



ขอให้ท่านมีสุขภาพกายและใจที่สมบูรณ์แข็งแรง
จาก

.....

สารบัญ



คำนำ

- | | |
|------------------------------------|-----|
| ๑. โรคระบบขับถ่าย | ๑๑ |
| ๒. โรคนอนไม่หลับ | ๒๑ |
| ๓. คนอกหัก | ๓๓ |
| ๔. คนที่ขาดกำลังใจในการต่อสู้ชีวิต | ๕๑ |
| ๕. ผิวพรรณดี ไม่เหี่ยวย่น | ๖๓ |
| ๖. อ่อนเยาว์ | ๗๓ |
| ๗. เพื่อหุ่นดี | ๘๓ |
| ๘. ผมไม่ร่วง | ๙๕ |
| ๙. เพื่อสุขภาพดี | ๑๐๗ |



เพื่อใจที่หายป่วย

สรุปพุทธวิธีใช้ธรรมะรักษาโรค รักษาหายได้จริงด้วยวิถีพุทธ

- | | |
|---|-----|
| ๑. ธรรมะรักษาโรคระบบขับถ่าย | ๑๒๑ |
| ๒. ธรรมะรักษาโรคนอนไม่หลับ | ๑๒๒ |
| ๓. ธรรมะสำหรับคนอกหัก | ๑๒๔ |
| ๔. ธรรมะสำหรับคนที่ขาดกำลังใจในการต่อสู้ชีวิต | ๑๒๕ |
| ๕. ธรรมะให้ผิวพรรณดี ไม่เหี่ยวย่น | ๑๒๖ |

- | | |
|--------------------------|-----|
| ๖. ธรรมชาติอ่อนโยนเยาว์ | ๑๒๗ |
| ๗. ธรรมชาติเพื่อนที่ดี | ๑๒๙ |
| ๘. ธรรมชาติผมไม่ร่วง | ๑๓๐ |
| ๙. ธรรมชาติเพื่อสุขภาพดี | ๑๓๒ |



เพื่อ กาย ที่ หาย ป่วย

วิธีบำบัดโรคทางการแพทย์ ฝึกใช้ควบคู่ไปกับธรรมชาติรักษาโรค

- | | |
|---|-----|
| ๑. วิธีบำบัดโรคระบบขับถ่าย | ๑๓๕ |
| ๒. วิธีบำบัดโรคนอนไม่หลับ | ๑๓๗ |
| ๓. เมื่อออกหัดต้องทำอย่างไร | ๑๓๙ |
| ๔. คนที่ขาดกำลังใจในการต่อสู้ชีวิตต้องทำอย่างไร | ๑๔๒ |
| ๕. วิธีทำให้ผิวพรรณดี ไม่เหี่ยวย่น | ๑๔๔ |
| ๖. วิธีทำให้อ่อนเยาว์ | ๑๔๖ |
| ๗. วิธีทำให้หุ่นดี | ๑๔๙ |
| ๘. วิธีทำให้เส้นผมหนาตลกและไม่ร่วง | ๑๕๑ |
| ๙. ขั้นตอนที่ทำให้สุขภาพดี | ๑๕๓ |



ประวัตินักเขียน





๑. โรคระบบขับถ่าย



ระบบขับถ่ายมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชีวิต หากมีแต่กินเข้าไปอย่างเดียวไม่ขับถ่ายของเสียออกมา ร่างกายก็คงจะอยู่ไม่ได้ ชีวิตจึงมีทั้งนำเข้าไปและขับถ่ายออกมา เมื่อเป็นเช่นนี้สิ่งที่นำเข้าไป หรือสิ่งที่รับประทานเข้าไปจึงมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งกับระบบขับถ่าย แต่ก็ไม่ใช่ว่าอาหารเพียงอย่างเดียวเท่านั้นที่สำคัญ น้ำดื่ม อากาศ การพักผ่อนที่เพียงพอ อารมณ์เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ก็มีส่วนสำคัญเช่นเดียวกัน เมื่อเป็นเช่นนี้หากอยากจะมีสุขภาพดี ก็ต้องมีนิสัยไม่มั่งง่ายตามใจตนเอง ไม่ตามใจปาก ตามใจท้อง จะต้องรู้จักควบคุมและเลือกรับประทานอาหาร ดื่มน้ำที่เพียงพอ มีการระบายอากาศในห้องนอนตลอด



