

มัชฌิมาปฏิปทา : สมดุลเพื่อชีวิตที่ผาสุก

คนไทยเราค้นเคยกับคำว่า มัชฌิมาปฏิปทา และทราบดีว่าหมายถึงการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความพอดี บนทางสายกลางที่เหมาะสมแก่ตน โดยที่มนุษย์แต่ละคนมีสภาพร่างกายที่มีความแตกต่างกันไปและตัวเราเท่านั้นที่จะเป็นผู้ที่รู้ดีที่สุดว่าความพอดีต่อตนนั้นอยู่ที่จุดใด โดยใช้การระลึกถึง สังเกต ทดลองปฏิบัติ และสรุปผลการค้นพบนั้นเป็นข้อมูลในการนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมตลอดเวลา ด้วยมีเหตุปัจจัยที่เปลี่ยนแปลงไปอยู่ทุกวินาที

ในร่างกายของเราเซลล์ทุกเซลล์ เนื้อเยื่อ อวัยวะ ล้วนมีการเปลี่ยนแปลงปรับตัวเพื่อปกป้องดูแลรักษา ร่างกายนี้ให้อยู่ในภาวะที่สมดุลมากที่สุด เมื่อมีองค์ประกอบที่เอื้ออำนวยให้ทำได้ในทางธรรมชาติบำบัด ถือหลักที่ว่าชีวิตคือองค์เอกภาพของมวลสารและพลังงาน ตราบเท่าที่องค์ประกอบเหล่านี้ดำรงอยู่โดยไม่เสียสมดุล พลังแห่งชีวิตยังโคจรไหลเวียนได้เป็นปกติชีวิตก็ไม่เกิดโรค มีความผาสุกได้ ธรรมชาติบำบัดอธิบายว่าร่างกายมีพลังการสมานคืนอยู่เสมอ (พยายามรักษาสมดุล) เมื่อมีปัจจัยครบถ้วน ดังนั้นการดำรงชีวิตให้ผาสุกได้ต้องเดินทางสายกลาง ธรรมชาติบำบัดเป็นแนวทางให้เราสุขภาพ สุขใจ อันนำไปสู่ความสงบในที่สุด

การแพทย์แผนไทย มีหลักปรัชญาและทัศนะ

แบบตะวันออกได้ให้ความหมายว่า มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติและจักรวาล หากมนุษย์มีวิถีชีวิตที่สอดคล้องกลมกลืนกับธรรมชาติ มนุษย์ก็จะมีสุขภาพดี หากเบี่ยงเบนไปจากธรรมชาติ ร่างกายจะ **เสียสมดุล** การแพทย์พื้นบ้านหลายท้องถิ่นเชื่อว่าความเจ็บป่วยเกิดจากธรรมชาติ ได้แก่ การเสียสมดุลของร่างกายอันประกอบไปด้วยธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ การเสียสมดุลของความ ร้อน-เย็น การเสียสมดุลของโครงสร้างร่างกาย การเสียสมดุลของจิตใจ เช่น ผู้ที่สะสมความโลภ โกรธ หลง สะสมความยึดมั่นถือมั่นในจิตใจมาก ก็จะทำให้เกิดความเครียดกระตุ้นให้ต่อมหมวกไตขับฮอร์โมนอะดรีนาลีนออกมา ทำให้เซลล์ร่างกายเสื่อม อันนำไปสู่การเสียสมดุล ปรากฏอาการที่เป็นโรคต่างๆ

ส่วนในบุคคลที่พยายามละความโลภ โกรธ หลง ยึดมั่นถือมั่นได้ยอมมีจิตใจเบิกบาน สารเอ็นโดรฟินที่หลั่งจากต่อมพิทูอิทารีก็จะทำให้เซลล์ในร่างกายสมดุล สดชื่น แข็งแรง

