

วิธีลดความอ้วนแบบพุทธ

ยุคนี้ใครๆ ก็รู้ว่าความอ้วนจ้ำม่ำไม่ใช่เรื่องของความสมบูรณ์พูนสุขอีกต่อไป แต่กลายเป็นสัญญาณแห่งการเกิดโรคภัยไข้เจ็บรุมเร้าเรื้อรัง แม้กระทั่งการ “ไว้พุง” เพียงเล็กน้อยก็ยังมีข้อมูลทางการแพทย์ที่เชื่อมโยงสภาพดังกล่าวเข้ากับความเสี่ยงหลายโรค จนความอ้วนเริ่มถูกผูกโยงเข้ากับคำไม่น่าพึงปรารถนาอย่าง “อายุสั้น” ไปเสียแล้ว

เว็บไซต์ <http://dhammavoices.blogspot.com> นำเสนอความรู้ที่น่าสนใจจากคนช่างคิดช่างค้น ที่นำเสนอวิธีลดความอ้วนแบบพุทธ เพื่อเป็นหลักคิดและแนวทางสำหรับคนที่เริ่มอึดอัดอยากลดน้ำหนัก ให้แผนการณีนัดหน้าแบบอิงธรรมะ โดยมีหลักฐานและหลักการทางศาสนาสนับสนุน ดังนี้

- **คาถาลดน้ำหนักสุดชะงัดจากพระโศภน**

ในสมัยพุทธกาล ยังมีพระเจ้าแผ่นดินองค์หนึ่งชื่อ **พระเจ้าปเสนทิโกศล** พระองค์ทรงมีพระวรกายที่อ้วนท้วมอย่างยิ่ง เนื่องจากทรงเสวยพระกระยาหารจุเกินไป และด้วยความอวบอ้วน ทำให้พระองค์ไปไหนมาไหนไม่ค่อยสะดวก

วันหนึ่ง พระเจ้าปเสนทิโกศล เสด็จไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า เมื่อพระพุทธองค์ทรงสังเกตเห็นความอ้วนอ้ายอึดอัดในพระวรกายของพระเจ้าปเสนทิโกศล จึงทรงตรัสพระคาถา ซึ่งปรากฏอยู่ในพระสูตรตันตปิฎก เล่ม 7 สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ข้อ 365 หน้า 116 ว่า

“บุคคลผู้มีสติอยู่เสมอ รู้ประมาณในอาหารที่ได้มา จะมีเวทนาเบาบาง แก่ช้า มีอายุยืนนาน ”

ได้ฟังดังนั้น พระเจ้าปเสนทิโกศล จึงให้พระราชนัดดา หรือหลานของพระองค์คอยกล่าวคาถานี้ทุกครั้ง ที่พระองค์กำลังจะเสวยพระกระยาหาร ในที่สุดพระเจ้าปเสนทิโกศล ก็ทรงลดความอ้วนได้สำเร็จเพราะคาถานี้

ใครที่คิดจะลดน้ำหนัก สามารถทดลองใช้วิธีเดียวกันกับพระเจ้าปเสนทิโกศลได้ โดยอาจประยุกต์มาเป็นการเขียน “คาถา” ดังกล่าวไว้ในกระดาษที่พกพาง่าย ถึงเวลารับประทานอาหารคราวใดก็หยิบกระดาษนี้ขึ้นมาอ่านเสียเตือนใจสักนิด

- **หุ่นดีเพราะมีเมตตา**

ในพระไตรปิฎก มีพระสูตรหนึ่งที่สอนว่าเราไม่ควรบริโภคอาหารด้วยความสนุกสนานเอามัน แต่ควรบริโภคด้วยความรู้สึกเห็นคุณค่าของอาหาร ซึ่งช่วยให้เรามีชีวิตรอดต่อไปเพื่อพัฒนาตนให้พ้นจากสังสารวัฏอันยาวไกล โดยให้คำนึงถึงความทุกข์ยากของสรรพสัตว์ที่ต้องยอมเสียสละชีวิตเพื่อให้เราอยู่รอด อุปมาดังพ่อแม่ จำใจต้องรับภาระหนักอับบุตรของตนเองกลางทะเลทรายเพื่อเอาชีวิตรอดเดินทางต่อไป