และไม่มักง่ายในอิริยาบถต่างๆ เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นสิ่งที่
จะบ่อนทำลายสุขภาพร่างกายของเราทั้งสิ้น



ในการดูแลเรื่องระบบขับ ถ่ายนั้น อย่างแรกต้องไม่อัน

ปัสสาวะและอุจจาระ คน

ส่วนใหญ่เวลาพบปะผู้คน
ประชุม เดินทางไกล หรือ
กำลังเดินทางไปในที่ต่างๆ
เป็นต้น มักจะอันปัสสาวะ
ครั้งละนานๆ หรือไม่บางคน

ไม่ได้เดินทางไปไหน แต่เมื่อนอน

หลับไปสักพักแล้วปวดปัสสาวะ ก็ไม่

ยอมลุกไปเข้าห้องน้ำ ไม่อยากจะถูกจากที่นอน เป็นต้น ก็เลย
ต้องอันปัสสาวะเอาไว้นาน บางคนอาจอันไว้ทั้งคืนเลยก็ว่าได้

หากอันปัสสาวะไว้นานๆ แล้วหายปวด อย่าหลงเข้าใจ
ผิดคิดว่าร่างกายของเราแข็งแรงหรือร่างกายปรับตัวได้ดี ที่เป็น
เช่นนั้นมันกำลังจะก่อความทุกข์ให้กับร่างกายของเรา ซึ่งนั่นก็
หมายความว่า อาจจะทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมาอีกหลายโรค
ไม่ว่าจะเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ โลहितพิการ ตับร้อน ไต



ร้อน โรคภูมิแพ้ กลิ่นตัวแรง เป็นนิ่ว กระเพาะปัสสาวะเกร็ง เป็นต้น เหตุนี้เองจึงไม่ควรฉันทันปัสสาวะโดยประการทั้งปวง หากปวดก็ควรไปเข้าห้องน้ำ ปัญหาการฉันทันปัสสาวะนี้แม้แต่พระภิกษุบางรูปก็เป็นเช่นเดียวกัน เพราะว่าเวลามีญาติโยมมาคุยด้วยแล้วรู้สึกเกรงอกเกรงใจ ปวดปัสสาวะมากขนาดไหนก็ยังฉันทันไว้ อย่างนี้เป็นต้น ซึ่งหากเป็นอย่างนี้บ่อยๆ ก็จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

โทษของการฉันทันปัสสาวะอย่างแรกคือ ทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบ วิธีการสังเกตโรคนี้คือ หากปัสสาวะจนหมดแล้ว แต่พอเวลาผ่านไปสักสองสามนาทีหรือไม่นานเท่าไร ก็จะมีรู้สึกปวดปัสสาวะขึ้นมาอีก ก็แสดงว่าเข้าข่ายกระเพาะปัสสาวะอักเสบ การที่เราปัสสาวะจนหมดแล้ว แต่เมื่อเวลาผ่านไปไม่นานกลับรู้สึกปวดปัสสาวะขึ้นมาใหม่ และยังมีปัสสาวะออกมามากขึ้นนั้นก็เพราะว่าหากเราฉันทันปัสสาวะนานๆ ปัสสาวะจะถูกดูดซึมย้อนกลับ (Reabsorb) เข้าไปในเส้นเลือด แล้วก็ถูกขับออกมาใหม่

เมื่อเป็นเช่นนี้ จำนวนปัสสาวะที่ออกมาใหม่มีเท่าไร ก็หมายความว่า มันได้ถูกดูดซึมย้อนกลับเข้าไปอยู่ในเส้นเลือดมากเท่านั้น ในบางกรณีอาจติดเชื้อแบคทีเรียเข้าไปด้วย ซึ่งเชื้อโรคเหล่านี้พบมากที่บริเวณทวารหนัก แล้วเกิดการปนเปื้อนเข้าสู่ท่อปัสสาวะ จนมาถึงกระเพาะปัสสาวะ หากฉันทันปัสสาวะไว้นานๆ



เชื้อโรคอาจมีการแบ่งตัวและเจริญเติบโตเพิ่มมากขึ้น จนทำให้มีอาการปัสสาวะกะปริดกะปรอย หรือขัดเบาและแสบเวลาขับถ่ายปัสสาวะ บางกรณีก็อาจมีปัสสาวะขุ่น หรือมีเลือดปนออกมาด้วย



