

บทวิจารณ์หนังสือ “๔๗ เรื่องต้องรู้ก่อนไปหาหมอ อย่าให้หมอฆ่าคุณ” ของนายแพทย์คนโต มะโกะโตะ



นายสุภฐาน สุดาจันทร์, นายสุชญา ศิริธัญญกร
Supatharn Sudachan, Suchaya Sirithanyaporn
กองบรรณาธิการวารสารมหาวิทยาลัยวิชาการ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้เขียน : นายแพทย์คนโต มะโกะโตะ
ผู้แปล : ชุตินัน ยงมานิตชัย
ปีที่พิมพ์ : ๒๕๕๘
จำนวนหน้า : ๒๓๒
จัดพิมพ์โดย : สำนักพิมพ์อินสปายร์

๔๗ เรื่องต้องรู้ก่อนไปหาหมอ อย่าให้หมอฆ่าคุณ เล่มนี้ เป็นงานเขียน โดยหมอ นายแพทย์คนโต มะโกะโตะ ผู้บุกเบิกการรักษามะเร็งเต้านมโดยไม่ตัดทิ้ง เป็นแพทย์ประจำภาควิชารังสีวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเคโอ และชุตินัน ยงมานิตชัย แปล

นายแพทย์คนโต มะโกะโตะ เป็นหมอมุขฉรรรรมแห่งยุค เกิดปี ค.ศ.๑๙๔๘ อายุ ๖๙ ปี จบการศึกษาจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเคโอ ปี ค.ศ.๑๙๗๓ เป็นแพทย์ประจำภาควิชารังสีวิทยา ศึกษาต่อที่สหรัฐอเมริกาในปี ค.ศ.๑๙๗๙-๑๙๘๐ แล้วกลับมาเป็นอาจารย์แพทย์ที่มหาวิทยาลัยเคโอ ตั้งแต่ปี ค.ศ.๑๙๘๓ เชี่ยวชาญด้านรังสีรักษามะเร็ง แนะนำข้อมูลทางการแพทย์ที่จำเป็นเพื่อรักษาคนไข้เฉพาะรายอย่างสม่ำเสมอ บรรยายเกี่ยวกับการรักษาโรคมะเร็งให้คนทั่วไปเข้าใจง่ายในประเด็นสำคัญๆ เช่น อันตรายของการผ่าตัดใหญ่ พิษของยาต้านมะเร็ง ท่านประสบความสำเร็จในการให้ความรู้ด้านสุขภาพต่อสาธารณะมาอย่างต่อเนื่อง ผลงานเด่นคือการรักษามะเร็งเต้านมในญี่ปุ่นด้วยวิธีไม่ต้องตัดเต้านมทิ้งทั้งเต้า จนเป็นหนึ่งในผู้ได้รับรางวัล Kikuchi Kan Awards ครั้งที่ ๖๐ ประจำปี ค.ศ.๒๐๑๒ เขียนหนังสือสุขภาพที่ล้นตลาดอันดับขายดี (bestseller) ในญี่ปุ่นและไต้หวัน เช่น คนไข้ครับ อย่าต่อสู้กับมะเร็งเลย แนะนำวิธีฉายรังสีรักษามะเร็ง ทำให้การของคนไข้ ๑๕๐ คน : แนะนำวิธีรักษาโดยปล่อยก้อนมะเร็งไว้ อย่าให้หมอฆ่าคุณ และอีกมากมาย

ภายในเนื้อหาของหนังสือเรื่อง “๔๗ เรื่องต้องรู้ก่อนไปหาหมอ อย่าให้หมอฆ่าคุณ” มี ๖ บทได้แก่

