

คนที่ปรึกษา



สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ม.ล.เกษตร สนิทวงศ์

ศาสตราจารย์ นายแพทย์อุดม โปษะกฤษณะ

ศาสตราจารย์ นายแพทย์เสม พริ้งพวงแก้ว

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ประกอบ ตูจันดา

ศาสตราจารย์ นายแพทย์วิกิจ วีรานูตติ

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ร่มไทร สุวรรณิก

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ศรีพร วนิเกียรติ

ศาสตราจารย์ นายแพทย์อาวุธ ศรีศุกรี

ศาสตราจารย์ นายแพทย์จรูญ บุรี

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ทวี ทั้งสุบุตร

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ทองจันทร์ หงส์ถาวร

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์เทพมณเฑียร

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์อนุวัตร ลิ้มสุวรรณ

นายแพทย์อุทัย สุดสุข

นายแพทย์อริน สวรรุ

ดร.โกวิท วรพิพัฒน์

นายบรรลพ แสงสิงแก้ว

นายมีชัย วีระไวทยะ

อาจารย์บุญชู ธรรมทัศน์านนท์

อาจารย์พงศ์พันธ์ อันตะริกานนท์

อาจารย์วิทยา เทียนจวง

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดทุกจังหวัด

นายภิญโญ พนมไชย

ที่ปรึกษาฝ่ายศิลป์

นายเชาว์ จงม้นคง

นายอนันต์ อนุศาสนนันท์

ที่ปรึกษากฎหมาย

นายแพทย์วิฑูรย์ อังประพันธ์

คุยกับผู้อ่าน

ในทศวรรษที่ผ่านมาปรากฏว่าคนไทยเป็นโรคหัวใจตายน้อยลงมาก เนื่องจากการปฏิบัติตัวดีขึ้น เช่น ระวังไม่ให้อ้วน โดยไม่กินมากเกินไป และออกกำลังกาย ตลอดจนคอยควบคุมรักษาโรคความดันโลหิตสูง

มีผู้เข้าใจผิดเสมอ ๆ ว่าการตรวจเช็คหัวใจด้วยเครื่องไฟฟ้าบ่อย ๆ จะเป็นเครื่องประกันว่าเขาไม่เป็นโรคหัวใจ แท้ที่จริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ ท่านตรวจหัวใจด้วยเครื่องไฟฟ้าวันนี้พบว่าปกติ ไม่ได้เป็นเครื่องบอกว่าพรุ่งนี้ท่านจะไม่เป็นลมตายด้วยหลอดเลือดหัวใจอุดตัน

การตรวจเช็คจึงไม่ใช่วิธีที่จะป้องกันไม่ให้ท่านเป็นโรคหัวใจได้ แต่การปฏิบัติตัวสม่ำเสมอจะป้องกันโรคหัวใจได้ โดยไม่ต้องตรวจเช็ค

การปฏิบัติตัวสม่ำเสมอประกอบด้วย การออกกำลังกายทุกวัน พิจารณาอาหารการกินให้พอดี อย่าให้อ้วน และบริหารจัดการใจให้แจ่มใส คลายเครียด เจริญสติ เจริญสมาธิให้มาก

ถ้าปฏิบัติตามนี้ได้ รับรองว่าโรคหัวใจจะลดลง โรคแผลในกระเพาะจะลดลง โรคเบาหวานจะลดลง โรคอื่น ๆ เช่น แม้โรคมะเร็ง ก็ลดลง โดยไม่ต้องตรวจเช็คสุขภาพ เพราะเป็นการปฏิบัติเพื่อสุขภาพอยู่แล้วทั้งเนื้อทั้งตัว

พระพุทธองค์ทรงเน้นที่การกระทำ (กรรม) และการพึ่งตนเอง (อัตตาหิ อัตตโน นาโถ) การจะให้มีความสุขที่ยั่งยืนอยู่ที่การปฏิบัติและการพึ่งตนเอง ยิ่งกว่าการอาศัยสิ่งอื่น ๆ เป็นสำคัญ

พระพรหมคุณวชิรญาณ