ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๒

ความลับฟ้า

ถ้าสุขภาพพึ่งตนเกิดไม่ได้ หมอและคนไข้จะพากันป่วยตาย

กุญแจดอกสำคัญในการไขรหัสสุขภาพ
มหัศจรรย์อาหารฤทธิ์ร้อน - เย็น
การสร้างพลังจิตพิชิตโรค และ
การเชื่อมร้อยหลักปฏิบัติ
เพื่อความแข็งแรงอายุยืน ๙ ข้อ
ของพระพุทธเจ้ากับหลักสุขภาพ ๘ อ.
เพื่อสุขภาพที่ดี

โดย : ใจเพชร มีทรัพย์ (หมอเขียว)
นักวิชาการสาธารณสุข
นักบำบัดสุขภาพทางเลือก
ครูฝึกแพทย์แผนไทย

ความลับฟ้า

ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๒

ถ้าสุขภาพพึ่งตนเองเกิดไม่ได้ หมอและคนไข้จะพากันป่วยตาย

ISBN ๙๗๘-๙๗๔-๒๓๖-๓๑๑-๖

ผลงานอันดับที่ ๕๔ ของกลุ่มสุดฝั่งฝัน

พิมพ์ครั้งที่ ๑-๕ ๒๕๕๒ จำนวน ๑๗,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๖-๘ ๒๕๕๓ จำนวน ๙,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๙-๑๑ ๒๕๕๔ จำนวน ๙,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๒-๑๔ ๒๕๕๕ จำนวน ๙,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๕-๑๖ ๒๕๕๖ จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๗ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๐ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

กลุ่มสุดฝั่งฝัน

ผู้ใดศรัทธาและเห็นคุณค่า ต้องการนำหนังสือไปช่วยเผยแพร่ กรุณาติดต่อ
"กลุ่มสุดฝั่งฝัน" ๖๕/๑ ม.๕ ซ.นวมินทร์ ๔๖ ถ.นวมินทร์ แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม
กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐ โทร.๐๘๖-๗๕๖-๒๓๕๗ ได้ ในราคาพิเศษ

พิมพ์ที่
ธีระการพิมพ์

ราคา ๑๑๐ บาท

(สงวนลิขสิทธิ์)

ความลับฟ้า

(ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๒)

ถ้าสุขภาพพึ่งตนเกิดไม่ได้
หมอและคนไข้จะพากันป่วยตาย

มหัศจรรย์ อาหารฤทธิ์ร้อน-เย็น การสร้างพลังจิตพิชิตโรค และ
การเชื่อมร้อยหลักปฏิบัติเพื่อความแข็งแรงอายุยืน ๗ ข้อ
ของพระพุทธเจ้ากับหลัก ๘ อ. เพื่อสุขภาพที่ดี
กุญแจดอกสำคัญ ในการไขรหัสสุขภาพ
การดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติเชิงประสบการณ์

โดย...ใจเพชร มีทรัพย์ (หมอเขียว)
นักวิชาการสาธารณสุข
นักบำบัดสุขภาพทางเลือก
ครูฝึกแพทย์แผนไทย

คำนำ

เมื่อท่านอ่านหนังสือเล่มนี้ ท่านมีสิทธิที่จะเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ได้ ท่านมีสิทธิที่จะเชื่อหรือไม่เชื่อก็ได้ ท่านมีสิทธิที่จะทดลองพิสูจน์หรือไม่ทดลองพิสูจน์ก็ได้ เพราะผู้ใดจะตัดสินใจอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับการใช้วิจารณญาณพิจารณาไตร่ตรองข้อมูลหลักฐานความจริงของผู้นั้นๆ ว่าสิ่งใดน่าจะเป็นประโยชน์ สิ่งใดน่าจะเป็นโทษต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม สำหรับผู้เขียนนั้นทำหน้าที่เพียงการพยายามสื่อข้อมูลหลักฐานความจริงและข้อคิดเห็น ที่เห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์กับผู้อ่านด้วยความจริงใจอย่างสุดความสามารถเท่าที่ผู้เขียนจะพอทำได้

พระพุทธเจ้า ตรัสว่า **"อาหารเป็นหนึ่งในโลก"** ผู้เขียนมีความเห็นว่าประโยคนี้ เป็นสัจธรรมที่มีคุณค่าสำคัญและลึกซึ้งอย่างยิ่งต่อการพ้นทุกข์หรือบรรเทาทุกข์ของสัตว์โลก จากประสบการณ์ที่ผู้เขียนได้ใช้อาหารในการปรับสมดุล บำบัด บรรเทาโรคภัยไข้เจ็บมากว่า ๑๐ ปี ได้พบความมหัศจรรย์ว่า อาหารมีผลอย่างมากต่อการหายหรือไม่หาย ทุเลาหรือไม่ทุเลาในโรคภัยไข้เจ็บ เปรียบดั่งความลับของฟ้า ที่มีคุณค่าต่อมวลมนุษยชาติ ซึ่งผู้เขียนได้มีโอกาสเรียนรู้ ฝึกฝน เก็บข้อมูล และทำความเข้าใจ จนทำให้พบความจริงว่า มีหลายโรคหลายอาการ ทั้งโรคร้ายแรงที่รักษายากหรือโรคที่รักษาง่าย เช่น มะเร็ง เนื้องอก เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันสูง โรคหัวใจ เก๊าต์ ภูมิแพ้ ผื่นคัน หอบหืด โรคกระเพาะอาหารลำไส้อักเสบ ตับอักเสบ อาการอักเสบตามส่วนต่างๆ ของ

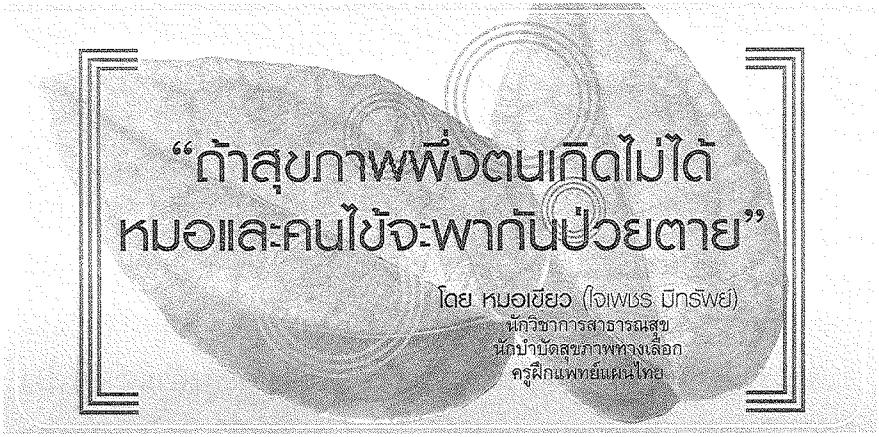
ร่างกาย ริดสีดวงทวาร ไข้ ไอ หวัด ปวดตามข้อและปวดตามเนื้อตัว เป็นต้น เราสามารถใช้อาหารปรับสมดุลบำบัดหรือบรรเทาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สำหรับหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนขอนำเสนอ การสร้างสุขภาพหรือปรับสมดุลสุขภาพ โดยเน้นข้อมูลประสบการณ์ อาหารร้อน-เย็น ปรับสมดุลเสริมเติมเต็มพร้อมกันกับการสร้างพลังจิตพิชิตโรค ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า **"จิตวิญญาณเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง"** ดังนั้นถ้าเราสามารถจัดสมดุลของอาหารพร้อมๆ กับการพัฒนาอารมณ์จิตวิญญาณให้ดีแล้ว ก็จะเปรียบเหมือนมีดาบคู่สะท้านโลกัณฑ์ ที่มีฤทธิ์เดช มีประสิทธิภาพสูงในการต่อสู้กับโรคภัยต่างๆ ยิ่งถ้าเรารู้จักการปรับสมดุลด้วยวิธีการต่างๆ โดยใช้หลักการปฏิบัติเพื่อความแข็งแรงอายุยืน ๗ ข้อของพระพุทธเจ้าเชื่อมร้อยเข้ากับหลัก ๘ อ.เพื่อสุขภาพที่ดี ตามแนวบุญนิยม มาช่วยเสริมเติมเต็ม ซึ่งผู้เขียนจะได้นำเสนอในหนังสือเล่มนี้ด้วย ก็จะยิ่งทำให้ความทุกข์ทรมานจากความเจ็บป่วยมีโอกาสที่จะทุเลาเบาบางหรือหายได้อย่างรวดเร็วมากยิ่งขึ้น เพราะการสร้างสุขภาพหรือการปรับสมดุลสุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพนั้น จะเป็นการส่งเสริมสุขภาพ ควบคุมป้องกันโรค ฟื้นฟูสุขภาพ ชะลอความเสื่อมและบำบัดบรรเทาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้อย่างมหัศจรรย์

ผู้เขียนขอน้อมกราบบูชาพระคุณครูบาอาจารย์ทุกๆ ท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้มาให้ ขอขอบพระคุณท่านผู้บริหารและเพื่อนร่วมงานโรงพยาบาลอำนาจเจริญที่ช่วยเหลือเกื้อกูลด้านต่างๆ เป็นอย่างดี ขอขอบพระคุณนายแพทย์กิตติศักดิ์ กุณฑลกิติเดช โรงพยาบาล

ชัยนาท ที่กรุณาเสียสละอ่านต้นฉบับพร้อมกับให้ข้อมูลข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์อย่างมากในการเขียนหนังสือเล่มนี้ ขอขอบพระคุณ นายแพทย์ชัยพร กันกา ผู้อำนวยการศูนย์มะเร็งจังหวัดลพบุรี ที่เชิญชวนให้ร่วมงานต้านมะเร็งเชิงรุก และให้โอกาสศึกษาข้อมูลในศูนย์มะเร็งจังหวัดลพบุรี ขอขอบพระคุณผู้ป่วยแต่ละท่านที่เสียสละให้เรียนรู้และเผยแพร่ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติ ขอขอบพระคุณทีมงานสุขภาพบุญนิยม และอีกหลายท่านที่ช่วยเหลือเกื้อกูลให้หนังสือเล่มนี้สำเร็จขึ้นมาได้ ซึ่งผู้เขียนไม่สามารถกล่าวนามได้ทั้งหมดในที่นี้ ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะพอเป็นประโยชน์บ้าง กับญาติพี่น้องผองเพื่อนร่วมโลกทุกๆ ท่าน

▲ หมอเขียว/ใจเพชร



สารบัญ

หน้า

- บทนำ ๖
- ร่างกายคล้ายเครื่องยนต์ ๑๗
- สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยในยุคปัจจุบัน ๒๔
- วิเคราะห์โรคภัยตามวิถีสุขภาพทางเลือก แนวบุญนิยม ๒๖
- อาการหรือโรคที่เกิดจากภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน ๖๖
- อาการหรือโรคที่เกิดจากภาวะไม่สมดุลแบบเย็นเกิน ๖๙
- อาหารและพืชผักที่มีฤทธิ์ร้อน-เย็น ๗๑
- เทคนิคการกินอาหารตามลำดับ ๘๑
- เทคนิคการกินอาหารปริมาณที่พอเหมาะ ๘๕
- อาหาร ๗ สูตร เพื่อการปรับความสมดุล ตามภาวะร้อน-เย็น ๙๐
- ตัวอย่างวิธีการถอนพิษหรือระบายพิษจากร่างกาย ๑๐๑
- การปรับอาหารตามสภาพอากาศ ๑๒๑
- ยาสีฟันธรรมชาติ ๑๒๓
- วิทยาศาสตร์สุขภาพเชิงธรรมะและจิตวิญญาณ และการเชื่อมร้อยหลักปฏิบัติเพื่อความแข็งแรงอายุยืน ๗ ข้อ ของพระพุทธเจ้ากับหลัก ๘ อ.เพื่อสุขภาพที่ดี ๑๒๔
- ตัวอย่าง เมนูอาหารถอนพิษร้อน ๒๕๙
- ตัวอย่างที่น่าสนใจของผู้ปรับสมดุลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ๒๘๖

บทนำ

คำว่า **"ฟ้า"** ในหนังสือความลับฟ้าเล่มนี้ หมายถึง **ผู้ที่มีความประเสริฐดีงาม มีความเมตตากรุณา จิตใจสูงกว้างขวางประดุจดังความสูงและความกว้างของฟ้า เป็นผู้ที่มีข้อมูลความรู้แจ้งปฏิภาณปัญญาในสัจจะซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสัตว์โลกและมวลมนุษยชาติ ที่หลายคนอาจไม่เคยรู้มาก่อน จนทำให้ฟ้าไม่มีความลับอีกต่อไป** ตัวอย่างของผู้ที่เป็นฟ้า ได้แก่ องค์สมเด็จสัมมาสัมพุทธเจ้า ศาสดาแต่ละพระองค์ในทุกๆ ศาสนา นักปราชญ์ ผู้รู้ ครูบาอาจารย์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบทั้งหลาย ท่านได้นำสัจจะความจริงมาเปิดเผยให้ผู้ที่ยังไม่รู้ได้รู้ ตามด้วยการให้แต่ละคนได้มีโอกาสเรียนรู้ฝึกฝนพิสูจน์จนประจักษ์แจ้งในความจริงที่เป็นประโยชน์อันควรได้ควรเป็นควรมีด้วยตัวของแต่ละคนเอง

ผู้เขียนเองเป็นลูกศิษย์ของฟ้า เริ่มต้นชีวิตจากความมืดบอดความไม่รู้ แล้วได้มีโอกาสเรียนรู้ฝึกฝนพิสูจน์ตามจากฟ้า จึงค่อยรู้ตามฟ้าขึ้นมาบ้าง แม้จะไม่รู้มากเท่าฟ้า แต่ก็รู้สึกว่าสิ่งที่ฟ้าท่านเมตตากรุณาถ่ายทอดความรู้และทักษะให้ เป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์มากมายมหาศาลต่อผู้เขียน ต่อสัตว์โลกและมวลมนุษยชาติ ดังนั้นเพื่อกตัญญูต่อฟ้า กตัญญูและเห็นอกเห็นใจต่อเพื่อนร่วมโลกที่ชาติใดชาติหนึ่งคงเคยได้เกื้อกูลกันมา ที่ขณะนี้กำลังได้รับความทุกข์ทรมานจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ผู้เขียนจึงได้พยายามเอาความรู้และสิ่งดีงามทั้งหลายที่ผู้เขียนพอจะได้บ้างจากฟ้าเปิดเผยออกไปเพื่อรับใช้ทดแทนบุญคุณของฟ้าและเพื่อนร่วมโลก ผู้เขียนขอให้ผู้มีเหตุปัจจัยอันสมควรพอเหมาะ ได้ประโยชน์จากฟ้าตามธรรมเถิด

การเกิดมาบนโลกนี้ ถ้าการดำเนินชีวิตที่อยู่ใกล้ชิดธรรมชาติเรียบง่าย จนๆ ถูกๆ ธรรมดาๆ ไม่สามารถทำให้คนมีสุขภาพที่ดี ไม่สามารถทำให้คนมีความผาสุกในชีวิตได้ มันก็จะไม่ยุติธรรมเลย สำหรับคนจน คนมีคุณธรรม คนเสียสละ ไม่กอบโกย ไม่แก่งแย่งแข่งขัน และไม่ทำลายธรรมชาติ ถ้าสัจจะเป็นเช่นนั้น โลกนี้ก็คงไม่น่าอยู่เสียเลย และไม่รู้จะเกิดมาบนโลกนี้ทำไม แต่ผู้เป็นฟ้าแต่ละท่านก็ได้มาพิสูจน์ ได้เปิดเผยสัจธรรมที่แท้จริง อันประเสริฐและมีคุณค่ายิ่งต่อสัตว์โลกและมวลมนุษยชาติ ก็คือ ***ผู้ที่มีปัญญาในสัจธรรมที่แท้จริง มีคุณธรรมอันประเสริฐ มีความเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว ไม่กอบโกย ไม่แก่งแย่งแข่งขันและไม่ทำลายธรรมชาติ สามารถดำเนินชีวิตอยู่ใกล้ชิดธรรมชาติอย่างเรียบง่าย จนๆ ถูกๆ ธรรมดาๆ นั้นแหละยิ่งทำให้มีสุขภาพที่ดี มีความผาสุกในชีวิต***ยิ่งกว่าผู้ที่ร่ำรวย แต่ไร้คุณธรรม เห็นแก่ตัว กอบโกย เอารัดเอาเปรียบ แก่งแย่งแข่งขันและทำลายธรรมชาติ ***และสัจจะความจริงที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน บุคคลประเภทที่ร่ำรวยแต่ไร้คุณธรรม เห็นแก่ตัว กอบโกย เอารัดเอาเปรียบ แก่งแย่งแข่งขันและทำลายธรรมชาติ บุคคลดังกล่าวมีจำนวนมากยิ่งกว่าคนจนด้วยซ้ำ มีสุขภาพที่ย่ำแย่และไม่ค่อยจะมีความผาสุกที่ยั่งยืนในชีวิตเท่าไหร่นัก*** อย่างน้อยก็ด้วยเหตุผลหลัก ๒ ข้อ