โทษอย่างที่สองคือ

โรคโลหิตพิการ ปัสสาวะนั้นมีคุณสมบัติเป็นกรดอ่อนๆ เมื่อปัสสาวะที่ถูกดูดซึมย้อนกลับเข้าไปในเส้นเลือดจะกลายเป็นกรดขึ้นมา จึงมีผลให้เม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว และน้ำเหลืองแย่งปริมาณปัสสาวะที่ถูกดูดซึมย้อนกลับเข้าไปยิ่งมากและนานเท่าใด เม็ดเลือดแดงและเม็ดเลือดขาว รวมถึงน้ำเหลืองก็จะย่ำแย่งลงเท่านั้น จึงอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดโลหิตพิการได้

โทษอย่างสามคือ ทำให้ตัวร้อน ใต้ร้อน

โดยปกติแล้ว ตัวจะทำหน้าที่กรองและทำลายสารพิษ เวลาที่รับประทานอาหารเข้าไป หากมีสารพิษอะไรเจือปนอยู่ ตัวจะทำหน้าที่กรองสารพิษเหล่านั้นก่อน ส่วนไตมีหน้าที่ขับของเสียที่เป็นผลผลิตจากร่างกาย และกรองสารพิษที่หลงเหลืออยู่ออกจากเส้นเลือด



นั่นก็หมายถึงว่าไตทำหน้าที่กรองโลหิตให้บริสุทธิ์นั่นเอง หากเรา
อ้วนปัสสาวะนานๆ ปัสสาวะที่ถูกดูดซึมย้อนกลับเข้าไปในเส้น
เลือด ก็จะเป็นของเสียที่ร่างกายต้องทำลายและขับออก
หากมีของเสียในเส้นเลือดมาก ตับก็ต้องทำงานหนักมากขึ้นตาม
มา เป็นสาเหตุทำให้ตับและไตอ่อน

โทษอย่างที่สองคือ โรคภูมิแพ้ เมื่ออ้วนปัสสาวะนานๆ
ปัสสาวะที่ถูกดูดซึมย้อนกลับเข้าไปในเส้นเลือด เนื้อของเราก็จะ
แช่อยู่ในปัสสาวะที่ถูกดูดซึมย้อนกลับเข้าไปในเส้นเลือดนั้น ผล
สุดท้ายของเสียในปัสสาวะก็จะทำให้ร่างกายของเราทำงานผิด
ปกติ อาจเกิดลมพิษได้ง่าย เป็นสิวได้ง่าย น้ำเหลืองก็เสียง่าย
เม็ดฝุ่นที่สองข้างขาหนีบก็จะขึ้นง่าย เป็นภูมิแพ้ง่าย แม้ยุงกัด
หรือกินอะไรผิดนิดหน่อย ฝุ่นก็จะขึ้นมาก เป็นต้น นอกจากนั้น
แล้วก็จะทำให้กล้ามเนื้อตัวแรงด้วย

โทษอย่างที่ห้าคือ นิว ซึ่งหากอ้วนปัสสาวะนานๆ
แคลเซียมที่เป็นส่วนประกอบของปัสสาวะจะตกค้างอยู่ในระบบ
ทางเดินปัสสาวะ ส่งผลให้เป็นนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ หรือนิ่วใน
ท่อไต หรือนิวในไตได้





โทษอย่างทีหกคือ

กระเพาะปัสสาวะเกร็ง

การอั้นปัสสาวะ กล้ามเนื้อ

และพังผืดบริเวณกระ-

เพาะปัสสาวะจะเกร็ง เมื่อ

เกร็งแล้วมันจึงไม่ฟู ทำให้

กระเพาะปัสสาวะหดตัวมี

ขนาดเล็กลง ความสามารถใน

การเก็บปัสสาวะก็จะลดลง เมื่อเป็น

เช่นนี้ทำให้เป็นโรคปวดปัสสาวะบ่อยได้ วิธีการป้องกันไม่ให้เกิด

อาการแบบนี้จะต้องไม่อั้นปัสสาวะ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ซึ่งจะทำให้กล้ามเนื้อและพังผืดบริเวณกระเพาะปัสสาวะที่เกร็ง