บทที่ ๑ เราควรจะไปหาหมอเมื่อไหร่ มี ๑๑ เรื่อง ๑) คนที่คิดว่า “ไปหาหมอก่อนเถอะ” คือ ลูกค้ายันโอชะของหมอ ๒) หมอที่บอกว่า อาการเป็นไปตามวัย กลับเชื่อถือได้ ๓) การไปหาหมอบ่อยๆ ยิ่งทำให้เสียชีวิตก่อนวัยอันควร ๔) เป็นไปไม่ได้ที่จะป่วยเพราะมีความดัน ๑๓๐ มิลลิเมตรปรอท ๕) แม้น้ำตาลในเลือดจะลดลงเพราะใช้ยา ก็ไร้ความหมายแถมผลข้างเคียงก็ร้ายแรง ๖) ยาลดคอเลสเตอรอลที่ขายกันทั่วโลก มีโอกาสบ่อนทำลายไตได้น้อยกว่าการถูกลอตเตอรี่ ๗) ไม่มีโรคใด “วินิจฉัยผิด” ได้มากเท่ามะเร็ง ๘) ความจริง “การตรวจพบแต่เนิ่นๆ” ใช่ว่าจะโชคดี ๙) ห้ามคิดว่า “ช่วยไม่ได้ ก็เราเป็นมะเร็งนี่นา...” ๑๐) คนร่างกายแข็งแรง ควรหลีกเลี่ยงการฉายรังสี ทำซีทีสแกน แม้ครั้งเดียวก็เสี่ยงที่เนื้อร้ายจะลุกลาม ๑๑) คำแนะนำด้านสุขภาพของหมอ จะก่อให้เกิดโรคหัวใจ

บทที่ ๒ คนไข้เอ๊ย อย่าต่อสู้กับโรคร้ายไข้เจ็บเลย มี ๙ เรื่อง ๑๒) อย่าเชื่อใจหมอที่สั่งยาครั้งละ ๓ ขนาน ขึ้นไป ๑๓) อย่าเชื่อใจหมอที่สั่งยาปฏิชีวนะ ให้กับอาการเป็นหวัดเล็กน้อย ๑๔) อย่าเชื่อใจหมอที่บอกว่า “หากให้เคมีจะยืดชีวิตได้นานขึ้น” ๑๕) ๙๐% ของมะเร็ง ยิ่งรักษา ยิ่งอายุสั้น ปลอ่ยทิ้งไว้จะดีที่สุด ๑๖) อย่ารับยาจากหมอจนติดเป็นนิสัย ๑๗) ไม่ต้องกลัวความเจ็บปวด หากใช้มอร์ฟีนอย่างถูกต้อง จะมีชีวิตอยู่ได้สบาย ๑๘) คุณก็สามารถควบคุมความเจ็บปวดจากมะเร็งได้อย่างสมบูรณ์ ๑๙) การจากไปอย่างสงบคือการเสียชีวิตโดยธรรมชาติ

บทที่ ๓ การตรวจสุขภาพที่บิดเบือน การรักษาที่คลุมเครือ มี ๗ เรื่อง ๒๐) ยิ่งตรวจหามะเร็ง ยิ่งทำให้คนเสียชีวิตมากขึ้น(๒๑) จงลืมผลการตรวจมะเร็งเต้านมไปให้หมด ๒๒) เรื่องสำคัญที่ต้องรู้ไว้ ก่อนผ่าตัดกระเพาะอาหารทิ้ง ๒๓) โรคเส้นเลือดโป่งพองที่ไม่ถึง ๑ เซนติเมตร มีอัตราที่จะแตกต้อปอยู่ที่ ๐.๐๕% เท่านั้น ๒๔) ระวังการบิดเบือนเรื่อง “วิธีรักษามะเร็ง” จากหมอ ๒๕) “ภูมิคุ้มกัน” ไม่สามารถป้องกันมะเร็งได้ ๒๖) กรณีศึกษา : ความเสียหายจากการรักษาที่พบบ่อย

บทที่ ๔ “เคล็ดลับการกิน” ให้ร่างกายแข็งแรง อายุยืนถึง ๑๐๐ ปี มี ๗ เรื่อง ๒๗) วิธีรักษาสุขภาพโดยการ “ไม่ลด” คอเลสเตอรอลและน้ำหนัก ๒๘) ร่างกายแข็งแรง อายุยืนถึง ๑๐๐ ปี เพราะ “กินไข่ต้มนมทุกวัน” ๒๙) หากดื่มเบียร์ขนาด ๕๐๐ ml วันละ ๒ กระป๋อง เป็น “ยาอายุวัฒนะ” ๓๐) หากกินสาหร่ายคมบุหรือวะกะเมะมากเกินไป จะยิ่งทำให้เป็นมะเร็ง ๓๑) คอลลาเจนไม่ได้ทำให้ผิวชุ่มและกลูโคซามีน ลงไปไม่ถึงข้อเข่าโดยตรง ๓๒) ห่างไกลจากมะเร็ง เบาหวาน หลอดเลือดสมองเสื่อม นิว และรื้อรอยด้วยกาแฟ ๓๓) “เกลือทำให้ความดันโลหิตสูง” นั้นไม่จริง เกลือบริสุทธิ์ปลอดภัยกว่าเกลือธรรมชาติ