การกินอยู่ของคนในปัจจุบันไม่ได้คำนึงถึงความสมดุลของร่างกายเพราะเราฝากชีวิตไว้กับหมอและยา ปวดหัวก็กินยา ปวดท้องก็กินยา ไม่ต้องคิดว่าสาเหตุของโรคหรืออาการดังกล่าวคืออะไร เพราะมียาสังเคราะห์ที่กินแล้วบรรเทาอาการได้ทันใจ บางคนปวดหัวเพราะมีเงินไม่พอใช้ บางคนปวดหัวเพราะพักผ่อนไม่เพียงพอ แต่ทุกคนก็กินยาชนิดเดียวกัน โดยไม่ได้พิจารณาหาสาเหตุ เหมือนคนที่รู้สึกว่ามีอาการทุกข์แต่ไม่รู้สาเหตุแห่งทุกข์ แล้วจะพ้นจากทุกข์ได้อย่างไร คนเราเจ็บป่วยเพราะเสียสมดุลในเรื่องที่เป็นปัจจัยที่มีสาเหตุแน่นอน ซึ่งพอจะจำแนกกว้างๆ ได้ ทั้งจากหลักการแพทย์แผนไทยและจีน จะพบว่าเกิดจากความไม่สมดุลของร่างกายในกลุ่มเย็น (หยิน) และร้อน (หยาง) ตามความแปรปรวนของธาตุทั้ง 4 อายุ (สังขาร) เวลา ดินฟ้า อากาศ ฤดูกาล และพฤติกรรม ยิ่งในปัจจุบันสภาพอากาศที่แปรปรวนทั้งจากธรรมชาติและมนุษย์ที่พยายามฝืนธรรมชาติ ไม่พยายามปรับตัวให้เข้ากับธรรมชาติ แต่พยายามเปลี่ยนธรรมชาติให้เป็นไปตามความต้องการของมนุษย์โดยไม่ได้นึกถึงผลเสียที่จะเกิดขึ้นตามมาอันเป็นผลกระทบผลักดันให้ธรรมชาติแปรปรวน

สมัยก่อนการกินอยู่จะปรับตามสภาพธรรมชาติ ในหน้าร้อนจะกินอาหารที่มีฤทธิ์เย็น หน้าฝนจะกินอาหารที่มีฤทธิ์ร้อน มีเพื่อนพยาบาลที่เป็นสาวได้เล่าให้ฟังว่า พอหน้าฝน ยายของเขาจะต้องทำยา ไบพาโหม (มีรสเผ็ดร้อน) ให้กินเสมอ ในตำรายาไทยกล่าวถึงรสเผ็ดร้อนซึ่งเป็นรสที่พบในสมุนไพรพวกขมิ้น ขิง ข่า กระชาย ไพล กระเทียม พริก กระเทียม กะเพรา ลูกยอ ว่ามีสรรพคุณช่วยแก้ลมจุกเสียด ขับลม ช่วยย่อยอาหาร แต่จะแสลงกับคนที่เป็

ใช้พิษร้อน แสดงให้เห็นว่าถ้าความร้อนเย็นของร่างกายไม่สมดุล ก็จะก่อให้เกิดความไม่สบายตัวขึ้นได้ เราจึงควรพิจารณาสภาวะร่างกายแล้วปรับให้สมดุลได้ก็จะหายป่วย หากปล่อยให้เกิดภาวะที่ไม่สมดุลเป็นเวลานาน จะก่อโรคเรื้อรังที่รักษาได้ยาก เช่น มะเร็ง ภาวะร่างกายไม่สมดุลแบบร้อนเกิน (ไฟกำเริบ) มักแสดงอาการหลายอย่างร่วมกัน หรืออาการอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น

- หน้าแดง ตาแดง ตาแห้ง
- มีสิ่วฝ้า
- มีแผลในปากด้านล่าง ปากคอแห้ง ริมฝีปากเป็นขุย
- ไข้ขึ้น ปวดหัวตัวร้อน มือเท้าร้อน ออกร้อนตามร่างกาย
- มีเส้นเลือดขด
- ปวด บวมแดงร้อนตามร่างกายหรือตามข้อ
- ตกกระเป็นสีน้ำตาลหรือสีดำ
- อุจจาระมักแข็ง ท้องผูก
- ปัสสาวะน้อย สีเข้ม
- ผิวหนังมีผื่นหรือปื้นแดงคัน
- หายใจร้อน เสมหะเหนียวข้น
- รู้สึกร้อนแต่เหงื่อไม่ออก
- เจ็บปลายลิ้น เจ็บคอ เสียงแหบ
- สะอึก ปวดท้อง สันเท้าแตก เจ็บสันเท้า

ซึ่งอาการเหล่านี้มักมีสาเหตุจากความเครียดพักผ่อนไม่พอ (อดนอนโดยเฉพาะช่วงเวลา 4 ทุ่มถึงตี 2 ซึ่งเป็นช่วงที่การแพทย์แผนไทยระบุว่าในช่วงไฟกำเริบ ทำให้เกิดภาวะร้อนเกิน) อดอาหาร, เดินทางมาก กินไม่เหมาะกับเวลา เร่งรีบ ทำงานเกินกำลัง ดื่มน้ำน้อย มักลั้นปัสสาวะ อุจจาระ พุดมาก ใช้สมองมากเกิน หงุดหงิดโมโหง่าย มักกินอาหารที่มีฤทธิ์ร้อนในปริมาณมากหรือบ่อยๆ

เมื่อทราบสาเหตุ ก็แก้ไขที่สาเหตุซึ่งตัวเราเอง จะทราบดีที่สุดว่าเกิดจากเหตุใดบ้าง จะขอพูดถึง