ข้อแรก มีความวิตกกังวล มีความเครียดและใช้พลังงานมากกว่าคนจนในการกอบโกยแสวงหาทรัพย์สมบัติ ในการรักษาทรัพย์สมบัติและในการขยายกิจการให้กว้างขวางใหญ่โตยิ่งขึ้นๆ

ข้อที่สอง มีความสามารถในการใช้ทรัพย์สมบัติ ซื้อสิ่งที่เป็นภาระและสิ่งที่เป็นพิษมาใส่ตัวได้มากกว่าคนจน

โดยเฉพาะทุกวันนี้ของกินของใช้ส่วนใหญ่เต็มไปด้วยสารพิษ สารเคมีที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ จะหาสิ่งที่เป็นธรรมชาติและไร้สารพิษได้ยาก เพราะส่วนใหญ่สิ่งที่เป็นธรรมชาติและไร้สารพิษมักจะอยู่ในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม กลุ่มผู้รักธรรมชาติและกลุ่มผู้รักสุขภาพ ซึ่งกลุ่มดังกล่าวนอกจากจะเป็นคนกลุ่มน้อยของสังคมแล้ว ก็ยังเป็นกลุ่มที่มีอุปนิสัยผลิตเพื่อกินเพื่อใช้ในส่วนตนแล้วทำบุญทำกุศลแบ่งปันเกื้อกูลผู้อื่น โดยผลิตตามกำลังแรงที่ตนมี ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายที่จะผลิตอย่างมากมายจนเกินแรงของตน เพื่อขยายกิจการการค้าขายให้ได้ทรัพย์สมบัติมากมาย เพราะเป้าหมายในชีวิตของบุคลดังกล่าว ก็คือการมีสุขภาพที่ดีและการมีความผาสุกในชีวิต ไม่ใช่ความร่ำรวยหรือการมีทรัพย์สมบัติที่มากมายจนเกินความจำเป็น ซึ่งความร่ำรวยทรัพย์สมบัติที่มากมายจนเกินความจำเป็นนั้น ฟ้ารู้ดีว่ามันมักจะสร้างปัญหาให้กับสุขภาพและเป็นตัวทำให้เกิดความไม่ผาสุกในชีวิตด้วยซ้ำ ดังนั้น ของกินของใช้ที่เป็นธรรมชาติไร้สารพิษในสังคมทั่วไปจึงมักมีน้อย แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าจะมีมากไม่ได้ ถ้าแต่ละท่านเห็นคุณค่า เห็นความสำคัญ ช่วยกันผลิต ช่วยกันกินและช่วยกันใช้อย่างพอเหมาะพอดีในสิ่งที่เป็นธรรมชาติปลอดภัยไร้สารพิษนั้น

ผู้เขียนได้พยายามเก็บข้อมูลเรียนรู้ฝึกฝนทักษะเกี่ยวกับสุขภาพพึ่งตนมากว่า ๑๐ ปี โดยใช้สิ่งที่เป็นธรรมชาติเรียบง่าย จนๆ ถูกๆ ธรรมดาๆ แล้วพบว่า ถ้าแต่ละคนได้เรียนรู้ฝึกฝนทักษะสุขภาพพึ่งตนเป็นอย่างดีแล้ว

มากกว่า ๙๐ % ของความเจ็บป่วย แต่ละคนสามารถใช้วิถีสุขภาพพึ่งตนในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพได้ มีไม่ถึง ๑๐ % ที่อาจจะต้องอาศัยสิ่งอื่นที่ไม่ใช่ธรรมชาติหรือผู้อื่นมาช่วยเสริมเติมเต็มบ้างในบางครั้งบางคราวเท่านั้น ซึ่งก็น้อยมาก โดยส่วนใหญ่แล้วแทบไม่ได้อาศัยสิ่งอื่นๆ ที่ไม่ใช่ธรรมชาติหรือไม่ได้อาศัยผู้อื่นเลยด้วยซ้ำ นั้นแหละคือ ประสิทธิภาพที่น่าอัศจรรย์ของพลังธรรมชาติ พลังคุณธรรม พลังแห่งความเรียบง่าย จนๆ ถูกๆ ธรรมดาๆ ที่ไม่ธรรมดา อันน่าท้าทาย น่าเชื้อเชิญให้แต่ละท่านได้ทดลองพิสูจน์ดู

ผู้เขียนมีความเชื่อว่าหลายคนยังลังเลสงสัย ไม่แน่ใจว่าการสร้างสุขภาพหรือการปรับสมดุลสุขภาพ จะสามารถลดหรือแก้ไขปัญหาสุขภาพได้ ผู้เขียนเองก็มีความรู้สึกไม่แน่ใจเช่นนั้นมาก่อน จนกระทั่งได้มาศึกษาและลงมือพิสูจน์ด้วยตัวเอง พร้อมทั้งเก็บข้อมูลขยายผลสู่คนอื่นๆ ไม่ต่ำกว่าหนึ่งพันคน จึงหมดสงสัยว่า การสร้างสุขภาพหรือปรับสมดุลสุขภาพ สามารถลดหรือแก้ไขปัญหาสุขภาพได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพสูงกว่าการซ่อมสุขภาพแต่เพียงอย่างเดียวโดยที่ไม่สร้างสุขภาพควบคู่ไปด้วย ดังตัวอย่างและเทคนิควิธีการที่ผู้เขียนจะได้นำเสนอในหนังสือเล่มนี้ต่อไป

รูปแบบการดูแลสุขภาพแบ่งเป็น ๒ ระบบใหญ่ๆ คือ

๑.ระบบสุขภาพแผนปัจจุบัน ๒.ระบบสุขภาพทางเลือก

สำหรับในระบบสุขภาพแผนปัจจุบัน ผู้เขียนไม่ใช่ ***"แพทย์แผนปัจจุบัน"*** ซึ่งทำ***หน้าที่หลัก***ในการศึกษาเรียนรู้วิจัยค้นคว้าฝึกฝนและบำบัดรักษาโรคตามหลักวิทยาศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบัน โดย***เน้นการบำบัดรักษาโรคเป็นหลัก (ซ่อมสุขภาพ)*** หรือที่ชาวบ้านมักเรียกกันทั่วไปว่า ***"หมอรักษาโรค"*** แต่ผู้เขียนเป็น ***"นักวิชาการสาธารณสุข"*** ซึ่งทำ***หน้าที่หลัก***ในการศึกษาเรียนรู้วิจัยค้นคว้าฝึกฝนและถ่ายทอดเผยแพร่องค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ ***ตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพสาธารณสุขศาสตร์*** โดย ***เน้นการสร้างสุขภาพเป็นหลัก*** หรือที่ชาวบ้านมักเรียกกันทั่วไปว่า ***"หมออนามัย" หรือ "หมอสร้างสุขภาพ"*** หรือ***นักสร้างสุขภาพ*** (ชื่อที่ชาวบ้านมักเรียกขานผู้เขียนก็คือ *"หมอเขียว"* ซึ่งท่านผู้อ่านจะใช้คำนำหน้านามผู้เขียนว่า *อาจารย์*หรือ*คุณ* หรือที่ท่านเห็นว่าเหมาะสม ก็ใช้ได้ตามความสบายใจเถิด สำหรับผู้เขียนแล้วไม่ได้ติดใจหลงใหลในตำแหน่งยศศักดิ์สมมุติเรียกในโลกใดๆ สนใจแค่เพียงว่าตนเองจะพอทำประโยชน์อะไรให้กับสังคมโลกได้บ้าง)

ในระบบสุขภาพแผนปัจจุบันนั้น แพทย์แผนปัจจุบันมีความแตกต่างจากนักวิชาการสาธารณสุขก็คือ ***"แพทย์แผนปัจจุบัน"*** หรือ ***"หมอรักษาโรค"*** มีหน้าที่หลักในการบำบัดรักษาโรค ซึ่งส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องของประชาชน การบำบัดรักษาโรคนั้น

ในวงการสุขภาพถือว่า เป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ ดังนั้น ***แพทย์แผนปัจจุบันก็คือ บุคคลที่ต้องรับภาระเรียนรู้ฝึกฝนให้เกิดความเชี่ยวชาญในวิชาการแก้ปัญหาสุขภาพที่ปลายเหตุ*** ซึ่งเกิดจากตนเอง (ตัวหมอเอง) หรือผู้อื่น (ผู้ป่วย) กระทำขึ้น นี้คือบทบาทหน้าที่หลักของ ***"หมอรักษาโรค"***

ส่วน ***"นักวิชาการสาธารณสุข"*** หรือ ***"หมออนามัย"***หรือ ***"หมอสร้างสุขภาพ"*** มีหน้าที่หลักในการสร้างความสุขให้สาธารณะ ด้วยการเผยแพร่ความรู้ นำพาประชาชนฝึกฝนทักษะในการสร้างพฤติกรรมสุขภาพทั้งทางกายและทางจิตใจ รวมทั้งการสร้างองค์ประกอบของสังคม และสิ่งแวดล้อมที่จะทำให้เกิดการมีสุขภาพที่ดี ซึ่งในวงการสุขภาพถือว่า เป็นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ดังนั้น***นักวิชาการสาธารณสุข ก็คือบุคคลที่ต้องรับภาระเรียนรู้ ฝึกฝนให้เกิดความเชี่ยวชาญในการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ*** นี้คือบทบาทหน้าที่หลักของ ***"หมอสร้างสุขภาพ"*** ซึ่งในความเป็นจริงของชีวิตแล้ว ทุกคนสามารถเป็น ***"หมอสร้างสุขภาพ"*** ให้กับตนเองได้ และตนเองนั่นแหละ ถ้าได้เรียนรู้ฝึกฝนอย่างดีแล้วก็จะสามารถเป็นหมอดูแลสุขภาพของตนเองได้ดีที่สุด เก่งที่สุด และมีประสิทธิภาพที่สุด

หมอรักษาโรคที่ต้องการจะเป็นหมอสร้างสุขภาพควบคู่ไปด้วย ก็จะต้องศึกษาหาความรู้และฝึกฝนทักษะเกี่ยวกับการสร้างสุขภาพเพิ่มเติมจากวิชาที่ตนเรียนมา แล้วก็ลงมือทำหน้าที่ตามความรู้และทักษะของตน ส่วนหมอสร้างสุขภาพที่ต้องการเป็นหมอรักษาโรค ก็จะต้องสอบเข้าศึกษาในสถาบันที่มีการสอนหลักสูตรแพทยศาสตร์ เมื่อจบการศึกษา

ก็ทำหน้าที่ตามความรู้และทักษะของตน ซึ่งบางคนก็เป็นหมอทางใดทางหนึ่ง หรือเป็นหมอทั้งสองอย่าง

ผู้เขียนไม่สงสัยในหมอที่มีความเก่ง ความสามารถในการรักษาโรคให้ผู้ป่วย เพราะต่อให้เก่งแค่ไหนก็ทำได้แค่ให้คนป่วยมาพึ่งหมอ ถ้าหมอมีอันเป็นไป ผู้ป่วยก็หมดที่พึ่ง สำหรับผู้เขียนแล้ว มีความตั้งใจ เต็มใจ ภาคภูมิใจและมีความสุขกับการทำหน้าที่สอนคน***ให้เป็นหมอรักษาตัวเอง*** เพราะไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหนหรือว่าเราจะมีอันเป็นไปหรือไม่ ผู้ป่วยก็ยังสามารถพึ่งตนเองได้ สามารถดูแล แก้ไขปัญหาสุขภาพของตนเองได้ ผู้เขียนถือว่าสิ่งนี้เป็นความยั่งยืน และเป็นความสำเร็จของงานสุขภาพ ดังนั้นผู้เขียนจึงมุ่งมั่นที่จะเป็นหมอสร้างสุขภาพต่อไป แม้ว่าการสร้างสุขภาพจะทำได้ยากกว่าการซ่อมสุขภาพ แต่ก็จะพยายามทำหน้าที่ของตนจนสุดความสามารถ ตามภูมิปัญญาที่ผู้เขียนพอจะมี เพราะการสร้างสุขภาพนั้น ถ้าเราทำได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว จะให้ผลคุ้มค่าอย่างมากต่อคุณภาพชีวิตของเราเอง ต่อครอบครัวและสังคม ส่วนการซ่อมสุขภาพแม้จะทำได้ง่ายกว่าการสร้างสุขภาพ แต่ผลของการซ่อมสุขภาพเพียงอย่างเดียวนั้น มักจะไม่ยังยืน และมักต้องวนเวียนซ่อมซ้ำอยู่บ่อยๆ และซ่อมได้ยากขึ้นเรื่อยๆ จนสุดท้ายก็จะซ่อมไม่ได้ ถ้าไม่ทำการสร้างสุขภาพควบคู่ไปด้วย ผู้เขียนไม่แน่ใจเหมือนกันว่า ระหว่างนักซ่อมสุขภาพ (หมอผู้บำบัดรักษาโรค) กับผู้ถูกซ่อมสุขภาพ (ผู้ป่วย) ผู้ใดจะมีอันเป็นไปก่อนกัน เพราะถ้าไม่เน้นการสร้างสุขภาพด้วยแล้ว ภาระอันหนักหน่วงของนักซ่อมสุขภาพ และสภาพร่างกายที่ทรุดโทรมของผู้ถูกซ่อมสุขภาพก็จะทวีความรุนแรงมากขึ้นอย่างเลี่ยงไม่ได้เลยทีเดียว ซึ่งเป็น

มหันตภัยที่จะก่อความทุกข์ทรมานให้กับนักซ่อมและผู้ถูกซ่อมสุขภาพที่ไม่ใส่ใจการพึ่งตนเองในการสร้างสุขภาพอย่างน่าสะพรึงกลัวอย่างยิ่ง เพราะนักซ่อมสุขภาพนั้นเองที่จะตกอยู่ในภาวะนับถอยหลังกลับกลายไปเป็นผู้ถูกซ่อมสุขภาพเสียเอง

ผู้เขียนไม่ได้เจตนาแช่งหรือให้ร้ายผู้ใด แต่มีความเชื่อว่า ***ถ้าสุขภาพพึ่งตนเกิดไม่ได้ หมอและคนไข้ จะพากันป่วยตาย*** ดังนั้น เพื่อเป็นการป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าว แต่ละคนควรจะเลือกใช้ระบบดูแลสุขภาพที่เน้นการสร้างนำซ่อม แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าจะไม่ซ่อม เพราะทั้งการสร้างและซ่อมก็จะต้องทำควบคู่กันไป ผู้เขียนมีความเห็นว่าสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงจะเป็นคำตอบหนึ่งในการช่วยแก้ไข หรือทุเลาเบาบางปัญหาดังกล่าว

สำหรับในระบบสุขภาพทางเลือก ซึ่งหมายถึง รูปแบบการดูแลสุขภาพที่ไม่ใช่แผนปัจจุบัน แบ่งออกเป็น ๒ ลักษณะใหญ่ คือ ๑.ระบบสุขภาพดั้งเดิมที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้นๆ ถ้าเป็นประเทศไทยก็คือ ระบบสุขภาพแผนไทย ๒.ระบบสุขภาพต่างถิ่นที่ไม่ใช่แผนปัจจุบัน ก็คือ ระบบการดูแลสุขภาพทางเลือกอื่นๆ ที่ไม่ใช่มีมาแต่ดั้งเดิมในท้องถิ่น ในระบบสุขภาพทางเลือกนั้น ผู้เขียนเป็น ***"นักบำบัดสุขภาพทางเลือก"*** ของสถาบันบุญนิยม ซึ่งทำ***หน้าที่หลัก***ในการศึกษาเรียนรู้ วิจัยค้นคว้า ฝึกฝนและถ่ายทอดเผยแพร่องค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนทางเลือกต่างๆ รวมทั้งแผนไทยและวิทยาศาสตร์สุขภาพเชิงธรรมะและจิตวิญญาณ นักบำบัดสุขภาพทางเลือกนั้น มีชื่อที่ชาวบ้านนิยมเรียกหลายชื่อ เช่น นักธรรมชาติบำบัด หมอทางเลือก แพทย์

