมีชื่อเรียกหลายอย่าง เช่น สมถกัมมัฏฐาน การปฏิบัติธรรม การเจริญภาวนาก็ได้ ซึ่งเป็นวิธีการทำให้จิตสงบเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่กระจัดกระจาย ฟุ้งซ่าน การทำสมาธิ หรือสมถกัมมัฏฐาน มีมาก่อนพระพุทธเจ้า ดังปรากฏในพุทธประวัติว่า พระพุทธองค์ได้ไปเรียนสมถกัมมัฏฐานจากอาหารดาบสกาลามโคตร และ อุททกดาบสรามบุตร ส่วนการเจริญสติและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ การใช้สติและการใคร่ครวญเพื่อให้เกิดปัญญานั้นมีในสมัยพระพุทธเจ้าเป็นการค้นพบโดยพระองค์เอง

๘. ปัจจัยนิสิตศีล

ศีลที่อิงอาศัยปัจจัย ๔ หรือศีลที่เนื่องด้วยปัจจัย ๔ ได้แก่ พิจารณาเสพใช้สอยปัจจัย ๔ ให้เป็นไปได้เพื่อประโยชน์ที่แท้จริงตามความหมายของสิ่งนั้น ไม่บริโภคร่วมด้วยต้นหา

๙. ขันติ

ความอดทน คือทนลำบาก ทนตรากตรำ ทนเจ็บใจ ความหนักเอาเบาสู้ เพื่อบรรลุจุดหมายที่ตั้งงาม

๑๐. พละ ๔

พละแปลว่ากำลัง คือธรรมอันเป็นกำลัง ซึ่งทำให้เกิดความเข้มแข็ง มั่งคั่ง ดำรงอยู่ได้ในสัมปยุตต ธรรมทั้งหลายอย่างไม่มีวันไหว อันธรรมที่เป็นปฏิปักษ์จะเข้าครอบงำไม่ได้ เป็นเครื่องเกื้อหนุนแก่ อริยมรรค ได้แก่พละ ๕ คือศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา พละ ๔ คือ ธรรมอันเป็นพลังทำให้ดำเนินชีวิต ด้วยความมั่นใจ ไม่ต้องหวาดหวั่นกลัวภัยต่างๆ คือ กำลัง ปัญญา กำลังความเพียร กำลังคือการทำหน้าที่ไม่มีโทษ (กำลัง ความสุจริต และการทำแต่กรรมที่ดีงาม) กำลังการสงเคราะห์ คือช่วยเหลือเกื้อกูลอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นด้วยดี ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคม

๑๑. อบายมุข ๖ - วัฒนธรรมมุข ๖

อบายมุข มีความหมายเป็น ๔ นัย คือ

- ๑) ช่องทางของความเสื่อม
- ๒) เหตุเครื่องฉิบหาย
- ๓) เหตุย่อหย่อนแห่งโภคทรัพย์สมบัติทั้งหลาย
- ๔) ทางแห่งความพินาศ

อบายมุข ๖ หมายถึง ผู้หวังความเจริญด้วยโภคสมบัติ ถึง
วันเหตุเครื่องฉิบหาย ๖ ประการ คือ

- ดื่มน้ำเมา ๑
- เที่ยวกลางคืน ๑
- เที่ยวดูการละเล่น ๑
- เล่นการพนัน ๑
- คบคนชั่วเป็นมิตร ๑
- เกียจคร้านการทำงาน ๑

ดื่มน้ำเมา มีโทษ ๖ คือ เสียทรัพย์, ก่อการทะเลาะวิวาท,
เกิดโรค, ต้องติเตียน, ไม่รู้จักอาย, ทอนกำลังปัญญา

เที่ยวกลางคืน มีโทษ ๖ คือ ชื่อว่าไม่รักษาตัว, ชื่อว่าไม่รักษา
ลูกเมีย, ชื่อว่าไม่รักษาทรัพย์สมบัติ, เป็นที่ระแวงของคนทั่วไป, มักถูก
ใส่ความ, ได้รับความลำบากมาก