ประการสุดท้ายคือเรื่องอาหารฤทธิ์ร้อน-เย็น ที่ควรทราบเพื่อจะได้เลือกใช้ให้เหมาะกับสภาวะที่เป็นอยู่ เพราะเป็นเรื่องที่เราสามารถดูแลได้และใกล้ตัวที่สุด

น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น (น้ำคโลโรฟิลด์สด) ได้จากการคั้นหรือปั่นสมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ใบย่านาง ใบเตย ใบบัวบก ใญ่ป่ากิ้ง ใบเบญจรงค์ ผักบุ้ง ตำลึง เสดดพังพอน หยวกกล้วย สายบัว ว่าน กาบหอย จะชื้ออย่างเดี่ยวหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ คั้นด้วยน้ำสะอาด 1 - 3 แก้ว ต้มครั้งละ ½ - 1 แก้ว วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหารหรือตอนท้องว่างหรือจะดื่มแทนน้ำเปล่าก็ได้ แต่ไม่ควรดื่มหลังอาหาร หากเป็น คนดื่มยากอาจผสมน้ำมะพร้าวอ่อนหรือน้ำมะนาว หรือน้ำมะขาม เติมน้ำตาลเล็กน้อยเพื่อให้ดื่มง่ายขึ้น

น้ำสมุนไพรฤทธิ์ร้อน ได้จากพืชฤทธิ์ร้อน ซึ่งอาจกินสดหรือแห้งหรือนำไปต้ม เช่น ขิง ข่า ตะไคร้ ขมิ้น กระชาย กะเพรา พริก พริกไทย กระเทียม หัวหอม เครื่องเทศ พืชที่มีกลิ่นฉุนหรือรสเผ็ด

ผลไม้ฤทธิ์เย็น เช่น กล้วยน้ำว้า กล้วยหักมุก แก้วมังกร กระท้อน ลูกหมี สมอไทย สับปะรด ส้มโอ ส้มแขก ส้มซ่า ชมพู่มังคุด แตงโม แตงไทย แคนตาลูป มะม่วงดิบ มะขามดิบ มะละกอดิบ มะละกอห่าม มะยม มะดัน มะขวิด แอปเปิ้ล สาลี่ ลางสาด พุทรา ลูกพลับ

ผลไม้ฤทธิ์ร้อน เช่น ทุเรียน ขนุนสุก มะม่วงสุก ลูกยอ ลิ้นจี่ เงาะ ลำไย มะเฟือง มะไฟ มะตูม กล้วยไข่ กล้วยหอม กล้วยเล็บมือนาง ส้มเขียวหวาน สมอพิเภก สละ องุ่น ฝรั่ง น้อยหน่า เสาวรส ละมุด ลองกอง กระเจี๊ยบแดง ระกำ มะละกอสุก (ร้อนเล็กน้อย) มะขามหวานสุก (ร้อนเล็กน้อย) ผลไม้ที่ผ่านความร้อน เช่น อบ นึ่ง ปิ้งย่างหรือตากแห้ง

ผักฤทธิ์เย็น เช่น ผักบุ้ง แตงกวา กวางตุ้ง ผักกาดขาว ขนุนดิบ หัวไชเท้า ดอกขจร ผักกาดหอม เสดดพังพอนตัวเมีย มะเขือเปราะ มะเขือยาว

มะเขือเทศ ว่านกาบหอย ดอกแค ว่านมหากาฬ ใบมะยม ใบทองหลาง น้ำนมราชสีห์ ใบหุบปลาช่อน ยอดมะม่วง ใบมะขาม ใบมะกอก ใบชะมวง ผักหวาน ผักปลั่ง หยวกกล้วย ยอดผักข้าว ผักแม้ว ผักเขียว

สำหรับ บัวบก ผักพาย มะเขือพวง และพืช ขมทุกชนิด มีฤทธิ์ร้อนดับร้อน จะกระตุ้นให้ร่างกาย ขับความร้อนออก ถ้าขับความร้อนออกได้ ร่างกาย จะเย็นลง ถ้าขับร้อนออกไม่ได้ ร่างกายจะร้อนขึ้น จึงควรทดลองดูว่าผักเหล่านั้นถูกกับเราหรือไม่ ถ้า ถูกกันเมื่อกินเข้าไปจะรู้สึกสบาย

ผักฤทธิ์ร้อน ได้แก่ ผักรสเผ็ดทุกชนิด เช่น พริก ขิง ข่า พริกไทย ใบมะกรูด ยี่หระ โหระพา แมงลัก กุ้ยช่าย สะระแหน่ ต้นหอม ผักชี หอมใหญ่ หอมแดง เครื่องเทศ

