



ทุกความทุกข์ ทุกปัญหามีทางออก แม้กระทั่งความตาย



สวดมนต์

ชนะโรค ชนะภัย ชนะความตาย

แนะนำวิธีชนะโรค ชนะภัย ชนะความตาย ตามแบบพุทธวิธี
พร้อมบทสวดพาหุงมหากา, โพชฌังคปริตร บทสวดขจัดโรค,
รัตนสูตร บทสวดป้องกันภัย, คาถาอุณหิสสวิชัย บทสวดป้องกันความตาย

โดย กัณฑ์สิทธิ์ พันธุ์สิทธิ์



อ่านสิบรอบ คิดสิบหน ฟีกฟนปัญญา จลาคใช้ เฉลียวคิด ชีวิตมีสติ สนุก สุข สงบ เย็น



สวดมนต์ โรค ภัย ความตาย

พบวิธีเอาชนะโรค ภัย ภัย ความตาย ตามแบบพระพุทธเจ้า
พร้อมบทสวดพาดุงมหากา, โพชฉังคปริตร มนต์พิชิตโรค,
รัตนสูตร คาถาป้องกันภัย, คาถาอุณหิสสวิชัย มนต์คาถาชนะความตาย

บรรณาธิการสาระ/เรียบเรียง : ศักดิ์สิทธิ์ พันธุ์สัตย์

บรรณาธิการศิลปะ/ออกแบบปก : อนุจิต คำของเมือง

ภาพประกอบ : สมควร กงศิลา, ธนวัฒน์ ไทยพานิช, จิรกาน ทองสิงห์

ศิลปกรรมรูปเล่ม : วันดี ตามเที่ยงตรง

พิสูจน์อักษร : ธวัช มีพันธ์

ธรรมทาน **DAC** ล้านสุข

สังคมไทยเราอยู่ร่มเย็นเป็นสุขอยู่ได้ทุกวันนี้ นอกจากด้วยพระบารมีของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พ่อหลวงของปวงชนชาวไทยแล้ว สิ่งหนึ่งคือความที่คนไทยตั้งตนอยู่ในหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา และทั้งสองประการนี้เมื่อผนวกเข้าด้วยกันจึงสามารถดำรงความเป็นชาติไทยมาได้

เป็นหน้าที่ของคนไทยทุกคนต้องเชิดชูและหวงแหนไว้ซึ่งสถาบันทั้ง ๓ คือ ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ในสถาบันทั้ง ๓ นั้น ท่านวางศาสนาไว้ตรงกลาง ก็เพื่อเป็นเครื่องหมายให้ทราบว่า ศาสนาเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะช่วยพยุงอุ้มชูสถาบันอื่นให้มิอยู่ต่อไป เพราะแกนหลักของชาติก็คือของพระมหากษัตริย์ก็คือ อยู่ที่บุคคลในชาติมีคุณธรรม จริยธรรม มีความกล้ามีกตัญญู ซึ่งเป็นหน้าที่หลักของพระพุทธศาสนาที่ช่วยกล่อมเกล่าให้คนในประเทศเป็นคนดีมีศีลธรรม จริยธรรม

การช่วยกันบอกต่อ แนะนำ หรือพิมพ์หนังสือธรรมะแจกเป็นธรรมทาน ให้ขยายวงกว้างออกไปให้มากที่สุด ยิ่งมากยิ่งดี ป้อนก่อนเป็นธรรมนิเวศสิทธิ์ จากหนึ่งเป็นสิบ จากสิบเป็นร้อย จากร้อยเป็นพัน จากพันเป็นหมื่น จากหมื่นเป็นแสน จากแสนเป็นล้าน จากล้านเป็นล้านล้านทั่วโลกแตกกระจายออกไป อย่างไม่มีการสิ้นสุด

ปัญหาทุกปัญหาแก้ได้ด้วยธรรมะ ธรรมะหนึ่งข้อจากหนังสือหนึ่งเล่ม ช่วยผู้ที่กำลังทุกข์ให้พ้นทุกข์ได้ ช่วยผู้ที่หมดกำลังใจให้มีกำลังใจต่อสู้อย่างที่ตั้งมั่น ผู้ให้ธรรมทานจึงเปรียบเสมือนผู้ให้ชีวิตใหม่ ให้ความเป็นมนุษย์ ป้อนได้อานิสงส์มากมายมหาศาล สมดังพระพุทธดำรัสว่า สัพพะทานัง อัมมะทานัง อิณาติการังให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง^{*}

