



พุทธไตรรัตน์

# ขจัดโรค



โรคร้าย  
ที่เกิดจากกรรมเก่า  
ต้องเอาชนะ  
ตามแบบพระพุทธรเจ้า



## ๗ พุทธวิธีรักษาโรค

**พร้อมบทสวดมนต์เข้มขลังศักดิ์สิทธิ์พิชิตโรค**

โพชฌงคปริตร คิริमानนทสูตร พาหุงมหากา โรคสามัญที่ควรรู้ และสมุนไพรรักษาโรค



อ่านสืบรอบ คิดสืบทน ฝึกฝนปัญญา ฉลาดใช้ เฉลียวคิด ชีวิตมีสติ สนุก สุข สงบ เย็น



# พุทธไตรรัตน์ ขจัดโรค



พบ ๗ พุทธรูปวิเศษขจัดโรค พร้อมบทสวดมนต์รักษาโรค  
โพษฌังคปริตร, สิริमानนทสูตร, พาหุงมหากา,  
พระคาถาชินบัญชร, ไหว้พระ ๕ ครั้งก่อนนอน

**เขียนเรื่อง** : คุณดา วามัญศรี  
**ออกแบบปก** : อนุชิต คำชองเมือง  
**รูปเล่ม/สีกระดาษ** : ไร้สี/กระดาษสีเทา

**บรรณาธิการสาระ** : ศักดิ์สิทธิ์ พันธุ์สิริ  
**บรรณาธิการศิลปะ** : อนุชิต คำชองเมือง  
**ภาพประกอบ** : ชิงกาน ทองสิงห์



## ขอให้สยใจในเรื่องกรรมทาน

“กรรมทานนั้นมีผลมากกว่าทานอื่น จริงๆ วัตถุทานก็ช่วยกัน แต่เป็นเรื่องมีชีวิตอยู่รอด อภัยทานก็เป็นเรื่องมีชีวิตอยู่รอด แต่มันยังไม่ดับทุกข์ มีชีวิตอยู่รอดอย่างเป็นทุกข์นะมันคืออะไร เขาให้มีชีวิตอยู่แต่เขาได้รับทุกข์ทรมานอยู่ มีมันคืออะไร มันคืออะไร เมื่อรอดชีวิตอยู่แล้วมันจะต้องไม่มีความทุกข์ด้วย จึงจะนับว่าดีมีประโยชน์ ข้อมีสำคัญด้วยกรรมทาน มีความรู้ธรรมะ แล้วรู้จักทำให้ไม่มีความทุกข์ รู้จักป้องกันไม่ให้เกิดความทุกข์ รู้จักหยุดความทุกข์ที่กำลังเกิดอยู่ กรรมทานจึงมีผลกว่าในลักษณะอย่างนี้ มันช่วยให้ชีวิตไม่เป็นหมัน วัตถุทานและอภัยทานช่วยให้รอดชีวิตอยู่ บางทีก็เฉยๆ มันสักว่ารอดชีวิตอยู่เฉยๆ แต่ถ้ามีกรรมทานเข้ามาก็จะสามารถช่วยให้มีผลดีถึงที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้รับ เพราะฉะนั้น ขอให้สนใจในเรื่องกรรมทาน

การให้กรรมทาน มีจิตใจอยู่เหนือกิเลส ไม่ประกอบไปด้วยกิเลส มันก็ไม่มีปัญหา มันก็เสวยความสุขชนิดที่ไม่เกี่ยวกับกิเลส ดังนั้น จึงเห็นได้ว่าเป็นของเหนือกว่า เพราะฉะนั้น ขอให้ทุกคนพยายามให้กรรมทาน คือทำให้บุคคลอื่นมีธรรมะ แล้วก็จะได้ผลชนิดที่ละเอียด ลึกซึ้ง ประณีต ประเสริฐยิ่งกว่าให้วัตถุทาน

มีพูดไม่กลัวอดว่าคนจะเลิกให้ทาน แล้วก็มาให้กรรมทานกันเสียหมด พระจะไม่อะไรฉัน ก็ไม่กลัว ขอบอกความจริงว่า ในกรรมทานนั้นมันยังมีผลมากกว่าวัตถุทานอยู่นั่นเอง”

พุทธทาสภิกขุ.