ทางเลือก หมอแผนโบราณ แพทย์แผนโบราณ หมอพื้นบ้าน แพทย์พื้นบ้าน หมอแผนไทย แพทย์แผนไทย เป็นต้น

ผู้เขียนได้องค์ความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพมาจากครูบาอาจารย์ที่เมตตาถ่ายทอดให้ และได้จากการเก็บข้อมูลความจริงของสุขภาพในผู้ที่ลงมือปฏิบัติแล้วเกิดผลที่ดีและไม่ดีต่อสุขภาพจำนวนมากกว่า ๑,๐๐๐ คน ซึ่งผู้เขียนได้เริ่มศึกษาและเก็บข้อมูลต่อเนื่องเป็นระยะเวลาไม่ต่ำกว่า ๑๐ ปี นอกจากนั้นผู้เขียนก็ได้องค์ความรู้จากการพยายามเพ่งเพียรปฏิบัติธรรมตามแนวทางขององค์สมเด็จสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้ผู้เขียนจะปฏิบัติได้ไม่เก่งมากนัก แต่ก็ทำให้ผู้เขียนได้รู้ความจริงหลายเรื่องที่ไม่เคยรู้มาก่อน อันเป็นความรู้ที่ผู้เขียนไม่สามารถเรียนรู้หรือสัมผัสได้จากการค้นคว้าจากตำราหรือฟังมาจากผู้อื่นเพียงอย่างเดียว แต่เป็นความรู้ความเข้าใจ ได้สัมผัสความจริงที่เกิดจากการน้อมนำเอาธรรมะที่ได้เรียนรู้จากครูบาอาจารย์ อันได้แก่องค์สมเด็จสัมมาสัมพุทธเจ้า นักบวชที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบและนักปฏิบัติธรรมที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบมาปฏิบัติจริงด้วยตัวเอง

แม้ผู้เขียนจะมีความรู้น้อย แต่ก็พยายามที่จะบูรณาการผสานองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพที่เป็นจุดดีของแต่ละแผนเข้าด้วยกัน ตามภูมิปัญญาที่พอจะมีอย่างสุดความสามารถ เพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพในการดูแลสุขภาพของตนเองและประชาชนให้ดียิ่งขึ้น โดยพยายามประยุกต์ไปสู่การปฏิบัติที่

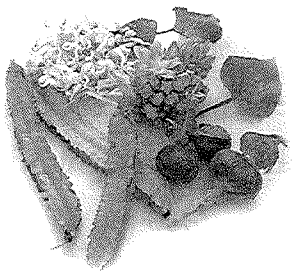
๑. ประหยัด เรียบง่าย
๒. ได้ผลรวดเร็ว มีประสิทธิภาพสูง
๓. พึ่งตนเองได้

๔. ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก

๕. ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้

๖. มีความยั่งยืน

เพื่อให้เกิดผลคือ การมีสุขภาพที่ดี โดยมีตัวชี้วัดอันเป็นคำตรัสของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก เล่ม ๑๒ ข้อ ๒๖๕ "กกจูปมสูตร" ซึ่งเป็นตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดี ๕ ข้อ ดังนี้



๑. ความเจ็บป่วยน้อย

๒. ความลำบากกายน้อย

๓. เบากาย

๔. มีกำลัง

๕. เป็นอยู่ผาสุก

สิ่งที่น่าอัศจรรย์ใจของผู้เขียนก็คือ เมื่อได้พยายามบูรณาการผสมผสานจุดดีขององค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพทุกแผนแล้วนำมาสู่การปฏิบัติเพื่อ***สร้างสุขภาพหรือปรับสมดุลสุขภาพ***ให้กับตนเองและนำพาพี่น้องประชาชนปฏิบัติอย่างจริงจังแล้วพบว่า ***สามารถเกิดผลในการป้องกันควบคุมโรค ส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง ฟื้นฟูสุขภาพให้ดีขึ้นและสามารถบำบัดบรรเทาโรคภัยไข้เจ็บให้ทุเลาเบาบาง หรือหายจากโรคภัยไข้เจ็บได้อย่างมีประสิทธิภาพ*** ซึ่งผู้เขียนมีข้อมูลของผู้ที่มีสุขภาพดีขึ้นจาก***การสร้างหรือปรับสมดุลสุขภาพ*** ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ไม่ต่ำกว่า ๑,๐๐๐ คน ดังตัวอย่างบางส่วนที่นำเสนอในบทท้ายของหนังสือเล่มนี้

ข้อมูลด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่น่าสนใจของผู้เข้าร่วมโครงการค่ายสุขภาพพบว่า ประชาชนผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคไม่ติดต่ออื่นๆ ในโครงการค่ายสุขภาพมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเน้นรสจัด เช่น หวาน มัน เค็ม เผ็ด เป็นต้น บริโภคสารอาหารกลุ่มแป้ง ข้าว เผือก มัน น้ำตาล หรือ เนื้อ นม ไข่ ในปริมาณมากกว่าการบริโภคผัก ผลไม้ที่ไม่หวานจัด คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

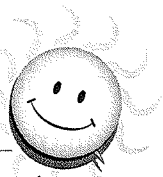
ข้อมูลการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต และสภาพร่างกายของผู้ที่มาเข้าค่ายสุขภาพในผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน ๗๘ คน ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ๘๑ คน ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่ออื่นๆ จำนวน ๑,๐๐๐ คน

ผู้ป่วยเบาหวานมีผลการเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำตาลในเลือดหลังการเข้าค่ายสุขภาพ ๕ วัน ส่วนใหญ่มีระดับน้ำตาลในเลือดลดลงร้อยละ ๙๒.๓๑ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงมีผลการเปลี่ยนแปลงระดับความดันโลหิตลดลง หลังการเข้าค่ายสุขภาพ ๕ วัน คิดเป็นร้อยละ ๘๐.๒๕ และพบว่าผลการเปลี่ยนแปลงของอาการโรคที่ไม่ติดต่ออื่นๆ เช่น มะเร็ง เนื้องอก ไขมันสูง โรคหัวใจ เก๊าต์ ภูมิแพ้ ผื่นคัน หอบหืด โรคกระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ ตับอักเสบ อาการอักเสบตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ริดสีดวงทวาร ไข้ ไอ หวัด ปวดตามข้อและตามเนื้อตัว เป็นต้น หลังการเข้าค่ายสุขภาพ ๕ วัน มีอาการไม่สบายลดลงร้อยละ ๙๕

ส่วนหนึ่งของข้อมูลที่นำเสนอในหนังสือความลับฟ้าเล่มนี้ได้ถูกคัดเลือกให้เป็นหนึ่งในผลงานเด่นของโรงพยาบาลอำนาจเจริญ และ

ผู้เขียนก็ได้รับคัดเลือกให้นำเสนอในวาระการประชุมสัมมนานำเสนอผลงานดีเด่นด้านสาธารณสุขประจำปีของจังหวัดอำนาจเจริญ ในวันที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๐ ณ สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดอำนาจเจริญ และเป็นหนึ่งในสิบของผลงานวิชาการกลุ่มงานเวชกรรมสังคมที่ได้รับคัดเลือกจากโรงพยาบาลทั่วประเทศ ให้นำเสนอนิทรรศการวิชาการในการประชุมวิชาการระดับประเทศ ในวันที่ ๑๐-๑๑ กรกฎาคม ๒๕๕๐ จัดโดยกระทรวงสาธารณสุข เพื่อเป็นการส่งเสริมการพึ่งตนเองในการดูแลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ขอเชิญท่านผู้อ่านติดตามเนื้อหาสาระได้เลยนะครับ

ร่างกายคล้ายเครื่องยนต์



ถ้าเปรียบเทียบร่างกายเป็นเสมือนเครื่องยนต์ จะทำงานได้ก็ต้องอาศัยพลังงานจากน้ำมัน แก๊สหรือไฟฟ้า และเมื่อเครื่องยนต์เริ่มทำงาน ก็จะเกิดความร้อนขึ้น มีหม้อน้ำทำหน้าที่ให้ความเย็น (หล่อเย็น) เพื่อดูดซับและระบายความร้อนออก ป้องกันไม่ให้เครื่องยนต์ไหม้ ถ้ามีความสมดุลพอดีระหว่างความร้อน (หยาง) และความเย็น (หยิน) เครื่องยนต์ก็จะเกิดประสิทธิภาพ ใช้งานได้คงทนและยาวนาน ร่างกายคนเราก็คล้ายเครื่องยนต์ที่ต้องอาศัยพลังงานความร้อน (หยาง) จากกลุ่มคาร์โบไฮเดรต ซึ่งได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน กลุ่มไขมัน โปรตีน เกลือแร่และวิตามินจากผักผลไม้สมุนไพรฤทธิ์ร้อน ส่วนที่เป็นหม้อน้ำ (หยิน) ก็คือผักผลไม้และสมุนไพรฤทธิ์เย็น ที่เป็นแหล่งให้ความเย็น ทำหน้าที่ดูดซับ

ความร้อนและระบายความร้อนนั้นออกจากร่างกาย เป็นการคุ้มครองป้องกันไม่ให้ร่างกายถูกเผาไหม้เช่นกัน

จุดเสื่อมของสุขภาพในยุคปัจจุบันนี้คือ การเติมพลังงาน เชื้อเพลิง และความร้อน (หยาง) โดยไม่เติมน้ำในหม้อน้ำ (หยิน) แม้จะเติมโปรตีนไปสร้างเสริมและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ก็เน้นแต่โปรตีนที่มีฤทธิ์ร้อน เช่น เนื้อ นม ไข่ โดยเฉพาะที่มีไขมันมาก มีสารเร่งสารเคมีต่างๆ มากในขบวนการเลี้ยงและปรุงเป็นอาหาร

สิ่งเหล่านี้เป็นตัวเร่งปฏิกิริยาให้เกิดการเผาไหม้เซลล์เนื้อเยื่อในร่างกายของคน ทำให้ร่างกายเสื่อม ทรุดโทรมเร็วกว่าที่ควรจะเป็น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นวิทยาศาสตร์ที่เราสามารถพิสูจน์ได้ด้วยตัวของเราเองว่า เมื่อเติมสิ่งใดเข้าไป ปริมาณเท่าไหร่ แล้วเกิดผลอย่างไรกับร่างกาย

เหตุผลและหลักการดังกล่าวสอดคล้องกับข้อมูลที่ผู้เขียนได้ไปประชุมโครงการพัฒนาศักยภาพของบุคคลากรเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการจัดบริการควบคุมอัมพฤกษ์ อัมพาต ระหว่างวันที่ ๒๑–๒๓ สิงหาคม ๒๕๔๙ ณ จ.ขอนแก่น ดำเนินการโดยสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข โดยมีวิทยากรมาบรรยายหลายท่านได้แก่ พ.ญ.ฉายศรี สุพรศิลป์ชัย ผ.อ.สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค, ผ.ศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ รพ.จุฬาฯ, ร.ศ.อรสา ปานขาว ม.สุโขทัยฯ, คุณธงกช อรกุล รพ.โพนพิสัย จ.หนองคาย, น.พ.สมชาย ลี่ทองอิน ผ.อ.กองออกกำลังกาย กรมอนามัย, รท.สมิต วัฒนธัญญธรรม สถาบันธัญญารักษ์ กรมการแพทย์ และคุณแสงเดือน มินมณี คลินิก

อดบุหรี่ ศูนย์บำบัดยาเสพติดขอนแก่น

สรุปโดยรวมพบว่า โรคไม่ติดต่อที่สำคัญต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ไตเสื่อม ความเสื่อมของหัวใจ หลอดเลือด สมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต ในรอบทศวรรษ (๑๐ปี) ที่ผ่านมามีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเป็น ๒ เท่า และเป็นสาเหตุการตายอันดับต้นของคนไทย โดยมีปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรมจาก

๑. กินอาหารหวาน มัน เค็ม และเนื้อสัตว์ อาหารที่ปนเปื้อนสารพิษ สารเคมี และอาหารประเภทผัด ทอด เผา ปิ้ง ย่าง อบ มากเกินไป มีการวิจัยพบว่า อาหารที่มีโซเดียมหรือรสเค็มมากเกินไป จะทำให้เกิดความดันโลหิตสูง สมองและหลอดเลือดเสื่อม หัวใจโตผิดปกติ ไตเสื่อม น้ำหนักเพิ่ม ภูมิต้านทานลดและรหัสพันธุกรรมผิดปกติ *(ปกติร่างกายต้องการ**เกลือ**เฉลี่ยไม่เกิน ๒,๔๐๐ มก./วัน หรือ ๑ ช้อนชา/วัน ส่วน**น้ำตาล**ไม่ควรเกิน ๕ ช้อนชา/วัน)*

๒. กินผักผลไม้ (รสไม่หวานจัด) ในปริมาณที่น้อยเกินกว่าที่จะสามารถป้องกันโรคดังกล่าวได้

๓. สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือมีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง เป็นต้น

๔. ไม่ออกกำลังกาย อดนอน การพูดมากเกินไป

๕. อารมณ์เครียดเกิน *(จากไม่ถูกใจ ไม่สมตังใจ)* ยึดเกิน โกรธ มุ่งร้าย พยาบาท เร่งรีบ

ข้อควรปฏิบัติในการป้องกันควบคุมโรค

องค์การอนามัยโลกเสนอให้แก้ปัจจัยทั้งหมดไปพร้อมกัน และสำนักโรคไม่ติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข รวมทั้งกลุ่มงานควบคุมโรคโรงพยาบาลอำนาจเจริญ ก็มีนโยบายส่งเสริมให้ปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

๑. **เพิ่ม**การกิน***ผักและผลไม้รสไม่หวานจัด*** กิน***ข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้อง***

๒. ***ลด***อาหาร***เค็มหรืออาหารที่มีโซเดียมสูง*** ได้แก่ ผงชูรส ผงฟู สารกันบูด เกลือแกง กะปิ ปลาร้า น้ำปลา ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ อาหารทะเล อาหารกระป๋อง อาหารสำเร็จรูป หรืออาหารแปรรูป (เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมกรุบกรอบ ขนมปัง ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ไข่เค็ม ไส้กรอก หมูยอ กุนเชียง ของหมักดอง เป็นต้น)

๓. ***ลด***อาหาร***หวาน*** เช่น น้ำตาล น้ำอัดลม น้ำหวาน ของหวาน เช่น ขนมหวาน ไอศกรีม เครื่องดื่มชูกำลัง ผลไม้หรือน้ำผลไม้ที่รสหวานจัด เป็นต้น

๔. ***ลด***อาหาร***มัน*** ได้แก่ กะทิ เนย นม เครื่องในสัตว์ ไข่ อาหารทะเล อาหารผัด ทอด ถั่วลิสง เม็ดมะม่วงหิมพานต์ เนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง เช่น เนื้อหมู วัว ควาย ไก่ เป็นต้น **ควรกินโปรตีนจากถั่วต่าง ๆ** ที่รสไม่มันมากหรือปลา (สำหรับผู้ที่ยังกินเนื้อสัตว์อยู่ เพราะมีไขมันน้อยกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ แต่ก็ยังมีไขมันมากกว่าถั่ว)

๕. ***ควรปรุง***อาหารด้วยการต้มหรือนึ่ง ***หลีกเลี่ยง***การผัด ทอด เผา

ปิ้ง ย่าง อบ ***หลีกเลี่ยง***อาหารปรุงแต่งหรือปนเปื้อนสารเคมี และอาหารที่ปรุงรสจัดเกินไป ซึ่งอาหารรสพอดีก็คือ รสไม่จัด (ควรเคี้ยวอาหารให้นานจนละเอียดก่อนกลืน จะทำให้รู้สึกสบายตัว เบากายและมีกำลัง)

๖. ลด ละ เลิกสูบบุหรี่ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และมีคาเฟอีน

๗. ทำกิจกรรมทางกาย เช่น ออกกำลังกายวันละประมาณ ๓๐ นาที อย่างน้อย ๓-๔ วัน/สัปดาห์ เช่น เต้นแอโรบิก เดินเร็ว วิ่ง ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน โยคะ ไท้เก็ก เป็นต้น ประเภทและปริมาณในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเราก็คือ หลังออกกำลังกายแล้วรู้สึกกระปรี้กระเปร่า สดชื่น ปลอดโปร่ง โล่งสบาย ใช้เวลาพักเหนื่อยหรือสามารถทำงานได้ตามปกติภายในเวลาประมาณ ๑๐-๒๐ นาที