บทที่ ๕ “เคล็ดลับการใช้ชีวิต” ให้ร่างกายแข็งแรง อายุยืนถึง ๑๐๐ ปี มี ๘ เรื่อง ๓๔) รักษาสุขภาพด้วยการนอนเร็ว ตื่นเช้า และหลับให้เต็มอิ่ม ๓๕) ทั้งผิวหนังและเส้นผม ถ้าไม่ใช้สบู่และแชมพู จะยิ่งแข็งแรง ๓๖) สำหรับโรงพยาบาลใหญ่ในญี่ปุ่น คุณคือหนูทดลอง ไม่ใช่คนไข้ ๓๗) บำบัดความเครียดด้วย “การสัมผัส” ๓๘) พุด หัวเราะ กิน ยิ่งขยับปาก ยิ่งแข็งแรง ๓๙) ยิ่งเดิน ยิ่งเป็นโรคสมองเสื่อมได้ยาก ๔๐) ห้ามฉีดยาป้องกันไข้หวัดใหญ่ ๔๑) จำใส่ใจเอาไว้ “ปลอ่ยให้หายเอง”

บทที่ ๖ แก่ตัวแบบไม่กลัวความตาย มี ๖ เรื่อง (๔๒) เรียนรู้เทคนิคในการจากไปอย่างกะทันหัน (๔๓) ยังมีอารมณ์รุนแรง โรคสมองเสื่อมก็กลัวไม่กลัวกราย (๔๔) วางแผนการทำงานต่อไปได้ จนถึงอายุ ๑๐๐ ปี (๔๕) ถ้าอยู่ดีไม่ว่าดีพบว่า “เนื้อร้ายลุกลาม” ควรทำอะไร (๔๖) เสียชีวิตโดยธรรมชาติจากการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็ง ดังเทียบไข่มืดมอดดับ (๔๗) ลองเขียนพินัยกรรมชีวิต แสดงเจตจำนงปฏิเสธการรักษาในวาระสุดท้าย

วิพากษ์เนื้อหาภายในเล่ม

เมื่ออ่านเล่มนี้แล้ว จะเป็นการเปิดมุมมองใหม่ อย่างที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ ประเทศญี่ปุ่นและไทยก็คงไม่แตกต่างกัน กินยาดังอาหาร ยาเป็นกำมือ เลยก็มี เพราะประสงค์จะรักษาโรคร้ายที่เบียดเบียน ซึ่งแทนที่จะกินอาหารให้เป็นยาเพื่อให้ไม่มีโรคร้ายเบียดเบียน แต่เมื่อคนเรามีโรคร้ายเบียดเบียน คนเราก็จะนึกถึงหมอก่อน เพื่อตรวจวินิจฉัยโรค ทั้งๆ ที่บางทีอาการที่เราเจ็บไข้อาจจะไม่ได้เป็นโรค เพียงแต่มนุษย์คนเราอายุมาก สภาพร่างกายก็เสื่อมไปตามวัย ซึ่งสอดคล้องกับหลักพระพุทธศาสนาที่ว่า ธรรมดาคนเราเกิดมาแล้วเรามีความเจ็บไข้ธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ สำหรับคนที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคร้ายเบียดเบียน ถือว่าเป็นลาภอันประเสริฐ แต่คนเราไม่มีโรคเบียดเบียนไม่มี ยกเว้นพระอรหันต์ ดังคำว่า ภิกษุทั้งหลาย โรค ๒ อย่างนี้ คือ (๑) โรคทางกาย (๒) โรคทางใจ สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา ๑ ปีบ้าง ๒ ปีบ้าง ๓ ปีบ้าง ๔ ปีบ้าง ๕ ปีบ้าง ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง ๔๐ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้าง แม้ยิ่งกว่า ๑๐๐ ปีบ้าง ยังพอมีอยู่ แต่สัตว์ผู้จะกล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียว หาได้โดยยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว^๑