ชาดกปี ๒๒ พ.ศ. ๒๔๖๑

มกราคม ๔ พ.ศ. ๒๔๖๒



**ธรรมะ**

**โปรดใช้เล่มนี้ให้คุ้มค่าที่สุด & อ่านแล้ว -> แบ่งกันอ่านหลายท่านนะจ๊ะ**

อ่านดีครบรอบ ระดมสมองคิดสืบค้น สักผ่านปัญญา ทบทวนการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

จัดพิมพ์โดยธรรมะ รุเท่าคนธรรมดาดีใจ ฉลาดใช้ เลิศยอดคิด ชีวิตสุขภาพ สุข สงบ เย็น เหมือนพระนิพพาน

สำนักพิมพ์ธรรมะธรรมะ เก็บรักษาทุกศาสนา ปรารถนาให้ทุกคนรอบรู้มีความสุข

## ขอบคุณก่อนรักษา

“อาโรคยปรมา ลาภา” ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ แต่ก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือสัตว์ อากาวยป่วยไม่ได้ เข้ามาหาเรา มีแต่เวลาที่เดินเข้าไปหาความเจ็บป่วย ด้วยการปฏิบัติของเราเอง และเมื่อเจ็บป่วยเราก็ต้องหาทางรักษา

ในร่างกายคนเราประกอบด้วยสิ่งหลักๆ ๒ สิ่งคือ “กาย-ใจ” ซึ่งกายและใจต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน หากต้องการให้ร่างกายเข้มแข็งต้องมาจากจิตใจที่ไม่ท้อแท้ ไม่สิ้นหวัง ไม่หดหู่ ถ้าจิตใจเราท้อแท้ สิ้นหวัง จะทำให้ร่างกายอ่อนแอหลง จากที่แข็งแรงไม่ค่อยเจ็บป่วยก็จะกลายเป็นคนไข้โรคในทันที ฉะนั้น สิ่งสำคัญที่สุดนั้นก็คือการดูแลสุขภาพจิตใจของตนให้แข็งแรงนั่นเอง