ตัวอยู่คลาย ความสามารถในการเก็บปัสสาวะก็จะกลับคืนมา

เป็นปกติเหมือนเดิม

นอกจากการไม่อั้นปัสสาวะแล้ว การดูแลระบบขับถ่าย

อีกอย่างหนึ่งคือจะต้องไม่อั้นอุจจาระด้วย เพราะการอั้นอุจจาระ

จะทำให้ของเสียเข้าเส้นเลือด โดยปกติอุจจาระของคนเรานั้นจะ

มีลักษณะกึ่งแข็งกึ่งเหลว มีกลิ่นเหม็น แต่ไม่มีกลิ่นเน่า อั้นเนื่อง

มาจากแก๊สเจือปน เช่น แก๊สบิวเทนและแก๊สมีเทน เมื่อมีการอั้น

อุจจาระจะทำให้ น้ำที่ปนอยู่ในอุจจาระ ถูกดูดซึมกลับเข้าไปใน





เส้นเลือดเช่นเดียวกับการ
อัมพฤกษ์ของเสียที่จะ
ต้องขับทิ้งถูกดูดซึมกลับ
เข้าไปในเส้นเลือด

ผลที่ตามมาคืออาจ ทำให้เป็นโรคโลหิตเสีย เลือด

น้อย ตับร้อน ไตร้อน โรคภูมิแพ้ กลิ่นตัวแรง เป็นต้น
นอกจากนั้นแล้วก็อาจทำให้เกิดอาการท้องผูกหรือท้องเสียได้
เพราะการอั้นอุจจาระไว้นานๆ น้ำจากอุจจาระจะถูกดูดซึมกลับ
เข้าไปในเส้นเลือด อุจจาระจึงแข็ง ถ่ายออกยาก เมื่อพยายาม
ถ่ายออกมาก็จะไปครูดกับผิวของทวารหนัก เป็นผลให้เกิดโรค
ริดสีดวงทวารหนักตามมา อีกอย่างหนึ่ง อุจจาระที่อั้นไว้นานจะ
ถูกแบคทีเรียที่อาศัยอยู่ในลำไส้เข้าไปกินแล้วขับสารพิษออกมา
ทำให้อุจจาระเน่าและเกิดอาการท้องเสีย บางคนจึงเกิดอาการ
ท้องผูกและท้องเสียสลับกันไปมา ซึ่งก็เป็นผลมาจากการอั้น
อุจจาระนี้เอง

เมื่อเป็นเช่นนี้จึงไม่ควรอั้นทั้งอุจจาระและปัสสาวะ ซึ่ง
จะเป็นผลเสียต่อร่างกายหลายอย่างตามมา หากปวดอุจจาระ
หรือปัสสาวะก็ควรรีบเข้าห้องน้ำ นอกจากนั้นแล้วก็ต้องหมั่นออกกำลังกาย



กำลังกาย ตื่นน้ำให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ อยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นปัจจัยที่จะเอื้ออำนวยให้เกิดสุขภาพดีตามมา

จะเห็นว่าจากที่กล่าวมาทั้งหมดนั้น ชีวิตของคนแต่ละคนขึ้นอยู่กับภาระกระทำของตนเองทั้งสิ้น ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามเหตุปัจจัย ใครทำอย่างไรไว้ก็มักจะได้อย่างนั้น เรื่องสุขภาพร่างกายจึงเป็นเครื่องพิสูจน์ให้เห็นชัดเจนว่า โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ล้วนแต่เป็นผลจากพฤติกรรมกรรมกรดำเนินชีวิตของเรานั้นเอง หากไม่ยอมเป็นโรคภัยไข้เจ็บ ก็จงดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท หมั่นสังเกตตรวจสอร่างกายของตนเองอยู่เสมอ และที่สำคัญ จะต้องหลีกเลี่ยงจากเครื่องดองของมีนเมาทั้งหลาย อันเป็นต้นบ่อนทำลายสุขภาพ การปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงตลอดไป

อย่างไรก็ตาม เมื่อสุขภาพกายแข็งแรงแล้ว ก็อย่าลืมสุขภาพใจด้วย จะต้องดูแลรักษาให้แข็งแรงไปพร้อมๆ กับสุขภาพกาย ในการดูแลสุขภาพใจนั้น จะต้องพยายามควบคุมจิตใจให้คิดแต่ในสิ่งที่เป็นกุศล อย่าคิดเป็นอกุศล การคิดไม่ดีเหมือนกับนำเอาสารพิษเข้ามาในร่างกาย มีแต่จะเกิดผลเสียต่อจิตใจ ฉะนั้นจึงตั้งจิตไว้แต่ในความดี และหมั่นรักษาศีล ปฏิบัติ



สมาธิ และเจริญภาวนาอย่างต่อเนื่อง สิ่งเหล่านี้จะทำให้สุขภาพ
ใจแข็งแรง มั่นคง ไม่เป็นโรค มีแต่ความสงบสุข เบิกบาน แจ่มใส
อยู่ตลอดเวลา ชีวิตจึงเต็มไปด้วยความสุขทุกภพทุกชาติไป





๒. โรคนอนไม่หลับ



การนอนไม่หลับเป็นปัญหาใหญ่อย่างหนึ่งสำหรับชีวิต หากใครเคยนอนไม่หลับจะรู้ว่าความทุกข์นั้นก็มีจริง และเตียงนอนอันสูงค่าที่กำลังนอนอยู่นั้นไม่ได้ช่วยอะไรมาเลย จิตของเราต่างหากที่สำคัญที่สุด เพราะหากจิตสงบอยู่ที่ไหนก็เป็นสุขได้ ไม่ว่าจะเตียงนอนราคาหลักหมื่น หรือเสื่อผืนละไม่กี่สิบบาท ก็สามารถหลับได้อย่างเป็นสุข



โรคนอนไม่หลับ
(Insomnia) นั้น มีสาเหตุ
มาจากหลายประการ ไม่
ใช่มาจากความเครียด
เพียงอย่างเดียวเท่านั้น
ซึ่งโดยปกติคนทั่วไปเมื่อ
นอนไม่หลับ ก็มักจะมองว่า



คิดมาก กำลังก่อกวนใจ หรือกำลังเสียใจอะไรสักอย่างอยู่ ทำให้

คิดมากจนนอนไม่หลับ แต่จริงๆ แล้วสาเหตุของ
การนอนไม่หลับมีมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเข้า
นอนแล้วหลับยาก ตื่นกลางดึกแล้วนอนต่อ
ไม่หลับ ตื่นเช้ามีดึกกว่าปกติแล้วหลับต่อไม่
ได้ หรือหลับๆ ตื่นๆ เป็นต้น หากกล่าวอย่าง
ย่อแล้วสาเหตุของโรคนอนไม่หลับอาจเกิด
จากความผิดปกติในตัวคน เกิดความกังวล
โนนกังวลนี้ เป็นสาเหตุทำให้



นอนไม่หลับได้ หรืออาจเกิดจาก

การมีปัญหามาเข้ามาในชีวิต เกิดปัญหา
เรื่องงาน ความรัก เป็นต้น บางกรณีการ
นอนไม่หลับก็เป็นอาการหนึ่งของโรคทาง
จิตเวชหรือโรคทางกาย เช่น โรควิตกกังวล



โรคซึมเศร้า ที่มีอาการท้อแท้ เบื่อหน่ายในชีวิต เบื่ออาหาร ความจำไม่ค่อยดี โรคถุงลมโป่งพอง หรือโรคสมองเสื่อม เป็นต้น นอกจากนั้นแล้วการนอนไม่หลับก็อาจมีสาเหตุมาจากยาบางชนิด จากสารบางอย่างที่ออกฤทธิ์กระตุ้นสมอง ไม่ว่าจะเป็นสารคาเฟอีนที่มีอยู่ในชา กาแฟ น้ำอัดลมที่มีสีน้ำตาล เครื่องดื่มชูกำลัง การดื่มสุราอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลายาวนาน ก็อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคนอนไม่หลับได้เช่นเดียวกัน

