

ฟังตน ฟังธรรม นำพาพ้นภัย

สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์

บทคัดย่อโควิด-19

เมืองไทยเราอยู่ในท่ามกลางโรคระบาดโควิด-19 มานานแรมปี ตั้งแต่ต้นปี 2563 โดยใช้องค์ความรู้ ตะวันตก การแพทย์ สาธารณสุข วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ที่ชาวโลกใช้กันในปัจจุบัน (global knowledge) ในการ “ควบคุม” โรคติดต่อร้ายแรงนี้ แต่ดูเหมือนว่า จะไม่ค่อยได้ผลเท่าที่ควร อัตราการป่วย ป่วยหนัก และการเสียชีวิตก็ยังคงสูงอยู่โดยไม่มีแนวโน้มว่าจะลดลง คนไทยจำนวนมาก จึงได้พยายามอาศัยองค์ความรู้ท้องถิ่น แพทย์แผนไทย สมุนไพร และการแพทย์ทางเลือกอื่น ๆ (local knowledge) ที่เคยเห็นทำตาม ๆ กันมา เป็นตัวช่วย แต่ไม่ว่าจะเป็น ฟ้าทะลายโจร กระชาย สมุนไพรสุเมยา ดุแลปอตุล ก็ยังไม่มีหลักฐานว่า ช่วยทำให้สถานการณ์การระบาดของโควิด-19 ดีขึ้น แม้ว่าอาจช่วย “บรรเทา” อาการจากโรคโควิด-19 ได้บ้าง ดังนั้น การนำองค์ความรู้ที่เป็นสัทธรรม ความจริงแท้ตามธรรมชาติ ของศาสนา (universal knowledge หรือ ธรรมศาสตร์) ที่ทนทานต่อการพิสูจน์ของเวลา สถานที่ บุคคล แม้เวลาผ่านไปหลายพันปี ก็ยังจริงแท้ มีประโยชน์ เกื้อกูลแก่คนเป็นจำนวนนับไม่ถ้วน มาประยุกต์ใช้ ปรับใช้ ในการดูแลตนเองด้วยตนเอง เพื่อหลุดพ้นจากภัยพิบัตินี้ จึงเป็นสิ่งที่ผู้มีความเชื่อ ศรัทธาหยั่งลงมั่นไม่หวั่นไหว ในคำสอนของศาสดา ควรน้อมนำไปปฏิบัติ ในการดูแล การคิด การพูด การกระทำ ของเราเองด้วยตนเอง

ในที่นี้ ขออนุญาตนำเฉพาะคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นตัวอย่าง ธรรมศาสตร์ ในการปรับใช้เพื่อนำพาพ้นจากภัยโควิด-19 (ขอภัยท่านที่นับถือศาสนาอื่น หรือนับถือศาสนาด้วย)

พระพุทธเจ้าและคำสอนของพระพุทธเจ้า (ตถาคตและธรรมวินัยที่ตถาคตบัญญัติไว้ดีแล้ว) จะไม่ได้มีจุดมุ่งหมายในรักษา และป้องกันโรคระบาด แต่พระพุทธองค์และคำสอนฯ เกิดมาเพื่อแก้ปัญหา การเกิด การแก่ การตาย (ดังพระสูตร)

(ฉบับหลวง 24/76) หมายถึง จากพระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ 24 ข้อที่ 76

การเกิด แก่ ตาย ไม่มีในโลก ตถาคตไม่พึงบังเกิด...

[ฉบับหลวง ๒๔/๗๖] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๓ ประการนี้ ไม่พึงมีในโลก พระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่พึงบังเกิดในโลก ธรรมวินัยที่พระตถาคตทรงประกาศไว้แล้ว ไม่พึงรุ่งเรืองในโลก ๓ ประการเป็นไฉน คือ ชาติ ๑ ชรา ๑ มรณะ ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมทั้ง ๓ ประการนี้แล ไม่พึงมีในโลก พระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่พึงบังเกิดในโลก ธรรมวินัยอันพระตถาคตทรงประกาศไว้แล้วไม่พึงรุ่งเรืองในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะธรรม ๓ ประการนี้มีอยู่ในโลก ฉะนั้น พระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงบังเกิดในโลก ธรรมวินัยที่พระตถาคตทรงประกาศไว้จึงรุ่งเรืองในโลก...

ในคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ไม่ได้มุ่งไปที่การรักษาและป้องกันโรคหรือการเจ็บป่วยโดยตรง แต่มีคำสอนมากมาย เช่น ธรรมเป็นเหตุให้อายุยืน เติบงจรม อานาปานสติ สมาธิ เป็นต้น ที่องค์ความรู้ในปัจจุบันสนับสนุนและสามารถปรับใช้ในการดูแลตนเองและส่งผลให้บรรเทาอาการของโรคภัยไข้เจ็บและไม่ให้ป่วยหนักพิการ หรือแม้แต่เสียชีวิตได้

ฟังตน ฟังธรรม นำพาพ้นภัย:

คำสอนพระพุทธเจ้า แก่ประการ ต้านภัยโรคภัยฯ

- บริโภคสิ่งที่ “ย่อยง่าย” • นั่งในชานา
- ไม่ให้อิมึดอัดเกิดขึ้น • อานาฯ เมตตา สมาธิ
- เว้นกินกลางคืน • ปลีกวิเวก หลีกภัย ไม่คลุกคลี
- จงกรมหมั่นก้าว • เลิกเหล้า ละบหรี่
- • มหาประเทศสี่

กินอาหารที่ย่อยง่าย เป็นเหตุให้อายุยืน

[ฉบับหลวง ๒๒/๑๒๕] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุสั้น ๕ ประการ ๕ ประการเป็นไฉน คือ บุคคลไม่เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง ๑ ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย ๑ บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก ๑ เป็นผู้เที่ยวในกาลไม่สมควร ๑ ไม่ประพฤติเพียงดังพรหม ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุสั้น ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุยืน ๕ ประการเป็นไฉน คือ บุคคลเป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง ๑ รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย ๑ บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ๑ เป็นผู้เที่ยวในกาลสมควร ๑ เป็นผู้ประพฤติเพียงดังพรหม ๑

[ฉบับหลวง ๒๒/๑๒๖] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุสั้น ๕ ประการเป็นไฉน คือ บุคคลย่อมไม่กระทำความสบายแก่ตนเอง ๑ ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย ๑ บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก ๑ เป็นคนทุศีล ๑ มีมิตรเลวทราม ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุสั้น ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุยืน ๕ ประการเป็นไฉน คือ บุคคลย่อมเป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง ๑ รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย ๑ บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ๑ เป็นผู้มศีล ๑ มีมิตรดีงาม ๑

อาหารย่อยง่ายที่เป็นเหตุให้ผู้กินเป็นประจำอายุยืน ในแต่ละยุคสมัย ก็แตกต่างกัน ดังนั้น อาหารที่มีการศึกษาและเป็นที่ยอมรับว่า ลดการตายจากทุกสาเหตุได้ และน่าจะเป็นอายุย่อยง่ายในปัจจุบัน คือ อาหารเมดิเตอร์เรเนียน (อาหารชาวกรีกโบราณ Mediterranean diets) ซึ่งมีอยู่ 9 ประเภท คือ 1. ผัก 2. ถั่ว 3. ผลไม้ 4. ธัญพืชไม่ขัดสี 5. ปลาและอาหารทะเล 6. น้ำมันมะกอก 7. อาหารประเภทนม-เนยไม่เกินมาตรฐาน 8. เนื้อสัตว์ใหญ่ที่ไม่เกินมาตรฐาน และ 9. ดื่มแอลกอฮอล์ปานกลาง (ประเภทละ 1 คะแนนตั้งแต่ 0-9 คะแนน) การศึกษาประชากรชาวอังกฤษ เจ็ดหมื่นกว่าคน ติดตาม 10 กว่าปี พบว่า ทุก 1 คะแนน (จากคะแนนเต็ม 9 คะแนน) ที่กินอาหารเมดิเตอร์เรเนียน เพิ่มขึ้น สัมพันธ์กับ “ลด” การตายจากทุกสาเหตุ ร้อยละ 5⁽¹⁾