***การทำกิจกรรมหรือการงานต่างๆ ควรรู้เพียร รู้พักให้พอเหมาะพอดี การเพียรหรือพักมากเกินไปก็ทำให้เสียสุขภาพได้เช่นกัน*

๘. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ เช่น ทำงานอดิเรก สัมผัสธรรมชาติ ฟังเพลงที่มีสาระผ่อนคลาย พูดคุยกับเพื่อนหรือบุคคลที่เหมาะสม ศึกษาธรรมะ ฝึกสมาธิ ทำใจให้สบาย ลดละและหลีกเลี่ยงอารมณ์ที่ทำลายสุขภาพ เช่น เครียดเกิน โลภเกิน ยึดเกิน โกรธ มุ่งร้าย อาฆาตพยาบาท เร่งรีบ และการเอาแต่ใจตัวเอง เป็นต้น

๙. ควรลดชั่วโมงการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า หรือเครื่องอิเลคทรอนิคลง เช่น ลดชั่วโมงการดูโทรทัศน์ สำหรับผู้ที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ไม่ควรเล่นเกิน ๒ ชั่วโมง/วัน

๑๐. ควบคุมน้ำหนักตัว ไม่ให้อ้วนเกินเกณฑ์ปกติ

๑๑. ตรวจสุขภาพและวัดความดันโลหิตอย่างน้อยปีละครั้ง

จะเห็นได้ว่าสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งในการป้องกันและควบคุมโรคก็คือ เพิ่มผักผลไม้ ลดการบริโภคเนื้อสัตว์ อาหารหวาน มัน เค็มจัด ก็คือการเติมหม้อน้ำ (หยิน) ให้กับร่างกายและลดความร้อนของเชื้อเพลิง (หยาง) ที่เผาทำลายเซลล์มากเกินไป ผู้เขียนมีความเห็นว่า ***ถ้าเรามีความรู้เพิ่มเติมว่า ผัก ผลไม้ชนิดใดมีฤทธิ์เย็น ซึ่งจะเป็นหม้อน้ำของร่างกายที่มีประสิทธิภาพสูง และกินให้พอดี อย่างได้สัดส่วนสมดุล ก็จะเป็นประโยชน์กับร่างกายเรามากยิ่งขึ้น*** แต่***ถ้าผู้บริโภคไม่มีความรู้ว่าผักผลไม้ชนิดใดมีฤทธิ์ร้อนหรือเย็น นโยบายการลดหวานมันเค็มและเนื้อสัตว์ เพิ่มผักผลไม้ไม่หวานจัดเพื่อป้องกันควบคุมโรค จะได้ผลไม่มากเท่าที่ควร***

ในการประชุม วิทยากรหลายท่านได้พูดถึงสาเหตุของการเจ็บป่วยของคนไทย ที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือ ***วัฒนธรรมที่ดีงาม ได้แก่ การกินข้าวกับน้ำพริก-ผัก แบบบรรพบุรุษไทย (เป็นความสมดุลระหว่างหม้อน้ำ-หยิน กับพลังงาน-หยาง และเป็นความสมดุลของดินน้ำลมไฟในร่างกาย) ซึ่งทำให้คนไทยมีสุขภาพที่แข็งแรง*** สิ่งดีงามเหล่านี้ได้เลือนหายไป กลายเป็นการกินข้าวกับเนื้อทอดหรือเนื้อย่าง และกินอาหารแบบตะวันตก (เป็นการเติมพลังงาน-หยางอย่างเดียว โดยไม่เติมหม้อน้ำ-หยิน) ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้คนไทยเจ็บป่วยด้วยโรคภัยต่างๆ ทำให้ภูมิต้านทานลดและมีสุขภาพที่ไม่แข็งแรง

ผลสรุปทางระบบสุขภาพแผนปัจจุบัน พบว่า เมื่อประมาณ ๒๐-๓๐ ปีย้อนหลังไป ประชากรไทยส่วนใหญ่ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้สูงอายุ มีปัญหาการขาดโปรตีนและพลังงาน จึงมีการรณรงค์ให้กินโปรตีน (เนื้อ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง) และอาหารที่ให้พลังงานสูงกันอย่างมาก

ดูเหมือนการแก้ปัญหาจะไม่ใช่เรื่องยากนัก เพราะเป็นการเอามาให้คนบริโภค ซึ่งคนส่วนใหญ่ก็มีกิเลส อยากเสพ อยากบริโภคอยู่แล้ว และบริโภคกันจนล้นเกิน จึงก่อให้เกิด*ปัญหาใหม่ในปัจจุบันคือ ปัญหาการบริโภคโปรตีนและพลังงาน (แคลลอรี่) ล้นเกิน* ซึ่งตรงกับการสำรวจและเก็บข้อมูลของระบบสุขภาพทางเลือกพบว่า *คนส่วนใหญ่ป่วยด้วยภาวะหยางเกิน (ร้อนเกิน)* ตรงกับหลักสุขภาพแผนไทย คือ **ไฟกำเริบ**

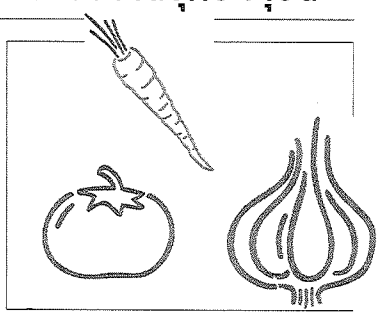
ซึ่งสาเหตุดังกล่าว ทำให้ภูมิต้านทานลด ก่อให้เกิดปัญหาโรคร้ายแรงและเรื้อรัง ทั้งโรคติดเชื้อและไม่ติดเชื้อสารพัดโรค เป็นปัญหาที่น่าหนักอกหนักใจของกระทรวงสาธารณสุขเป็นอย่างยิ่ง จนวิทยากรที่เป็นผู้บริหาร และผู้ที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหาดังกล่าว ต่างก็ลงความเห็นตรงกันว่า ปัญหาโปรตีนและพลังงานเกินแก้ไขได้ยากกว่าปัญหาการขาดโปรตีนและพลังงาน เพราะการที่จะทำให้คนที่ติดกิเลสติดนิสัยการเสพ การบริโภค มาลดละการเสพ การบริโภคที่เคยชิน เป็นสิ่งที่ทำได้ยากมาก

โดยเฉพาะในยุคนี้เป็นยุคที่คนส่วนใหญ่ตกเป็นทาส เป็นเหยื่ออำนาจของระบบทุนนิยมที่ครอบงำ สื่อสาร มอมเมา กระตุ้น ให้คนบริโภคมากๆ อยู่ตลอดเวลา ยิ่งทำให้การแก้ไขปัญหาสุขภาพยากขึ้นไป

อีก ดังนั้นปัญหาความทุกข์ทรมานจากการเจ็บป่วยของประชาชนก็จะทวีความรุนแรงยิ่งขึ้นๆ และขยายวงกว้างยิ่งขึ้นๆ อย่างแน่นอน ถ้าประชาชนไม่ตื่นตัวและไม่มุ่งแก้ไขที่ต้นเหตุพฤติกรรมการบริโภคของตน

ผู้เขียนขอนำเสนอข้อมูลที่ได้ไปประชุมมาแต่เพียงเท่านี้ก่อน ลำดับต่อไปก็ขอเชิญท่านติดตามเนื้อหาสาระด้านการบำบัดสุขภาพทางเลือกต่อไปได้เลย

สาเหตุหลัก ที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยในยุคปัจจุบัน

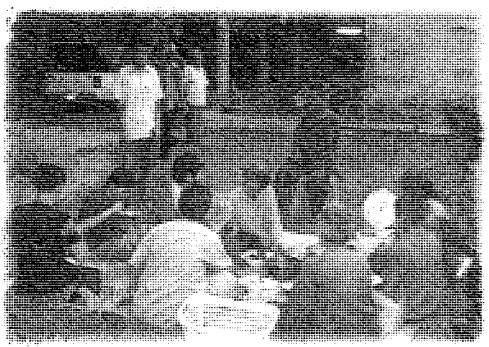


ตามหลักแนวธรรมชาติบำบัดหรือสุขภาพทางเลือก จะแบ่งลักษณะความเจ็บป่วยออกเป็น ๒ กลุ่มหลักๆ คือ กลุ่มร้อนเกิน (หยาง/ไฟกำเริบ) และกลุ่มเย็นเกิน (หยิน/ไฟหย่อน) สำหรับยุคปัจจุบันนี้คนส่วนใหญ่จะมีภาวะไม่สมดุลหรือความเจ็บป่วยอยู่ในกลุ่มร้อนเกิน

อันเนื่องมาจากผู้คนส่วนใหญ่มี **ความเครียดสูง** มักถูกบีบคั้นผลักดันจากสภาพสังคมและเศรษฐกิจให้ต้องแก่งแย่งแข่งขัน รีบเร่งเร่งร้อน ประกอบกับ**สิ่งแวดล้อมก็มีมลพิษมากขึ้น ต้นไม้ที่ทำหน้าที่ให้ออกซิเจนให้ความร่มเย็นให้ความชุ่มชื้นก็ถูกทำลายจนเหลือน้อย** โลกเราจึงร้อนขึ้น **อาหารและเครื่องดื่มก็ปนเปื้อนด้วยสารพิษสารเคมี**

มากขึ้น ตั้งแต่ขบวนการเริ่มต้นผลิต จนถึงขบวนการปรุงเป็นอาหาร **อาหารก็ปรุงรสจัดมากขึ้น** และผู้คนส่วนใหญ่ก็อยู่กับ**เครื่องใช้ไฟฟ้า เครื่องอิเลคทรอนิคมากขึ้น** สิ่งเหล่านี้เป็นเหตุปัจจัยหลักที่ทำให้คนเจ็บป่วยด้วยภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน

สถานการณ์ดังกล่าว ตรงข้ามกับสังคมเราไทยเมื่อ ๓๐–๕๐ ปีย้อนหลัง ที่ผู้คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีความเครียด มีวิถีชีวิตที่เรียบง่ายสงบ เอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน ไม่ต้องแก่งแย่งแข่งขัน ไม่ต้องเร่งร้อน เร่งรีบเหมือนยุคนี้ สิ่งแวดล้อมมีมลพิษน้อย ป่าไม้ก็มีมาก แม่น้ำลำธารใสสะอาด อาหารการกินก็ไม่มีสารเคมีเจือปน ตั้งแต่ขบวนการผลิตทางเกษตร จนถึงขบวนการปรุงอาหารก็ไร้สารพิษ ปรุงแต่งน้อย รสไม่จัดจ้านมาก เครื่องไฟฟ้า เครื่องอิเลคทรอนิคก็ไม่ค่อยมี ผู้คนส่วนใหญ่ในยุคนั้นจึงมักมีภาวะไม่สมดุลแบบเย็นเกิน หรือใช้เวลาในการสะสมความร้อนยาวนาน จึงจะป่วยด้วยภาวะร้อนเกิน ซึ่งการแก้ ก็ใช้ความเย็นที่ไม่มากนัก ก็สามารถปรับเข้าสู่สมดุลได้ ถึงกระนั้นก็ตาม ในทุกยุคทุกสมัยก็จะมีผู้ป่วยบางคนที่มีภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ในเวลาเดียวกัน ซึ่งการแก้ไขก็จะแตกต่างจากการเจ็บป่วยด้วยอาการอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว



วิเคราะห์โรคภัยตามวิถีสุขภาพทางเลือกแนวบุญนิยม

ภัยอันน่าสะพรึงกลัวของการปล่อยให้โรคฝังตัว และมัวแต่หลงแก้ปัญหาที่ปลายเหตุเพียงอย่างเดียว โดยไม่ใส่ใจแก้ที่ต้นเหตุของปัญหาควบคู่ไปด้วย นับว่าเป็นเรื่องที่น่าเศร้าและโชคร้ายที่สุดของการมีชีวิต แล้วไม่รู้สาเหตุของโรคภัยไข้เจ็บอันเป็นความทุกข์ทรมานของชีวิต ทำให้หลงสะสมต้นเหตุฝังไว้ในเนื้อเยื่อของร่างกายวันแล้ววันเล่า จนฝังลึกเข้าไปทุกวันๆ แล้วส่วนใหญ่ก็พยายามใช้วิธีแก้ที่ปลายเหตุเพียงอย่างเดียว โดยไม่เน้นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุควบคู่ไปด้วย

เวลาเจ็บป่วยก็มักจะแก้ปัญหาด้วยการกินยากดระงับประสาทไม่ให้รู้สึกทุกข์ทรมาน ซึ่งยาก็จะไปกดประสาทไม่ให้ปวดได้ในขีดจำกัด เมื่อพิษมีปริมาณหนึ่งเท่านั้น ถ้าพิษมากกว่านั้นหรือยาหมดฤทธิ์ก็จะเกิดทุกข์ทรมานอีก หรือการพยายามที่จะใช้ยาขับเอาโรคภัยไข้เจ็บออกจากร่างกายในระยะแรกที่โรคสะสมไม่แน่น ไม่ลึกมาก ใช้ยาไม่แรงนักก็มักจะได้ผล เปรียบเสมือนสนิมพึ่งเกาะที่ผิวเหล็ก เราเอาผ้าเช็ดออกก็ได้ แต่เมื่อโรคฝังแน่นลึกลงไปทุกวันๆ ยาตัวเดิมเริ่มใช้ไม่ได้ผล ทำให้ต้องเปลี่ยนยาตัวใหม่ที่มีฤทธิ์กระแทกกระทุ้งพิษแรงมากขึ้น เปรียบเสมือนสนิมที่ฝังแน่นกินลึกลงไปถึงเนื้อเหล็ก ใช้ผ้าเช็ดสนิมเหล็กออกไม่ได้แล้ว ต้องใช้ค้อนทุบอย่างแรง จนเหล็กบุบบู้บี้แตกสลาย จึงจะเอาสนิมเหล็กออกมาได้

การใช้ยาที่มีฤทธิ์แรงกระทุ้งโรคก็เช่นเดียวกัน ย่อมมีผลทำให้เนื้อเยื่อและอวัยวะต่างๆ ของร่างกายบอบช้ำ บาดเจ็บ ผุพัง ทรุดโทรม

มากยิ่งขึ้นๆ ซึ่งมักจะแสดงผลออกมาเป็นอาการข้างเคียงของยาที่รุนแรงมากขึ้นๆ ผู้ป่วยจะได้โรคใหม่แทรกซ้อนเพิ่มขึ้นๆ ได้ยาใหม่เพิ่มขึ้น ปริมาณยาก็มากขึ้นๆ จนบางครั้งถึงขั้นช็อคตายจากการแพ้อย่างรุนแรงของฤทธิ์ยาก็มี หรือสุดท้ายรักษาอย่างไรก็ไม่หาย ต้องปล่อยให้ผู้ป่วยทุกข์ทรมานไปตามเวรตามกรรม เหตุการณ์เหล่านี้มีให้พบเห็นอยู่บ่อยๆ และมีแนวโน้มมากขึ้นเรื่อยๆ แสดงถึงความล้มเหลวของระบบสุขภาพที่มุ่งแก้ปัญหาที่ปลายเหตุเพียงอย่างเดียว โดยไม่มุ่งแก้ปัญหาที่ต้นเหตุคือการปรับพฤติกรรมสุขภาพควบคู่ไปด้วย

ผู้เขียนมีความเห็นว่า **แม้การสร้างพฤติกรรมสุขภาพ จะเป็นสิ่งที่ทำได้ยากกว่าการรักษา แต่มันก็เป็นวิธีเดียวที่เราจะเอาชนะโรคภัยไข้เจ็บได้อย่างยั่งยืน** แต่ถ้ายังเป็นเช่นเดิมนี้อยู่ ก็ไม่มีวันที่ประชาชนจะมีความผาสุก ปลอดภัย หรือเบาบางจากความเจ็บป่วยทุกข์ทรมานไปได้ ซึ่งชีวิตก็จะวนเวียนทุกข์ทรมานอยู่อย่างนี้ **เหมือนการรบที่รอวันพ่ายแพ้แต่เพียงอย่างเดียว** จะมีสักกี่คนที่คิดตั้งใจเข้าไปเรียนรู้และพากเพียร**แก้ไขปัจจัยหรือพฤติกรรมที่เป็นต้นเหตุ อันเป็นการรบที่นับวันสะสมชัยชนะอย่างยั่งยืน** เพื่อจะได้ไม่ต้องวนเวียนทุกข์ทรมานกับโรคภัยไข้เจ็บเหมือนคนทั่วๆไปที่ไม่รู้ หรือแม้รู้ แต่ก็ไม่ใส่ใจในการแก้ปัญหาด้วยการพึ่งตนเองเป็นหลัก อาศัยผู้อื่นเป็นรอง ผู้เขียนมีความเห็นว่าสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง *(เศรษฐกิจพอเพียง สู่สุขภาพพอเพียง)* จะเป็นคำตอบหนึ่งของสุขภาพที่ดี

สุขภาพพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามวิถีสุขภาพทางเลือกบุญนิยม เน้นการใช้ธรรมชาติที่มีในท้องถิ่นเพื่อปรับสมดุล

ร่างกาย แทนการใช้สารเคมีหรือยาเคมี เพราะสารเคมีหรือยาเคมีเป็นสารหรือส่วนประกอบที่ไม่ใช่ธรรมชาติ เหมือนอะไหล่ปลอม เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะประกอบเข้าเป็นรูปร่างเดิมไม่สนิท และไม่สามารถทดแทนคุณสมบัติของเนื้อเยื่อปกติเดิมได้ จึงมักระคายเคืองและมีผลข้างเคียงที่ไม่ดีต่อร่างกายตามมาอยู่เสมอ ยิ่งไม่มุ่งแก้ที่ต้นเหตุด้วยแล้ว ร่างกายก็ยิ่งจะบอบช้ำ ทรุดโทรมอย่างรวดเร็ว มีโรคแทรกซ้อนและทุกข์ทรมาน

ส่วนการใช้สมุนไพร อาหารหรือธรรมชาติบำบัด สิ่งเหล่านี้เป็นส่วนประกอบของธรรมชาติ เหมือนอะไหล่แท้ ถ้าเรามีทักษะและใช้อย่างเข้าใจ สิ่งเหล่านี้จะเข้าไปชดเชยและทดแทนเพื่อปรับความสมดุล บำรุงร่างกาย บำบัดรักษาโรคได้อย่างสุขุมนุ่มนวล มีผลข้างเคียงน้อยที่สุด มีประสิทธิภาพยั่งยืนที่สุด ประหยัดที่สุด และพึ่งตนเองได้มากที่สุด

มีผู้ป่วยจำนวนไม่น้อยที่เริ่มเห็นโทษภัยของการกินยา หรือการรักษาโรคที่ปลายเหตุแต่เพียงอย่างเดียว โดยไม่มุ่งแก้ไขที่ต้นเหตุ ผู้ป่วยเหล่านี้มักจะถามผู้เขียนเสมอว่า จะต้องหยุดยาหรือวิธีการรักษาที่เขาใช้อยู่ ณ ปัจจุบันเลยไหม

สำหรับคำถามดังกล่าวนั้น ผู้เขียนมีความเห็นว่า ถ้าการรักษาที่ใช้อยู่ปัจจุบันนั้นยังมีผลในการบำบัด บรรเทาความทุกข์ทรมานจากโรคภัยไข้เจ็บได้ดีอยู่โดยไม่มีผลข้างเคียงที่เป็นอันตราย หรือไม่ทำให้ต้องทุกข์ทรมานมาก ผู้ป่วยก็ควรจะใช้การรักษาที่เคยใช้อยู่นั้นไปพร้อมๆ กับการฝึกปรับความสมดุล หรือการฝึกสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องจนรู้สึกว่าสภาพร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และตนเองก็

มีทักษะในการปรับสมดุลสุขภาพหรือทักษะการสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง จึงค่อยๆ ลด หรืองดการรักษาที่เคยใช้อยู่ ที่มุ่งแต่การแก้ที่ปลายเหตุนั้นเสีย

แต่เมื่อลดหรืองดวิธีการดังกล่าวแล้ว ก็ต้องตรวจสอบดูว่า เรามีสุขภาพที่ดีขึ้นกว่าเดิมหรือไม่ ซึ่งตัวชี้วัดก็คือ เรารู้สึกเบากาย มีกำลัง ความเจ็บป่วยในร่างกายที่เคยมีอยู่ลดน้อยลง หรือไม่กำเริบมากขึ้น ถ้ามีสภาพดังกล่าว ให้ทำการปรับสมดุลสุขภาพนั้นต่อไป เพราะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพเรา แต่ถ้าไม่ได้สภาพดังกล่าว อาจจะต้องใช้วิธีการรักษาที่เคยใช้อยู่เดิมแล้วได้ผลควบคู่ไปก่อน จนกว่าเราจะค้นหาวิธีปรับสมดุลสุขภาพของตัวเองได้ดีกว่าเดิม จึงค่อยปรับเปลี่ยน ลดหรืองดการรักษาที่เคยใช้อยู่เดิม แต่ถ้าร่างกายมีสภาพเท่าเทียมกันระหว่างการรักษาแบบเดิมกับการลดหรืองดการรักษา ผู้เขียนเลือกการลดหรืองดการรักษาที่เคยใช้อยู่เดิมดีกว่า เพราะจะได้ไม่ต้องรับผลข้างเคียงจากการรักษา ไม่ต้องเสียเงินทองหรือเสียเวลากับการรักษาแบบเดิมนั้น

ผู้เขียนไม่ได้ปฏิเสธหรือต่อต้านวิธีการดูแลรักษาในระบบสุขภาพแผนปัจจุบันไปเสียทั้งหมด บางอย่างผู้เขียนก็เห็นว่าเป็นประโยชน์ ถ้าผลออกมาทำให้สุขภาพของผู้ป่วยดีขึ้นหรือมีชีวิตอยู่รอดได้

ตัวอย่างข้อดีของระบบสุขภาพแผนปัจจุบัน เช่น การตรวจวัดวินิจฉัยโรคด้วยเครื่องมือวิทยาศาสตร์ที่แสดงผลได้ชัดเจน การให้เลือดหรือสารบางอย่างในภาวะฉุกเฉินอันมีข้อบ่งชี้ว่า ถ้าไม่ทำจะเป็นอันตรายถึงชีวิต การให้ยาระงับปวดในกรณีที่ผู้ป่วยทรมานมากเกิน การผ่าตัด

ฉุกเฉินบางอย่างที่มีข้อบ่งชี้ว่า ถ้าไม่รีบทำ ผู้ป่วยจะเป็นอันตรายถึงชีวิต หรืออวัยวะบางอย่างที่บาตเจ็บจะเสียหายถ้าไม่รีบผ่าตัด แผลที่เหมาะสมกับการเย็บ หรือวิธีการต่างๆ ที่สามารถช่วยผู้ป่วยฉุกเฉินให้รอดชีวิตได้ เป็นต้น

ถึงกระนั้นก็ตาม ผู้เขียนก็ยังมีความเห็นว่า **การดูแลรักษาในระบบสุขภาพแผนปัจจุบัน ควรใช้ควบคู่กับการปรับสมดุลสุขภาพ**หรือการแก้ไขที่ต้นเหตุของโรคภัยไข้เจ็บนั้นร่วมด้วย ในอดีตที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันก็ยังมีหลายส่วนที่เป็นจุดอ่อนที่มีประสิทธิภาพน้อยที่สุด เป็นความล้มเหลวที่ชัดที่สุดของการรักษาสุขภาพแผนปัจจุบันก็คือ การแก้ไขปัญหาโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ หลอดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันสูง ภูมิแพ้ เก๊าท์ รูมาตอยด์ ปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง โรคกระเพาะและลำไส้อักเสบเรื้อรัง เป็นต้น ความเป็นจริงโรคเรื้อรังดังกล่าวเกิดจากพฤติกรรมก็ต้องแก้ไขที่พฤติกรรม ไม่ใช่แก้ไขด้วยการกินยา หรือใช้วิธีการต่างๆ ซึ่งไม่ได้มุ่งตรงไปแก้ที่ต้นเหตุ เป็นการแก้ปัญหาที่ไม่ตรงจุด ไม่รู้จักจบสิ้น ประสบความสำเร็จน้อย สิ้นเปลืองทรัพยากรมาก เสียเวลา สิ้นเปลืองแรงงานและแก้ปัญหาได้ยากลำบากมากขึ้นทุกวันๆ เพราะต้นเหตุของปัญหาได้พอกทวีสะสมมากขึ้น จากพฤติกรรมก่อโรคที่ไม่ได้ปรับเปลี่ยนให้ลดลง ซ้ำร้ายกลับทวีมากยิ่งขึ้นๆ

ปัจจุบันนับเป็นนิมิตรหมายที่ดีอย่างยิ่งต่อสุขภาพของประชาชนที่กระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศนโยบายและรณรงค์ให้เน้นการสร้างสุขภาพ มากกว่าการซ่อมสุขภาพ (สร้างนำซ่อม) แม้ว่าความเป็นจริงของ

การปฏิบัติบางส่วน (ส่วนใหญ่ด้วยซ้ำ) จะยังตรงกันข้ามอยู่ คือ พยายามคัดกรอง ค้นหาผู้ป่วย แล้วแทนที่จะเน้นการปรับสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง กลับเน้นให้ผู้ป่วยต้องมาเข้าคิวรอรับยาทั้งวันเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง จนกว่าชีวิตจะหาไม่ และในระหว่างรอวันตายนั้น สิ่งที่ได้รับก็คือผลข้างเคียงจากยา โรคแทรกซ้อนเพิ่มเติม ชนิดและปริมาณยาเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และปริมาณผู้ป่วยก็มากขึ้นเรื่อยๆ ในสถานบริการสุขภาพแต่ละแห่ง ซึ่งเป็นคล้ายๆ กันหมด

ถ้าวิธีการในเชิงปฏิบัติการจริงที่ยังเน้นการซ่อมสุขภาพดังกล่าวแก้หรือลดปัญหาสุขภาพได้จริง ปัญหาสุขภาพก็น่าจะลดน้อยลง แต่ในความเป็นจริงกลับเกิดผลตรงกันข้าม คือปัญหาสุขภาพมากขึ้นๆ ทั้งๆ ที่บุคลากรสุขภาพส่วนใหญ่ ทุ่มเทแรงกาย แรงใจสุดฝีมือในการปฏิบัติหน้าที่ดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชน และประชาชนเองก็หลงชื่นชมคล้อยตาม ใช้บริการที่มุ่งไปสู่ผลแห่งความล้มเหลวที่กล่าวมานั้นโดยเคร่งครัดอย่างไม่ลืมหูลืมตา เพราะหลงเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เนื่องจากไม่รู้ว่า วิธีการที่ดีกว่านั้นยังมีอีก

ผู้ที่รู้สัจจะแล้วจะพบว่า ความตายไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว แต่ความทรมานอันไม่รู้จบอันเนื่องมาจากการไม่รู้ต้นเหตุแห่งความทรมานนั้นน่ากลัวยิ่งกว่า และน่ากลัวที่สุดในโลก

ถึงกระนั้นก็ตาม ผู้เขียนก็ยังมีความเห็นว่า แม้การรักษาโรคเรื้อรังในระบบสุขภาพแผนปัจจุบันจะไม่ค่อยได้ผลนัก ก็ควรจะมีไว้อยู่ เพราะแม้ว่าวิธีการดังกล่าวจะมีผลข้างเคียง มีโรคแทรกซ้อนหรือมีผลเสีย

ต่างๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว แต่ยาบางอย่างก็ยังเป็นประโยชน์ในการปรับสภาพร่างกาย (แม้จะไม่สุขุมนุ่มนวลนักก็ตาม) หรือยาบางอย่างก็ออกฤทธิ์กดโรคไว้ ไม่ให้ออกอาการทรมานเร็วเกินไป

เนื่องจากเป็นธรรมดาที่ในสังคมตราบโลกแตก จะมีกลุ่มชนบางกลุ่ม (เป็นส่วนมากด้วยซ้ำ) ที่นิยมการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ อันมีสาเหตุมาจากการไม่รู้วิธีการพึ่งตนด้วยการปรับสร้างพฤติกรรมสุขภาพ หรือรู้วิธี แต่ยังไม่พร้อม หรือยังไม่อยากปรับสร้างพฤติกรรมสุขภาพ หรือพยายามเต็มที่แล้ว แต่ก็ไม่สามารถปรับสร้างพฤติกรรมสุขภาพจนได้ผลดีมากพอ วิธีการดังกล่าวจึงควรมีไว้เอื้อบุคคลเหล่านี้ ซึ่งเขาก็จะได้เรียนรู้ถึงโทษภัย และพบกับความจริงของผลที่จะได้รับจากการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุเพียงอย่างเดียว โดยไม่แก้ไขที่ต้นเหตุด้วยการปรับสร้างพฤติกรรมสุขภาพ

ระบบการดูแลสุขภาพที่ดี มีประสิทธิภาพสูงและสมบูรณ์แบบที่สุด ก็คือ **ระบบที่สามารถผสมผสานการดูแลสุขภาพในทุก ๆ แผนเข้าด้วยกัน ด้วยการเอาจุดดี จุดเด่น จุดสำคัญของแต่ละแผนมารวมกัน โดยอาศัยคุณธรรมเป็นหลักนำ ซึ่งก็คือ ยึดความเต็มใจ ความสมัครใจ ความเป็นประโยชน์ ความประหยัด ความปลอดภัย สภาพร่างกายและจิตใจที่ดีขึ้น และการพึ่งตนเองได้ของผู้ป่วยเป็นหลัก** เพราะถ้าใช้ระบบการดูแลสุขภาพที่เน้นแผนปัจจุบันอย่างเดียวอย่างที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ ซึ่งโดยเนื้อแท้ที่เป็นอยู่จริงแล้ว บุคลากรด้านสุขภาพจำนวนไม่น้อยที่มักมุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาที่ปลายเหตุมากกว่า

ต้นเหตุ มุ่งใช้เทคนิคและทรัพยากรที่ประชาชนผลิตเองไม่ได้ มากกว่าการใช้เทคนิคและทรัพยากรที่ประชาชนผลิตเองได้ มุ่งเน้นให้ประชาชนพึ่งเจ้าหน้าที่สุขภาพมากกว่าการพึ่งตนเอง ทำให้ปัญหาสุขภาพของประชาชนขยายวงกว้างและทวีความรุนแรงยิ่งขึ้นๆ เพราะต้นเหตุของปัญหาจะสะสมมากขึ้นๆ และร่างกายของคนก็แก่ชรา ทรุดโทรมไปข้างหน้าอยู่แล้ว

ดังนั้น ไม่ว่าจะพัฒนาเทคนิควิธีการในการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุให้เก่งกาจสามารถมากแค่ไหนก็ตาม สุดท้ายวิธีการที่พัฒนาขึ้นมานั้นก็จะไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ ซึ่งจะเป็นจุดอ่อนที่น่ากลัว เสียเวลาแรงงานและเสียทรัพยากรมาก พึ่งตนเองได้น้อย ทุกข์ทรมานมาก และที่สุดของระบบสุขภาพที่มัววนตีกรอบกักขังตนไว้กับวิทยาศาสตร์ การแก้ปัญหาที่ปลายเหตุอย่างเอาจริงเอาจังก็ล้มเหลว แล้วหลงเข้าใจว่าเป็นความเก่งที่ดีเลิศประเสริฐที่สุด ไม่มีสิ่งอื่นมีประสิทธิภาพยิ่งกว่า

สุดท้ายก็วนอยู่กับทางตัน และตายไปพร้อมกับความหลงผิดนั้นทุกภพทุกชาติอย่างน่าสงสาร น่าเห็นใจที่สุด จนกว่าจะพัฒนาจิตวิญญาณของตนให้สูง ประเสริฐ ยอมเปิดใจกว้าง กล้าหาญที่จะศึกษาพิสูจน์วิทยาศาสตร์สาขาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น วิทยาศาสตร์สุขภาพทางเลือก วิทยาศาสตร์สุขภาพแผนไทย วิทยาศาสตร์สุขภาพเชิงธรรมะและจิตวิญญาณ เป็นต้น

ส่วนบุคลากรด้านสุขภาพสาขาอื่นที่ไม่ใช่แผนปัจจุบัน ก็ควรจะใจกว้างเปิดรับ ศึกษาจุดดีของการรักษาสุขภาพแผนปัจจุบันด้วย เพราะ

ผู้เขียนมีความเชื่อว่าระบบสุขภาพทุกๆ แผน ย่อมมีจุดดีอยู่แน่ ไม่เช่นนั้นคงไม่มีผู้ใช้บริการ และไม่สืบทอดยาวนานมาจนทุกวันนี้