นอกจากนั้นแล้วโรคนอนไม่หลับอาจแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ การนอนไม่หลับแบบช่วงระยะเวลาสั้นๆ อาจเป็นหนึ่งวัน สองวัน สามวัน แต่ก็ไม่มากจนเกินไป ที่เป็นเช่นนี้ก็อาจเป็นเพราะว่าในช่วงนั้นเกิดความเครียด ความกังวลใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น ทะเลาะกับเพื่อน กับแฟน กับคนที่ทำงาน เป็นต้น อาการเหล่านี้จะเป็นแค่บางช่วงเวลาของชีวิตที่ประสบกับปัญหาเท่านั้น ซึ่งภายในไม่กี่วันก็สามารถที่จะหายได้เอง แต่บางกรณีก็อาจมีการใช้ยานอนหลับมาช่วยในระยะสั้นๆ เมื่ออาการดีขึ้นแล้วก็เลิกรับประทานยาได้

ประเภทที่สองคือ การนอนไม่หลับแบบต่อเนื่องระยะเวลานาน อาจเป็นสัปดาห์หรือมากกว่านั้น สาเหตุที่เป็นเช่นนี้ก็อาจเป็นเพราะว่า ปัญหาที่ชีวิตกำลังประสบอยู่นั้นไม่คลี่คลาย



ลง หรือหาทางแก้ปัญหา ยังไม่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาด้าน เศรษฐกิจ ครอบครัว เป็นต้น จนกระทั่งสามารถคลี่คลายปัญหา ได้ การนอนหลับก็จะกลับมาเป็นปกติ

ประเภทที่สามคือ การนอนไม่หลับแบบเรื้อรัง ซึ่งอาจ นอนไม่หลับเป็นเดือนๆ หรือเป็นปีๆ กรณีแบบนี้น่าเป็นห่วงยิ่ง นัก สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการเช่นนี้ก็อาจมาจากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นความเครียด ความกังวลว่าจะนอนไม่หลับ ก็เลยยิ่ง นอนไม่หลับเข้าไปอีก นอกจากนั้นการนอนไม่หลับนานๆ แบบนี้ ก็อาจมีสาเหตุมาจากโรคทางกายบางอย่าง เช่น การหายใจผิด ปกติขณะหลับ กล้ามเนื้อขากระตุกเป็นพักๆ ระหว่างนอน โรค หัวใจ หรือโรคปอดก็อาจเป็นสาเหตุให้นอนไม่หลับแบบนี้ได้ เช่นเดียวกัน

การนอนไม่หลับไม่ว่าจะเกิดจากสาเหตุอะไรก็ตาม จะ ก่อให้เกิดผลกระทบกับคุณภาพชีวิตโดยตรง ไม่ว่าจะเป็นอาการ อ่อนเพลียในช่วงกลางวัน สมองไม่ปลอดโปร่ง มีหัว อาจมี อาการหงุดหงิด ง่วงซึม เป็นต้น นอกจากนั้นแล้วก็จะทำให้ ประสิทธิภาพในการทำงาน หรือในการเรียนลดลงไปด้วย





วิธีการรักษาโรคนอนไม่หลับนั้น บางครั้งอาจไม่ต้องใช้ยาเสมอไป การสวดมนต์และปฏิบัติสมาธิเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้สามารถเตรียมรับมือกับโรคนอนไม่หลับได้เป็นอย่างดี เพราะการสวดมนต์และปฏิบัติสมาธิจะทำให้เกิดการผ่อนคลายจิตใจ

เบาสบาย ไม่กว้างขวาง ยิ่งผู้ที่ฝึกสมาธินานๆ จะสามารถบังคับจิตให้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ เมื่อเป็นเช่นนี้จึงสามารถควบคุมจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน ไม่ให้คิดมากได้ แต่อย่างไรก็ตามการใช้วิธีการดังกล่าวนี้ ควรฝึกฝนตั้งแต่ก่อนที่จะเกิดโรคนอนไม่หลับ เหมือนกับเราเตรียมฝึกฝนดาบเพื่อจะออกรบ ไม่ใช่รอว่าเข้าศึกมาถึงตัวแล้วค่อยฝึก อย่างนี้ก็อาจไม่เกิดผลเท่าที่ควร หากฝึกจนเกิดเป็นความเคยชินแล้ว ไม่ว่าจะปัญหาอะไรจะเกิดขึ้น ก็สามารถนอนหลับได้อย่างสบาย