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมครอบคลุมถึงโรคทางใจด้วย เพราะฉะนั้น ขอให้พิจารณาตนเองว่า トラบที่เรายังไม่สิ้นอาสวกิเลส เราก็ถือว่าเป็นโรค ต่อเมื่อรู้แจ้งอริยสัจธรรมถึงความเป็นพระอรหันต์นั้นแหละจึง เป็นไม่มีโรค ดังคำที่ว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง^๒

ในบทที่ ๑ เรื่องที่ ๑ คนที่คิดว่า ไปหาหมอก่อนเถอะ คือลูกค้านโอะซะของหมอ ซึ่งการสะท้อนให้เห็นว่า การไปหาหมอทุกครั้งมีค่าใช้จ่าย เพราะอาชีพหมอหรือคนทำอาชีพอะไร ก็ตาม ย่อมมีทั้งคนดีและคนที่ไม่ดี และอีกเรื่องคนที่ร่างกายแข็งแรงควรหลีกเลี่ยงการฉายรังสี ทำซีทิสแกน แม้ครั้งเดียวก็เสี่ยงที่เนื้อร้ายจะลุกลาม ซึ่งเป็นการสะท้อนให้เห็นว่า การฉายรังสีเป็นการทำลายเซลล์ที่ดีให้เสื่อมไป การไปหาหมอบ่อยๆ ยิ่งทำให้เสียชีวิตก่อนวัยอันควร เพราะบางคนเมื่อยังไม่รู้ว่าตนเองเป็นโรค ก็ทำอารมณ์ให้แจ่มใสสนุกสนาน แต่เมื่อรู้ว่าตนเองเป็นโรคกลับมีอาการซึมเศร้า ไม่สดชื่นแจ่มใสดังเดิม เมื่อใจไม่เข้มแข็งพอ ก็ทำให้ร่างกายพลอยทรุดโทรมก่อนวัยอันควร และเรื่องที่ถูกต้องอย่างมาก ก็คือหมอบอกว่า

^๑ ๐.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๑๕๗-๒๑๗.

^๒ ข.ธ.(ไทย) ๒๕/๒๐๔/๙๖.

อาการเป็นไปตามวัย กลับเชื่อถือได้ เพราะแสดงให้เห็นว่า หมอท่านนั้น เข้าใจสัจธรรมความจริงของชีวิต เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

ในบทที่ ๒ คนไข้เอ๋ย อย่าต่อสู้กับโรคร้ายไข้เจ็บเลย มี ๗ เรื่อง แต่เรื่องที่น่าสนใจคือเรื่องอย่าเชื่อใจหมอที่สั่งยาครั้งละ ๓ ขนานขึ้นไป และอีกเรื่อง อย่าเชื่อใจหมอที่บอกว่า หากให้คีโมจะยืดชีวิตได้นานขึ้น ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า การกินยามาก ใช่ว่าจะดี แม้แต่หมอก็กังไม่ทานยาเลย และการให้คีโม ก็ไม่ได้ช่วยให้ชีวิตยืนยาวต่อไปได้ ดังนั้น ควรทำให้ร่างกายแข็งแรง และทำให้อารมณ์แจ่มใส และให้รู้จักอายุขัย เมื่อได้เวลาเหมาะสม ก็จากไปโดยธรรมชาติ

ในบทที่ ๓ การตรวจสุขภาพที่บิดเบือน การรักษาที่คลุมเครือ เรื่องที่น่าสนใจ เช่น ยิ่งตรวจหามะเร็งยิ่งทำให้คนเสียชีวิตมากขึ้น อันเป็นการสะท้อนให้เห็นว่า คนเราเมื่อต้องการอยู่รอด ก็พยายามที่จะรักษาด้วยวิธีการต่างๆ ใจที่เคยปกติแจ่มใส ก็กลายเป็นจิตใจที่หดหู่ซึมเศร้า และตรอมใจตายในที่สุด