^{*} ที่มา : พระไตรปิฎกบาลีภาษาไทย ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๐๕ หน้า ๒๓๓

คำนำ

สิ่งที่คุกคามชีวิตและเป็นที่เกรงกลัวที่สุดของมนุษย์มีมากมายหลายประการแตกต่างกันไป เช่น กลัวจน กลัวคนไม่รัก กลัวสอบตก กลัวเจ้าหน้าที่ กลัวดวงงาน กลัวอดอยาก แต่สิ่งที่น่ากลัวที่สุดสำหรับมนุษย์ ก็คือ ความตาย เพราะเมื่อความตายอย่างกรายมาถึง นั่นหมายถึงความสิ้นสุดของชีวิต และการพลัดพรากจากทรัพย์สินของและคนที่รัก แม้กระทั่งร่างกายก็ต้องทิ้งไป นอกจากความตายแล้วยังมีสิ่งที่น่ากลัวสำหรับมนุษย์อีก ๒ อย่าง คือ โรคภัยไข้เจ็บ และ อุบัติเหตุเภทภัยต่างๆ

จะดีสักเพียงไรหนอ หากสามารถเอาชนะสิ่งที่คุกคามชีวิตทั้ง ๓ อย่างนั้นได้ คำตอบคือดีแน่และดีมาก ๆ ด้วย แต่จะเอาชนะด้วยวิธีใด เพราะสิ่งทั้ง ๓ อย่างนั้นเป็นของมีอยู่เป็นอยู่ตามธรรมชาติ ที่ทุกคนจะต้องประสบพบเจอ แม้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังหนีไม่พ้น

หนังสือ สวตมมต์ ชนะโรค ชนะภัย ชนะความตาย เล่มนี้ ไม่ได้เขียนขึ้นเพื่อที่จะให้ท่านไม่ป่วย ไม่มีภัย และไม่ตาย เพราะไม่มีใครสามารถทำอย่างนั้นได้ แต่หนังสือเล่มนี้มุ่งไปที่วิธีทำอย่างไรจึงจะไม่ทุกข์ในยามเจ็บป่วย มีภัย และเผชิญหน้ากับความตาย ซึ่งผู้อ่านสามารถนำไปต่อยอดและประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตนเอง ครอบครัว และคนรอบข้างได้

ความดีที่เกิดจากหนังสือเล่มนี้ ข้าพเจ้าขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา และมอบเป็นกตเวทิตาคุณแก่บิดามารดา ครูอาจารย์ ผู้มีพระคุณทุกท่าน ขอขอบคุณทีมงานทุกท่านที่ช่วยกันคิด สร้างสรรค์ และใส่ใจลงมือทำด้วยความละเอียด พิถีพิถันจนหนังสือเล่มนี้สำเร็จเป็นรูปเล่มดังที่เห็น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จักเอื้อประโยชน์สุขแก่ทุกท่านได้เป็นอย่างดี

จิří ทิปฺปตุ โลกสุมี สมณาสุมพุทฺธสาสน์
ขอพระศาสนาขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า
จงเจริญรุ่งเรืองอยู่ในโลก ตลอดกาลนาน

ศักดิ์สิทธิ์ พันธุ์สัตย์

(น.ธ.เอก, ป.ธ.๗, พธ.บ.) บรรณาธิการ/เรียบเรียง



สารบัญ

พุทธวิธีชนะโรค

โรคคืออะไร	๖
ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ	๘
โรคในมุมมองของพุทธศาสนา	๙
สาเหตุของการเกิดโรค	๑๐
วิธีป้องกันและรับมือกับการป่วย	๑๒
การดูแลสุขภาพกาย	๑๒
การดูแลสุขภาพทางใจ	๑๕
จะทำอย่างไรเมื่อเจ็บป่วย	๑๘
๔ พุทธวิธีรักษาโรคกรรม	๒๖
สาเหตุที่รักษาโรคด้วยพุทธวิธีไม่ได้ผล	๓๕