เที่ยวดูการละเล่นมีโทษไปตามวัตถุที่ไปดู ๖ คือ รำที่ไหนไปที
นั้น, ขับร้องที่ไหนไปทีนั้น, ดิดสีตีเป่าที่ไหนไปทีนั้น, เสภาที่ไหนไปทีนั้น,
เพลงที่ไหนไปทีนั้น, เถิดเทิงที่ไหนไปทีนั้น

เล่นการพนันมีโทษ ๖ คือ เมื่อชนะยอมก่อเวร, เมื่อแพ้ย่อม
เสียดายทรัพย์ที่เสียไป, ทรัพย์ยอม ฉิบหาย, ไม่มีใครเชื่อถ้อยคำ, เป็น
ที่หมิ่นประมาทของเพื่อน, ไม่มีใครประสงค์จะแต่งงานด้วย

คบคนชั่วเป็นมิตร สำคัญกว่าอบายมุขทุกข้อ เพราะคนชั่ว
แนะนำให้เป็นนักเลง การพนันบ้าง ทำให้เป็นนักเลงเจ้าชู้ นำให้เป็นนักเลง
เหล่า นำให้เป็นคนหลงเขาด้วยของปลอม นำให้เป็นคนโกงซึ่งหน้า นำให้
เป็นคนหัวไม้ เป็นต้น ตามอำนาจของคนที่ดีคนคบ ด้วยประการฉะนี้

เกียจคร้านการทำงาน จัดเป็นอบายมุข เพราะการงานเป็นบ่อ
เกิดแห่งทรัพย์สิน โดยนัยนี้ ทรัพย์สินจะเกิดมีและเพิ่มพูน ก็เพราะขยัน
ทำกรรงาน เมื่อมาเกียจคร้านทรัพย์สินใหม่ก็ไม่เกิดขึ้น ทรัพย์สินเก่าที่มี
อยู่ก็จะหมดสิ้นไป เพราะต้องกินต้องใช้อยู่ทุกวัน เมื่อทรัพย์สินใหม่ไม่เกิด
ขึ้นทรัพย์ที่มีอยู่แล้วก็มีแต่จะหมดเปลืองไป ฝ่ายเดียวนี้คือทางแห่งความ
พินาศแห่งทรัพย์สินเพราะฉะนั้น ความเกียจคร้านการทำงานท่านจึงจัด
เป็นอบายมุข

๑๒. ธรรม ๔ ประการ

ธรรม ๔ ธรรมทั้งปวง จัดประเภทตามลักษณะความสัมพันธ์
ที่มนุษย์พึงปฏิบัติหรือเกี่ยวข้องเป็น ๔ จำพวก อันสอดคล้องกับหลัก
อริยสัจ ๔ และกิจในอริยสัจ ๔

๑. **ปริณฺเวยยธรรม** = ธรรมที่เข้ากับกิจในอริยสัจข้อที่ ๑ คือ
ปริณฺญา ธรรมอันพึงกำหนดรู้, สิ่งที่ควรรอบรู้ หรือรู้เท่าทันตามสภาวะ
ของมัน ได้แก่ *อุปาทานขันธ ๕* กล่าวคือ ทุกข์และสิ่งทั้ง หลายที่อยู่ในจำ
พวกที่เป็นปัญหาหรือเป็นที่ตั้งแห่งปัญหา

๒. **ปหานัตถธรรม** = ธรรมที่เข้ากับกิจในอริยสัจข้อที่ ๒ คือ
ปหานะ ธรรมอันพึงละ, สิ่งที่จะต้องแก้ไขกำจัด ทำให้หมดไป ว่าโดย
ต้นตอรากเหง้า ได้แก่ *อวิชชา* และ *ภวตัณหา* กล่าวคือธรรมจำ พวกสมุทัย
ที่ก่อให้เกิดปัญหาเป็นสาเหตุของทุกข์ หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่า *อกุศล
ทั้งปวง*