อาหารย่อยง่าย อาหารเมดิเตอร์เรเนียน และโควิด-19

การศึกษามูลค่าการสาธารณสุข ทางเหนือของประเทศอิตาลี ตั้งแต่วันที่ 15 ม.ค. ถึง 28 ก.พ. 2564 จำนวน 900 คน พบว่า ทุก 1 คะแนนที่บุคลากรฯ กินอาหารเมดิเตอร์เรเนียน เพิ่มขึ้น สัมพันธ์กับการลดโอกาสติดเชื้อโควิด-19 ร้อยละ 12⁽²⁾

การศึกษาด้านนิเวศวิทยา (ecological study): อาหารเมดิเตอร์เรเนียน (กรีกโบราณ) กับ การลด “ป่วยและตาย” จากโควิด-19 พบความสัมพันธ์ผกผัน ระหว่างคะแนนการกินอาหารเมดิเตอร์เรเนียน กับอัตราป่วย และตายจากโควิด-19 ใน 17 เขต ของประเทศสเปน ($\text{Adj.R}^2 = 0.663$ และ 0.729 ตามลำดับ) และความสัมพันธ์ผกผัน ระหว่าง การกินอาหารเมดิเตอร์เรเนียน กับการป่วย และตายจากโควิด-19 ใน 23 ประเทศ ($\text{Adj.R}^2 = 0.343$ และ 0.768 ตามลำดับ)⁽³⁾

อาหารย่อยง่าย “ลด” การตายทุกสาเหตุ และการตายจากโรคทางเดินหายใจ

อาหารที่มีการศึกษาไปข้างหน้าหลายการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่า ลดการตายทุกสาเหตุ และตายจากโรคทางเดินหายใจ ได้แก่

พริก (สด): การศึกษาในชาวจีนที่กิน “พริกสด” 6-7 วันต่อสัปดาห์ สัมพันธ์กับการลดการตายจากมะเร็ง (ร้อยละ 11) จากโรคหัวใจขาดเลือด (ร้อยละ 25) จากเบาหวาน (ร้อยละ 30) ตายจากโรคทางเดินหายใจ (ร้อยละ 30) เมื่อเทียบกับกินพริกสด น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ส่วนการกินพริกแห้งหรือซอสพริก ไม่พบความสัมพันธ์ดังกล่าว⁽⁴⁾

ถั่ว (ลิสง): กิน “ถั่วลิสง” มากที่สุด (เมื่อเทียบกับน้อยที่สุด) และ ทุก 10 กรัม/วัน ที่กินถั่วฯ เพิ่มขึ้น สัมพันธ์กับการลดโรคหัวใจและหลอดเลือดร้อยละ 24 และร้อยละ 31 ตามลำดับ ลดการตายจากโรคทางเดินหายใจร้อยละ 23 และร้อยละ 31 ตามลำดับ⁽⁵⁾

น้ำมันมะกอก หรือ น้ำมันงา หรือ งาขาว-งาดำ เป็นไขมันประเภทไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวเหมือนกัน คุณสมบัติคล้ายกัน จึงใช้น้ำมันงา หรือ งาในอาหารไทยแทน น้ำมันมะกอก (ในอาหารเมดิเตอร์เรเนียน)

ธัญพืชไม่ขัดสี หรือ ข้าวกล้อง: ทุก 90 กรัม/วัน ที่กินธัญชาติไม่ขัดสี สัมพันธ์กับ ลดการตายจากโรคระบบทางเดินหายใจร้อยละ 22 และจากการติดเชื้อร้อยละ 26⁽⁶⁾

ปลา: กินปลาไม่ทอด สัมพันธ์กับการลดการตายจากทุกสาเหตุ และตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด ร้อยละ 9-16 นอกจากนี้ ยังสัมพันธ์กับการลดการตายจากโรคทางเดินหายใจร้อยละ 22 ส่วนกินปลาทอดไม่ลดการตาย⁽⁷⁾

ชาเขียวร้อน: หญิงญี่ปุ่นดื่มชาเขียว >3 แก้ว/วัน สัมพันธ์กับการลดการตายจากทุกสาเหตุ จากโรคหัวใจและหลอดเลือด จากมะเร็ง และตายจากโรกระบบทางเดินหายใจร้อยละ 25⁽⁸⁾ เชื้อซาร์สโคโรนา-2 (โรคโควิด19) ผสมลงในน้ำลายของมนุษย์ 5 คนในหลอดทดลอง ที่มีน้ำชาดำ หรือน้ำชาเขียว ผสมอยู่ เทียบกับ น้ำสะอาด เป็นเวลา 10 วินาที พบว่า ชาดำ ชาเขียว ทำลายเชื้อได้ ลดการแบ่งตัวของเชื้อ ลดการแพร่เชื้อเหลือน้อยกว่า ร้อยละ 1⁽⁹⁾

สรุป อาหารย่อยง่าย (ที่เป็นเหตุให้อายุยืน) ในปัจจุบัน สำหรับชาวไทยดัดแปลงมาจากอาหารเมดิเตอร์เรเนียน จากอาหารลดการตายจากโรคทางเดินหายใจและตายจากทุกสาเหตุ จากอาหารไทย คือ พริก ถั่วลิสง งา จากเครื่องดื่มชาวเอเชีย คือ น้ำชาเขียวร้อน ได้แก่ อาหาร 2 : 1 - 1 + (2 พริก ผัก ถั่ว งา 1 ปลา 1 ข้าวกล้อง + ผลไม้ + ชาเขียวร้อน) ดังรูป



ไม่ให้อึดอัดเกิดขึ้น กินพอหายหิว

(มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)... อริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงกลืนกินอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่กลืนกินอาหารเพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเบียดเบียน เพื่อบุญเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า 'เราจักกำจัดเวทนาเก่า(คือความหิว) และจักไม่ให้เวทนาใหม่(อึดอัด)เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษ และการอยู่ผาสุก จักมีแก่เรา'

เจ้ามหานามะ พระอริยสาวกเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค เป็นอย่างนี้แล

ชาวโอกินาวา ประเทศญี่ปุ่น เป็นประชากรที่อายุยืนและสุขภาพดีที่สุดในโลก ใช้หลักการ "ฮารา ฮาชิ บู" (กินอาหารประมาณ 80 เปอร์เซ็นต์อิ่ม)⁽¹⁰⁾

การกินอาหารจนอึดเกินไป (overeating) เป็นหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญกระตุ้นให้เกิดหลอดเลือดหัวใจตีบตัน กล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน⁽¹¹⁾

เว้นกินกลางคืน

“..อญฺญตฺร โข ปน ภิกฺขเว ตุมฺहेปฺปํ ปรตฺติโกชนา ภุญฺชมานา

(เว้น แต่ ส่วน ภิกษุทั้งหลาย ท่าน กลางคืน อาหาร กิน)

อปฺปาพาทตฺถจฺจ สฺนฺชานิสฺสํ อปฺปาตฺตํ กตฺถจฺจ

(ไม่ประมาทนัก โรค จึงไม่มี รู้จัก มีปริมาณน้อย ความกลัว)

ลหฺภูจฺฉานญฺจ พลญฺจ ผาสฺสฺวิหารญฺจาติ..”

(เร็ว พลัง มีกำลัง เป็นที่อยู่มาก)

ตถาคคฺคภาสิตา สยามรัฐ เล่มที่ ๑๓ ข้อที่ ๒๒๒

“..ก็เมื่อเธอฉันโภชนะ เว้นการฉันในราตรีเสีย จักรู้คุณคือ ความเป็นผู้มี
อาหารน้อย มีโรคเบาบาง กระปรี้กระเปร่า มีกำลัง และอยู่สำราญ..”