พุทธวิธีชนะภัย

ความหมายของ คำว่า ภัย	๓๖
ประเภทของภัย	๓๖
ภัยภายในร้ายกว่าภัยภายนอก	๔๐
โลกจะแตกแน่ แต่ไม่ใช่ตอนนี้	๔๒
วิธีป้องกันภัย	๔๓
สร้างความดีไว้ในใจ	
เป็นเกราะกันภัยได้อย่างดี	๔๘
ความดีที่ช่วยป้องกันภัย ๔ ประการ	๔๘

พุทธวิธีชนะความตาย

เวลาถึงชาติ แต่ไม่ตาย	๕๑
พุทธวิธีช่วยให้พ้นตายมีจริง แต่ไม่ถาวร	๕๓

หนีความตายไม่ได้ แต่เลือกตายดีได้	๕๔
สาเหตุของคนกลัวตาย	๕๕
ทำอย่างไรจึงจะไม่กลัวตาย	๕๖
ทำอย่างไรจึงจะตายดี	๕๘
ตายดี มีข้อปฏิบัติดังนี้	๖๐

สวดมนต์ ทำดีง่ายๆ แต่ได้บารมี ๑๐ ประการ

๑. บทกราบพระรัตนตรัย	๖๗
๒. บทนอบน้อมพระพุทธเจ้า	๖๗
๓. บทไตรสรณคมน์	๖๘
๔. บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย	๖๘
๕. บทพุทธชัยมงคลคาถา (พาหุง)	๖๙
๖. บทชยปริตติง (มหาภา)	๗๑
๗. บทสัพพมงคลคาถา	๗๒
๘. บทอิติปิโสเท่าอายุ+๑	๗๓
๙. บทโพชฌังคปริตร	๗๓
๑๐. บทรัตนสูตร	๗๔
๑๑. บทอุณหิสสวิชยคาถา	๗๖
๑๒. บทแม่เมตตาให้ตนเอง	๗๗
๑๓. บทแม่เมตตาให้สรรพสัตว์	๗๘
๑๔. บทอุทิศบุญแก่สรรพสัตว์ และเจ้ากรรมนายเวร	๗๙



**“บุคคลบางคนในโลกนี้
เป็นสตรีก็ตาม เป็นบุรุษก็ตาม
เป็นผู้เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายด้วยฝ่ามือบ้าง
ด้วยก้อนดินบ้าง ด้วยเท้าบ้างด้วยค้อนบ้าง
ด้วยศาสตราบ้าง
เพราะกรรมนั้นที่เขาให้บริบูรณ์ ยึดมั่นไว้อย่างนั้น
หลังจากตายแล้วเขาจึงไปเกิดใน อบาย ทุกคติ วินิบาต นรก
หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก
กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใด ๆ
เขาก็จะเป็นผู้มีโรคมาก”**

ที่มา : จุฬกัมมวิภังคสูตร
พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาราช เล่มที่ ๑๔ หน้า ๓๕๑ ข้อที่ ๒๗๑

พุทธวิธีชนะโรค

❖ โรคคืออะไร ❖

โรค คือ ความเจ็บไข้ได้ป่วยอันเนื่องมาจากความผิดปกติของร่างกาย และจิตใจ

คำว่า โรค นี้ มาจากคำบาลีว่า โรโค หรือ โรคะ แปลว่า เสียบแพลง หมายถึง สิ่ง que เสียบแพลงร่างกายและจิตใจให้เจ็บปวด เสียหาย เสื่อมสลาย จนถึงใช้การไม่ได้ เหมือนกับสนิมที่กัดกร่อนเหล็กให้หมดสภาพใช้การไม่ได้

โรคอาจจำแนกได้เป็น ๒ ประเภทหลักๆ คือ โรคทางกาย กับโรคทางจิต, โรคทางกาย ก็คือ โรคที่เกิดจากความผิดปกติของร่างกายโดยตรง ไม่เกี่ยวกับความคิดจิตใจ ซึ่งพบได้ทั่วไป เช่น ไข้หวัด มะเร็ง เบาหวาน วัณโรค เอคส์ สมองเสื่อม โรคหัวใจ เป็นต้น, ส่วนโรคทางจิต คือ โรคที่เกิดจากความผิดปกติทางจิต เช่น โรคอารมณ์แปรปรวน โรควิดกกังวล โรคซึมเศร้า โรคเครียด อันเนื่องมาจากปัญหาชีวิตรุนแรง เป็นต้น ซึ่งผู้ป่วยเป็นโรคนี้ต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลจิตเวช เช่น โรงพยาบาลศรีธัญญา โรงพยาบาลสวนปรุง โรงพยาบาลมหารมย์ เป็นต้น