### การรักษาอาการเจ็บป่วย

ในสมัยพุทธกาลนั้นแตกต่างกับสมัยปัจจุบัน

โดยจะเห็นได้ว่าในปัจจุบันจะเน้นในเรื่องของ

การรักษากายเป็นหลัก

เนื่องจากเมื่อเราเจ็บป่วย เราก็จะไปโรงพยาบาล

และหมอจะจ่ายยาให้เท่านั้น

ไม่สนใจว่าจิตใจของผู้ป่วยจะเป็นอย่างไร

เหมือนร่างกายเป็นหุ่นยนต์

ส่วนไหนพังก็ซ่อมแต่ส่วนนั้น

แต่ในเรื่องของพระพุทธศาสนา

จะสอนให้รักษาใจเป็นหลัก

เพราะมีหลักที่ว่า กาย-ใจ มีความสัมพันธ์กัน

เมื่อใจแข็งแรง ร่างกายก็จะแข็งแรงตามไปด้วย

ยกตัวอย่างเช่น มีผู้ป่วยเป็นโรคเอดส์สองคน คนหนึ่งรักษาตามแบบปัจจุบัน เมื่อหมอบอกผู้ป่วยคนนั้นว่าจะเสียชีวิตภายในสองปี ผู้ป่วยคนนั้นตกใจมาก เกิดอาการท้อแท้ในจิตใจ เมื่อเป็นเช่นนี้จากที่เหลือเวลาสองปีก็อาจจะเปลี่ยนเป็นสองเดือน ส่วนผู้ป่วยอีกคนที่รักษาตามแบบปัจจุบันแล้วหมอแจ้งว่ามีเวลาใช้ชีวิตอีกแค่สองปีเหมือนกันแต่ผู้ป่วยคนนี้ไม่ได้ตกใจอะไร จากนั้นก็หันหน้าเข้าหาธรรมะ ปฏิบัติธรรม จากที่มีเวลาแค่สองปีแต่ผู้ป่วยคนนี้ก็กลับอยู่ได้นานกว่าผู้ป่วยคนแรกและอยู่มากกว่า ๒ ปีอีกด้วย

ตัวอย่างที่สอง มีนายทหารผู้หนึ่งป่วยเป็นโรคมะเร็ง ผ่านการผ่าตัดถึงสองครั้งแต่ก็ยังไม่หาย จึงหันหน้าเข้าวัดปฏิบัติธรรม ผูกกรรมฐาน เติบจงกรม หมั่นสวดมนต์ไหว้พระ แม่เมตตา ห้าสมาธิ สุดท้ายก็หายขาดจากโรคมะเร็ง

จากตัวอย่างข้างต้นผู้เขียนมีเจตนาที่จะแสดงให้เห็นว่า **พลังแห่งธรรมะนั้น สามารถเยียวยารักษาโรคให้หายขาดได้**

หนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยความรู้เรื่องสมมติฐานการเกิดโรคตามพระไตรปิฎก รวมถึงวิธีรักษาตามแนวทางพระพุทธศาสนา การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ การทำสังฆกิจฯ และสอดแทรกเกร็ดความรู้เกี่ยวกับสุขภาพเพื่อให้ผู้อ่านได้นำไปปฏิบัติตาม หรือได้ประโยชน์จากพระพุทธศาสนาอย่างเต็มที่

กฤษดา รัมย์วสุรี



ค่อยๆ อ่าน ค่อยๆ คิด คราคิดคิดชัด หยุดพักสักนิด มีคืองแรงอ่านให้จบ  
หนังสือเล่มนี้อยู่ในมือท่าน โปรดอ่านแล้วอ่านอีก จักเข้าใจทีละนิด  
อีกไม่นานท่านจักเชื่อมโยงสรรพความคิด สัมมาปัญญา สรรพธรรม  
ที่ท่านได้สั่งสมมาจากการศึกษาและปฏิบัติ จักนำท่านสู่ความพ้นทุกข์ได้ทีละนิด