พืชบางชนิดไม่มีรสเผ็ดแต่มีฤทธิ์ร้อน เช่น ชะอม คენ้ำ กะหล่ำปลี แครอท บีทรูต ถั่วฝักยาว ถั่วพู สะตอ ลูกเนียง ลูกตำลึง ผักกระเฉด กระถิน โสม ใบยอ ผักโขม ใบปอ ยอดเสาวรส ฟักทองแก่ หน่อไม้ เม็ดบัว สาหร่าย รากบัว ไหลบัว และพืชที่มีกลิ่นฉุน

ธัญพืชฤทธิ์เย็น เช่น ถั่วเขียว ถั่วขาว ถั่วเหลือง ถั่วลิ้นเต้า ลูกเดือย

ธัญพืชฤทธิ์ร้อน เช่น ถั่วลิสง ถั่วแดง ถั่วดำ ข้าวเหนียว ข้าวแดง/ดำ ข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์

หลายคนคงเคยได้ยินคนเฒ่าคนแก่ พูดถึง พืชผักหลายชนิดที่เรียกว่าเป็นของแสลง เช่น เวลา เป็นไข้ไม่ให้กินหน่อไม้ (ซึ่งมีฤทธิ์ร้อน) ข้าวเหนียว (ฤทธิ์ร้อน) และกล้วยหอม (ฤทธิ์ร้อน) หรือที่พบ ตำรายาพื้นบ้านในหลายพื้นที่ ก็มีการใช้ความรู้เกี่ยวกับการปรับสมดุลร้อนเย็นมาใช้ในการรักษาอาการ เช่น อาการไข้ตัวร้อน ที่เกิดจากการปรับอุณหภูมิร่างกาย ไม่ทัน (กินยาสังเคราะห์แล้วไข้ก็ไม่ลด) มีการนำน้ำ จากโคนต้นกล้วยและจาวมะพร้าว นำมาสับแล้วคั้น เอาแต่น้ำประมาณ 150 ซีซี (ประมาณ 1 ถ้วย) ต้ม วันละ 3 ครั้ง จากการสอบถามนางหะลิมาะ สามะ

ซึ่งอยู่แถวทุ่งพลา โศภโพรธิ์ ปัตตานี ทราบว่ามี
การใช้ยาแบบนี้กันมานานมากแล้ว หรืออีกตำรับใช้
แก้ร้อนในจากอาการไข้ตัวร้อน และมีแผลในปาก
ใช้น้ำ 1 แก้ว ใส่ขี้เถ้า 2 ช้อนโต๊ะ ขมิ้นสด 2 ท่อน
เท่านิ้วมือ ข้าวสาร 1 ช้อนชา คนให้เข้ากันตั้งทิ้งไว้
ให้ตกตะกอน รินเอาแต่น้ำใสๆ มาดื่ม จาก
ประสบการณ์ของผู้ใช้ยานี้ได้เล่าให้ฟังว่าระหว่างดื่ม
จะรู้สึกเย็นตั้งแต่ในปากถึงในท้อง กินครั้งสองครั้ง
ก็หายแล้ว เมื่อเปรียบเทียบกับการใช้ยากิน
(ยาสังเคราะห์ซื้อจากร้านขายยา) เป็นสัปดาห์ก็ยัง
ไม่หายบางครั้งกลับลุกลามเป็นมากขึ้น หรืออย่าง
การใช้ข้าวสารมาตำกับเกลือเล็กน้อย เจือด้วยน้ำมะนาว
ใช้กวาดลิ้น แก้อาการเด็ก ซึ่งข้าวสารมีรสมันเย็น
แก้พิษร้อนในกระหายน้ำ ส่วนน้ำข้าวข้าว มีรสเย็น
ถอนพิษสำแดง แก้พิษร้อนใน ดับพิษอักเสบ ฟกบวม
ปัจจุบันนิยมใช้น้ำข้าวข้าวมาล้างผัก ช่วยลดพิษยา
ฆ่าแมลงที่ตกค้าง การปรับสมดุลจึงยังคงเป็นศาสตร์
และศิลป์ที่สามารถนำมาใช้สร้างความผาสุกให้กับ
ชีวิตคนไทยไปอีกนานเท่านั้น (๕)

อ้างอิง

ใจเพชร กล้าจน 2552. **ยอดยาดีสุขภาพดีวิถี**

พุทธ อุษาการพิมพ์ กรุงเทพฯ

สถาบันการแพทย์แผนไทยและคณะเภสัชศาสตร์

เชียงใหม่, 2542, **ความรู้เบื้องต้น**

เกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย, โครงการ

พัฒนาตำรา สถาบันการแพทย์แผนไทย

กรุงเทพฯ

สัมภาษณ์ นางหะลิมาะ สามะ 115 หมู่ที่ 3

หมู่บ้านเกาะตา ตำบลทุ่งพลา อำเภอ

โคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี