

การถือศีลอดในทัศนะทางการแพทย์

โดย นายแพทย์มุหัมมัดดาอูด อับดุลลอฮ์

คลินิกอัล-ซีฟาร์ ยะลา

islamhouse.com

1428 / 2007

อธิบายทัศนะทางการแพทย์เกี่ยวกับการถือศีลอดว่ามีผลดีผลเสียและวิทบัญญัติอย่างไรบ้าง ทั้งนี้ได้นำผลการวิจัยทางการแพทย์พิสูจน์ถึงความสอดคล้องของบทบัญญัติอิสลามในด้านการถือศีลอดกับปฏิกิริยาทางร่างกายซึ่งก่อให้เกิดผลดีต่อผู้ถือศีลอดมากกว่าให้ผลเสีย

อัลลอฮ์ได้ตรัสไว้ในซูเราะฮ์ อัล-บะเกาะเราะฮ์ อายะฮ์ที่ 183 ว่า

»

(183/) «

มีใจความว่า “โอ้ บรรดาผู้ศรัทธาเอ๋ย การถือศีลอดได้ถูกบัญญัติแก่พวกเจ้า ดังเช่นได้ถูกบัญญัติแก่ประชาชาติก่อนเจ้า เพื่อว่าพวกเจ้าจะได้ยำเกรง” (2/183)

การถือศีลอดในเดือนเราะมะฎอน เป็นอิบาตะสุเจาะอย่างหนึ่ง ได้ถูกบัญญัติลงมาในเดือนชะอฺบานปีที่ 2 แห่งฮิจญ์เราะฮ์ศักราช เป็นอิบาตะสุที่เน้นการทำงานทางด้านจิตวิญญาณเป็นสิ่งสำคัญ คือให้คนรู้จักความอดทน อดกลั้นหรือละเว้นจากการกิน การดื่ม การร่วมรสระหว่างสามีภรรยา รวมถึงการกระทำในสิ่งที่ไร้สาระหรือขัดต่อคุณธรรม เริ่มตั้งแต่รุ่งอรุณจนถึงตะวันตกขอบฟ้า ด้วยเจตนา(เนียต)เพื่อพระองค์อัลลอฮ์เท่านั้น

การถือศีลอด มิใช่ **ความอดอยาก** เพราะการถือศีลอดมีจุดมุ่งหมายและหลักปฏิบัติอย่างชัดเจน มุอฺมินผู้ศรัทธาเชื่อว่าจะต้องมีหิกมะฮ์(เคล็ดลับ)อย่างแน่นอน เช่น สำนักการแพทย์ธรรมชาติบำบัดที่เน้นการบำบัดรักษาโรคด้วยวิธีการอดอาหารเป็นหลัก **ในโอกาสนี้จะขอ**

อธิบายถึงหลักการบางอย่างที่เกี่ยวกับการถือศีลอดว่า มีความสอดคล้องหรือขัดต่อหลักวิชาการแพทย์อย่างไรหรือไม่ เป็นพอสั่งเขป ดังนี้

1. ระยะเวลาการถือศีลอด

การถือศีลอดเราะมะฎอนหรือถือศีลอดสุนัตก็ดี จะใช้ระยะเวลาในการละเว้นจากสิ่งต้องห้ามโดยเฉลี่ยประมาณ 13 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งโดยปกติเราทุกคนมีการอดอาหารอยู่แล้วครั้งละ 10-12 ชั่วโมง คือหลังอาหารเย็น(ค่ำ)จนถึงการกินอาหารในวันเช้าใหม่และในการตรวจวินิจฉัยโรคบางอย่าง เช่นการเจาะเลือดผู้ป่วยก็ต้องอดอาหารเป็นระยะเวลา 10-12 ชั่วโมง เช่นกัน ดังนั้นจะเห็นว่าระยะเวลาของการถือศีลอดไม่ขัดต่อหลักการตามธรรมชาติที่อัลลอฮ์กำหนด(สุนนะตุลลอฮ์)หรือหลักทางการแพทย์แต่อย่างใด แต่จะมีความแตกต่างกันอยู่ที่ช่วงเวลากลางวันหรือกลางคืน ซึ่งการถือศีลอดยึดเอาช่วงเวลากลางวันเป็นหลัก ก็เพราะมีจุดประสงค์ที่มากกว่าการอดอาหารทั่วไปนั่นเอง

2. การเปลี่ยนแปลงในร่างกาย

การถือศีลอดจะทำให้ร่างกายต้องขาดพลังงานจากสารอาหารและต้องสูญเสียน้ำจากการขับถ่ายออกจากร่างกาย การสูญเสียน้ำมากกว่า 2% ของน้ำหนักตัวจะทำให้รู้สึกกระหายน้ำ และเมื่อระดับในน้ำตาลกลูโคสในกระแสเลือดและเซลล์ลดลงก็จะทำให้รู้สึกหิว ซึ่งจะเกิดอาการหลังจากการอดไปแล้วประมาณ 6 - 12 ชั่วโมง ซึ่งเรียกนี้ว่าระยะหิวโหย

ระดับน้ำตาลกลูโคสและน้ำลดที่ลดลงจะกระตุ้นเซลล์ประสาท(นิวรอน)บริเวณฮัยโปทาลามัส(Hypothalamus)ซึ่งจะทำหน้าที่เป็นศูนย์ควบคุมความหิว ศูนย์อิ่มและศูนย์กระหายน้ำ สำหรับคนที่มีร่างกายปกติมีเจตนาอย่างแน่วแน่และมีความเชื่อมั่นต่อบทบัญญัติของอัลลอฮ์แน่นอนจะไม่ทำให้เขาถึงขั้นมีอาการหน้ามืดหรือหมดสติไป เพราะระบบต่างๆ ในร่างกายจะช่วยประสานงานกันโดยอัตโนมัติเพื่อที่จะรักษาสมดุลให้เกิดขึ้นในร่างกาย

ในระยะแรกร่างกายจะเริ่มมีการสลายพลังงานในรูปของไกลโคเจนที่เก็บสะสมไว้ในตับและกล้ามเนื้อ โดยมีฮอร์โมนกลูคาγονจากตับอ่อนมาช่วยในปฏิกิริยาเคมีนี้จะได้น้ำตาลกลูโคสเพื่อนำไปใช้เป็นพลังงานต่อไป ส่วนต่อมหมวกไต(Adrenal Gland)ในส่วนใน(Medulla) ก็จะถูกกระตุ้นให้หลั่งเอพิเนฟริน(Epinephrine)เพิ่มมากขึ้น และมีผลทำให้เซลล์อื่นๆ ใช้พลังงานลดน้อยลงด้วย

ถ้าพลังงานที่ได้รับจากการสลายไกลโคเจนไม่เพียงพอ ก็จะสลายพลังงานสำรองในรูปของไขมัน ซึ่งกรดไขมันอิสระออกมาสู่กระแสเลือดและจะถูกเปลี่ยนไปเป็นกลูโคสเพื่อนำไปใช้เป็นพลังงานต่อไป ส่วนการรักษาอุณหภูมิและเกลือแร่ก็เป็นหน้าที่ของ Hypothalamus เช่นกันที่จะ

กระตุ้นให้ต่อมใต้สมองได้หลั่งฮอร์โมน Vasopressin หรือ ADH จะมีผลทำให้ไตมีการดูดซึมน้ำ กลับมาใช้เพิ่มมากขึ้นจึงทำให้ปัสสาวะน้อยลงและมีสีเข้มมากกว่า

ทั้งหมดนี้แสดงให้เห็นว่าอัลลอฮฺทรงรอบรู้ยิ่งเกี่ยวกับการทำงานของระบบต่างๆในร่างกาย ของมนุษย์และพระองค์ก็ได้กำชับให้เราศึกษาเกี่ยวกับตัวของเราเอง ดังคำตรัสของอัลลอฮฺ

(21/) « »

ความว่า : "และในตัวของพวกเขา เจ้า พวกเจ้าไม่เห็นอะไรดอกหรือ?" (อัซ-ซารี ยาท 51 : 21)

3. การละศีลอด

ท่านนบีมุหัมมัด ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะสัลลัม ได้แนะนำวิธีการละศีลอดไว้อย่างไร?

เมื่อเวลาละศีลอด อิสลามให้เรารีบละศีลอดก่อนที่จะดำรงการละหมาดและแนะนำให้ละศีลอดด้วยลูกอินทผลัมหรือด้วยน้ำ มีรายงานจากท่านอะนัส บิน มาลิก เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ กล่าว ว่า "ปรากฏว่าท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะสัลลัม ละศีลอดด้วยอินทผลัมที่สูงงอม ก่อนที่จะไปละหมาด ถ้าไม่มีอินทผลัมที่สูงงอมก็จะแก้ด้วยอินทผลัมที่แห้ง ถ้าหากไม่มี อินทผลัมที่แห้งก็จะจิบน้ำหลายจิบ" (บันทึกโดย อะหมัด, อับู ดาวูด, อิบน์ คุซัยมะฮฺ และอัตติรมิซีย์)

ในลูกอินทผลัมมีอะไรหรือ ? จากการวิจัยทางด้านโภชนาการทำให้เราทราบว่า ในลูกอินทผลัมที่สูงงอมนั้นประกอบด้วย น้ำตาลฟรุกโตส น้ำ วิตามิน และแร่ธาตุ โดยเฉพาะน้ำตาลฟรุกโตสจัดเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกายชนิดหนึ่ง มีการดูดซึมบริเวณลำไส้เล็ก โดยวิธี Facilitate diffusion ซึ่งไม่ต้องใช้พลังงาน ส่วนน้ำตาลกลูโคสและกาแลคโตสนั้นจะดูดซึมแบบ Secondary Active ซึ่งต้องอาศัยทั้งตัวพาและพลังงาน

ดังนั้นในสภาวะที่ร่างกายกำลังอ่อนเพลียจากการขาดพลังงานและน้ำ ลูกอินทผลัมน่าจะเป็นผลไม้ที่ชนิดหนึ่งสำหรับผู้ถือศีลอด ส่วนผลไม้ชนิดอื่นๆ ที่มีรสหวานก็สามารถทานได้(แต่ไม่ใช่ซุนนะฮฺ)

ในทางตรงกันข้ามถ้าละศีลอดด้วยน้ำเย็นหรืออาหารหนักและอิมมากจนเกินไปก่อนจะไปละหมาดแทนที่เราจะได้พลังงานกลับคืนมาอย่างรวดเร็ว เรากลับต้องเสียพลังงานไปเนื่องจากเลือดจะถูกส่งไปยังกระเพาะอาหารและลำไส้เพิ่มมากขึ้น ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองน้อยลง(สมองต้องการน้ำตาลกลูโคสประมาณ 40 % จากทั้งหมด) จึงทำให้มีอาการมึนงง เวียนศีรษะ อ่อนเพลีย แน่นหน้าอกและง่วงซึมได้ ดังนั้นในขณะที่แก้ศีลอดท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะสัลลัม ได้กล่าวคำดูอาฮ์ว่า

ความว่า "ความกระหายน้ำได้สูญหายแล้ว เส้นโลหิตได้ชุ่มชื้นและจะได้รับการตอบสนองอย่างแน่นอน อินซาอัลลอฮ์" (อบู ดาวูด, อัล-บัยฮะกีษ และอัล-หากิม)

4. จุดประสงค์ของการถือศีลอด

มนุษย์อาจจะมีฐานะที่สูงส่งหรือต่ำต่อยกกว่าสัตว์เดรัจฉานก็ได้ ขึ้นอยู่กับความศรัทธาและอิบาดะฮ์ของเขาต่ออัลลอฮ์ ประกอบกับความสามารถในการใช้สติปัญญาและจิตสำนึก เพื่อเอาชนะอารมณ์ใฝ่ต่ำหรือกิเลสได้ จะต้องผ่านการฝึกอบรมเป็นการพิเศษอย่างต่อเนื่องกับปัจจัยที่มีความสำคัญสำหรับชีวิตโดยมีเป้าหมายที่ชัดเจน เช่นการถือศีลอดเราะมะฎอน

ทำไมเราจะต้องอดน้ำอดอาหารต่างๆ ที่รู้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต โดยปกติแล้วเป็นสิ่งที่ได้อินนุมาติ(หะลา)สำหรับมนุษย์ รวมถึงการหลั่งนอนร่วมมรณะระหว่างสามีภรรยาในเวลากลางวันต้องกลับมาเป็นสิ่งที่ต้องห้ามในเดือนเราะมะฎอน

คำตอบก็คือ เพื่อพิสูจน์ความเป็นผู้ศรัทธาที่แท้จริง เพื่อแสดงให้เห็นว่าความรู้สึกหิวโหยหรืออารมณ์ใฝ่ต่ำเขาสามารถควบคุมได้ซึ่งต่างกับสัตว์เดรัจฉานที่พร้อมจะสนองตอบอารมณ์อยากใคร่ของมันได้ทุกเมื่อตั้งนั้นเมื่อเดือนเราะมะฎอนสิ้นสุดแล้วจะมีการเฉลิมฉลองความสำเร็จที่เรียกว่าอีดูลฟิฏร์ คือเฉลิมฉลองการมีใจที่บริสุทธิ์ เข้มแข็ง หลุดพ้นจากการครอบงำของของฮาวาน์ฟุสหรือชัฎฏอนนั่นเอง