พุทธภาษิต ฉบับหลวง เล่มที่ ๑๓ ข้อที่ ๒๒๒

<http://etipitaka.com>
E-tipitaka v3.0.8

เว้นกินกลางคืน: อดอาหารหรือจำกัดเวลากินอาหาร (fasting or early time-restricted feeding, eTRF): อาหารน้อย (ลดการติดเชื้อเพราะการทำลายเชื้อ โดยภูมิคุ้มกันในเซลล์ด้วยกลไกซ่อมแซม/รีไซเคิลเซลล์ หรือ autophagy) มีโรคเบาบาง (ลดโอกาสเกิดโรคอ้วน เบาหวาน โรคหัวใจ มะเร็ง สมอ่งเสื่อม) กระปรี้กระเปร่า (สร้างการเชื่อมต่อของเซลล์สมอง) มีกำลัง (เพิ่มพลังงาน (ATP) ให้กับเซลล์) อยู่สำราญ (ทนทานต่อความเครียด)⁽¹²⁾

เว้นกินกลางคืน อดอาหาร autophagy กับโควิด-19

การอดอาหาร ตีมน้ำเปล่า วันละ 14-18 ชั่วโมงต่อวัน สัมพันธ์กับการสร้างภูมิคุ้มกันในเซลล์ ที่เรียกว่า autophagy ซึ่งเป็นวิธีการทำลายหรือสลาย สิ่งแปลกปลอม เช่น เชื้อโรคโควิด-19 พร้อมทั้ง ซ่อมแซม และรีไซเคิลเซลล์^(13, 14)

การศึกษาชาวมุสลิมในประเทศอังกฤษ พบว่า ช่วงถือศีลอด (ramadan) ชาวมุสลิมทั้งในบริเวณที่มีความหนาแน่น ผู้นับถือศาสนาอิสลามมากหรือน้อยเกิดอัตราตายจากโควิด-19 ไม่เพิ่มขึ้นแต่กลับลดลง⁽¹⁵⁾

ในทางปฏิบัติ การเว้นกินอาหาร-เครื่องดื่มหลังดวงอาทิตย์ตก อดอาหาร กินอาหารวันละ 2 มื้อ หรือ จำกัดช่วงเวลากินอาหาร มักจะมีปัญหาในระยะ 1-2 สัปดาห์แรก คือ ความหิว วิธีแก้ปัญหาดังกล่าว ก็โดยการ จิบน้ำร้อน ตีมน้ำอุ่น เพื่อเพิ่มอุณหภูมิในร่างกายให้สูงกว่า 37 องศาเซลเซียส สมอ่งจะสั่งให้เรารู้สึกอึดขึ้น⁽¹⁶⁾ หรือตีมน้ำปานะที่ไม่มีพลังงาน (no calorie water) ไม่ใช่ตีมเครื่องดื่มที่ให้พลังงาน เช่น น้ำผลไม้ 100 เปอร์เซ็นต์ น้ำผลไม้คั้นสด นมถั่วเหลือง นมเปรี้ยว น้ำผลไม้ปั่นกล่อง เป็นซอง เป็นขวด ซึ่งอาหารและเครื่องดื่มที่ให้พลังงานเหล่านี้ จะกระตุ้นให้ร่างกายสร้างอินซูลิน ส่งผลลดการทำงานของซ่อมแซม/รีไซเคิล (autophagy) ของเซลล์ต่าง ๆ ลง

จกรณหมื่นก้าว

จกฺกเม อานิสฺสา(อานิสฺสแห่งการเดินจกรณ)

[ฉบับหลวง(สยามรัฐ) ๒๒/๒๓](พระไตรปิฎกฉบับหลวง(สยามรัฐ) เล่มที่ ๒๒ ข้อที่ ๒๓)

..ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานิสฺสในการจกรณ ๕ ประการนี้ ๕ ประการ
เป็นไฉน คือ ภิกษุผู้เดินจกรณ

- ย่อมเป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล(อทุธานกฺขโม โหติ) ๑
- ย่อมเป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร(ปธานกฺขโม โหติ) ๑
- ย่อมเป็นผู้มีอาหาร(ปฺยไช)น้อย(อปฺปาพาโร โหติ) ๑
- อาหารที่กินดื่ม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อมย่อยไปโดยดี ๑
- สมารถที่ได้เพราะการเดินจกรณย่อมตั้งอยู่ได้นาน ๑

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานิสฺสในการเดินจกรณ ๕ ประการนี้แล ฯ

(อักษโม แปลว่า อดทน)



ประโยชน์ของการเดินจกรณคือ เป็นผู้ที่มีความเจ็บป่วย เจ็บไข้น้อย อาหารที่กินแล้ว ก็จะย่อยได้ง่าย (อาหารย่อยง่าย) แต่คำสอนของพระพุทธเจ้าไม่ได้บัญญัติว่า วันหนึ่งควรเดินจกรณกี่ก้าว สัปดาห์ละกี่วัน ดังนั้น การศึกษาในปัจจุบัน จะเป็นตัวให้คำตอบดังกล่าว เพื่อให้คนไทยมีการเจ็บป่วยน้อยลง

การศึกษาการนับก้าวเดินของชาวอังกฤษโดยเฉลี่ยเดินประมาณ 7,000 ก้าว/วัน แล้วสุ่มแบ่ง (randomized controlled trial) เป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกเดินเร็วเพิ่มขึ้นอีกวันละ 3,000 ก้าวในเวลา 30 นาที เทียบกับกลุ่มสอง เดินเท่าเดิม ติดตามไป 4 ปี พบว่า กลุ่มเดินเร็วเพิ่มขึ้น ลดโอกาสโรคหัวใจและหลอดเลือด ลงร้อยละ 76 ลดกระดูกหักร้อยละ 44⁽¹⁷⁾

การศึกษาจำนวนก้าวของการเดินต่อวัน ในผู้สูงอายุชาวญี่ปุ่น 168 คน อายุเฉลี่ย 71 ปี เป็นชาย 76 คน พบว่า ผู้สูงอายุชาวญี่ปุ่นที่เดิน <4,339 ก้าว/วัน มีอัตราการขับสายกรดอะมิโนต้านจุลินทรีย์ (antimicrobial peptide or AMP) ที่ชื่อว่า defensins ในเลือดน้อยกว่า ผู้สูงอายุที่เดินมากกว่า 4,340 ก้าว/วัน ใน การศึกษานี้ แนะนำให้ผู้สูงอายุ เดินมากกว่า 7,000 ก้าวต่อวัน เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรคดังกล่าวได้สูงสุด⁽¹⁸⁾

กิจกรรมทางกาย กับ โควิด-19

การศึกษากิจกรรมทางกายในประชากรชาวอังกฤษหนึ่งแสนกว่าคน เมื่อ 10 ปีก่อนโควิด-19 ระบาด โดยวิธี acceleration vector magnitude physical activity (milli-gravities ค่าเฉลี่ยประมาณ 28 mg) เครื่องมือวัดความเร่งของร่างกายในทิศทางต่าง ๆ ซึ่งเป็นวิธีวัดกิจกรรมทางกายที่ดีที่สุดวิธีหนึ่ง พบว่า ทุก 1 mg ที่เพิ่มขึ้น สัมพันธ์กับการลดการป่วยและตายจากโควิด-19 ร้อยละ 18 แต่กิจกรรมทางกายจากการรายงาน ด้วยตนเอง ไม่พบความสัมพันธ์ดังกล่าว⁽¹⁹⁾ อีกการศึกษาในประชากรกลุ่มเดียวกันนี้ พบว่า ช่วงเวลาที่มีกิจกรรม ทางกายมาก (most active) 16 ชั่วโมงต่อวัน สัมพันธ์กับการลดการป่วย และตายจากโควิด-19⁽²⁰⁾