วิธีการฝึกให้นอนหลับด้วยสมาธินั้นทำได้ง่ายคือ เมื่อหลับตาลงนอนแล้ว ให้เอาจิตไปจับอยู่ที่ท้องพอง-ยุบ ในขณะที่เรานอนกำหนดพิจารณาไปเรื่อยๆ พองหนอ ยุบหนอ ดูอาการพองยุบของท้องอยู่อย่างนั้น จนกระทั่งนอนหลับไป ในช่วงของการฝึกเริ่มแรก บางคนอาจจะรู้สึกว่ายังกำหนดพองยุบแล้วก็ยิ่งทำให้นอนไม่หลับ ซึ่งจะเป็นเฉพาะในการฝึกใหม่ๆ เท่านั้น เมื่อฝึกจนชำนาญแล้ว เราก็จะเห็นอาการพองยุบจนกระทั่งเวลาที่หลับไป หรือบางคนที่ถนัดการภาวนาแบบพุท-โธ ที่กำหนดลมหายใจที่ปลายจมูก ก็สามารถที่ใช้แบบที่ตนถนัดได้เช่นเดียวกัน หากถนัดแบบไหนก็ควรใช้แบบที่ตนคุ้นเคยนั้น

การหลับพร้อมกับการกำหนดเช่นนี้ จะทำให้หลับสนิท เมื่อตื่นขึ้นมาแล้วจะรู้สึกสดชื่น ไม่ปวดหัว และที่สำคัญในขณะที่หลับก็จะไม่ฝันร้ายด้วย การหลับแบบนี้ยังมีประโยชน์อีกหลายประการ ไม่ว่าจะทำให้เป็นคนมีสมาธิ มีจิตสงบ เกิดปัญญาขึ้นมาได้ง่าย

ปัญหานี้เป็นสิ่งสำคัญมากที่จะช่วยทำให้เรารู้จักวางใจ ในสถานการณ์ต่างๆ ของชีวิต การที่คนเครียด ซึมเศร้าจนนอนไม่หลับนั้น สาเหตุที่สำคัญก็คือการไม่รู้จักวางใจในสถานการณ์ของชีวิต เช่น เมื่อคนรักตีจาก ตกงาน ปัญหาเศรษฐกิจเกิดขึ้นใน



ชีวิต หากทางแก้ปัญหาไม่ได้ก็เครียดมาก ยิ่งคิดเท่าไรก็ยิ่ง
เครียดเท่านั้น ยิ่งเครียดมาก ปัญญาก็ยิ่งไม่เกิดขึ้น ไม่สามารถ
แก้ปัญหาต่างๆ ได้ เพราะปัญญาจะเกิดขึ้นได้ง่ายเมื่อจิตสงบ
เบาสบาย โลงโปร่ง จะสังเกตเห็นว่า
เวลาไหนก็ตามที่เรารู้สึกสบาย
ปลอดโปร่ง จะคิดสิ่งต่างๆ
ได้ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน
เรื่องที่สลับซับซ้อนก็จะคิด
ได้ละเอียดมากยิ่งขึ้น



**การมีปัญญามอง
เห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็น
จริง รู้จักยอมรับสภาพของชีวิต
และรู้จักการปรับจิตของตนเองต่อ**

**สถานการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นนั้น นับว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้
เราสามารถนอนหลับได้** แม้กระทั่งในยามที่เราทุกข์ยาก มี
ปัญหาครอบด้าน เพราะปัญหาต่างๆ เหล่านั้นไม่สามารถที่จะมา
รบกวน หรือมาทำให้จิตของเราหวนไหวได้ มีปัญหาก็สามารถ
แก้ไขได้ตามสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ถึงแม้ว่าจะแก้ไขไม่ได้ทันที
แต่ก็จะไม่ทำให้ผู้ที่มีปัญญานั้นหวนไหวคลอนแคลน การเข้าถึง



ความจริงของชีวิตจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมาก หากรู้ว่าชีวิตในโลกนี้ มันมีเจริญ มีเสื่อมเป็นของคู่กัน และละความยึดมั่นถือมั่นได้ จิตก็จะเบาสบาย ไม่กังวล ไม่ห่วงหน้าพะวงหลัง จึงสามารถหลับเป็นสุขได้ตลอด เวลา