# สารบัญ

๘ สมมติฐานการเกิดโรค >>>>

๗



๗ พุทธวิธีรักษาโรค -- ๑๙

วิธีสวดมนต์เพื่อเอาชนะโรค >>>>

๓๘



----- บทโพชฌังคปริตร >>>>

๔๖

บทศิริมานนทสูตร >>>>

๔๘

บทพุทธชัยมงคลคาถา (พาหุงมหากา) >>>>

๕๖

ไหว้พระ ๕ ครั้งก่อนนอน >>>>



๖๗



โรคใกล้ตัวที่ควรระวัง >>>>

๗๑

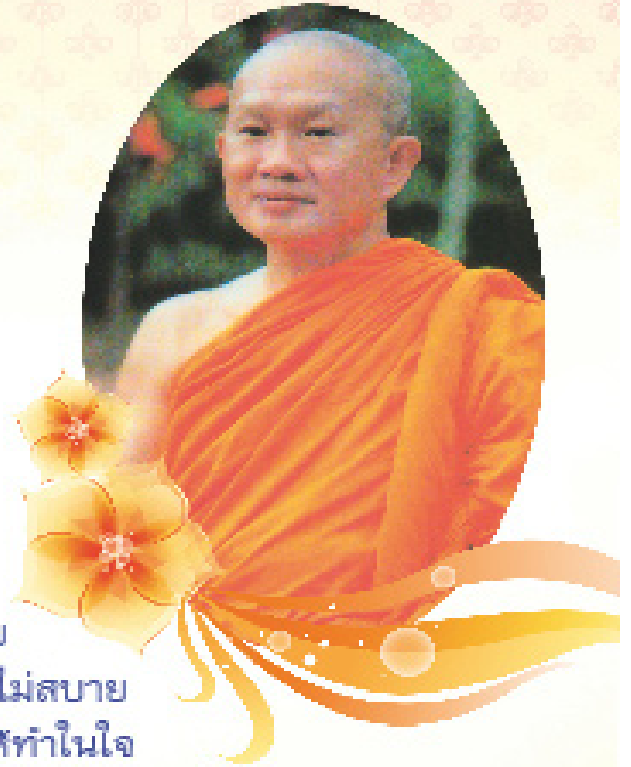
ฟ้าทะลายโจร สมุนไพรสรรพคุณ ๑๐๘ >>>>

๗๖

๗๙

----- สีม่านา ชนะโรค >>>>





“จะอย่างไร เมื่อร่างกาย  
เจ็บป่วย แล้วจิตใจจะไม่แปรปรวนตาม  
พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นคว้าเรื่องของชีวิต  
ไว้มากมาย แล้วหาทางช่วยให้คนทั้งหลาย  
มีความสุข พระองค์เคยพบท่านที่ร่างกายไม่สบาย  
เจ็บไข้ได้ป่วย พระองค์เคยตรัสสอนว่าให้ทำในใจ  
ตั้งใจไว้ว่า “ถึงร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปป่วย”  
การตั้งใจอย่างนี้เรียกว่า มีสติ ทำให้จิตใจไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำ  
ของความแปรปรวนในทางร่างกายนั้น”

คัดจากหนังสือ รักษาใจยามป่วยไข้  
โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)



หนังสือ พุทธไตรรัตน์ ขจัดโรค ๑ เล่ม แบ่งกันอ่าน ๑๐ คน  
เมื่อแค่แบ่งปันสุขรวมได้ ๑๐๐ คน  
หนังสือ ๑๐,๐๐๐ เล่ม แบ่งปันสุขรวมได้ ๑,๐๐๐,๐๐๐ คน  
ร่วมสร้างความสุข สนับสนุนการพิมพ์ (ยิ่งพิมพ์มาก ยิ่งถูกมาก)  
ติดต่อ โทร. ๐๒-๙๗๖๒-๙๕๘๕, ๐๒-๙๗๖๒-๙๕๘๕, ๐๒-๙๗๖๒-๕๕๗๘, ๐๒-๒๖๒๕-๕๐๕๖



# ๘ สมมติฐานการเกิดโรค



ทุกสิ่งในโลกย่อมมีเหตุมีผล โรคภัยไข้เจ็บก็เช่นกัน องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงจำแนกสาเหตุการเกิดโรคไว้ ๘ ประการ ดังปรากฏในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค สิกขสูตร ได้แก่

๑. ป่วยเพราะดีเป็นเหตุ
๒. ป่วยเพราะเสมหะเป็นเหตุ
๓. ป่วยเพราะลมเป็นเหตุ
๔. ป่วยเพราะ ดี เสมหะ ลม รวมกันเป็นเหตุ
๕. ป่วยเพราะฤดูแปรปรวนเป็นเหตุ
๖. ป่วยเพราะการบริหารร่างกายไม่สม่ำเสมอเป็นเหตุ



๗. ป่วยเพราะการถูกทำร้ายเป็นเหตุ

๘. ป่วยเพราะผลกระทบเป็นเหตุ

ในขณะที่ใครสักคนไม่ได้ชี้แจงไว้ชัดเจนว่าโรคอะไรบางอย่างที่เกิดจากสมมติฐาน ๘ ข้อ แต่พอจะอธิบายตามหลักของแพทย์แผนปัจจุบันได้ตามลำดับ ดังนี้