นี้ว่าด้วยโรคทางจิตตามภาษาแพทย์ หรือตามความเข้าใจของคนทั่วไป แต่ตามหลักพระพุทธศาสนาแล้ว โรคทางจิตนี้ หมายถึง โรคที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ ซึ่งมีสาเหตุมาจากอำนาจกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งโรคชนิดนี้พระพุทธเจ้าตรัสว่า รักษายากที่สุดในโลกและติดต่อเรื้อรังร้ายแรงข้ามภพข้ามชาติ และยังเป็นบ่อเกิดของโรคอื่นๆ อีกมากมาย ซึ่งถ้าว่าไปแล้ว ผู้ที่ไม่ป่วยเป็นโรคเพราะกิเลสนี้แทบจะไม่มี และเราท่านทุกคนต่างก็ป่วยเป็นโรคนี้กันทั้งนั้น



ยกเว้นแต่พระอรหันต์ หลวงปู่พุทธทาสเรียกโรคชนิดนี้ว่า โรคทางวิญญาณ^๑ อาการทั่วไปของโรคนี้ ก็คือ โลกอยากได้ไม่รู้จักพอ อิจฉาริษยา ไม่อยากให้คนอื่นดีกว่าตน หลงยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ว่าเป็นตัวกูของกู และความรู้สึกอื่นๆ ที่ทำให้ใจร้อนรน กระวนกระวาย เคร้าหมอง

สรุปแล้วโรคนี้มี ๓ ประเภทด้วยกัน คือ

๑. โรคทางกาย



๒. โรคทางจิต หรือ โรคจิต



๓. โรคทางวิญญาณ

(ความทุกข์ใจที่เกิดจากอำนาจกิเลส)

^๑ อ่านเพิ่มเติมในหนังสือ คู่มือมนุษยสัมพันธ์ฉบับง่ายเข้าใจง่าย เล่ม ๓ อุปาทาน ๔ อำนาจของความยึดมั่น จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์เสียงเสียง



❖ ความไม่โรครเป็นลาภอันประเสริฐ ❖

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า *อาโรคฺยปรมา ลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ*^๑ ที่พระองค์ตรัสเช่นนั้น ก็เพราะว่า ชีวิตที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บย่อมเป็นชีวิตที่มีความสุข สามารถทำอะไรๆ ได้อย่างเต็มที่ ทั้งไม่ต้องเป็นทุกข์กังวลกับอาการเจ็บป่วย ดังนั้น ผู้ที่ไม่มีโรคจึงถือว่าเป็นลาภสูงสุด หากแม้ว่ามีเงินเป็นร้อยล้านพันล้าน แต่ต้องเจ็บไข้ได้ป่วยอยู่ตลอดเวลา ชีวิตก็หาความสุขไม่ได้ ดังคำสุภาษิตไทยที่หนึ่งที่ว่า “มีเงินแสนเงินล้านก็ไม่มีความหมาย หากร่างกายไม่แข็งแรง”

อนึ่ง ความเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยาก มนุษย์ทุกคนล้วนต้องประสบพบเจอกันทั้งนั้น บางคนต้องเหิยวเข้าเหิยวออกโรงพยาบาลพอกับเดินเข้าออกบ้านตัวเอง กินยาพอกๆ กับกินขนมขบเคี้ยวเสียอีก ดังนั้น คนที่เกิดมาแล้วไม่เคยเป็นโรคหรือเจ็บไข้ได้ป่วยเลยจึงเป็นลาภอันประเสริฐยิ่ง แต่ในหนึ่งพันจะหาคนที่ไม่เคยป่วยเลยสักคนหนึ่งนั้นยากพอกๆ กับสรรหาคนที่เข้าสภานั้นแหละ