นั่งในชามาน้ำ หรือ “เรือนไฟ” ในพุทธกาล

ทรงอนุญาตที่จงกรมและเรือนไฟ เพื่ออาพาธน้อย

[ฉบับหลวง ๗/๗๔] สมัยนั้น ทายกทายิกาในพระนครเวสาลีเริ่มจัดปรุงอาหารประณีต ขึ้นตามลำดับ ภิกษุทั้งหลายจึงฉันอาหารอันประณีตแล้ว มีร่างกายอันโทสสังสม มีอาพาธมากครั้งนั้น หมอชีวกโกมารภัจ ได้ไปสู่เมืองเวสาลีด้วยกิจจำเป็นบางอย่าง ได้เห็นภิกษุทั้งหลายมีร่างกายอันโทสสังสมมีอาพาธมาก ครั้นแล้วเข้าไปเฝ้า พระผู้มีพระภาค ถวายบังคมแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า พระพุทธเจ้าข้า บัดนี้ ภิกษุทั้งหลายมีร่างกายอันโทสสังสม มีอาพาธมาก ข้าพระพุทธเจ้าขอประทานพระวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาค ได้โปรดทรง อนุญาตที่จงกรมและเรือนไฟแก่ภิกษุทั้งหลายเถิด พระพุทธเจ้าข้า เมื่อเป็นเช่นนี้ภิกษุทั้งหลายจักมีอาพาธน้อย

[๗๔] ลำดับนั้นพระผู้มีพระภาคทรงทำธรรมิกกาในพระเวศเป็นคัมภีร์นั้น ในพระเวศแรกเกิดนั้น แล้วรับสั่งแก่ภิกษุทั้งหลายว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตที่จงกรมและเรือนไฟ(จงกรมณ ชนดามรณจาติ) ฯ

เรือนไฟ ในสมัยพุทธกาล เข้าได้กับ ชามาน้ำ (แห้ง) dry sauna ในสมัยปัจจุบัน ซึ่งเป็นกิจวัตรประจำวันของชาวฟินแลนด์ เป็นประเพณีสืบทอดกันมาช้านาน

การศึกษาชายชาวฟินแลนด์ 2,210 คน อายุ 42-61 ปี ติดตาม 25 ปี มีโรคปอดบวมเกิดขึ้น 375 คนพบว่า ผู้ชายที่ทำชามาน้ำเป็นประจำ มากกว่า 4 ครั้งต่อสัปดาห์ (ครั้งละ 20-30 นาที) สัมพันธ์กับการลดโอกาสปอดบวมร้อยละ 37 เมื่อเทียบกับผู้ที่ทำน้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 ครั้งต่อสัปดาห์⁽²¹⁾ การศึกษาที่ติดตามผู้ชายกลุ่มนี้ต่อมา พบว่า กลุ่มที่มีความฟิตร่างกายมากและทำชามาน้ำร่วมด้วย สัมพันธ์กับการลดโรคปอดบวมได้มากที่สุดถึงร้อยละ 52⁽²²⁾ จนมีการเสนอให้ใช้ชามาน้ำแห้งแบบชาวฟินแลนด์ในการดูแลผู้ป่วยโควิด-19

ปัจจุบัน การก่อไฟในบ้าน เป็นการเพิ่มมลพิษในอากาศ (indoor air pollution) จึงควรใช้อุปกรณ์ให้ความร้อนในบ้านที่ไม่ก่อมลพิษ เช่น เตาปิ้งย่างไร้ควัน โดยใช้พลังงานไม่เกิน 1,200 Watt ก็พอ มีฉะนั้นสะพานไฟฟ้าที่ต่อพ่วงฟิวส์อาจจะขาดเมื่อใช้นาน นำเตาไปตั้งอยู่มุมห้อง หรือวางบนที่นั่งชักโครกในห้องน้ำ ผู้จะเข้าเรือนไฟ ถอดเสื้อ นั่งบนเก้าอี้ เอนตัวเข้าหาเตา ระยะห่างแล้วแต่ทนความร้อนได้มากเพียงใด ควรมีผ้าเช็ดหน้าหรือเสื้อ ปิดหน้า แต่ให้หายใจเข้า-ออกอากาศร้อนได้สะดวก นั่งอบความร้อน (อากาศที่ปลายจมูก อุณหภูมิประมาณ 60-70 องศาเซลเซียส) อบความร้อนประมาณ 20 นาที (ไม่เกิน 30 นาที/ครั้ง) จนเหงื่อออกทั่วตัว แล้วไปอาบน้ำล้างเหงื่อออกที่อุณหภูมิห้อง ถูสบู่ ขัดนวดร่างกายส่วนต่าง ๆ ล้างสบู่ออก เช็ดตัวให้แห้ง ควรจะทำชามาน้ำ อย่างน้อย 4 ครั้ง/สัปดาห์ โดยเฉพาะในวันที่ออกนอกบ้าน ไปในที่แออัด มีโอกาสติดเชื้อโรคหรือได้รับมลพิษในอากาศ อาหารนอกบ้าน เป็นต้น (ดังรูป)



10

เรือนไฟในห้องน้ำ/มุมห้องทำงาน
นั่งชามาน่า (Home Dry Sauna)

• อบความร้อน และสูดอากาศร้อนอุณหภูมิ 60-70 องศาเซลเซียสเข้าปอด เป็นเวลา 20-30 นาที/วัน ๕-๗ วัน/สัปดาห์ น่าจะเป็นปัจจัยให้ลดโอกาส ปอดบวม จาก โรคโควิด๑๙ ได้

การใช้ความร้อนช่วยวินิจฉัยโควิด-19

รู้ได้อย่างไรว่า สงสัยจะติดโควิด-๑๙ ?



- มีอาการเหมือนเป็นหวัด และ/หรือ ไปสัมผัสผู้ที่เป็นโรคโควิดอยู่
- ปฏิบัติตัวดังนี้
 - “งดมือเย็น แยกอยู่คนเดียว ปิดแอร์ ปิดพัดลม ห่มผ้าหนา ป่านะร้อน นอนจมเหงื่อ”
 - เข้าวันรุ่งขึ้น
 - อาการดังกล่าว “ดีขึ้น” สดชื่นขึ้น ให้ดูอาการต่ออีก ๒ วัน ถ้า ๒-๓ วัน หลังมีอาการ ทุกเข้าตื่นเช้าแล้ว สดชื่น อาการน้อยลงไปเรื่อย ๆ ก็ไม่น่าจะติดเชื้อโควิด๑๙
 - อาการดังกล่าว “ไม่ดีขึ้น” มีอาการมากขึ้น มีอาการไอ เหนื่อยเพิ่มจากเดิม ให้สงสัยว่า จะติดโควิดฯ ไปตรวจ แอนติเจน เทส คิท หรือ อาร์ที พีซีอาร์

อานาฯ เมตตา สมาธิ

อานาปานสติ (อานาปาน หมายถึง ลมหายใจเข้า-ออก สติ หมายถึง รู้ว่ามี) หรือ mindfulness breathing เมตตา หมายถึง ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข หรือ loving kindness or metta สมาธิ หมายถึง ใจที่ตั้งมั่น หรือ meditation

การศึกษาวิธีการหายใจ 8 แบบ เพื่อดูว่า การหายใจแบบใดจะเหลื่อมลพิษในอากาศขนาด 1 ไมครอน (พีเอ็ม 1 ขนาดประมาณเชื้อโรคโควิด-19 10 ตัว) 3 ไมครอน (พีเอ็ม 3 ขนาดใหญ่กว่าพีเอ็ม 2.5 เล็กน้อย) และ 5 ไมครอน (พีเอ็ม 5) ในปอดได้น้อยที่สุด พบว่า สัดส่วน พีเอ็ม 1 และ 3 ที่เหลือในปอดน้อยที่สุด เมื่อปริมาณอากาศหายใจเข้า 350 ซีซี หายใจออก 350 ซีซี 21.4 ครั้งต่อนาที (ในทางปฏิบัติ คือ หายใจเข้า 1 วินาที หายใจออก 2 วินาที)⁽²³⁾ ดังนั้น การฝึกเจริญอานาปานสติ “หายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น หายใจ