จากหลักการดังกล่าว ซึ่งปรากฏอยู่ในพระสูตรต้นตปิฎก เล่ม 8 สังยุตตนิกาย นิทานวรรค ข้อ 240 หน้า 108 น่าจะนำมาประยุกต์เป็นวิธีคิดลดความต้องการบริโภคได้ไม่มากนักน้อย โดยใช้พลังจินตนาการสร้างความคิด "เชื่อมโยง" มองให้เห็นภาพความทุกข์ยากของสรรพสัตว์ที่อยู่เบื้องหลังภาพอาหารอันน่าเอร็ดอร่อยต่างๆ ถือได้ว่ากระทำเช่นนี้เป็นการภาวนาตามหลักพุทธศาสนา คือสร้างความเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย อานิสงส์ที่เกิดด้วยคุณธรรมเช่นนี้จะบรรเทาความรู้สึกต้องการบริโภคให้น้อยลงไปได้อีกส่วนหนึ่ง

- **มองให้ทะลุถึงที่สุดแห่งไอซารส**

ตามปรกติบุद्धชนคนธรรมดาทั่วไปเมื่อรับประทานอาหารที่มีรสชาติอร่อย จิตใจย่อมรู้สึกปลื้มปริ่มยินดี ทำให้รู้สึกอยากรับประทานเรื่อยๆ ไปจนกว่าจะแน่นท้อง และคิดติดใจว่านี่คืออาหารโปรดของเราที่จะต้องกลับมารับประทานบ่อย ๆ

วิธีการต่อไปนี้ ถือเป็น "ท่าไม้ตาย" ในการทำลายความยึดติดในรสชาติของอาหาร นั่นคือ ฝึกจิตคิดเห็นสิ่งที่เป็นปฏิถัมภ์ในขณะบริโภคอาหาร เป็นวิธีที่ออกจะ "แรง" สักหน่อย แต่อาจได้ผลชะงัด และที่สำคัญคือเป็นการฝึกจิตให้มองทะลุผ่านภาพมายาแห่งรูปรสกลิ่นเสียง และทบทวนหลักแห่งความเป็นอนิจจังไปในตัว นั่นคือการนึกเห็นสภาพของอาหารว่าเป็นปฏิถัมภ์ในขณะที่เราขบเคี้ยวอาหารอยู่ในปาก เช่น อาจจะนึกจินตนาการให้เห็นภาพอาหารที่เราขบเคี้ยวอยู่นี้อยู่ในใจว่ามีสภาพเป็น อาจม หรือ อาเจียน หรือนึกให้เห็นอาหารนั้นอยู่ในสภาพที่เน่าบูดมีแมลงวันตอม ฯลฯ

นี่ไม่ใช่วิธีคิดที่เสนอกันแบบสนุกๆ แต่มีชื่อเรียกอย่างเป็นทางการในศัพท์แสงของแวดวงพุทธศาสนาว่า "อาหาเรปปฏิถัมภ์สัญญา" อันเป็นเทคนิคการคิดที่ทำให้จิตใจคลายจากความยึดติดในรสชาติของอาหาร ถอยกลับคืนสู่ความเป็นปกติ ทำให้เกิดการบริโภคอย่างพอดี ไม่บริโภคมากเกินไป และสามารถควบคุมจิตใจของตนเองไม่ให้ไปเกี่ยวข้องกับอาหารโปรดแต่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ จนไม่มีความจำเป็นต้องไปพึ่งอาศัยยา

อันที่จริงแล้วการควบคุมอาหารหรือการลดความอ้วนนี้เป็นเพียงแค่ผลพลอยได้ของคิดแบบ "อาหารแปดประการ" เท่านั้น แต่ผลตอบแทนอันคุ้มค่าสำหรับการฝึกคิดเช่นนี้ ท่านว่ามีอันสูงส่ง เพราะสามารถทำให้หลุดพ้นจากกิเลสหยาบ ๆ ได้ ส่งผลให้มีสุขภาพจิตผ่องใส สติปัญญาสว่างไสว อันเป็นพื้นฐานแห่งการหยั่งลงสู่ความเป็น "อมตะ" อันได้แก่ ความไม่ตาย หลุดพ้น หมดทุกข์สิ้นเชิง

ดังที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงกล่าวไว้ว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุผู้มีใจอันอบรมแล้วด้วยอาหารแปดประการอยู่โดยมาก จิตย่อมหวลกลับงอกกลับ ถอยกลับจากตัณหาในรส ไม่ยื่นไปรับตัณหาในรส อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิภูลย่อมตั้งอยู่เปรียบเหมือนชนไก่หรือเส้นเอ็นที่เขาใส่ลงในไฟ ย่อมหดงอเข้า หากันไม่คลี่ออก ฉะนั้น...(ที่มา พระสุตตันตปิฎก เล่ม 15 ข้อ 46)

ที่มา http://dhammavoiced.blogspot.com/2007/07/blog-post_2986.html

สืบค้นได้จาก <http://www.hiso.or.th>

ข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อ กิตติมาภรณ์ 081 449 7479