๓. **สัจฉิกิรียาธรรม** = ธรรมที่เข้ากับกิจในอริยสัจข้อที่ ๓
คือ *สัจฉิกิรียา* ธรรมอันพึงประจักษ์แจ้ง, สิ่งที่ควรได้ควรถึงหรือควรบรรลุ
ได้แก่ *วิชชา* และ *วิมุตติ* เมื่อกกล่าวโดยรวบยอดคือ นิโรธ หรือนิพพาน
หมายถึงธรรมจำ พวกที่เป็นจุดหมาย หรือเป็นที่ดับหายสิ้นไปแห่งทุกข์
หรือปัญหา

๔. ภาเวตัพพรหม = ธรรมที่เข้ากับกิจในอริยสัจข้อที่ ๔ คือ *ภาวนา* ธรรมอันพึงเจริญหรือพึงปฏิบัติบำเพ็ญ, สิ่งที่จะต้องปฏิบัติหรือลงมือทำ ได้แก่ *ธรรมที่เป็นมรรค* โดยเฉพาะ*สมณะ*และ*วิปัสสนา* กล่าวคือ ประดาธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติหรือเป็นวิธีการที่จะทำ หรือดำเนินการเพื่อให้บรรลุจุดหมายแห่งการสลายทุกข์หรือดับปัญหา

๑๓. อินทรีย์ ๖

อินทรีย์หมายถึง สภาวะที่เป็นใหญ่หรือเป็นเจ้าการในการรับรู้ ด้านนั้นๆ ได้แก่ อายุตนะ ภายใน ๖ คือ จักขุ - ตา โสตะ - หู ฆานะ - จมูก ชิวหา - ลิ้น กาย - กาย มโน - ใจ

๑๔. พละ ๔

พละแปลว่ากำลัง คือธรรมอันเป็นกำลัง ซึ่งทำให้เกิดความเข้มแข็ง มั่งคั่ง ดำรงอยู่ได้ในสัมปยุตต ธรรมทั้งหลายอย่างไม่หวั่นไหว ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์จะเข้าครอบงำไม่ได้ เป็นเครื่องเกื้อหนุนแก่ อริยมรรค ได้แก่พละ ๕ คือศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา พละ ๔ คือ ธรรมอันเป็นพลังทำให้ดำเนินชีวิต ด้วยความมั่นใจ ไม่ต้องหวาดหวั่นกลัวภัยต่างๆ คือ กำลัง ปัญญา กำลังความเพียร กำลังคือการกระทำที่ไม่มีโทษ (กำลัง ความสุจริต และการทำแต่กรรมที่ดีงาม) กำลังการสงเคราะห์ คือช่วยเหลือเกื้อกูลอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นด้วยดี ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคม

๑๕. อินทรีย์สังวร

สำราวมอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่นินดี ยินร้าย ในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ รู้ธรรมมณด้วย ใจ ระวังไม่ให้กิเลสครอบงำใจในเวลา รับรู้อารมณ์ทางอินทรีย์ ๖

๑๖. อิทธิบาท ๔

อิทธิบาท แปลว่า คุณให้สำเร็จความประสงค์ในกิจการทุกอย่าง หมายความว่า ใครจะทำการงานสิ่งใดๆ ก็ตาม ถ้ามีอิทธิบาท ๔ แล้ว สามารถจะยังกิจนั้นๆ ให้สำเร็จได้ทุกอย่าง นับตั้งแต่ต่ำจนกระทั่งถึง สูงสุด คือพระนิพพาน มี ๔ ประการ คือ

๑. ฉันทะ แปลว่า ความพอใจ มีอยู่ ๕ อย่าง คือ

- ๑) ตัณหาฉันทะ พพอใจด้วยอำนาจแห่งตัณหา
- ๒) ทิฏฐิฉันทะ พพอใจด้วยอำนาจแห่งทิฏฐิ
- ๓) วิริยฉันทะ พพอใจด้วยอำนาจแห่งความเพียร
- ๔) กัตตุกัมมยตาฉันทะ พพอใจอยากจะทำ
- ๕) ธัมมฉันทะ พพอใจในธรรม