ออกสั้น ก็รู้ซัดว่า หายใจออกสั้น” ผึกหายใจเข้าสั้นกว่า 1 วินาที หายใจออกสั้น 1-2 วินาที เป็นประจำ เมื่ออยู่ในที่ ๆ มีมลพิษในอากาศ ฝุ่นพิษมาก หรือสถานที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคโควิด-19 ก็ต้องมีสติรู้ว่ามีความเสี่ยงภัยคุกคามสุขภาพอยู่รอบตัวเรา ก็ให้หายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น เพื่อลดปริมาณพีเอ็ม 2.5 เชื้อโรคโควิด-19 เข้าสู่ร่างกาย นอกจากนี้ ถ้าสามารถเจริญ อานาปานัสสติสมาธิ จนได้ฌานที่ 4 (จตุตถฌาน) ลมหายใจเข้า-ออกจะดับไป แทบไม่มีอากาศที่นำพีเอ็ม 2.5 และเชื้อโควิด-19 เข้าสู่ทางเดินหายใจเลย (คล้ายกับกลั้นหายใจขณะอยู่ใต้น้ำได้นานกว่าปกติ)

การนับถือศาสนาและปฏิบัติศาสนกิจเป็นประจำ กับโรคโควิด-19

การศึกษาชาวเกาหลีที่เมืองแดกู (Daegu) ระหว่างช่วงโควิด-19 ระบาด (18 ก.พ. ถึง 31 มี.ย. 2563) พบมีผู้ติดเชื้อโควิด-19 เจ็ดพันกว่าคน ร้อยละ 61.5 ของคนกลุ่มนี้ นับถือศาสนาเอส เป็นสมาชิกศาสนาเอส (S religious group members) และปฏิบัติศาสนกิจเป็นประจำ กลุ่มที่เป็นสมาชิกฯ ดังกล่าวอายุ 60-68, 70-79, มากกว่า 80 ปี เทียบกับ กลุ่มที่ไม่ได้เป็นสมาชิกฯ ที่ช่วงอายุเดียวกัน อัตราการตายจากทุกสาเหตุ เท่ากับร้อยละ 0.2, 3.4, 7.7 เทียบกับร้อยละ 5.4, 15.0, 31.2 ตามลำดับ⁽²⁴⁾ จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุชาวเกาหลีที่ติดเชื้อโควิดและเป็นสมาชิกศาสนาดังกล่าวสัมพันธ์กับการลดการตาย 4 ถึง 25 เท่า

หมายเหตุ: ผู้ที่สนใจฝึกเจริญ อานาปานสติ อานาปานัสสติสมาธิและการแผ่เมตตา ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก รบกวนส่งอีเมลมาที่ Somkiat.s@chula.ac.th แจ้ง LINE ID ของท่านทางอีเมล เพื่อเชิญเข้าร่วมกลุ่มไลน์: อานาปานสติ ซึ่งจะมิกิจกรรมสนทนาธรรม ทุกวันพุธเวลา สิบเอ็ดโมง ทางโทรศัพท์กลุ่มฯ

ปลีกวิเวก หลีกภัย ไม่คลุกคลี

ปลีกวิเวก (ฉบับหลวง 22/349) ก็เข้าได้กับมาตรการ อ.อนามัยส่วนบุคคล คือ การแยกตัวออกอยู่คนเดียว ในกรณีที่สงสัยหรือติดเชื้อโควิด-19 แล้ว (home quarantine, home isolation)

หลีกภัย (มหาจุฬาฯ 4/200) เข้าได้กับ อ.อนามัยสังคม สิ่งแวดล้อม คือ เว้นห่าง ไม่เข้าไปในบริเวณที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด-19 เช่น work from home, shelter in place

ไม่คลุกคลี (ฉบับหลวง 17/17) เข้าได้กับมาตรการ เว้นระยะห่างทางสังคม social distancing

การศึกษาระบาดวิทยาการแพร่เชื้อโควิด-19 ในภัตตาคารจีนที่มี 18 โต๊ะ ช่วงเทศกาลตรุษจีนปลายเดือน ม.ค. 2563 พบว่า ผู้ที่นั่งกินอาหารใกล้กับผู้ป่วยโควิด-19 ใน 3 โต๊ะแรกจำนวน 21 คน ที่อยู่ในการไหลเวียนอากาศด้วยเครื่องปรับอากาศตัวเดียวกัน เกินครึ่งชั่วโมง ตรวจพบเชื้อโควิด-19 ในระยะเวลาต่อมา 9 คน แม้คนที่นั่งอยู่ไกลสุด 4.6 เมตร ก็ติดเชื้อโควิด-19 จากผู้ป่วยได้ เพราะไม่ได้ใส่หน้ากากอนามัยและอยู่ในห้องแอร์ที่มีการไหลเวียนอากาศเดียวกับผู้ป่วย⁽²⁵⁾ ดังนั้น การกินอาหารร่วมกัน แม้แต่กับคนในครอบครัวที่บ้าน โดยเฉพาะในห้องแอร์ เพิ่มโอกาสการติดเชื้อโควิด-19 จึงควรกินอาหารคนเดียว ไม่พูดเวลากิน และควรกินใน “ที่โล่ง มีลม มีแดด” ไม่ควรกินในห้องแอร์

เลิกเหล้า ละบุหรี่

เสื่อมทรัพย์ สร้างศัตรู ไม่รู้อาย เสียชื่อ ชื่อป้อ เหล้าคือโรค

[ฉบับหลวง ๑๑/๑๙๙] ดุกรคฺคหบดีบุตร โทษในการประกอบเนืองๆ ซึ่งการดื่มน้ำเมา คือ สุรา

และเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ๖ ประการนี้ คือ

ความเสื่อมทรัพย์อันผู้ดื่มพึงเห็นเอง ๑

ก่อการทะเลาะวิวาท ๑

เป็นบ่อเกิดแห่งโรค ๑

เป็นเหตุเสียชื่อเสียง ๑

เป็นเหตุไม่รู้จักละอาย ๑ มีบทที่ ๖ คือ

เป็นเหตุทอนกำลังปัญญา ๑

ดุกรคฺคหบดีบุตร โทษ ๖ ประการในการประกอบเนืองๆ ซึ่งการดื่มน้ำเมาคือ สุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทเหล่านี้แล ฯ

การดื่มแอลกอฮอล์ กับ โควิด-19

ชาวอังกฤษที่อ้วนและติดเชื่อโควิด-19 ดื่มแอลกอฮอล์หนัก สัมพันธ์กับการเพิ่มการตายจากโควิด-19 2 เท่าและสัมพันธ์กับการเพิ่มการป่วยหนักจากโควิด-19 2.43 เท่า เมื่อเทียบกับคนอ้วนติดเชื่อโควิด-19 ที่ไม่ได้ดื่มแอลกอฮอล์⁽²⁶⁾

บุหรี เป็นรูป(คว้น) เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ ที่น่าปรารถนา น่าใคร่
น่าพอใจ เป็นที่น่ารัก ยั่วยวนชวนให้กำหนด(หรือกามคุณ ๕)ที่ควรละ

[ฉบับหลวง ๑๓/๙๗] พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดิละๆ อุตติยะ กามคุณ ๕ เหล่านี้ เรากล่าวไว้แล้ว กาม
คุณ ๕ เป็นไฉน? คือ รูปที่จะพึงรู้แจ้งได้ด้วยจักขุ น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นที่
น่ารัก ยั่วยวน ชวนให้กำหนด เสียงที่พึงรู้แจ้งด้วยหู ... กลิ่นที่พึงรู้แจ้งด้วยจมูก ... รสที่
พึงรู้แจ้งด้วยลิ้น ... โภฏฐัพพะที่พึงรู้แจ้งด้วยกาย น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นที่
น่ารัก ยั่วยวนชวนให้กำหนด ดุกรอุตติยะ กามคุณ ๕ เหล่านี้แล เรากล่าวไว้แล้ว.