## ๑) โรคที่เกิดจาก “ดี” เป็นเหตุ



ดี คือ น้ำที่เกิดจากการที่ตับดึงสารบิลิรูบินที่เกิดจากการสลายตัวของเม็ดเลือดแดงแล้วสร้างเป็นน้ำดี จากนั้นจะส่งไปตามท่อน้ำดีไปเก็บไว้ในถุงน้ำดี ถุงน้ำดีทำหน้าที่เก็บน้ำดีเพื่อช่วยในการย่อยอาหาร อยู่บริเวณชายโครงด้านขวา

โรคที่เกี่ยวกับถุงน้ำดีแบ่งเป็น ๒ ประเภท ได้แก่ โรคที่เกิดกับดีโดยตรง เช่น นิ่วในถุงน้ำดี ท่อน้ำดีอักเสบ เป็นต้น

และ โรคที่เกิดทางอ้อม กล่าวคือ โรคที่เกิด

จากระบบการทำงานของตับผิดปกติ

อันเนื่องมาจากโรคที่เกิดจากดี

โดยตรง เช่น ตับอ่อนอักเสบ

โลหิตเป็นพิษ เป็นต้น

คุณป่วนเป็น คีซ่านนะครับ...



## ๒) โรคที่เกิดจาก “เสมหะ” เป็นเหตุ

เสมหะในร่างกายของมนุษย์ทำหน้าที่ควบคุมต่อมที่เป็นน้ำในส่วนต่างๆ ได้แก่

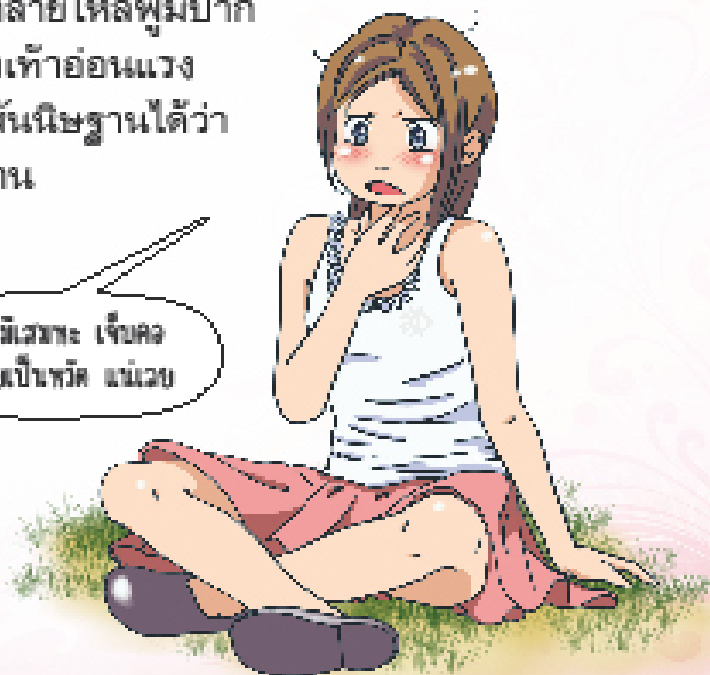
**เสมหะที่อยู่บริเวณศีรษะ** ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของต่อมที่เป็นน้ำต่างๆ ที่ผลิตน้ำมูก, เมือก

**เสมหะบริเวณอก** ทำหน้าที่ควบคุมเมือกในหลอด น้ำดี เป็นต้น

**เสมหะบริเวณช่องว่างของร่างกาย** คือตั้งแต่สะดือลงไป ทำหน้าที่ควบคุมน้ำเมือกในลำไส้ น้ำในอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น เมื่อการทำงานของน้ำในร่างกายผิดปกติก็จะเกิดโรค เช่น หัวัดชนิดต่างๆ อากาโรไอที่มีเสมหะปะปนอยู่ด้วย ไชน์สั๊กเสบ เป็นต้น