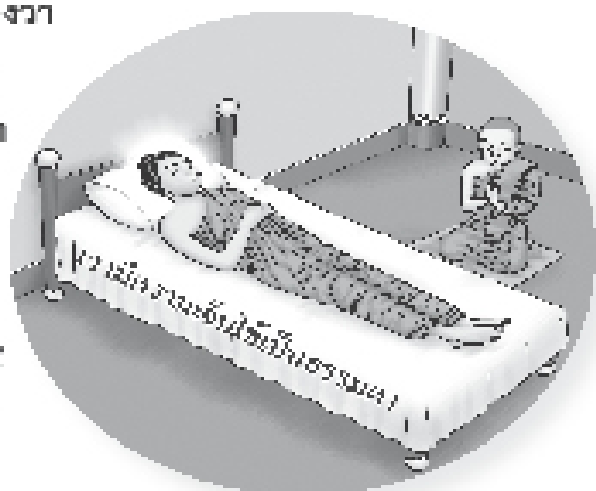
ดังนั้น ท่านที่กำลังป่วยอยู่ก็อย่าเพิ่งท้อใจ หรือหมดกำลังใจ เพราะอย่างน้อยเราก็ไม่ได้ป่วยอยู่คนเดียว ยังมีคนอีกมากที่ป่วยเป็นเพื่อนเรา บางคนอาจจะป่วยร้ายแรงมากกว่าเราด้วยซ้ำไป หากคิดโนแง่ดี การที่เราป่วยเป็นโรคนี้ก็เป็นบททดสอบหนึ่งให้เราไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต เช่น บางคนทำสิ่งไม่ดีมาตลอด เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยก็คิดได้ กลับตัวกลับใจเป็นคนดี โนทางตรงกันข้ามคนที่ทำความดีมาตลอดแต่เจ็บป่วยลง ก็ได้แง่คิดที่ว่า การเจ็บป่วยครั้งนี้ถือว่าเป็นโอกาสดีที่จะได้ใช้กรรมเก่าที่เคยทำไว้ในอดีตให้หมดไป เกิดชาติหน้าจะได้ไม่ต้องเจ็บป่วยเช่นนี้อีก

^๑ ที่มา : พระไตรปิฎกบาลีภาษาไทย ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕ หน้า ๘๖



❖ โรคในมุมมองของพุทธศาสนา ❖

ความเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ หลายคนมองว่า เป็นสิ่งเลวร้ายทำลายชีวิต ทำลายความสุข ความที่ จะหนีให้ห่างไกล แต่พระพุทธศาสนา กลับสอนให้ทำความเข้าใจและตีสนิท กับความเจ็บไข้ได้ป่วยให้เป็นเหมือน เพื่อนซี้ที่อย่างไรก็ต้องคบหาสมาคม ตั้งนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ ระลึกถึงความเจ็บป่วยเป็นประจำทุกวันๆ อย่างต่อเนื่องว่า



"เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้"

การที่พระองค์สอนให้พิจารณาอย่างนี้ ประการที่ ๑ ก็เพื่อให้เห็นหรือ ยอมรับความเจ็บไข้ได้ป่วยที่เกิดขึ้นแก่ตนเองหรือคนรอบข้างนั้น ว่าเป็นเรื่อง ธรรมดาที่ทุกคนจะต้องประสบพบเจอ ไม่มีใครหนีพ้นได้ การคิดแบบนี้เป็นการ เตรียมตัวเตรียมใจไว้ก่อน หากเกิดเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมาจริงๆ จิตใจจะดีไม่ตก หรือเป็นทุกข์วิตกกังวลจนเกินเหตุ ฝึกจิตให้รู้จักยอมรับกับความ เป็นจริง และ รู้จักปล่อยวาง

ประการที่ ๒ ป้องกันไม่ให้ประมาทในการใช้ชีวิต กล่าวคือ เมื่อนึกถึง ความเจ็บป่วยที่จะเกิดขึ้นแก่ตนก็จะทำให้ตื่นตัวในการประกอบกิจการงานที่ยัง ไม่สำเร็จให้สำเร็จ หรือคุณความดีอันใดที่ยังไม่ได้ทำก็รีบเร่งทำในขณะที่ร่างกาย แข็งแรง สุขภาพยังดี ถ้าหากว่าล้มป่วยลงเมื่อใดก็จะได้ไม่มักเสียชีวิตภายหลัง



✦ สาเหตุของการเกิดโรค ✦

ในหนังสือ ศิริमानทสูตร พุทธอุทธี พิชิตโรค ได้กล่าวถึงสาเหตุของโรคหรือความเจ็บไข้ได้ป่วยเอาไว้ ๔ ประการ คือ