[ฉบับหลวง ๑๓/๙๘] ดุกรอุตติยะ อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ บุคคลพึงเจริญ เพื่อละ
กามคุณ ๕ เหล่านี้แล อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ เป็นไฉน? คือ ความเห็นชอบ
ความคิดชอบ วาจาชอบ การงานชอบ อาชีพชอบ ความพยายามชอบ ความระลึกชอบ
ความตั้งใจชอบ อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ บุคคลพึงเจริญ เพื่อละกามคุณ ๕
เหล่านี้แล.

การสูบบุหรี่ กับ โควิด-19

การรวบรวม 73 การศึกษาในประชากรชาวโลกที่ติดเชื่อโควิด-19 แปรสแกนกว่าคน พบว่าผู้ที่สูบบุหรี่
สัมพันธ์กับการเพิ่มการตายจากโควิด-19 ร้อยละ 19 เมื่อเทียบกับคนที่ไม่สูบบุหรี่⁽²⁷⁾

การเลิกเหล้า ละบุหรี ก็คือ การแสดงเจตนางดเว้นจากการดื่มสุรา ละกามคุณ 5 ด้วยการเจริญ
อริยมรรคมีองค์แปด ซึ่งก็คือ การเจริญอานาปานสติ อานาปานัสสติสมาธิ นั่นเอง

มหาประเทศสี่

เมื่อชาวโลก และชาวไทยต้องพบกับโรคระบาดใหม่ โควิด-19 ซึ่งกลายพันธุ์ไปเรื่อย ๆ เพิ่มการป่วยป่วยหนัก เสียชีวิตจนองค์ความรู้ และเทคโนโลยีในปัจจุบันตามไม่ทัน ไม่สามารถที่จะตอบคำถามได้ว่า การดูแลตนเอง การใช้ชีวิตอย่างไร จึงจะรอดพ้นปลอดภัยจากโรคโควิด-19 นี้ เช่น วัคซีน สมุนไพร ตากแดดเพิ่มวิตามินดี กินอาหารเสริม เป็นต้น เพราะไม่มีข้อมูลการศึกษาที่มากพอ นานพอ ดังนั้น ชาวพุทธผู้นับถือคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็ใช้หลัก มหาประเทศสี่ในการพิจารณาตอบคำถามดังกล่าว

มหาประเทศ ๔. (สิ่งที่ควรและไม่ควร)

(ฉบับหลวง(สยามรัฐ) ๔/๔๒) ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายเกิดความรังเกียจในพระบัญญัติบางสิ่งบางอย่างว่า สิ่งใดหนอ พระผู้มีพระภาคทรงอนุญาตไว้ สิ่งใดไม่ได้ทรงอนุญาต จึงกราบทูลเรียนแด่พระผู้มีพระภาค.

วัตถุเป็นกัมมียะและอกัมมียะ(สิ่งที่ควรและไม่ควร)

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสประทานสำหรับอ้าง ๔ ข้อ ดังต่อไปนี้:

- ๑. **ดูกรภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดที่เราไม่ได้ห้ามไว้ว่า สิ่งนี้ไม่ควร หากสิ่งนั้นเข้ากับสิ่งที่ไม่ควร ขัดกับสิ่งที่ควร สิ่งนั้นไม่ควรแก่เธอทั้งหลาย**
- ๒. **ดูกรภิกษุทั้งหลาย สิ่งที่เราไม่ได้ห้ามไว้ว่า สิ่งนี้ไม่ควร หากสิ่งนั้นเข้ากับสิ่งที่ควร ขัดกับสิ่งที่ไม่ควร สิ่งนั้นควรแก่เธอทั้งหลาย**
- ๓. **ดูกรภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดที่เราไม่ได้อนุญาตไว้ว่า สิ่งนี้ควร หากสิ่งนั้นเข้ากับสิ่งที่ไม่ควร ขัดกับสิ่งที่ควร สิ่งนั้นไม่ควรแก่เธอทั้งหลาย**
- ๔. **ดูกรภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดที่เราไม่ได้อนุญาตไว้ว่า สิ่งนี้ควร หากสิ่งนั้นเข้ากับสิ่งที่ควร ขัดกับสิ่งที่ไม่ควร สิ่งนั้นควรแก่เธอทั้งหลาย.**

ยกตัวอย่างเช่น ยาสมุนไพรฟ้าทะลายโจร ควร หรือ ไม่ควรใช้ เพื่อป้องกันโรคโควิด-19 ถ้าพิจารณาเทียบเคียงได้กับ คิลานปัจฉิม เกสัชบริวาร (ยา) ในคำสอนของพระพุทธเจ้า (ดังรูป) เพียงเพื่อเป็นเครื่องบรรเทาเวทนา (ความรู้สึกทุกข์) ที่เกิดจากการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นแล้ว ดังนั้น การกินยาในขณะที่เรายังไม่ได้เจ็บป่วยและไม่มีอาการไม่สบาย รู้สึกทุกข์กายที่เกิดจากโรคภัยไข้เจ็บ จึงเป็นสิ่งที่ “ขัดกับสิ่งที่ควร”

[ฉบับหลวง ๑๑/๑๑๓] ดูกรจุนทะ เราไม่แสดงธรรมเพื่อเป็นเครื่องปิดกั้นอาสวะทั้งหลายที่เป็นไป ในปัจจุบันแก่พวกเธออย่างเดียวนั้น ดูกรจุนทะ อนึ่ง เราไม่ได้แสดงธรรมเพื่อเป็นเครื่องกำจัดอาสวะทั้งหลาย ที่เป็นไปในสัมปรายภพ(ภพหน้า)อย่างเดียวนั้น ดูกรจุนทะ แต่เราแสดงธรรมเพื่อเป็นเครื่องปิดกั้นอาสวะทั้งหลายที่เป็นไปในปัจจุบันด้วย เพื่อเป็นเครื่องกำจัดอาสวะทั้งหลายที่เป็นไปในสัมปรายภพด้วย ดูกรจุนทะ เพราะฉะนั้นแล จีวรได้อันเราอนุญาตแล้วแก่พวกเธอจึงควรแก่พวกเธอ เพียงเพื่อเป็นเครื่องบำบัดหนาว บำบัดร้อน บำบัดสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน เพียงเพื่อเป็นเครื่องปกปิดอวัยวะอันยังความละอายให้กำเร็บ บิดเบียดได้อันเราอนุญาตแล้วแก่พวกเธอ บิดเบียดนั้นควร แก่พวกเธอ เพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อยังกายนี้ให้เป็นไปได้ เพื่อจะให้ความลำบากสงบ เพื่อจะอนุเคราะห์พรหมจรรย์ด้วยคิดว่า เราจักบรรเทาเวทนาแก่ จักมียังเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น ด้วยประการดังนี้ และความเป็นไปแห่งชีวิต ความเป็นผู้มีไม่โทษและความอยู่สำราญ จักมีแก่เรา เสนาสนะใด อันเราอนุญาตแล้วแก่พวกเธอ เสนาสนะนั้นควรแก่พวกเธอ เพียงเพื่อเป็นเครื่องบำบัดหนาว บำบัดร้อน บำบัดสัมผัสเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน เพียงเพื่อเป็นเครื่องบรรเทาอันตรายอันเกิดแต่ดูคู เพื่อความยินดีในการหลีกออกเร้นอยู่ คิลานปัจฉิม เกสัชบริวารได้อันเราอนุญาตแล้วแก่พวกเธอ คิลานปัจฉิม เกสัชบริวารนั้น ควรแก่พวกเธอ เพียงเพื่อเป็นเครื่องกำจัดเวทนาทั้งหลายอันเกิดแต่อาพาธต่างๆ ซึ่งเกิดขึ้นแล้ว เพื่อความเป็นผู้ไม่มีความลำบากเป็นอย่างยิ่งดังนี้ (เพื่อความไม่ลำบากอย่างนี้ ดังนี้(มหานิกาย) เพื่อความไม่ลำบากเป็นอย่างยิ่ง(มหารุสสา ๑ และ ๒) เพื่อความเป็นผู้ไม่มีความลำบากเป็นอย่างยิ่งดังนี้แล(ฉบับเฉลิมพระเกียรติ) ๕