ในคัมภีร์โรคนิทาน ได้กล่าวถึงอาการของโรคที่เกิดจากเสมหะเป็นสมุฏฐานไว้ว่า จะมีอาการใช้จับสัน หนาวสะท้านขนลุกไปทั้งตัว ปากมีรสหวาน กินอาหารไม่ได้ ผ่ามือผ่าเท้าขาวไม่มีสี อุจจาระปัสสาวะมีสีขาว บางรายผู้ป่วยมีอาการนอนเพื่อ น้ำลายไหลฟูมปาก มือเท้าเย็น อยากกินเนื้อ ข้อมือข้อเท้าอ่อนแรง เต็มร้อนเต็มหนาว อากาโรเช่นนี้สันนิษฐานได้ว่า เป็นโรคที่เกิดจากเสมหะเป็นสมุฏฐาน

ไอ มีเสมหะ เจ็บคอ  
ร่วนเป็นหวัด แน่นแวน



## ๓) โรคที่เกิดจาก “ลม” เป็นเหตุ

ลมในร่างกายของคนเราสามารถแบ่งเป็น ๓ ชนิด คือ

**ชนิดที่หนึ่ง** คือ ลมที่ควบคุมจิตใจ อารมณ์ ความกังวล การเดินของหัวใจ

**ชนิดที่สอง** คือ ลมที่อุปมาเหมือนของมีคม จะเป็นอย่างฉับพลัน เมื่อเป็นแล้ว จะทำให้รู้สึกเจ็บเหมือนถูกของมีคมแทง อากาจะคล้ายกับภาวะขาดเลือด เช่น ภาวะหัวใจขาดเลือด เป็นต้น

**ชนิดที่สาม** คือ ลมที่ควบคุมเส้นกลางลำตัว ซึ่งเส้นนี้จะเชื่อมโยงถึงระบบประสาท ควบคุมส่วนต่างๆ ของร่างกาย เมื่อเกิดความผิดปกติ จะทำให้เกิดการเจ็บป่วย เป็นโรคเกี่ยวกับระบบประสาท เช่น ลมชัก เป็นต้น



ในตำมภีวโรคสมุฏฐานกล่าวถึงอาการของโรคที่เกิดจากลมเป็นสมุฏฐานไว้ว่า ผู้ป่วยที่มีอาการขมปาก อยากกินแต่ของแสดลงโรค รู้สึกเสียวซ่า เจ็บไปทั่วทั้งตัว บางครั้งรู้สึกจุกเสียด หรือผู้ป่วยที่มีอาการบางครั้งหนาว สะท้าน บิดบั้นป่วนในท้อง หรือผู้ป่วยที่มีอาการมีไข้หนาวสะท้าน ปากหวาน อาเจียน ชนลุก ปวดหัว เจ็บคอเจ็บทั่วเนื้อตัว เบื่ออาหาร หรือใช้ที่มีอาการ สะอึก ใหรือนรณในจิตใจ ทั้งหมดนี้คือ อาการของโรคที่เกิดจากลมเป็นสมุฏฐาน

## ๔) โรคที่เกิดจาก “ดี เสมหะ ลม” รวมกันเป็นเหตุ

โรคชนิดนี้ในพระไตรปิฎกเรียกว่า อาพาธสันนิบาต ก็คือโรคที่เกิดจากหลายสมุฏฐานรวมกัน เช่น อาจเกิดจากดี เสมหะ เป็นเหตุ เกิดจากเสมหะ ลม เป็นเหตุ หรืออาจเกิดจาก ดี เสมหะ ลม เป็นเหตุ

**สันนิบาต** เป็นคำบาลี แปลว่า ประชุมกัน, รวมกัน ดังนั้น โรคสันนิบาต ก็คือ โรคที่เกิดจากสมุฏฐานหลายอย่างรวมกัน ในคัมภีร์โรคนิทาน ได้กล่าวถึงอาการของโรคสันนิบาตไว้ว่า