ดังนั้นการดำรงชีวิตของมุอฺมินทุกคนหลังจากเราะมะฎอนแล้ว จะเปรียบเสมือนชีวิตของคนที่ไม่สามารถถือศีลอดตลอดไป เขาจะต้องอดกลั้น ละเว้นจากการกระทำในสิ่งที่เป็นหะรอม (ทุจฺริต คอรัปชั่น คดโกง รับสินบน รับส่วย กินดอกเบี้ย เป็นต้น) และต้องห่างไกลจากการกระทำซินา ได้อย่างง่ายดายด้วยความภาคภูมิใจ เพราะเขาได้บรรลุถึงขั้น อัล-มุตตะกิน (ผู้ยำเกรง ผู้สำรวม) นั่นเอง ซึ่งอัลลอฮ์ได้ให้คำมั่นสัญญาว่า

(27/) « »

ความว่า "แท้จริงอัลลอฮ์จะทรงรับงานของผู้ตักวาเท่านั้น" (อัล-มาอิเดฮ์ 5 :27)

5. บทสรุป

จากคำอธิบายโดยย่อๆ ข้างต้น พอจะสรุปได้ว่าแท้จริงการถือศีลอดนั้น ไม่ขัดต่อหลักการแพทย์แต่อย่างใด เพราะคุณสมบัติบางประการของผู้ที่ถือศีลอดนั้นต้องเป็น มุอฺมินที่มีสุขภาพดี และมีไข้ผู้มีอุปสรรคบางอย่าง (ดูรายละเอียดในวิชาฟิฏฮ์) ส่วนบุคคลที่มีอุปสรรคจริงๆ จะได้รับการผ่อนผันหรือยกเว้นจากการถือศีลอดโดยบุคคลกลุ่มหนึ่งจะต้องถือศีลอดใช้และกลุ่มหนึ่งต้อง

จ่ายพิดยะสุแทน นั่นก็เป็นเพราะความเมตตาและรอบรู้ของอัลลอฮ์เกี่ยวกับปฏิกิริยาเคมี กลไกการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายมนุษย์นั่นเอง

แน่นอนมิใช่ความประสงค์ของอัลลอฮ์หากว่าอิบาดะฮ์นั้นจะนำไปสู่ความสูญเสีย(ทำให้เกิดโรค)แก่บ่าวของพระองค์ มีนักวิชาการอเมริกันคนหนึ่งชื่อนายแพทย์ Allan Cott ได้เขียนหนังสือเล่มหนึ่งชื่อว่า “Why Fast?” (ทำไมต้องถือศีลอด) ซึ่งเป็นผลจากการวิจัยของเขาจากหลายๆ ประเทศ เขาได้สรุปถึงเคล็ดลับของการถือศีลอดไว้ 10 ข้อ ดังนี้

1. to feel better physically and mentally
= ทำให้รู้สึกว่ามีสุขภาพและจิตใจที่ดีขึ้น
2. to look and feel younger
= ทำให้มองเห็นและรู้สึกอ่อนเยาว์ขึ้น
3. to clean out the body
= ทำให้ร่างกายสะอาดสะอาด
4. to lower blood pressure and cholesterol levels
= ช่วยลดความดันโลหิตสูง และระดับคอเลสเตอรอลในเลือด
5. to get more out of sex
= ช่วยลดความรู้สึกอารมณ์ใคร่ (เซ็กส์)
6. to let the body health itself
= ช่วยให้ร่างกายบำบัดตนเอง
7. to relieve the tension
= ช่วยลดความตึงเครียด
8. to sharp the sense
= ช่วยให้สติปัญญาเฉียบแหลม
9. to again control of ourselves
= ทำให้สามารถควบคุมตนเองได้
10. to slow the aging process
= ช่วยชะลอความชรา

นอกจากหิกมะฮ์ดังกล่าวแล้ว ท่านนบีมุฮัมมัด ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะสัลลิม ยังกล่าวไว้มีใจความ “แต่ผู้ถือศีลอดนั้น เขาจะได้รับความสุขสองประการคือ ความสุขเมื่อถึงยามละศีลอด และจะมีความสุขเมื่อได้พบกับผู้อภิบาลของเขา(ในวันกียามัต)” พร้อมกับรางวัลที่สูงสุดคือสวนสวรรค์ ซึ่งเขาจะเดินเข้าทางประตู อัล-ร็อยยาน ที่ได้สร้างเฉพาะแก่บรรดาผู้ที่ถือศีลอดด้วยความสุจริตใจต่ออัลลอฮ์เท่านั้น ...