ในบทที่ ๔ และบทที่ ๕ ใช้ชื่อบทเหมือนกัน คือ เคล็ดลับการกิน ให้ร่างกายแข็งแรง อายุยืนถึง ๑๐๐ ปี ต่างกันที่เนื้อหา เช่นในบทที่ ๔ เรื่องวิธีการรักษาสุขภาพ โดยการไม่ลดคอเลสเตอรอลและน้ำตาล ก็สะท้อนให้เห็นว่า ควรทำให้ร่างกายเป็นปกติ ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย ไม่ฝืนสังขาร หรือเรื่องให้กินไข่และดื่มนมทุกวัน เป็นการกระตุ้นให้ร่างกายมีแคลเซียมอย่างเพียงพอ หรือในบทที่ ๕ เรื่องรักษาสุขภาพด้วยการนอนเร็ว ตื่นเช้าและหลับให้เต็มอิ่ม ซึ่งสะท้อนให้เห็นการพักผ่อนเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนเรา และให้นอนหลับอย่างเพียงพอ หรือเดิน ยิ่งเป็นโรคสมองเสื่อมได้ยาก หมายถึงให้เดินทุกวัน จะทำให้มีความจำดี และให้เรื่องพูด หัวเราะ กิน ยิ่งขยับปาก ยิ่งแข็งแรง ดังนั้น ควรทำสิ่งเหล่านี้เป็นปกติวิสัย และในบทนี้ยังสะท้อนให้เห็นอีกว่า คุณคือหนูทดลอง ไม่ใช่คนไข้ ดังนั้น เราจงรักษาดูแลสุขภาพเสียตั้งแต่วันนี้ อย่าได้เป็นหนูทดลองของคุณหมออีกเลย

ในบทที่ ๖ แก่ตัว แบบไม่กลัวความตาย เรื่องเสียชีวิตธรรมชาติจากการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็ง ตั้งเทียนไขที่มอดดับ ซึ่งเป็นการสะท้อนให้เห็นว่า ความตายเป็นธรรมดาของชีวิต แต่ละคนย่อมมีความตายเป็นที่สุด และเรื่องให้วางแผนการทำงานต่อไปได้จนถึงอายุ ๑๐๐ ปี และลองเขียนพินัยกรรมชีวิต แสดงเจตจำนง ปฏิเสธการรักษาในวาระสุดท้าย อันเป็นการสะท้อนให้เห็นว่า คนเรา ควรเลือกวิธีการตายของตนเอง ไม่ควรตายอย่างเป็นทุกข์ทรมาน ด้วยการแสดงเจตจำนงไว้ว่าขอตายอย่างสงบ ปลอ่ยให้ตายดังประทีปที่หมดเชื้อฉะนั้น

ชีวิตกับคำสอนทางพระพุทธศาสนา

ปัจจุบัน คนเราเกิดมาลืมตาโลด ชีวิตก็มีการเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับ จากทารก เป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ เป็นคนแก่ และตายลงในที่สุด เมื่อยามเจ็บไข้ก็มักไม่พึ่งพาตนเอง แต่ไปพึ่งพาคนอื่นที่เรียกว่า หมอ แต่คุณหมอคนโต สอนให้พึ่งตนเอง และสอนให้คนเรายอมรับชีวิตของแต่ละคนย่อมเป็นไปตามวัย

มีเสื่อมตามวัยและในขณะที่มีชีวิต ก็ให้รักษาสุขภาพแข็งแรง ด้วยการให้ออกกำลังกาย เดินเป็นประจำ กิน หัวเราะ พุด ยิ้มเคี้ยว ยืนอายุยืน ซึ่งแต่ข้อเขียนสะท้อนให้เห็นว่า สอนให้ช่วยเหลือตนเองก่อนทั้งนั้น แม้จะตายก็สอนให้ยอมรับสัจธรรมของชีวิต เมื่อจะตายก็ขอให้ตายโดยธรรมชาติ แก่ตัวตายอย่างไม่ว้าว ความตาย