แต่ถ้าพิจารณา สมุนไพรรักษาไข้หวัดใหญ่ เป็นของบริโศก ตามพระสูตรข้างต้น เรื่อง รู้จักประมาณในการบริโภค (มหาจุฬาฯ 13/28) พระพุทธเจ้า ก็สอนให้ ไม่บริโภคเพื่อตบแต่ง ไม่กินเพื่อตบแต่งร่างกายให้ทำลายเชื้อโรค ดังนั้น การบริโภคสมุนไพรดังกล่าว จึง “เข้าได้กับสิ่งที่ไม่ควร”

มหาประเทศ ๔. (สิ่งที่ควรและไม่ควร)

(ฉบับหลวง(สยามรัฐ) ๔/๗๒) ก็โดยสมณโณแล ภิกษุทั้งหลายเกิดความรังเกียจในพระบัญญัติ บางสิ่งบางอย่างว่า สิ่งใดหนอ พระผู้มีพระภาคทรงอนุญาตไว้ สิ่งใดไม่ได้ทรงอนุญาต จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค.

วัตถุเป็นกัมปียะและอัมปียะ(สิ่งที่ควรและไม่ควร)

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสประทานสำหรับยัง ๔ ข้อ ดังต่อไปนี้:

๑. ดูกรภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดที่เราไม่ได้ห้ามไว้ว่า สิ่งนี้ไม่ควร หากสิ่งนั้นเข้ากับสิ่งที่ไม่ควร ขัดกับสิ่งที่ควร สิ่งนั้นไม่ควรแก่เธอทั้งหลาย
๒. ดูกรภิกษุทั้งหลาย สิ่งที่เราไม่ได้ห้ามไว้ว่า สิ่งนี้ไม่ควร หากสิ่งนั้นเข้ากับสิ่งที่ควร ขัดกับสิ่งที่ไม่ควร สิ่งนั้นควรแก่เธอทั้งหลาย
๓. ดูกรภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดที่เราไม่ได้อนุญาตไว้ว่า สิ่งนี้ควร หากสิ่งนั้นเข้ากับสิ่งที่ไม่ควร ขัดกับสิ่งที่ควร สิ่งนั้นไม่ควรแก่เธอทั้งหลาย
๔. ดูกรภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดที่เราไม่ได้อนุญาตไว้ว่า สิ่งนี้ควร หากสิ่งนั้นเข้ากับสิ่งที่ควร ขัดกับสิ่งที่ไม่ควร สิ่งนั้นควรแก่เธอทั้งหลาย.

ศิลาปัจฉิม เกสขบริวารนั้น ควรแก่พวกเธอ เพียงเพื่อเป็นเครื่องกำจัดเวทนาทั้งหลายอันเกิดแต่อาพาธต่างๆ ซึ่งเกิดขึ้นแล้ว เพื่อความไม่มีความลำบากเป็นอย่างยิ่ง

ไม่บริโภคเพื่อตบแต่ง

การใช้หลักการ มหาประเทศสี่ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าดังกล่าว จึงสรุปว่า การกินสมุนไพรรักษาไข้หวัดใหญ่เพื่อป้องกันโรคโดยที่ยังไม่มีอาการใด ๆ ไม่ควร แต่ถ้ามีอาการ กินเพื่อบรรเทาอาการ เช่น มีไข้ เจ็บคอ หอบ ก็เป็นสิ่งที่ควร ซึ่งก็ตรงกับ องค์ความรู้เท่าที่เรามีอยู่ในปัจจุบันว่า ไม่มีหลักฐานในการใช้ป้องกันโควิด-19 มีแต่ใช้รักษาเมื่อมีอาการแล้ว

การศึกษาชาวจีนที่ติดเชื้อโควิด-19 ที่มีอาการไม่มาก 130 คน แบบ open-label randomized controlled trial เปรียบการให้สารสกัดฟ้าทะลายโจรที่ชื่อว่า ซิยานผิง Xiyianping ทางหลอดเลือดดำ เปรียบกับกลุ่มไม่ได้ยาฉีดดังกล่าว พบว่า กลุ่มที่ได้ยาฉีดสารสกัดฟ้าทะลายโจร เกิดโควิด-19 รุนแรงร้อยละ 0 เมื่อเทียบกับ ร้อยละ 9.2 ในกลุ่มที่ไม่ได้ฉีดฯ โดยไม่มีผลข้างเคียงร้ายแรงที่ต่างกัน⁽²⁸⁾

ธรรมวินัยในพระไตรปิฎก	คำสอนพระพุทธเจ้า(ไทย)	ศาสนจักร กับมหัศจรรย์ (สมม/ช่อ)	๗๖. พุทธปรัชญา	องค์ความรู้ปัจจุบัน
ธรรมเป็นเหตุให้อายุยืน	ย่อยง่าย	๒๒/๑๒๕-๑๒๖	อ. อาหาร	Mediterranean diet
ผู้รู้ประมาณในโภชนะ	ไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น	๑๘/๓๑๘		Okinawa diet
อาหารน้อยโรคเบาบาง..สำราญ	เว้นกินกลางคืน	๑๓/๒๒๒		Autophagy
อาหารน้อย	จงกรมหมื่นก้าว	๒๒/๒๙, ๑๒/๔๖๗	อ. อิริยาบถ ออกแรง ออกกำลังกาย	Anti Microbial Peptide
อาหารน้อย(โทษสังฆมน้อย)	นั่งในชานา(เรือนไฟ)	๗/๗๘-๗๙		Apoptosis
ละความฟุ้งซ่านแห่งจิต ไฟ พืช ศาตราไม่กล้ากราย กาย/ตา ไม่ลำบาก	อานาข	๑๙/๑๓๓๐, ๒๒/๓๘๖	อ. ออกกำลังใจ	Mindfulness
	เมตตา	๒๔/๒๒๒		Lovely kindness
	สมาธิ	๑๙/๑๓๓๗-๔๐		Meditation
สุขกายสุขใจมากในปัจจุบัน พึงหลีกเลี่ยงอันตราย ไม่อาบัติ ไม่เป็นผู้สนิทสนมกันในบ้าน	ปลีกวิเวก	๒๒/๓๔๙	อ. อนามัย ส่วนตัว สังคม สิ่งแวดล้อม	Quarantine/Isolation
	หลีกเลี่ยง	๔/๒๑๔		Work from home
	ไม่คลุกคลี	๑๗/๑๗		Social distancing
เจตนาเครื่องคั้นจากดื่มสุราเมรัย..	เลิกเหล้า	๑๑/๒๘๖	อ. อากาศ	Alcohol withdrawal
ละกามคุณห้าด้วยมรรคแปด	ละบุหรณ์(ละกามคุณ ห้า)	๑๙/๘๗-๘๘	อ. ยาสูบ	Quit Smoking
สิ่งใดควรหรือไม่ควร	มหาประเทศ สี่	๕/๙๒, ๑๐/๑๑๒-๖	อ. โยสธ	Medication/Vaccine