เมื่อมีฉันทะแล้วย่อมได้ประโยชน์มาก คือ ได้ประโยชน์ทั้งทาง โลกและทางธรรม

ประโยชน์ทางโลก คือ

- ทำให้บุคคลขยัน
- เลี้ยงตัวได้
- การงานต่างๆ อย่าง สำเร็จได้ไม่อาภูล
- มั่งคั่งสมบูรณ์ด้วยอิสริยยศ โภคยศ กิตติยศ สัมมานนยศ
วรรณนยศ และบริวารยศ
- ทำให้เศรษฐกิจของตัว ครอบครัว ประเทศชาติเจริญ

ประโยชน์ทางธรรม คือ

- ทำให้รู้สัทธรรม ๓ คือ ปรียัติธรรม ปฏิบัติธรรม ปฏิเวธ
ธรรม หรือเรียนปฏิบัติแล้วได้ สำเร็จผล
- ทำให้ได้ประโยชน์ ๓ ชั้น คือ

๑) **ขั้นต่ำ** ทำให้มีสติ สมาธิ สัมปชัญญะเกิดขึ้นมา เมื่อ
สติ สมาธิ สัมปชัญญะ มีอยู่ในที่ไหนในที่นั้นจะไม่มีโลภ โกรธ หลง เกิด
ขึ้นได้เลย มีอุปมาดังนี้ โลภะ โทสะ โมหะ เปรียบเหมือนความมืดสติ สมาธิ
สัมปชัญญะ เปรียบเหมือนแสงสว่าง แสงสว่างเป็นคู่ปรับกับความมืดฉันท
สติก็เป็นคู่ปรับกับ โลภะ โทสะ โมหะ ฉันทนั้นเหมือนกัน

๒) **ขั้นกลาง** สามารถจะให้ได้บรรลุดมาน มีปฐมฌาน
เป็นต้น เมื่อได้ฌาน แล้วนิรณก็เป็นอันละได้โดยวิกขัมภณะทาน

๓) **ขั้นสูง** เมื่อกำหนดไปก็เกิดวิปัสสนาญาณต่างๆ ขึ้น
มาโดยลำดับนับตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณ เป็นต้นไป จนกระทั่งถึง ปัจ
เวกขณะญาณ

- รักษาตัวให้พ้นทุกข์
- ไม่ประมาท
- ป้องกันภัยในอบายภูมิ
- ได้บูชาพระรัตนตรัย
- ได้บำเพ็ญไตรสิกขา
- ได้เดินทางสายกลาง
- เจริญก้าวหน้าในคุณธรรมขั้นต้น ขั้นกลาง ขั้นสูง

๒. **วิริยะ** แปลว่า ความเพียร หมายความว่า ความบากบั่น
ความขยัน ความไม่ทอดถอย ความไม่ทอดธุระ ความเป็นผู้เอาการ
เอางาน มี ๒ อย่าง คือ

๑) **วิริยสมาธิ** ได้แก่ การเจริญกรรมฐาน กระทำความเพียร
ให้เป็นใหญ่แล้วได้สมาธิ ได้เอกัคคตาจิต

๒) **ปธานสังขาร** มีความเพียร คือ สัมมัปปธาน ๔ เป็นหลัก
เป็นประธานสัมมัปปธาน แปลว่า ความเพียรที่เป็นหลัก เป็นประธาน
มีอยู่ ๔ อย่าง คือ

- สัจวรปธาน เพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นในชั้นธสันดาน
- ปทานปธาน เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้วให้เสื่อมไป คือ เพียรละวิตก ๓
- ภาวนापธาน เพียรบำเพ็ญกุศลให้เกิดมีขึ้น คือ เพียรบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗
- อนุรักษนาปธาน เพียรรักษาศีล สมาธิ ปัญญา ให้เจริญยิ่งขึ้น ไปจนกระทั่งถึงมรรคผลนิพพาน

เมื่อมีวิริยะแล้วย่อมได้อานิสงส์ คือ

- ๑) ป้องกันไม่ให้บาปเกิดขึ้น
- ๒) ละบาปที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป
- ๓) เพื่อให้กุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