ถึงกระนั้นก็ตามระบบสุขภาพทุกๆ แผน ก็ย่อมมีจุดด้อยของตัวเองเป็นธรรมดา ดังนั้น การนำเอาจุดดี จุดเด่นของระบบสุขภาพทุกๆ แผนที่พิสูจน์ได้โดยหลักวิทยาศาสตร์มาผสมผสาน ประยุกต์บูรณาการเข้ากับวิถีชีวิต ให้เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเองและประชาชน โดยเน้นให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ดังตัวชี้วัดตามพระไตรปิฎก เล่ม ๑๒ ข้อ ๒๖๕ "กกจูปมสูตร" ซึ่งเป็นชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดี ๕ ข้อ ดังนี้

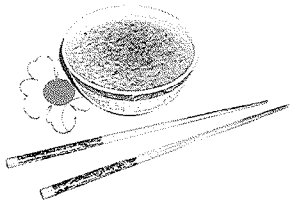
๑. มีความเจ็บป่วยน้อย

๒. มีความลำบากกายน้อย

๓. มีความเบากาย

๔. มีกำลัง

๕. เป็นอยู่ผาสุก (มีความสุขทั้งด้านร่างกายและจิตใจ)



(วิธีการใดก็ตามที่ทำให้เกิดผล ๕ ข้อนี้ ถือว่าใช้ได้) พร้อมทั้งประหยัดและพึ่งตนเองได้มากที่สุด นั้นคือสุดยอดของระบบสุขภาพที่สมบูรณ์แบบที่สุด

จุดบอดประการหนึ่งของประชาชน ก็คือ การไม่ประเมินผลของการรักษา หรือผลของการปฏิบัติตามระบบสุขภาพนั้นๆ คงเนื่องมาจากการไม่รู้ว่าจะประเมินผลอย่างไร จะใช้อะไรเป็นตัวชี้วัด เนื่องจากประชาชนส่วนใหญ่ไม่ได้มีความรู้เหมือนเจ้าหน้าที่ที่ได้ศึกษาเล่าเรียนมาตามสถาบันต่างๆ

นับว่าเป็นความโชคดีที่ผู้เขียนเป็นผู้มีความรู้น้อย จึงต้องแสวงหาตัวชี้วัดที่น้อยที่สุด สั้นที่สุด ชัดที่สุด ง่ายที่สุดและพึ่งตนได้มากที่สุด (ประเมินผลได้ด้วยตนเอง) ผู้เขียนเห็นว่าคุณสมบัติของตัวชี้วัดดังกล่าวนั้นตรงกับคำตรัสของพระพุทธเจ้า ดังมีปรากฏในพระไตรปิฎก เล่ม ๑๒ ข้อ ๒๖๕ "กกจูปมสูตร" ดังกล่าวมาข้างต้น ซึ่งใช้เป็นหลักในการประเมินผลสุขภาพได้เป็นอย่างดี

เนื่องจากผู้เขียนเชื่อว่า องค์สมเด็จสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง (โลกวิทู) เป็นผู้อยู่เหนือโลกหรือไม่มีใครเทียมเท่า (อนุตตโร) เป็นผู้ที่พูดความจริง (สัจจะ) ที่เชื้อเชิญให้พิสูจน์ได้ (เอหิปัสสิโก) เป็นจริงตลอดกาลนาน (อกาลิโก) และพึ่งตนเองได้ (อัตตาหิอัตโนนาโถ)

ผู้เขียนได้ทดลองพิสูจน์มาแล้ว พบว่า สามารถพึ่งตนเองได้จริง จึงใคร่ขอเชิญชวนท่านผู้อ่านลองพิสูจน์ดูบ้าง ไม่ว่าเราจะใช้วิธีการใดในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพ ก็ให้เราตรวจสอบประเมินผล ถ้าเป็นผลดีต่อสุขภาพของเรา จะเกิดผล ๓ ข้อหลักๆ **๑.ความไม่สบายที่มีอยู่ลดน้อยลงหรือไม่มากไปกว่าเดิม ๒.เบากาย ๓.มีกำลัง** ซึ่งตรงกับหลักสุขภาพทางเลือกคือ**พลังชีวิต** หรือถ้าจะให้จำง่ายก็คือเกิดสภาพ **สดชื่น กำลังเต็ม เบากาย สบายตัว สบายใจ** หรือ **สบาย เบากาย มีกำลัง**แล้วผลอีก ๒ ข้อที่จะตามมาก็คือ ความเจ็บป่วยหรือโรคภัยไข้เจ็บจะลดน้อยลงและความเป็นอยู่จะผาสุกขึ้น **ผู้เขียนเห็นว่าเป็นหลักการที่ทำให้แต่ละคนเป็นหมอดูแลตัวเองได้ ซึ่งถือว่าเป็นสุดยอดแห่งการพึ่งตนเอง** ผู้เขียนจึงใช้หลักการดังกล่าวในการประเมินผล การดูแลแก้ไข

ปัญหาสุขภาพของทุกระบบทุกแผน เพราะเป็นตัวชี้วัดที่เป็นสภาพของคุณภาพ สมรรถภาพ ความผาสุกของร่างกายและจิตใจ ซึ่งถ้าได้แล้วก็ไม่ก่อให้เกิดผลเสียหายใดๆ มีแต่ได้กำไรหรือเป็นประโยชน์อย่างเดียว ที่สำคัญก็คือประเมินผลง่าย มีประสิทธิภาพและทำได้ด้วยตัวเราเอง

คราวนี้ มาลองศึกษาวิเคราะห์**กลไกการเกิดของโรค** ตามหลักการสุขภาพทางเลือกหรือธรรมชาติบำบัดแนวบุญนิยมดูบ้างนะครับ **ซึ่งท่านสามารถที่จะพิสูจน์ความจริงได้ด้วยการเติมต้นเหตุที่ทำให้เกิดกลไกก่อโรค โรคก็จะมีอาการหนักยิ่งขึ้น แต่ถ้าลดต้นเหตุของกลไกการก่อโรคหรือทำตรงกันข้าม อาการของโรคก็จะทุเลาเบาบางลงหรือหายไป ตามความจริงที่เราทำความสมดุลได้**

ตามหลักการสุขภาพทางเลือกหรือธรรมชาติบำบัด พบว่า ความไม่สมดุลทั้งภาวะร้อนเกินและเย็นเกินก่อให้เกิดความเสื่อม ความไม่สบาย เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ทุกโรค ทุกอวัยวะ อวัยวะใดที่อ่อนแอ มีแผลหรือมีการบาดเจ็บอยู่เดิมก็จะถูกทำร้ายก่อน เพียงแต่ว่า ในยุคนี้ ความไม่สมดุลมักจะโต่งไปทางร้อนเกินเสียเป็นส่วนใหญ่ เช่น

โรคมะเร็งหรือเนื้องอก

มักมีต้นเหตุจากภาวะร้อนเกิน ซึ่งมีกลไกการเกิดโรคดังต่อไปนี้ เมื่อมีภาวะร้อนเกินมากๆ พลังงานความร้อนจะกระจายไปสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกายเหมือนไฟสุมขอน สุมถ่านหรือชาร์จไฟแบตเตอรี่ อวัยวะส่วนใดของร่างกายที่อ่อนแอที่สุด หรือมีไฟ มี

พลังงานความร้อนไปสะสมมากที่สุด ก็จะถูกเผาจนน้ำแห้ง เนื้อเยื่อจะเริ่มร้อนแข็งเกรียมไหม้ เหมือนเนื้อที่ต้มหรือย่างไฟ น้ำจะเริ่มระเหยออกจากเนื้อ เนื้อจะเริ่มร้อน แข็งตัว เนื้อเยื่อบริเวณนั้นก็จะเริ่มสูญเสียสภาพที่ปกติ เริ่มเสียหน้าที่ เป็นอัมพาตหรือตายไป

ร่างกายจะทำการผลิตเนื้อเยื่อใหม่ขึ้นมาทำงานทดแทน แต่ด้วยต้นเหตุของความร้อนที่ใส่เข้าไปในร่างกายยังอยู่คงเดิมหรือจะมากขึ้นด้วยซ้ำ ด้วยความไม่รู้ ไฟร้อนจากพลังงานความร้อนดังกล่าวจึงเผาไหม้ทำร้ายเนื้อเยื่อที่เพิ่งผลิตขึ้นมาใหม่ ให้ร้อนแข็ง หมดสภาพของเนื้อเยื่อปกติหรือตายลงไปอีก และร่างกายก็ผลิตเนื้อเยื่อใหม่ขึ้นมาแทนแล้วก็จะถูกความร้อนเผาอีก เป็นอย่างนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า จึงเกิดเป็นเนื้องอก เป็นมะเร็งขยายใหญ่ขึ้นๆ

ส่วนมะเร็งอีกลักษณะหนึ่ง เป็นแบบถูกเผาทำลายให้เจ็บปวดแสบร้อน เสียรูปร่าง ไม่สามารถทำหน้าที่ตามปกติได้หรือเปื่อยเน่าผุพังไปเรื่อยๆ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถผลิตเนื้อเยื่อใหม่ขึ้นมาแทนที่ได้ทันความจริงแล้ว **เนื้องอกหรือมะเร็งไม่ใช่เนื้อร้าย แต่เป็นเนื้อดีปกติที่ถูกไฟพลังงานความร้อนที่เราใส่หรือรับเข้าไปในร่างกายเผาทำร้าย** จนเซลล์เนื้อเยื่อร้อนแข็ง เสียรูปร่าง เวลาตรวจหาเซลล์เนื้อเยื่อมะเร็ง จึงพบรูปร่างลักษณะที่แตกต่างไปจากปกติ ความจริงเขาไม่ใช่เนื้อร้ายหรอก คนที่ร้ายก็คือตัวเราเองที่ใส่ไฟ พลังความร้อนไปเผาทำร้ายเขา เม็ดเลือดขาวก็ไม่สามารถไปสลายเซลล์เนื้อเยื่อที่ผิดปกตินั้นได้เพราะทั้งแข็งและมีพลังความร้อนที่มากฝังอยู่

ดังนั้น วิธีการแก้ไขตามแนวสุขภาพทางเลือกหรือธรรมชาติบำบัด ก็คือ **เติมหม้อน้ำ (ความเย็น) ลดพลังงาน (ความร้อน) เป็นการดำเนินการลดความร้อนลงมาให้อยู่ในขีดที่สมดุล ร่างกายก็จะทำงานตามปกติ เมื่อเซลล์เนื้อเยื่อในร่างกายเย็นลง น้ำในร่างกายไม่ถูกเผา เนื้อเยื่อก็จะอ่อนและคลายตัว เหมือนเนื้อที่ย่างไฟจนไหม้เกรียมแข็ง พอเอาไปแช่น้ำก็จะยุ่ย อ่อนนิ่มในส่วนที่ผิดปกติ ใช้การไม่ได้ เม็ดเลือดขาวในร่างกายเราก็จะสามารถทำการย่อยสลายและกำจัดออกจากร่างกายได้** กลไกดังกล่าวคล้าย ๆ กับในขณะที่คนกำลังมีไข้ตัวร้อน เราเอาผ้าชุบน้ำเย็นไปเช็ดหรือไปวางไว้ที่ตัวผู้ป่วย อีกสักพักผ้าและน้ำที่เอาไปเช็ดหรือวางไว้ที่ตัวผู้ป่วยนั้นก็จะมีอุณหภูมิสูงขึ้น แสดงว่าความร้อนถ่ายออกจากตัวผู้ป่วยไปสู่น้ำเย็น ส่วนความเย็นจากน้ำเย็นก็เคลื่อนเข้าไปในร่างกาย ทำให้เซลล์เนื้อเยื่อเย็นลง ความร้อนของไข้จึงลดลงและรู้สึกเย็นสบาย หรือถ้าเราทดลองเอาแก้วที่ใส่น้ำร้อนวางชิดกันกับแก้วที่ใส่น้ำเย็น สักพักน้ำเย็นจะอุ่นขึ้น เพราะความร้อนจากแก้วน้ำร้อนกระจายมายังน้ำเย็น ส่วนน้ำในแก้วน้ำร้อนก็จะเย็นลง เพราะความเย็นจากแก้วน้ำเย็นกระจายมา ซึ่งเป็นหลักการเคลื่อนของพลังงานเพื่อปรับสภาพให้เกิดความสมดุลบนโลก การที่ผู้ป่วยมะเร็งกินผักผลไม้ สมุนไพรฤทธิ์เย็นเข้าไปในร่างกาย ความร้อนจากเซลล์มะเร็งก็จะถ่ายเทมาที่ผักผลไม้สมุนไพรฤทธิ์เย็น ส่วนความเย็นจากผักผลไม้สมุนไพรฤทธิ์เย็นก็จะถ่ายเทเข้าไปที่เซลล์เนื้อเยื่อมะเร็ง ทำให้เซลล์เนื้อเยื่อมะเร็งเย็นและอ่อนตัวลง เหมือนเราทำงานหนักตากแดดร้อนจนกล้ามเนื้อร้อนแข็งเกร็งค้าง พอเราเข้าพักในที่ร่มเย็น กล้ามเนื้อก็ผ่อนคลาย อ่อนตัวลงและเย็นสบาย

เซลล์มะเร็งหรือเนื้องอกที่ได้รับความเย็นก็เป็นลักษณะเดียวกัน ก็คือความร้อนลดลงและอ่อนตัวลง เม็ดเลือดขาวในร่างกายเราจึงสามารถทำการย่อยสลายและกำจัดออกจากร่างกายได้ เพราะถ้าเซลล์มะเร็งหรือเนื้องอกมีความร้อนมากและแข็งตัวมาก เม็ดเลือดขาวก็ไม่สามารถสลายเซลล์มะเร็งหรือเนื้องอกนั้นได้ ซ้ำร้ายเม็ดเลือดขาวนั้นแหละจะถูกทำลายจากความร้อนของเซลล์มะเร็งหรือเนื้องอกที่มีความร้อนสูง ถ้าไม่ถอนพิษร้อนนั้นออกเสีย ดังนั้นใน**ผู้ป่วยที่ตั้งใจปฏิบัติและแก้ไขได้ทัน ก็สามารถหายจากมะเร็ง หรือช่วยยืดอายุออกไปได้**

ผู้เขียนพบว่ามีผู้ป่วยจำนวนไม่น้อยที่ประสบความสำเร็จและได้ผลดีดังกล่าว แต่กรณีที่แย่ที่สุดแก้ไขไม่ทัน เนื่องจากผู้ป่วยปล่อยให้ไฟความร้อนไหม้บ้าน (ร่างกาย) ของตัวเอง จนแทบจะกลายเป็นขี้เถ้าหมดแล้ว (อาการหนักเกินไป) การใช้วิธีธรรมชาติบำบัดหรือสุขภาพทางเลือกดังกล่าว ก็ยังมีประโยชน์ทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตโดยไม่ทรมานมากเกินไป และประหยัดค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาด้วย

ซึ่งจะมีความแตกต่างกันกับการรักษาโดยการผ่าตัด ฉายแสงหรือให้เคมีบำบัด แม้จะผ่าตัดเนื้องอกหรือมะเร็งออกไป แต่ต้นเหตุยังทำอยู่เช่นเดิม ส่วนใหญ่เนื้องอกหรือมะเร็งก็มักจะก่อตัวปะทุขึ้นมาอีก ภายใน ๕ ปี ส่วนการฉายแสงหรือให้เคมีบำบัดนั้น เป็นการส่งไฟความร้อนที่รุนแรงมากเข้าไปในร่างกาย โดยหมายฆ่าเซลล์เนื้อเยื่อมะเร็งให้ตาย ซึ่งก็มักจะทำให้เซลล์เนื้อเยื่อปกติตายไปด้วย ผู้ป่วยจึงมักจะมีอาการร้อนแสบ ทุกข์ทรมาน ทุรนทุราย ไหม้เกรียมตามร่างกาย มีอาการคลื่นไส้

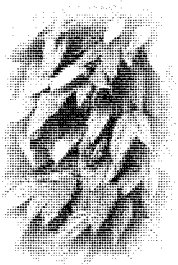
อาเจียน เบื่ออาหาร อ่อนแรง ผมร่วงและอาการข้างเคียงอื่นแทรกซ้อนอีกมากมาย บางคนทนทุกข์ทรมานจากไฟร้อนของการรักษาไม่ไหว ก็ขาดใจตาย ส่วนคนที่ยังพอทนได้ ก็ทนทุกข์ทรมานใช้เวรใช้กรรมต่อไป