“ไซใดให้ออแห่ง  
ตั้งอยู่ในคอทำ  
เล็บมือแลเล็บเท้า  
ตามันก็เขียวไซริ  
สาบกลืนดังสุนัข  
นำหรือมด้วยโทษา  
นามชื่อสันนิบาต  
ไม่พร้อมดังกล่าวไซ

แลให้หอบเสมหะนำ  
ให้แพทย์ฟังกำหนดใน  
แลลิ้นนั้นก็เขียวไป  
ดังตาแมวมาติดตา  
แพะแรงแลนกกกา  
โทษนั้นเที่ยงอย่าเกียงใจ  
มาตัดชาติทุกข์ไป  
แพทย์พอได้จะตามทัน”

หมายความว่า ผู้ป่วยที่มีอาการดังต่อไปนี้ คือ ออแห่ง หอบ มีเสมหะ เล็บมือเล็บเท้าและลิ้นมีสีเขียว ดวงตามีสีเขียวเหมือนตาแมว ตัวมีกลิ่นสาบเหมือนกลิ่นสุนัข แพะ แร้ง หรือนก สันนิษฐานได้ว่า ผู้นั้นเป็นโรคสันนิบาต

## อีกนัยหนึ่ง

“ไซโตสลดหนาว	และสลดให้ร้อนรน
หน้ามากสิระชนต์	ให้ปวดร่ากระหน้าไป
เจ็บคอแลชดอกร	กระหายน้ำ บ่ คลายใจ
เรี่ยวแรง บ่ มีใน	ให้ระทระทวยกาย
ปัสสาวะให้ชดชอง	ไม่แคล้วคล่องในทางระบาย
แพทย์จงกำหนดหมาย	ให้สติดเสถียรใจ
ไซสามประการนี้	กำหนดมิใช่อื่นไกล
สันนิบาตจงแจ้งใจ	กระทำให้พิการกล”

ผู้ป่วยที่มีอาการดังต่อไปนี้ คือ เป็นไข้สลดร้อนสลดหนาว ปวดศีรษะ ปวดฟัน เจ็บคอ ชัดอกร กระหายน้ำบ่อย อ่อนเพลียไม่มีเรี่ยวแรง ปัสสาวะขัด อาการเช่นนี้ก็สันนิษฐานได้ว่าเป็นโรคสันนิบาตเช่นกัน โรคชนิดนี้ไม่มีชื่อตามศัพท์ทางการแพทย์สมัยใหม่ว่าโรคพาร์กินสัน พบบ่อยในผู้สูงอายุ ผู้ป่วยจะมีอาการ สั่นเกร็งที่กล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ปวดเมื่อยตามตัว เคลื่อนไหวช้า เดินตัวงอ เดินก้าวสั้นๆ ทำให้หกล้มง่าย เป็นต้น

## ๕) โรคที่เกิดจาก “ฤดูที่แปรปรวน” เป็นเหตุ



หมายถึง สภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง เดี่ยวร้อนเดี่ยวนหนาว เดี่ยวฝนตกเดี่ยวดดดออก ทำให้ร่างกายมนุษย์ปรับตัวไม่ทัน ส่งผลให้ เจ็บป่วย เป็นไข้หวัด ภูมิแพ้ เป็นต้น

อากาศเปลี่ยนแปลง  
ต้องดูแลสุขภาพ  
ให้แข็งแรงอยู่เสมอ

## ๖) โรคที่เกิดจาก “การไม่บริหารร่างกาย” เป็นเหตุ

หมายถึง การไม่ดูแลสุขภาพร่างกาย เช่น ไม่ออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายไม่แข็งแรงไม่มีภูมิคุ้มกันโรค ทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ นอนดึกพักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้ร่างกายอ่อนแอเสีย ส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ เช่น ความดัน ไขมันดี เป็นต้น หรือการที่เวลายืนในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งนานๆ โดยไม่เปลี่ยน เช่น นั่งนานๆ โดยไม่เปลี่ยนท่านี้้ง เมื่อลุกขึ้นยืนทันทีก็อาจเกิดอาการเส้นยึดและทำให้เวลายืนเจ็บได้



เงินนั้นบอวออีกแล้ว...  
จกจน แอดเวินเว้จัก... กู้ม!!!