ธรรมดาคนเราสอนกันมานานแสนนานให้ทำงานหาเงิน ได้เงินมากๆ จะได้มีชีวิตที่มีความสุข จึงได้ทำงานหาเงิน หาเงิน เอาแต่เงิน แต่ไม่เอาชีวิต สุดท้ายชีวิตก็ทรุดโทรม เจ็บไข้ เพราะทำงานหนักพักผ่อนน้อยเป็นระยะเวลาต่อเนื่องนานๆ ทำให้ร่างกายรับไม่ไหว สุขภาพอ่อนแอติดเชื้อได้ง่าย และหลักสำคัญให้ร่างกายเจ็บไข้ก็คืออาหาร

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญทั้งสี่ของการดำรงชีวิต การรับประทานอาหารที่มีคุณภาพจะช่วยป้องกันโรค และยังรักษาโรคได้ เราเริ่มกินเป็นตั้งแต่เราเกิดมาแต่เนื่องจากเรากินตามใจปาก ทำให้สุขภาพเราไม่ดี จึงมีแนวทางการรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ การทานอาหารต้องทานให้ครบทั้ง ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว แสดงว่าต้องมีความสำคัญต่อสุขภาพเป็นแน่ และเมื่อจะกินให้รู้จักประมาณในการกิน เคี้ยวให้นานๆ อย่างมีสติรู้รสชาติอาหาร

เมื่อกล่าวถึงคนป่วยหรือคนเจ็บไข้ ในพระพุทธศาสนาได้แสดงถึงคนเจ็บไข้ ๓ ประเภท ดังคำในคิลานสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย คนไข้ ๓ จำพวก” คือ (๑) คนไข้บางคนในโลกนี้ได้โทษขณะที่เป็นสัปายะ หรือไม่ได้โทษขณะที่เป็นสัปายะก็ตาม ได้ยาที่เป็นสัปายะ หรือไม่ได้ยาที่เป็นสัปายะก็ตามและได้คนพยาบาลที่เหมาะสมหรือไม่ได้คนพยาบาลที่เหมาะสมก็ตามย่อมไม่หายจากอาพาธนั้นได้เลย (๒) คนไข้บางคนในโลกนี้ได้โทษขณะที่เป็นสัปายะ หรือไม่ได้โทษขณะที่เป็นสัปายะก็ตาม ได้ยาที่เป็นสัปายะหรือไม่ได้ยาที่เป็นสัปายะก็ตามและได้คนพยาบาลที่เหมาะสม หรือไม่ได้คนพยาบาลที่เหมาะสมก็ตาม ย่อมหายจากอาพาธนั้นได้ (๓) คนไข้บางคนในโลกนี้ได้โทษขณะที่เป็นสัปายะจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หายได้ยาที่เป็นสัปายะจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย และได้คนพยาบาลที่เหมาะสมจึงหายจากอาพาธนั้นเมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย

ดังนั้น คนที่เจ็บไข้ ต้องรู้ว่ามียาโรค ถึงรักษาก็ไม่หาย เพียงแค่บรรเทาเท่านั้น แต่สิ่งที่จะพญารักษาคนเจ็บไข้ไว้ได้ก็คือคนที่พยาบาลคนไข้พยายามคัดเลือกอาหารให้เหมาะกับคนเจ็บไข้ ก็ทำให้คนเจ็บไข้หายจากการเป็นโรคทางกายบางชนิดได้ หรือในยามเจ็บไข้ คนเจ็บป่วย มักอารมณ์ฉุนเฉียวง่าย เพราะร่างกายไม่อำนวยเคยทำอย่างนี้ได้ทำอย่างนั้นได้ แต่ตอนนี้กลับทำอย่างเคยที่ทำได้ จึงหงุดหงิด ยามที่ไม่สงบควรนึกถึงคำสอนหรือบทสวดมนต์ไว้ ใช้เสียงสวดมนต์ให้จิตเป็นสงบเป็นสมาธิ

เมื่อมองมาถึงคำสอนทางพระพุทธศาสนา การรักษาสุขภาพให้แข็งแรง เมื่อพูดถึงการเดิน พระพุทธเจ้าทรงสอนพระสาวกให้บิณฑบาตโปรดสัตว์ในตอนเช้า จุ่มงูหมายก็คือการโปรดสัตว์โลก และสิ่งที่จะได้ผล

^๑ อก.ติก.(ไทย) ๒๐/๒๒/๑๖๔.