ธรรมศาสตร์ ไม่ว่าในศาสนา (คำสอน) ไต ล้วนแล้วแต่ช่วยให้ผู้ที่มีความเชื่อ ศรัทธา เลื่อมใสใน คำสอนนั้น ๆ นำไปปฏิบัติ ส่งผลให้ออกจากความทุกข์กายทุกข์ใจ ได้รับความสงบสุขทางกาย-ใจ ด้วยตนเอง นอกจากนี้แล้ว คำสอนของศาสนาที่ทนทานต่อการพิสูจน์ของเวลา สถานที่ บุคคล ยังเป็นแนวทางปฏิบัติใน การคิด พูด ทำ ในสิ่งที่ถูกต้อง ดีงาม เป็นประโยชน์ และส่งผลทางอ้อมในการดูแลสุขภาพ ป้องกันโรค โดยมี องค์ความรู้ในปัจจุบัน สนับสนุน ได้อีกทางหนึ่งด้วย

ทั้งนี้ พึงธรรม นำพาพ้นภัย โรคภัยอันตราย พิธี 2.5 โควิดไวรัส (ติดตามอ่านได้ใน นิตยสารหมอชาวบ้าน เป็นตอน ๆ ตั้งแต่เดือน กรกฎาคม 2563 เป็นต้นไปทุกฉบับ)

เอกสารอ้างอิง

1. Livingstone KM, Abbott G, Bowe SJ, Ward J, Milte C, McNaughton SA. Diet quality indices, genetic risk and risk of cardiovascular disease and mortality: a longitudinal analysis of 77 004 UK Biobank participants. BMJ Open. 2021;11(4):e045362.
2. Ponzio V, Pellegrini M, D'Eusebio C, et al. Mediterranean Diet and SARS-COV-2 Infection: Is There Any Association? A Proof-of-Concept Study. Nutrients. 2021;13(5):1721.
3. Greene MW, Roberts AP, Frugé AD. Negative Association Between Mediterranean Diet Adherence and COVID-19 Cases and Related Deaths in Spain and 23 OECD Countries: An Ecological Study. Front Nutr. 2021;8:591964.
4. Lv J, Qi L, Yu C, et al. China Kadoorie Biobank Collaborative Group. Consumption of spicy foods and total and cause specific mortality: population based cohort study. BMJ. 2015;351:h3942.
5. Aune D, Keum N, Giovannucci E, et al. Nut consumption and risk of cardiovascular disease, total cancer,

- all-cause and cause-specific mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *BMC Med.* 2016;14(1):207.
6. Aune D, Keum N, Giovannucci E, et al. Whole grain consumption and risk of cardiovascular disease, cancer, and all cause and cause specific mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *BMJ.* 2016;353:i2716.
 7. Zhang Y, Zhuang P, He W, et al. Association of fish and long-chain omega-3 fatty acids intakes with total and cause-specific mortality: prospective analysis of 421 309 individuals. *J Intern Med.* 2018;284(4):399-417.
 8. Abe SK, Saito E, Sawada N, et al. Research Group for the Development and Evaluation of Cancer Prevention Strategies in Japan. Green tea consumption and mortality in Japanese men and women: a pooled analysis of eight population-based cohort studies in Japan. *Eur J Epidemiol.* 2019;34(10):917-26.
 9. Ohgitani E, Shin-Ya M, Ichitani M, et al. Rapid Inactivation In Vitro of SARS-CoV-2 in Saliva by Black Tea and Green Tea. *Pathogens.* 2021 un 8;10(6):721.
 10. Willcox BJ; Willcox DC; Suzuki M (2002). The Okinawa Program : How the World's Longest-Lived People Achieve Everlasting Health And How You Can Too. Three Rivers Press. pp. 86–87. ISBN 978-0-609-80750-7.
 11. Ghiasmand M, Moghadamnia MT, Pourshaikhian M, Kazemnejad Lili E. Acute triggers of myocardial infarction: A case-crossover study. *Egypt Heart J.* 2017;69(4):223-8.
 12. de Cabo R, Mattson MP. Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease. *N Engl J Med.* 2019;381(26):2541-51.
 13. Yang N, Shen HM. Targeting the Endocytic Pathway and Autophagy Process as a Novel Therapeutic Strategy in COVID-19. *Int J Biol Sci.* 2020;16(10):1724-31.
 14. Hannan MA, Rahman MA, Rahman MS, et al. Intermittent fasting, a possible priming tool for host defense against SARS-CoV-2 infection: Crosstalk among calorie restriction, autophagy and immune response. *Immunol Lett.* 2020;226:38-45.
 15. Waqar S, Asaria M, Ghouri N, Suleman M, Begum H, Marmot M. Assessing the impact of Ramadan fasting on COVID-19 mortality in the UK. *J Glob Health.* 2021;11:03060.
 16. Vicent MA, Mook CL, Carter ME. POMC neurons in heat: A link between warm temperatures and appetite suppression. *PLoS Biol.* 2018;16(5):e2006188.
 17. Harris T, Limb ES, Hosking F, et al. Effect of pedometer-based walking interventions on long-term health outcomes: Prospective 4-year follow-up of two randomised controlled trials using routine primary care data. *PLoS Med.* 2019;16(6):e1002836.
 18. Shimizu K, Hanaoka Y, Akama T, Kono I. Ageing and free-living daily physical activity effects on salivary beta-defensin 2 secretion. *J Sports Sci.* 2017;35(7):617-23.
 19. Zhang X, Li X, Sun Z, et al. Physical activity and COVID-19: an observational and Mendelian randomisation study. *J Glob Health.* 2020;10(2):020514.
 20. Rowlands AV, Kloecker DE, Chudasama Y, et al. Association of Timing and Balance of Physical Activity and Rest/Sleep With Risk of COVID-19: A UK Biobank Study. *Mayo Clin Proc.* 2021;96(1):156-64.
 21. Kunutsor SK, Laukkanen T, Laukkanen JA. Frequent sauna bathing may reduce the risk of pneumonia in middle-aged Caucasian men: The KIH prospective cohort study. *Respir Med.* 2017;132:161-3.
 22. Kunutsor SK, Laukkanen JA. High fitness levels, frequent sauna bathing and risk of pneumonia in a cohort study: Are there potential implications for COVID-19? *Eur J Clin Invest.* 2021;51(3):e13490.
 23. Kim CS, Hu SC. Total respiratory tract deposition of fine micrometer-sized particles in healthy adults: empirical equations for sex and breathing pattern. *J Appl Physiol* (1985). 2006;101(2):401-12.
 24. Kim JY, Lee YM, Lee H, Kim JW, Kim SW. Epidemiological characteristics of a COVID-19 outbreak caused by religious activities in Daegu, Korea. *Epidemiol Health.* 2021;43:e2021024.

25. Li Y, Qian H, Hang J, et al. Probable airborne transmission of SARS-CoV-2 in a poorly ventilated restaurant. *Build Environ.* 2021;196:107788.
26. Fan X, Liu Z, Poulsen KL, et al. Alcohol Consumption Is Associated with Poor Prognosis in Obese Patients with COVID-19: A Mendelian Randomization Study Using UK Biobank. *Nutrients.* 2021;13(5):1592.
27. Hou H, Li Y, Zhang P, et al. Smoking is independently associated with an increased risk for COVID-19 mortality: A systematic review and meta-analysis based on adjusted effect estimates. *Nicotine Tob Res.* 2021:ntab112. doi: 10.1093/ntr/ntab112.
28. Zhang XY, Lv L, Zhou YL, et al. Efficacy and safety of Xiyanping injection in the treatment of COVID-19: A multicenter, prospective, open-label and randomized controlled trial. *Phytother Res.* 2021;35(8):4401-4410. doi: 10.1002/ptr.7141.