๑. อาหาร หมายถึง โรคที่เกิดจากพฤติกรรมการกิน เช่น รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา อาหารมีเชื้อโรค อาหารรสจัด เช่น เผ็ดเกินไป เค็มเกินไป หรือรับประทานอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น เครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ บุหรี่ และสิ่งเสพติดอื่นๆ

๒. อากาศ หมายถึง โรคที่เกิดจากความเปลี่ยนแปลงของอากาศ เตี้ยวร้อน เตี้ยวหนาว เตี้ยวฝนตก เตี้ยวแดดออก รวมถึงสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ เช่น อยู่ใกล้โรงงานอุตสาหกรรม ที่ปล่อยสารพิษสู่อากาศ หรือการอยู่ในสถานที่แออัดยัดเยียด ดังเช่นในสลัม ก็เป็นเหตุให้เกิดโรคต่างๆ ได้ เช่น ไข้หวัด ภูมิแพ้ โรคผิวหนัง ปอดอักเสบ เป็นต้น รวมไปถึงโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดจากความเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติด้วย เช่น ภาวะโลกร้อน



๓. อุบัติเหตุ หมายถึง โรคที่เกิดจากความประมาท เมลอสติ ไม่ทันระมัดระวัง เช่น รถชน ตกบันได เป็นผลให้สมองพิการ เป็นอัมพาต อัมพฤกษ์ เป็นต้น

๔. ผลแห่งกรรม หมายถึง โรคที่เกิดจากกรรมเก่า ที่ตนเคยทำไว้ในอดีตตามมาให้ผล พระพุทธเจ้าตรัสว่า การกระทำผิดคือ ข้อปามาติบาต คือฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เบียดเบียนสัตว์อื่น ให้บาดเจ็บ เป็นเหตุให้ตนอายุสั้นและมีโรคเบียดเบียน ผู้ที่เบียดเบียนทำลายชีวิตผู้อื่นไว้มาก ย่อมมีโรครุนแรง ผู้เบียดเบียนน้อย ย่อมมีโรคน้อย



สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคนอกจาก ๔ ข้อที่กล่าวมาแล้ว ยังมีสาเหตุที่อยากนำมาเสนอให้รู้จักอีก ๒ ประการ คือ

๕. โรคที่เกิดจากอำนาจคุณไสย หรืออำนาจของสิ่งลึกลับบางอย่าง ยกตัวอย่าง น้องชายของข้าพเจ้าเอง ไปบนบานกับศาลเจ้าปู่ที่ไร่ไถว่า ถ้าถูกห่วยจะเลี้ยงสุราและอาหารเป็นการตอบแทน แต่เมื่อถูกห่วยแล้วกลับล้ม ผ่านไปได้ระยะหนึ่งก็เกิดอาการปวดหัวอย่างรุนแรง ไปที่โรงพยาบาล คุณหมอก็ตรวจไม่พบสาเหตุ ปวดมากจนเกิดอาการระเมอเพื่อพัก จนมารู้ภายหลังว่าไปบนไว้กับเจ้าปู่ พร้อมกับแม่จึงพากันไปเลี้ยงสุราอาหารเพื่อแก้บน เท่านั้นอาการที่ปวดหัวก็หายไปทันที ข้อนี้อาจยังเป็นที่กังขาสำหรับบางท่านว่าโรคที่เกิดจากอำนาจคุณไสยหรือผีเจ้าเข้าสิ่งจะมีจริงหรือไม่ แต่สำหรับบางท่านที่เคยสัมผัสหรือมีประสบการณ์กับเรื่องนี้มาก่อน ช่อมมั่นใจร้อยเปอร์เซ็นต์ว่า มีอยู่จริง

๖. โรคที่เกิดจากกรรมเชิงโครงสร้าง คือ โรคที่เกิดจากการกระทำผิดกฎธรรมชาติของคนหมู่มาก ยกตัวอย่างเช่น ธรรมชาติสร้างให้ชายกับหญิงมีเพศสัมพันธ์เพื่อสืบพันธุ์ มีลูก มีหลาน แต่ในปัจจุบันมนุษย์ส่วนมากเสพกามเพื่อความสนุก ระบายความใคร่ หญิงที่ขายบริการก็เสพกามเพื่อเงิน และในคนบางกลุ่มมีการเสพกามที่ทวีปรีติฉินการผิดศีลธรรม บางครั้งไม่แตกต่างจากสัตว์ดิรัจฉาน เพราะมนุษย์เสพกามอย่างลุ่มหลง ไม่ตรงตามกฎธรรมชาติ จึงส่งผลให้เกิดโทษ คือ โรคเอดส์ โรคติดต่อร้ายแรงและยังไม่มีทางรักษา ไม่เฉพาะแต่เท่านั้น พิษ ผัก ผลไม้ ตลอดถึงเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ปลูกหรือเลี้ยงด้วยสารเคมี สารเร่งโต จัดว่าเป็นสิ่งผิดธรรมชาติ และส่งผลให้คนป่วยเป็นโรคต่างๆ มากขึ้นเรื่อยๆ