๓. จิตตะ แปลว่า คิด หมายความว่า คิดอารมณ์ต่างๆ การคิดนั้นจำแนกออกเป็น ๓ อย่างคือ

๑. อุหนนจินตา คิดด้วยสามารถแห่งการตรึก ได้แก่ วิตก
๒. วิชาชนจินตา คิดด้วยสามารถแห่งการรู้แจ้ง ได้แก่ จิต
๓. ปชาชนจินตา คิดด้วยสามารถแห่งการรู้ชัด ได้แก่ ปัญญา

เมื่อมีจิตตะแล้วยอมได้อานิสงส์ คือ

- ๑) บาปไม่เกิดขึ้นในชั้นธสันดานของผู้นั้น
- ๒) บาปที่เกิดขึ้นแล้วคือ อนุสัยกิเลสก็สามารถละได้ด้วย

ปทานทั้ง ๓

- ๓) กุศลที่ยังไม่ได้เกิดก็จะเกิดขึ้นโดยลำดับ
- ๔) รักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไป
- ๕) ทำให้มองใส
- ๖) ทำความเห็นผิดให้ถูกต้องได้
- ๗) ใจตั้งมั่นอยู่กับศีล สมาธิ ปัญญา
- ๘) ชื่อว่า เป็นผู้ไม่ประมาท
- ๙) ชื่อว่า ได้ปฏิบัติใกล้ต่อพระนิพพาน
- ๑๐) ชื่อว่า ได้บูชาพระรัตนตรัยด้วยการบูชาอย่างสูงที่สุด
- ๑๑) เป็นการฝึกจิตของตนได้อย่างดี
- ๑๒) สามารถจะได้ประโยชน์ทั้ง ๓
- ๑๓) สามารถจะได้สุข ๗ ประการ อันเป็นยอดปรารถนา
- ๑๔) ถ้าไม่ได้บรรลุมรรค ผล นิพพานก็จะได้เป็นอุปกนิสสัย

ปัจจัยให้ได้บรรลุในภพชาติ

๑๕) การปฏิบัติอย่างนี้ นักปราชญ์ มีพระพุทธเจ้าเป็นต้น
สรรเสริญไว้ว่า ประเสริฐกว่าสมบัติทั้งสิ้นในพื้นแผ่นดินและเทวโลก

๔. วิมังสา แปลว่า พิจารณา หมายความว่า พิจารณา
รูปนาม จนรู้แจ้ง รู้ชัด ไม่หลง วิจัยธรรมได้ถูกต้อง จนเกิดเป็นตัวปัญญา

๑๗. สติสัมปชัญญะ

สติ หมายถึง ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้
กับจิต หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ำและคำที่พูดแล้ว

สมปชัญญะหมายถึง ความรู้ตัวทั่วพร้อม รู้ตัวอยู่เสมอ ความรู้
ตระหนัก ความรู้ชัดเข้าใจชัด

บรรณานุกรม

ผู้เขียน

ดร.พระมหาสมพงษ์ สุนตจิตโต วัดอรุณราชวราราม กรุงเทพฯ
ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข ประธานกรรมการมูลนิธิอุทัย สุดสุข
อดีตปลัดกระทรวงสาธารณสุข

คณะกรรมการ

พระครูพิพิธปริยัติกิจ วัดชัยชะอม อำเภอพระพุทธบาท
จังหวัดสระบุรี
พระมหาสมคิด ธีรวุโส วัดจักรวรรดิราชาวาส
มูลนิธิอุทัย สุดสุข
นางอาริยา สัพพะเลข มูลนิธิอุทัย สุดสุข
นางนันทนา ศรีพิณิจ มูลนิธิอุทัย สุดสุข
นางนลินี มกรเสน มูลนิธิอุทัย สุดสุข
นางนิพา วัฒนมงคล มูลนิธิอุทัย สุดสุข
นางจีระวรรณ คະສິລ້ວນ มูลนิธิอุทัย สุดสุข
นางสุนทรี อภิญญานนท์ สำนักบริการการสาธารณสุข
นางพิจณา เพ็ญกิตติ สำนักบริการการสาธารณสุข
นางพุลศรี ไชยประสิทธิ์ สำนักบริการการสาธารณสุข

ผู้พิมพ์

นางสาวกนกวรรณ วรรณสุด มูลนิธิอุทัย สุดสุข