ไฟร้อนเดิมที่มีอยู่ในร่างกายก็มากเกินจนเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดมะเร็ง ซึ่งสร้างความทุกข์ทรมานจนแทบจะปลิดชีวิตผู้ป่วยอยู่แล้ว แถมโถมไฟร้อนจำนวนมากและแรงจากการฉายแสงและเคมีบำบัดสู่ร่างกายซ้ำเข้าไปอีก ซึ่งไฟจากการฉายแสงและเคมีบำบัดนั้นมีฤทธิ์ร้อนแรง ร้ายกว่าไฟที่ก่อให้เกิดมะเร็งที่มีอยู่ในร่างกายหลายเท่าตัว ผู้ป่วยจึงมักได้รับความทุกข์ทรมานอย่างมากจากวิธีการบำบัดดังกล่าวและมะเร็งก็มักกระจายไปที่อื่นภายหลังจากการฉายแสงหรือให้เคมีบำบัด เพราะเป็นการเติมไฟที่ร้ายยิ่งกว่ามะเร็งเข้าไปในร่างกายและเป็นการเติมไฟที่เป็นต้นเหตุอยู่แล้วซ้ำเข้าไปอีก ท่านผู้อ่านสามารถไปพิสูจน์ความจริงได้ที่ศูนย์บำบัดมะเร็งทุกแห่งว่า ส่วนใหญ่ผลจากการรักษาด้วยวิธีดังกล่าวเป็นเช่นไร แล้วตัดสินใจเลือกกำหนดชะตาชีวิตของท่านตามที่ท่านเห็นควรเถิด ส่วนตัวผู้เขียนเองถ้าหากจะต้องเป็นมะเร็ง ก็ขอเลือกตายแบบเย็น ไม่ทรมานดีกว่า

ผู้เขียนเองไม่ได้ต่อต้านการรักษาสุขภาพแผนปัจจุบันไปเสียทุกอย่าง ในส่วนที่ให้ผลดี เป็นประโยชน์ ไม่เกิดผลเสีย ไม่ทรมานผู้ป่วย ผู้เขียนเห็นดีด้วย แต่ในส่วนที่ประจักษ์แจ้งว่าเป็นโทษภัย เป็นความเสียหาย สร้างความทุกข์ทรมานกับผู้ป่วย ผู้เขียนไม่เห็นด้วย ควรหาทางอื่นที่เป็นโทษภัย เป็นความเสียหายและทรมานที่น้อยกว่า หรือให้ผลดีในการรักษามากกว่า ผู้เขียนก็ไม่ได้ห้าม ถ้าผู้ใดยังประสงค์จะใช้วิธีดังกล่าว

นั้นอยู่ ความจริงผู้เขียนรู้เจตนาผู้ดูแลสุขภาพด้วยการบำบัดทางสุขภาพแผนปัจจุบันดีว่ามีเจตนาดี ต้องการให้ผู้ป่วยหายหรือบรรเทาเบาบางจากโรคเช่นเดียวกับผู้บำบัดสุขภาพทางเลือกหรือธรรมชาติบำบัดนั้นแหละ เพียงแต่วิชาการและองค์ความรู้ที่มีแตกต่างกันเท่านั้น ดังนั้นท่านจะเลือกใช้วิธีการบำบัดแบบใดแบบหนึ่งหรือจะใช้ผสมผสานกัน ก็ควรจะเก็บข้อมูลการพิสูจน์หลักฐาน ความจริง ในทุกๆ ด้าน แล้วตัดสินใจเลือกด้วยตัวของท่านเองเถิด

โรคความดันโลหิตสูง



โกิดจากภาวะร้อนเกิน โดยมีกลไกดังต่อไปนี้ เมื่อร่างกายได้รับต้นเหตุที่ร้อนเกิน ร่างกายก็จะผลิตความร้อนขึ้น ตันเส้นเลือดให้ขยาย เช่นเดียวกับกาต้มน้ำหรือหม้อต้มน้ำที่ได้รับความร้อนจนเดือด ก็จะดันจนฝากระเพื่อมได้หรือดันไอน้ำออกมาตามช่องว่างได้ สภาพร่างกายก็เช่นเดียวกัน เมื่อมีความร้อนดันมากๆ ความดันโลหิตก็จะสูง ความดันก็จะผลักดันความร้อนไปทำลายตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้ร่างกายเสื่อม ทรุดโทรม ถ้าดันแรงมากๆ ก็จะทำให้เส้นเลือดในสมองแตก เป็นอัมพฤกษ์อัมพาด หรือเสียชีวิตได้

การรักษาแนวสุขภาพทางเลือกหรือธรรมชาติบำบัด ใช้วิธีลดความร้อน โดยการเติมหม้อน้ำ (ความเย็น) เช่น ดื่มน้ำคลอโรฟิลสดจากธรรมชาติ เช่น น้ำย่านาง น้ำใบเตย เป็นต้น เพิ่มการกินพืชผักผลไม้ฤทธิ์เย็น ลดหรืองดการกินอาหารและเครื่องดื่มที่มีฤทธิ์ร้อน ลดความ

ตึงเครียด ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย เป็นต้น สภาพภายในร่างกายก็จะเย็นลง จึงทำให้ความดันโลหิตลดลง ส่วนการแก้ปัญหาในระบบที่เน้นการกินยาเคมีกดเพื่อลดความดันโลหิตอย่างเดียว โดยไม่มุ่งเน้นการแก้พฤติกรรมที่เป็นต้นเหตุ ผู้ป่วยยังทำพฤติกรรมที่เป็นต้นเหตุสะสมเพิ่มเติมอยู่ทุกวันๆ สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือ ต้องเปลี่ยนยาที่แรงขึ้นเรื่อยๆ และเพิ่มปริมาณยามากขึ้นเรื่อยๆ จนสุดท้ายผลข้างเคียงของยาก็จะรุนแรงมากขึ้นและก็ไม่สามารถกดโรคที่ขยายความรุนแรงขึ้นทุกวันๆ ได้ ผู้ป่วยก็จะได้รับความทุกข์ทรมานและเสียชีวิตในที่สุด ซึ่งในโรคความดันโลหิตสูงนั้น ร่างกายจะส่ง**พิษร้อนจำนวนมากมาระบายที่ไตและ**ส่งมาที่กระเพาะปัสสาวะ จะสังเกตได้ว่าน้ำปัสสาวะจะร้อนผิดปกติ เมื่อพิษร้อนดังกล่าวส่งมาที่ไต แล้วมารวมกับ**พิษของยาเคมีที่ใช้ควบคุมความดันโลหิตที่ถูกขับออกจากร่างกายทางไต**เช่นเดียวกัน พิษทั้งสองจึงรวมพลังกันทำร้ายไต ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่จึงมักลงท้ายด้วยไตเสื่อม หรือไตวาย

โรคเบาหวาน

มีสาเหตุและกลไกเช่นเดียวกับความดันโลหิตสูง จะแตกต่างกันบ้างก็ตรงที่ว่า โรคความดันโลหิตสูง ร่างกายผลิตพลังงานความร้อนเต็มที่ ส่วนเบาหวานนั้นร่างกายเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงานความร้อนได้ระดับหนึ่ง แล้วไม่ยอมเผาผลาญอาหาร (โดยเฉพาะน้ำตาล) เพื่อสร้างพลังงานต่อ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถทนต่อพลังงานความร้อนที่ผลิตขึ้นมาเผาตัวเอง ทำให้น้ำตาลตกค้างตามเส้นเลือด ส่งผลให้เลือดหนืด

ไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายไม่สะดวก ทำให้อวัยวะในร่างกายเสื่อม

การรักษาแนวสุขภาพทางเลือกหรือธรรมชาติบำบัด ใช้วิธีเติมหม้อน้ำ (ความเย็น) ให้ร่างกายเช่นเดียวกับโรคความดันโลหิตสูง ทำให้เครื่องเย็น (ร่างกายเย็นลง) ร่างกายจึงยอมเผาผลาญน้ำตาลให้เป็นพลังงานได้อีก โดยที่พลังงานความร้อนที่เกิดจากการเผาผลาญน้ำตาลครั้งนี้จะไม่เผาทำร้ายเซลล์เนื้อเยื่อ เพราะมีสารที่มีฤทธิ์เย็นคอยทำหน้าที่ซับความร้อนออก ทำให้น้ำตาลลดอย่างสบายตัว มีพลังชีวิต ไม่มีผลข้างเคียงใดๆ ซึ่งแตกต่างจากการให้ยาเคมีเพื่อควบคุมน้ำตาลในเลือด ซึ่งยาจะออกฤทธิ์กระตุ้นให้ตับอ่อนหลั่งอินซูลินบังคับให้น้ำตาลในเลือดเคลื่อนย้ายเข้าไปอัดอยู่ในเซลล์เนื้อเยื่อ แล้วกระตุ้นให้เกิดการเผาผลาญน้ำตาลให้เป็นพลังงาน พอนานเข้าร่างกายก็จะไม่ยอมเผาผลาญน้ำตาล เพราะเซลล์เนื้อเยื่อถูกทำลายหรือทนไม่ได้ต่อการถูกเผาไหม้ที่ไม่สมบูรณ์แบบ เพราะเป็นการเผาไหม้ที่ไม่มีความเย็นมาซับความร้อนออก ทำให้ต้องเปลี่ยนยาตัวใหม่ที่มีฤทธิ์แรงยิ่งขึ้นๆ แต่สุดท้ายร่างกายก็ไม่ยอมเผาผลาญน้ำตาลอีก จึงต้องฉีดอินซูลินเพื่อกระตุ้นให้เกิดการเผาน้ำตาล สุดท้ายร่างกายก็ไม่ยอมเผาผลาญน้ำตาลอีก แม้จะฉีดอินซูลินก็ตาม จึงเรียกว่า *ภาวะดื้ออินซูลิน*

เป็นอันว่า ถ้าไม่กินยา น้ำตาลก็จะค้างเต็มเส้นเลือด เป็นภัยต่อระบบไหลเวียนโลหิต ถ้ากินหรือฉีดยา น้ำตาลก็จะถูกอัดเข้าไปในเซลล์เนื้อเยื่อ ถ้าไม่เผาผลาญน้ำตาล เซลล์เนื้อเยื่อก็จะถูกน้ำตาลอัดจนแตก

ตาย แต่ถ้ายอมเผาผลาญน้ำตาล เซลล์เนื้อเยื่อก็ถูกเผาไหม้ตาย น้ำตาลไปอัดที่ตามากๆ ตาก็มัวก็บอด น้ำตาลไปอัดหรือเผาตามเซลล์เนื้อเยื่อก็ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว เนื้อเยื่อเสื่อมเป็นแผลหายยาก สมองเสื่อม เสี่ยงต่ออัมพฤกษ์ อัมพาต ร่างกายไม่ยอมผลิตพลังงานก็อ่อนแรง จนทำให้ร่างกายต้องสลายโปรตีนมาเป็นพลังงาน ทำให้เกิดแอมโมเนียตกค้าง ร่างกายก็จะส่งแอมโมเนียมากำจัดที่ตับและไต เมื่อรวมกับพิษของยาที่ร่างกายส่งมากำจัดที่ตับที่ไตเหมือนกัน ผู้ป่วยจึงมักจบชีวิตด้วยไตเสื่อมไตวาย เรียกว่าถ้าไม่แก้ที่พฤติกรรมต้นเหตุ ก็ต้องทนทุกข์ทรมานทั้งขึ้นทั้งล่อง

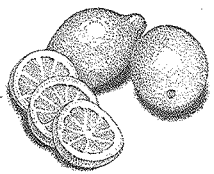
โรคไขมันเกิน

*ก็*เช่นเดียวกับน้ำตาลเกิน ถ้าเราเติมหม้อน้ำ (ความเย็น) และลดพลังงานความร้อนที่มากเกินไปให้ลงมาในปริมาณที่พอดี ร่างกายก็จะเผาผลาญไขมันได้โดยปลอดภัย เพราะมีหม้อน้ำคุ้มครอง (คอยซับความร้อนออก) ไขมันก็จะลดลงโดยที่ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย ซึ่งแตกต่างจากการกินยาลดไขมัน ร่างกายจะถูกบังคับให้เผาผลาญไขมันโดยไม่มีหม้อน้ำคอยซับความร้อนออก จึงมักจะมีอาการข้างเคียงที่เป็นผลเสียต่อร่างกายตามมาด้วยเสมอ

โรคตับอักเสบ ตับแข็ง ตับวาย ไตอักเสบ ไตวาย กระเพาะอาหารและลำไส้เป็นแผลอักเสบ หรือการอักเสบตามอวัยวะต่างๆ

เกิดจากพลังงานความร้อนที่มากเกินมากองรวมกันที่อวัยวะดังกล่าวและเผาทำร้ายอวัยวะนั้น ถ้าเราลดการเติมพลังงานความร้อนที่มากเกิน แล้วเติมความเย็นเข้าไปถอนพิษร้อน โรคดังกล่าวก็จะทุเลาเบาบางหรือหายไป

โรคปวด มึนชา ตามร่างกาย



ถ้าอาการดังกล่าวเกิดเมื่อประมาณ ๓๐-๕๐ ปีที่แล้ว ย้อนหลังไป ส่วนใหญ่มักเกิดจากภาวะเย็นเกิน ทำให้เส้นเลือดหดตัว เลือดลมไปเลี้ยงตามส่วนต่างๆ ของร่างกายไม่สะดวก จึงเกิดภาวะปวด มึน ชาตามร่างกาย ซึ่งการแก้ที่ได้ผลก็คือ การให้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเข้าไป เช่น อาหารฤทธิ์ร้อน สมุนไพรเผ็ดร้อน วิตามิน แร่ธาตุและเกลือแร่ต่างๆ เช่น วิตามินบีหนึ่ง บีรวม วิตามินซี ธาตุเหล็ก แคลเซียม เป็นต้น เส้นเลือดก็จะขยาย เลือดลมไหลเวียนดีขึ้น ร่างกายอุ่นขึ้น อาการดังกล่าวก็จะทุเลาเบาบางหรือหายไป แต่อาการที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน ส่วนใหญ่จะเกิดจากภาวะร้อนเกิน อันเกิดจากกลไกพลังงานความร้อนที่มากเกินเผากล้ามเนื้อจนเกร็งแข็งค้าง เกิดอาการปวดทรมาน แล้วกล้ามเนื้อที่เกร็งแข็งค้างก็หดรัดเส้นเลือด จนเลือดลมวิ่งผ่านส่วนนั้นไปไม่ได้ จึงเกิดอาการปวดมึนชา

แนวสุขภาพทางเลือกหรือธรรมชาติบำบัด ใช้**วิธีแก้ไขด้วยการลดการเติมพลังงานความร้อนที่มากเกิน** แล้วเติมความเย็นเข้าไปถอนพิษร้อน เกิดกลไกการปรับสมดุลก็คือ ฤทธิ์เย็นที่ใส่เข้าไปจะทำให้กล้ามเนื้อที่ปวดร้อนแข็งเกร็งค้างนั้นเริ่มเย็นลง คลายปวด คลายตัวอ่อนนิ่มลง คลายการกดรัดเส้นเลือด เลือดก็จะวิ่งผ่านได้ โรคดังกล่าวก็จะทุเลาเบาบางหรือหายไป

ส่วนการแก้ด้วยวิธีการให้ฤทธิ์ร้อนเช่นเดิมนั้น ในช่วงแรกๆ ที่อาการยังไม่หนักมาก จะได้ผลชั่วคราว เพราะพลังงานความร้อนจะดันเลือดให้วิ่งผ่านกล้ามเนื้อที่เกร็งค้างนั้น อาการจึงทุเลาลงชั่วคราว และพลังงานความร้อนที่ใส่เข้าไป ก็จะเผากล้ามเนื้อให้แข็งเกร็งค้างมากยิ่งขึ้น อาการของโรคจึงมักกลับมาเป็นรุนแรงมากยิ่งขึ้น ทำให้ต้องใช้ยาที่แรงขึ้นหรือปริมาณมากขึ้นในการดันเลือดให้วิ่งผ่านกล้ามเนื้อที่แข็งเกร็งค้างนั้น แล้วก็วนกลับมาเป็นเช่นเดิมอีก แต่รุนแรงยิ่งขึ้นๆ เพราะพลังความร้อนเผามากยิ่งขึ้นไปอีก และความโชคร้ายของคนไข้ก็จะเกิดมากขึ้น ถ้าหมอตัดสินใจใช้สารเสตียรอยด์ในการรักษา สารดังกล่าวมีฤทธิ์ร้อนมากจะทะลวงเลือดลมให้ไหลเวียนไปทั่วได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งเวลาที่เกิดอาการเจ็บป่วยไม่สบายทุกๆ อย่างในร่างกายจะทำให้เลือดลมดิดขัดหมด