❖ วิธีป้องกันและรับมือกับการป่วย ❖

ความเจ็บไข้ได้ป่วย เปรียบเหมือนของแจกพรีที่เราไม่ต้องการ แต่ธรรมชาติก็มอบให้มาด้วยความเต็มใจ ซึ่งของแจกพรีนี้ต่างได้รับทุกคนโดยทั่วหน้ากัน จะต่างกันบ้างก็แต่ว่า ใครจะได้รับเมื่อไร อย่างไร มากน้อยแค่ไหน และบ่อยครั้งหรือนานๆ ที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การดูแลเอาใจใส่สุขภาพของแต่ละคน กล่าวคือ ผู้ที่ดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจดีย่อมมีภูมิคุ้มกันโรคที่ดีและเจ็บไข้ได้ป่วยน้อย ไม่รุนแรง รักษาให้หายขาดได้เร็ว ต่างจากผู้ที่ไม่ค่อยเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ จะเจ็บป่วยบ่อย แต่ครั้งก็หนักและรักษาให้หายได้ยาก

การดูแลสุขภาพจึงมีความสำคัญ เป็นวิธีป้องกันโรคและเป็นการเตรียมตัวรับมือกับการป่วยที่ดีที่สุด ซึ่งการดูแลสุขภาพนี้แบ่งเป็น ๒ ส่วน คือ การดูแลสุขภาพทางร่างกายอย่างหนึ่ง และการดูแลสุขภาพทางด้านจิตใจอย่างหนึ่ง ซึ่งทั้ง ๒ อย่างนี้ต้องทำควบคู่กันไปจึงจะเกิดประสิทธิผล



๑. การดูแลสุขภาพกาย

อาจจำแนกออกเป็นข้อๆ ได้ดังนี้

๑) ใส่ใจอาหาร คือ เลือก

รับประทานอาหารที่สะอาด

มีประโยชน์ ถูกสุขอนามัย

กินอาหารให้ตรงเวลา หลีกเลี่ยง

อาหารรสจัด และอาหารขยะ

คือ อาหารประเภทกึ่งสำเร็จรูป

เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เป็นต้น รวมถึง

เครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ทั้งหลายด้วย

๒) ใส่ใจอากาศ คือ หาเวลาพักผ่อนหย่อนใจ ตามสวนสาธารณะหรือต่างจังหวัดเพื่อสูดอากาศบริสุทธิ์ หลีกเลี่ยงการสูดดมมลพิษ เพราะโดยเฉลี่ยแล้วคนที่อยู่กับธรรมชาติจะมีสุขภาพดี ป่วยน้อย และมีอายุยืนมากกว่าคนในเมืองกรุง ดังนั้น อากาศสภาพแวดล้อมจึงเป็นสิ่งสำคัญในการดูแลสุขภาพ

๓) ใส่ใจออกกำลังกาย การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้ร่างกายแข็งแรง กระฉับกระเฉง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วยง่าย คนที่ไม่ค่อยออกกำลังกายมักอ่อนแอ มีภูมิคุ้มกันต่ำลง เช่น บางคนอากาศเปลี่ยนนิดหน่อยก็เริ่มมีอาการเป็นหวัดแล้ว ตามสถิติของโรงพยาบาล ผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาส່ว่นมากเกิดจากการกินเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาคือผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย และสำหรับท่านที่ไม่มีเวลาก็ควรหากิจกรรมเล็กๆ น้อยๆ ทำให้ร่างกายได้ยืดเส้นยืดสายบ้าง เช่น เดินขึ้นบันไดในที่ทำงาน แทนการใช้ลิฟต์ เดินแทนการนั่งรถจักรยานระยะทางไม่กี่ไมล์ หรือใช้วิธีเกร็งกล้ามเนื้อแขนขาขณะทำงาน หรือก่อนอาบน้ำ เป็นต้น