ตามมา ก็คือพระภิกษุได้เดินออกกำลังกาย พูดหรือการสวดมนต์ พระพุทธเจ้าก็ทรงให้พระสาวกสวดมนต์ให้ฟังเป็นบทสวดโพชฌงค์สูตร หรือแม้การพูดหรือการขยับปาก การเปล่งเสียงสวดมนต์ ในปัจจุบันในแต่ละวัด ก็มีการทำวัตรเช้าและทำวัตรเย็น ซึ่งการทำวัตรเช้า-เย็นถือว่าเป็นกิจวัตรที่พระสงฆ์พึงกระทำเป็นประจำ หรือการทำอะไรอย่างไม่วางใจตาย ซึ่งในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงสอนให้บริษัทเจริญมรณสสติ พิจารณาความตายอยู่ขณะ ชีวิตมีความตายเป็นที่สุด เราพึงตายแน่แท้ ผิดตายก่อนตาย อันสะท้อนให้เห็นว่าสรรพสิ่งล้วนไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่สภาพเดิมไม่ได้ และไม่มีตัวตนแตกสลายไปในที่สุด หลายข้อเขียนของนายแพทย์คนโค สอดคล้องกับคำสอนทางพระพุทธศาสนา ได้บูรณาการบางเรื่องให้เข้าใจได้ง่าย อีกทั้งให้สติข้อคิดแก่ผู้เจ็บไข้ว่า ห้ามเชื่อว่าป่วยจากการดูค่าความดันเพียงอย่างเดียว ยาแก้หวัดไม่มีสรรพคุณทำให้หายหวัด เพียงแค่บรรเทา กินยามากเป็นกำๆ แต่กลับทำให้สมองเสื่อม อวัยวะภายในพัง มีแต่เสื่อมลง อย่าเชื่อใจหมอที่สั่งยา ๓ ขนาดขึ้นไป ไม่มีโรคใดวินิจฉัยผิดได้มากเท่ามะเร็ง ยาควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดรักษาเบาหวานไม่ได้ ข้ำยังเกิดผลข้างเคียงจากยาได้แก่ เท้าบวม จอตาเสื่อม

บทสรุป

หนังสือเล่มนี้ เป็นหนังสือขายดี เพราะเกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ ควรที่คนไทยชนชวหา มาอ่าน และศึกษาเรียนรู้และอาจจะส่งผลให้เปลี่ยนมุมมองหรือทัศนคติใหม่ จะบรรเทา หรือลดการกินยาเป็นดุจอาหาร อีกทั้งจะเปลี่ยนพฤติกรรมมากินอาหารให้เป็นยา เพื่อให้มีสุขภาพดี และออกกำลังเป็นประจำ เมื่อคนไทยที่มีสุขภาพดี จะทำให้ลดค่าใช้จ่ายของรื้ออย่างมหาศาล และคนไทยจะไม่ต้องเป็นโรคที่เกิดจากผลข้างเคียงที่รับประทานยามาเป็นเวลานานอีกด้วย ดังนั้น ก่อนจบขอเอาคำพูดที่นายแพทย์คนโคกล่าวไว้ว่า ผมเป็นหมอมา ๔๐ ปีแล้ว พูดได้เต็มปากว่า ยิ่งใครไปหาหมอบ่อยๆ ชีวิตก็จะยิ่งสั้นลงได้ง่ายจากยาและกระบวนการรักษา...สิ่งสำคัญอาจไม่ใช่ศรัทธาหรือความเชื่อในการรักษาทางการแพทย์ แต่อย่าให้คุณไตร่ตรองอย่างเป็นเหตุเป็นผลมากกว่าครับ”

บรรณานุกรม

คนโค มะโกะโตะ. เขียน ชุตินัน ยงมานิตชัย แปล. ๑๔๗ เรื่องต้องรู้ก่อนไปหาหมอ อย่าให้หมอฆ่าคุณ.

สำนักพิมพ์อินปายร์, ๒๕๕๘.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ ๒๐,

๒๑, ๒๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.