อย่างไรก็ตามในการสวดมนต์และปฏิบัติสมาธินี้ ใช้ได้ดีกับคนทั่วไปเท่านั้น สำหรับผู้ที่เจ็บป่วยด้วยโรคทางกายหรือโรคทางจิตเวช อาจต้องใช้ยาช่วยให้นอนหลับในช่วงเริ่มต้น และใช้ยาเป็นระยะเวลาสั้นๆ ก็จะทำให้อาการนอนไม่หลับนั้นดีขึ้น

ในบางกรณีการจัดที่นอนให้เหมาะแก่การนอนหลับก็มีส่วนสำคัญเช่นเดียวกัน เช่น ห้องนอนต้องไม่ร้อนจนเกินไป ไม่หนาวจนเกินไป ไม่มีเสียงดังจนเกินไป ควรมียับรยากาศเงียบสงบ และหากโล่งสบายก็จะยิ่งทำให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้การจัดห้องนอนให้เอื้ออำนวยต่อการนอนแล้ว ก็ควรหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่กระตุ้นสมอง ไม่ว่าจะเป็นน้ำชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลังประเภทต่างๆ ในช่วงบ่าย ช่วงเย็น หรือช่วงก่อนนอน หลีกเลี่ยงจากการดื่มสุรารายาเมา เหล้าเบียร์ หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างต่อเนื่อง เพราะสิ่งเหล่านี้มีสารเคมีที่ออกฤทธิ์ต่อสมอง ทำให้นอนไม่หลับ หรือหลับไม่สนิทได้



การสร้าง
นิสัยที่ดีเป็นปัจจัย
สำคัญอย่างยิ่งต่อ
การนอนหลับ และ
ไม่ทำให้เกิดโรคภัย
ต่างๆ ตามมาด้วย
หากอยากนอนหลับ
สบาย หลับง่าย ก็ควร



ปฏิบัติตามหลักสุขอนามัย

ไม่ว่าจะเป็นการเข้านอนและตื่นนอนตรงเวลา ไม่นอนดึก ใน
ขณะที่อยู่บนเตียงนอนไม่ควรอ่านหนังสือ ไม่ควรดูทีวี ไม่ควร
นอนกลางวัน โดยเฉพาะในช่วงบ่าย ควรออกกำลังกายก่อนรับ
ประทานอาหารเย็น อาบน้ำอุ่น รับประทานอาหารเบาๆ อย่าดื่ม
น้ำก่อนนอน เพราะการตื่นกลางดึก

มาเข้าห้องน้ำถ่ายอึอึรดกวนต่อ

คุณภาพของการนอน เป็นต้น
สิ่งเหล่านี้มีส่วนช่วยอย่าง
มากที่จะทำให้หลับได้ง่าย
จากโรคนอนไม่หลับ



อาหารที่รับประทานเป็นอีกอย่างหนึ่งที่มีส่วนช่วยให้หลับสบายได้ สารอาหารที่เกี่ยวข้องและช่วยลดปัญหาการนอนไม่หลับ ได้แก่ จำพวกวิตามินบี แคลเซียม แมกนีเซียม และ ทรีปโตแฟน เป็นต้น ส่วนอาหารที่ช่วยให้นอนหลับได้ง่ายก็เช่น เครื่องดื่มอุ่นๆ ก่อนนอน โอวัลติน ไมโล เครื่องดื่มชาสมุนไพร มะตูม แก้วฮวย นมชนิดหวานก็จะทำให้หลับได้ง่าย เพราะน้ำตาลจะช่วยทำให้เซลล์สมองดูดซึมกรดอะมิโนทรีปโตแฟน จากกระแสโลหิตให้เปลี่ยนเป็นเซโรโทนินเพื่อช่วยให้ผ่อนคลาย หรืออาจรับประทานอาหารจำพวกแป้งและน้ำผึ้ง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ก็จะช่วยให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น

จะเห็นว่าสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการนอนหลับหรือนอนไม่หลับนั้น ก็ยังหนีไม่พ้นพฤติกรรมกรดำเนินชีวิตของแต่ละคนนั่นเอง หากดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง ก็จะสามารถช่วยแก้ปัญหาชีวิตได้ทั้งทางกายและทางใจ การปฏิบัติธรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ที่จะทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างถูกต้อง มีจิตใจที่แจ่มใส เบิกบาน เมื่อจิตใจดีแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างก็พลอยดีตามไปด้วย ใครนอนไม่หลับก็จะไม่เกิดขึ้นอย่างแน่นอน