๔) ใส่ใจการนอน นอกจากอาหาร อากาศ และการออกกำลังกายแล้ว ปัจจัยสำคัญอีกอย่างที่จะช่วยให้ห่างไกลโรค

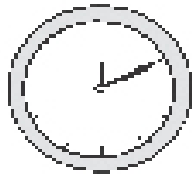
คือการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ คือควรให้ได้อย่างน้อยคืนละ ๘ ชั่วโมง เวลา ๓ ทุ่มถึงตี ๕ เป็นเวลาที่เหมาะสมที่สุด สำหรับการนอน ผู้ที่นอนหลับพักผ่อนเต็มที่ จะทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า



สมองปลอดโปร่ง และช่วยชะลอความแก่ก่อนวัยได้ด้วย

แต่ไม่ควรนอนกลางวัน สำหรับท่านที่นอนไม่หลับหรือหลับยาก

มีผู้แนะนำให้หาหินก้อนกลมมากำไว้ในมือแน่นๆ แล้วคลายออก ๕-๑๐ ครั้ง จะช่วยให้สมองคลายเครียดและหลับสบาย หรือให้รับประทานน้ำตาลทรายแดง ๒ ช้อนก่อนนอน จะทำให้หลับเร็วขึ้น แต่วิธีนี้ไม่เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน



ในหนังสือ นานिकाชีวิต เขียนโดย อาจารย์สุทธิวิธส์ คำภา ได้กล่าวไว้ว่าอวัยวะทุกส่วนในร่างกายของเรา ทำหน้าที่ในเวลาที่แตกต่างกัน ถ้าหากเรารู้ว่าช่วงเวลาใด อวัยวะส่วนไหนทำหน้าที่อะไร และควรที่จะปฏิบัติตัวอย่างไร เพื่อให้อวัยวะส่วนนั้นๆ ทำหน้าที่ได้สะดวกหรือหยุดพัก จะช่วยป้องกันโรคและทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ด้านทานโรคได้ดี ซึ่งข้อปฏิบัติดังกล่าวพอสรุปออกมาเป็นตารางได้ ดังนี้

เวลา	อวัยวะที่ทำงาน	ข้อควรปฏิบัติ
๐๕.๐๐-๐๗.๐๐	ลำไส้ใหญ่	ขับถ่าย
๐๗.๐๐-๐๙.๐๐	กระเพาะ	รับประทานอาหารเช้า
๐๙.๐๐	เลือดเข้มข้น	ทำสมาธิ ฟังเพลง ไม่เครียด
๐๙.๐๐	สมองส่วนความจำ	เหมาะสำหรับการทำงาน ท่องจำ
๐๙.๐๐-๑๑.๐๐	ระบบไหลเวียนโลหิต, ม้าม	ลุยงาน ห้ามนอน
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐	กระเพาะพร้อมทำงาน	รับประทานอาหารเช้า
๑๔.๐๐	สมองซีกศิลปะ	คิดงานสร้างสรรค์ งานอดิเรก
๑๓.๐๐-๑๕.๐๐	ลำไส้เล็ก	งดกินอาหารทุกชนิด
๑๕.๐๐-๑๗.๐๐	กระเพาะปัสสาวะ การไหลเวียนโลหิตดี	ออกกำลังกายทำให้เหงื่อออก หากกลั้นปัสสาวะจะทำให้เหงื่อเหม็น
๑๗.๐๐-๑๙.๐๐	ไต	ควรทำตัวให้สดชื่น, อาบน้ำอุ่น
๑๙.๐๐-๒๑.๐๐	เยื่อหุ้มหัวใจ	ควรสดชื่น ทำสมาธิ ทำใจสงบ
๒๒.๐๐-๒๓.๐๐	อุณหภูมิร่างกายต่ำ	นอนพักผ่อน ทำร่างกายให้อบอุ่น
๒๓.๐๐-๐๑.๐๐	ถุงน้ำดีทำงาน	ควรดื่มน้ำก่อน ๒๓.๐๐ น.
๐๑.๐๐-๐๓.๐๐	ตับ	ควรหลับพักผ่อน งดการกิน
๐๓.๐๐-๐๕.๐๐	ปอด	ตื่นขึ้นมาสูดอากาศตอนเช้า