บริหารร่างกายสม่ำเสมอ  
ทานอาหารที่มีประโยชน์  
โรคภัยไม่มาเบียดเบียน

## ๗) โรคที่เกิดจาก “การถูกทำร้าย” เป็นเหตุ

หมายถึง การเจ็บป่วยจากถูกคนหรือสัตว์ทำร้าย รวมถึงการเกิดอุบัติเหตุ ตัวอย่างเช่น ทะเลาะกัน แล้วถูกชกจนจมูกหัก สมองเสื่อมเพราะถูกคนตีหัว แขนขาหักจากถูกรถคว่ำ หรือถูกขุ่ยล่ายกัดทำให้เป็นไข้เลือดออก เป็นต้น

การทำร้ายผู้อื่น  
เจ็บทั้งเขา บาบทั้งเรา

กรรมมันคิดจรวด  
ไว้ยวาทันนี้ ไม่ดีจรรอตาตีหน้า  
เคยทำร้ายแต่คนอื่น โดนเองบ้าง  
จึงรู้จัก... อุชชน... อุช...



## ๘) อาการป่วยที่เกิดจาก “ผลกระทบ” เป็นเหตุ

หมายถึง ความเจ็บป่วยที่เกิดจากผลแห่งกรรมที่ตนได้เคยกระทำไว้ในอดีตชาติและในปัจจุบันชาติ ดังพุทธดำรัสที่ปรากฏในจุฬามณีวงศ์สูตร พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๔ ว่า

ผู้ที่เกิดมาอายุสั้น เพราะในอดีตชาติเคยฆ่าสัตว์ ตัดชีวิตไว้มาก ผู้ที่เกิดมา มีโรคมาก เพราะเคยทำร้าย และเบียดเบียนสัตว์อื่นให้ ได้รับบาดเจ็บ ทุกทรมานมาก



### โรहिณี เจ้าหญิงโรคเรื้อน

ในข้อนี้ก็มีเรื่องเล่าปรากฏมากมายในพระไตรปิฎก ดังเช่นเรื่องของ เจ้าหญิงโรहिณี ผู้เป็นน้องสาวของพระอนุชทเถระ ป่วยเป็นโรคเรื้อนเรื้อรัง รักษาอย่างไรก็ไม่หาย เกิดความทุกข์ทั้งกายและใจ หวังอัปอายุไม่กล้าออกไปพบปะกับผู้คน กวระทั้งสมัยหนึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จเมืองกบิลพัสดุ์พร้อมภิกษุหมู่ใหญ่ เมื่อเสด็จถึงแล้วเหล่าพระประยูรญาติต่างมาเฝ้าถวายสักการะทั้งหมด ยกเว้นแต่เจ้าหญิงโรहिณีผู้เป็นพระขนิษฐาของพระอนุชทเถระ เพียงองค์เดียว เมื่อพระอนุชทเถระถามถึงเหตุที่พระนางไม่เสด็จมา ก็ทวาทว่า พระนางทรงละอายที่เป็นโรคผิวหนัง พระเถระจึงให้ไปเชิญพระนางมา แล้วได้แนะนำให้ทำบุญเพื่อล้างกรรมเก่า โดยให้เอาเครื่องประดับของพระนางออกขาย แล้วนำเงินที่ได้ไปสร้างโรงฉันสำหรับพระสงฆ์