ดังนั้น เมื่อให้เสตียรอยด์ อาการไม่สบายสารพัดอย่างจึงทุเลาลงอย่างรวดเร็ว จึงได้ชื่อว่าเป็นยาครอบจักรวาล แต่ผลที่จะตามมาก็คือเสตียรอยด์ เมื่อกระตุ้นการไหลเวียนเลือดลมแล้วก็จะเผาทำร้ายร่างกายทุกส่วน อาการเจ็บป่วยเดิมก็จะกลับคืนมาเป็นหนักกว่าเดิมอีก ซึ่งการ

แพทย์แผนปัจจุบันเองก็ยอมรับว่า จะเกิดผลเสียข้างเคียงตามมามากมาย เช่น กระเพาะทะลุ กระดูกผุ การผลิตเม็ดเลือดผิดปกติ ภูมิต้านทานลด บวม ไตเสื่อม ไตวาย เป็นต้น

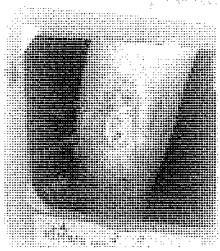
ไข้ร้อนๆ หนาวๆ ครั่นเนื้อครั่นตัว

โรคติดจากพลังงานความร้อนเผาเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อจนเกร็งแข็งค้างรัดเส้นเลือด ในส่วนที่ถูกเผาก็จะร้อน ในส่วนที่เลือดลมวิ่งผ่านไปไม่ได้ก็จะหนาวเย็น (เป็นลักษณะร้อนที่สุด แล้วตีกลับเป็นเย็นอีกแบบหนึ่ง) วิธีการแก้หลักๆ ก็คือถอนพิษร้อน แต่มีเทคนิคที่แตกต่างจากการแก้ร้อนแต่อย่างเดียว ก็คือ ในขณะที่ผู้ป่วยมีไข้ แล้วมีอาการเย็นเกินหรือหนาวเกินแทรก เราต้องแก้ทั้งร้อนทั้งหนาวไปพร้อมกัน เช่น การเอาสมุนไพรฤทธิ์เย็นมาต้มให้ดื่ม สมุนไพรฤทธิ์เย็นก็จะช่วยถอนพิษร้อน ส่วนความร้อนที่ได้จากการต้มก็จะถอนพิษเย็น หรือถ้าจะเช็ดตัวลดไข้ ก็ต้องเอาสมุนไพรฤทธิ์เย็นต้มแล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่น ใช้เช็ดตัวลดไข้ ทั้งนี้ให้เอาความรู้สึกสบายตัวของผู้ป่วยเป็นหลัก

แม้เรื่องอาหารก็เช่นเดียวกัน อาจต้องใช้ผักฤทธิ์เย็นผ่านไฟ (ลวก นึ่งหรือต้ม) ถ้ากินแล้วรู้สึกสบาย เพราะในผู้ป่วยบางคน พอกินผักสดหรือถูกน้ำเย็นก็จะหนาวสะท้าน แต่ถ้าผู้ป่วยสัมผัสน้ำธรรมดาหรือกินผักสดแล้วรู้สึกสบาย โดยไม่มีอาการหนาวสะท้าน ก็สามารถกินสมุนไพรสด กินผักสดได้ ผู้ป่วยบางคนก็ถูกกับทั้งแบบสดและแบบผ่านไฟ

พร้อมกัน เราต้องเลือกให้เหมาะสมกับความจริงที่ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบาย ณ เวลานั้นๆ ซึ่งเมื่อเวลาและเหตุปัจจัยเปลี่ยนไป ความเหมาะสมของวิธีการที่ใช้ก็อาจเปลี่ยนแปลงไปด้วย

โรคฝี หนอง น้ำเหลืองเสีย สิวและการอักเสบติดเชื้อต่างๆ



เกิดจากพลังงานความร้อนที่มากเกินไปกองรวมอยู่บริเวณที่มีอาการดังกล่าว แล้วลวกเผาไหม้เซลล์เนื้อเยื่อ ทำให้เกิดการปวด บวมแดงร้อน ไหม้ พุพอง หรือมีดุ่มหนองขึ้น การอักเสบมี ๒ ลักษณะ

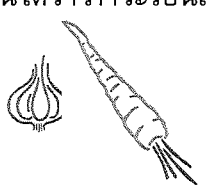
๑. มีอาการปวดแดงร้อนและมีอาการบวมหรือพุพองร่วมด้วย เนื่องจากร่างกายส่งน้ำและเม็ดเลือดขาวมาถอนพิษร้อน ถ้าเราถอนพิษร้อนได้ อาการบวมหรือพุพองก็จะหายไป เนื่องจากร่างกายไม่จำเป็นต้องส่งน้ำและเม็ดเลือดขาวมาดับไฟร้อน และภารกิจดับไฟร้อนเสร็จสิ้น น้ำจึงกระจายออกจากบริเวณที่เคยอักเสบนั้น

๒. ปวดแดงร้อน และมีอาการแห้งเกรียมไหม้ร่วมด้วย เนื่องจากไฟร้อนเผาน้ำในร่างกายจนแห้ง แต่ร่างกายก็ไม่สามารถส่งน้ำและเม็ดเลือดขาวมาดับไฟร้อนได้ โดยมักติดขัดจากเซลล์เนื้อเยื่อที่เกร็งแข็งค้างกดรัดเส้นทางของหลอดเลือดและท่อน้ำเหลืองไว้ ถ้าถอนพิษร้อนได้ อาการดังกล่าวก็จะหายไป

ทั้ง ๒ ลักษณะ ถ้าเราไม่ถอนพิษร้อน เชื้อโรคก็เข้าแทรก ขยายตัวทีหลัง เกิดเป็นฝี หนอง สิว ดิดเชื้อ เนื่องจากเชื้อโรคจะขยายตัวแพร่พันธุ์ได้ดีในอุณหภูมิที่ร้อนพอเหมาะ

ยกตัวอย่างเช่น เวลาอากาศร้อนอบอ้าว เชื้อโรคก็มักจะขยายในอาหารได้ดี อาหารจึงบูด เน่า เสียง่าย ส่วนในขณะที่อากาศเย็น หรือเมื่อเก็บอาหารไว้ในตู้เย็น อาหารก็จะบูด เน่า เสียช้า เพราะอุณหภูมิไม่พอเหมาะแก่การขยายตัวของเชื้อโรค ถ้าเราทำให้ร่างกายเย็นพอดี เชื้อโรคก็จะไม่ขยาย แต่ถ้าเราทำให้ร่างกายร้อนเกิน เชื้อโรคก็จะขยาย การติดเชื้อก็จะเกิดขึ้น เพราะทุกคนก็มีเชื้อโรคกระจายอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายอยู่แล้ว แต่ที่ไม่ทำร้ายเราก็เพราะอุณหภูมิไม่พอเหมาะที่จะขยายตัวรุนแรงทำร้ายเรา ความจริงที่เชื้อโรคขยายตัวก็เป็นเพราะ ถ้าอุณหภูมิปกติ เชื้อโรคก็จะมีการเกิดตายขยายพันธุ์ในอัตราปกติ ไม่เกิดผลเสียใดๆ ต่อร่างกาย แต่เมื่ออุณหภูมิสูงขึ้น เชื้อโรคจะรู้สึกว่าตัวเองกำลังถูกเผาทำลาย เชื้อโรคเองก็ไม่อยากตาย ไม่อยากสูญพันธุ์ จึงเร่งขยายเผ่าพันธุ์ด้วยการกินเซลล์เนื้อเยื่อเป็นอาหาร ทำให้เซลล์เนื้อเยื่อถูกทำลาย เกิดการอักเสบติดเชื้อขึ้น

ผู้เขียนมีประสบการณ์ พบผู้ป่วยจำนวนมากที่มีอาการฝี หนอง น้ำเหลืองเสีย สิวและมีการอักเสบติดเชื้อต่างๆ พอใช้วิธีการถอนพิษร้อน อาการดังกล่าวก็ทุเลาเบาบางหรือหายไป เพราะเชื้อโรคจะไม่ขยายตัวมากเกินกว่าปกติ แต่ก็จะขยายตัวในปริมาณที่ไม่ก่อโรคภัยใดๆ ในอุณหภูมิที่เย็นลงเป็นปกติ และเมื่อไหร่ที่เกิดภาวะร้อนเกินอีก อาการดังกล่าวก็จะกลับมาอีก จะเห็นได้ว่า ภาวะร้อนเกินเป็นสาเหตุของอาการดังกล่าว



แม้แต่โรคที่มาในสัตว์เลี้ยงก็เช่นเดียวกัน สัตว์ถูกจับขังให้อยู่อย่างแออัดยัดเยียด ทั้งใช้หัวอาหารสารเร่งสารเคมีสารพัดรูปแบบ ซึ่งมีฤทธิ์ร้อนทั้งสิ้น ไม่มีผักสด คลอโรฟิลสด ไม่มีการระบายอากาศ ไม่มีการเคลื่อนไหวไหลเวียนเลือดลม ผ่อนคลายความเครียด เหมือนสัตว์ที่ใช้ชีวิตอยู่ตามธรรมชาติ เหตุปัจจัยดังกล่าวทำให้อุณหภูมิในตัวสัตว์และสิ่งแวดล้อมบริเวณนั้นสูงขึ้น เชื้อโรคจึงขยายตัว เกิดการระบาดของโรค เช่น ไข้หวัดนก ไข้สมองอักเสบ แอนแทรกซ์ โรควัวบ้า เป็นต้น

หรือแม้แต่เชื้อโรคที่ขยายตามท้องไร่ท้องนา ตามแปลงพืชผัก ผลไม้ต่างๆ ก็เกิดเพราะความร้อนจากสารเคมี ไม่ว่าจะเป็นปุ๋ยเคมี ยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้าและสารเคมีอื่นๆ ที่ใช้ในการเกษตร ทำให้เชื้อโรคขยายตัว ไม่ว่าจะเป็นเชื้อโรคที่ทำลายพืชหรือคน เช่น เชื้อไฟทอปเทอร่าที่เป็นสาเหตุทำให้พืชเกิดโรคโคนเน่า รากเน่า หรือเชื้อแลปโตสไปโรซีสที่เป็นสาเหตุของโรคฉี่หนู เป็นต้น เพราะแม้ธาตุหลักที่ใช้ทำปุ๋ยเคมี ไนโตรเจน (N) ฟอสฟอรัส (P) โปแทสเซี่ยม (K) ก็เป็นสารเคมีที่ใช้ทำวัตถุระเบิด การจะจุดระเบิดได้นั้น ต้องมีพลังงานความร้อนในตัวมาก

ดังนั้นปุ๋ยเคมีจึงเป็นเหตุปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เชื้อโรคขยายได้เป็นอย่างดี แม้เรากินเข้าไปก็เป็นเหตุเสริมเติมเต็มให้ร่างกายมีภาวะร้อนเกินเกิดขึ้น ส่วนสารเคมีอื่นๆ ก็ยิ่งมีพิษร้อนร้ายแรงยิ่งขึ้นๆ ก็ยิ่งทำให้เชื้อโรคขยายตัวได้มากขึ้นๆ

โรคผื่นคัน

เกิดจากพลังงานความร้อนที่มากเกิน เคลื่อน เสียดสี ทำให้ระคายเคืองเซลล์เนื้อเยื่อ จึงเกิดผื่นหรือรู้สึกคัน วิธีการแก้ไขก็คือ ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นที่ถูกกัน พอกทา กิน สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น ลดสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน และระบายความร้อนออกจากร่างกาย ตามวิธีการต่างๆ ที่เรารู้จัก อาการก็จะทุเลาลงหรือหายไป

หอบหืด / นอนกรน

เกิดจากพลังงานความร้อนที่มากเกินเผาเซลล์เนื้อเยื่อปอดและหลอดลมทำให้เกร็งแข็งค้างหรือเสียหน้าที่ ทำให้การไหลเวียนเลือดลมที่ปอดและหลอดลมไม่สะดวก จึงเกิดการหอบหืดและนอนกรนขึ้น เป็นกลไกของร่างกายเพื่อระบายอากาศทางปากช่วยอีกทางหนึ่ง เมื่อลดความร้อน เพิ่มความเย็นในปริมาณที่พอเหมาะ เช่น ทำใจให้สบายไม่ตกใจ กินอาหารฤทธิ์เย็น กินสมุนไพรฤทธิ์เย็น ขูดซาที่หลังและแขน กดจุดลมปราณ ทำดีทอกซ์ (สวนล้างลำไส้ใหญ่) ด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็นที่ถูกกัน เป็นต้น กล้ามเนื้อปอดและหลอดลมก็จะผ่อนคลาย ยืดหยุ่น ทำหน้าที่ได้ตามปกติ การแลกเปลี่ยนอากาศ และการไหลเวียนของเลือดลมก็เป็นไปตามปกติ อาการหอบหืดและนอนกรนก็จะทุเลาเบาบางหรือหายไป

หวัด / ไซนัส

เกิดจากพลังงานความร้อนที่มากเกิน แล้วร่างกายระบายออกทางรูและโพรงจมูก เมื่อพลังงานความร้อนที่มากเกินเคลื่อนเสียดสีบริเวณดังกล่าวก็จะเกิดการระคายเคือง ร่างกายจึงส่งน้ำไปดับพิษร้อนและลดการระคายเคือง เกิดเป็นน้ำมูกขับออกทางจมูก กลไกเดียวกับการที่เราได้กลิ่นพริกคั่วหรือข้าวคั่วซึ่งมีฤทธิ์ร้อนระคายเคืองจมูก หรือเรากินอาหารที่มีรสเผ็ดร้อนมากๆ ร่างกายจะระบายความร้อนออกทางจมูก เกิดการระคายเคือง ร่างกายจึงส่งน้ำมาดับพิษร้อนและความระคายเคือง ทำให้เราไอจามเป็นหวัด น้ำมูกใสไหลขับออกทางจมูก จะเห็นได้ว่าคนโบราณให้ดื่มน้ำแก้ พอเราดื่มน้ำ อาการก็จะทุเลาลง เพราะน้ำมีฤทธิ์เย็น ถอนพิษร้อน ลดการระคายเคือง ผู้เขียนเองได้เก็บข้อมูลกับตัวเองและผู้ป่วยหลายคนพบว่า ถ้ากินสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนมากเกิน เช่น กินอาหารหรือเมล็ดธัญพืชที่มีน้ำมันในปริมาณที่มากเกินไป ตื่นเช้ามาก็จะเป็นหวัด ไอจามน้ำมูกใส ซึ่งเกิดจากพลังงานความร้อนที่มีมากเกินในร่างกาย เคลื่อนสวนทางกับความเย็นของอากาศภายนอกที่อุณหภูมิแตกต่างกันมาก จึงเกิดการระคายเคืองมาก ร่างกายจึงต้องส่งน้ำมาลดการระคายเคืองและขับพิษร้อนนั้นออก กลไกดังกล่าวทำให้หลายคนเข้าใจผิดว่า เกิดจากภาวะร่างกายเย็นเกิน เพราะเกิดตอนเช้าที่มีอากาศเย็น แล้วแก้ไขผิดด้วยการกินสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน อาการดังกล่าวจึงไม่หายขาดสักที พอหยุดกินอาหารฤทธิ์ร้อนดังกล่าวและกินอาหารฤทธิ์เย็น อาการก็จะทุเลาเบาบางหรือ

หายไป ถ้ากินอาหารฤทธิ์ร้อนใหม่ มันก็จะเป็นใหม่อีก พอเราหยุดกินฤทธิ์ร้อน หันมากินอาหารฤทธิ์เย็น มันก็จะหายไป

ผู้เขียนเก็บข้อมูลกับตัวเองและผู้ป่วยซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนหมดสงสัยเรื่องหวัด ซึ่งไม่ใช่อาหารฤทธิ์ร้อนเท่านั้นที่เป็นต้นเหตุ ปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะร้อนเกินอื่นๆ ก็เป็นต้นเหตุเช่นเดียวกัน ซึ่งท่านสามารถเป็นนักวิทยาศาสตร์ทดลองพิสูจน์เองได้ ส่วนกลไกน้ำมูกข้นหรือติดเชื้อในทางเดินหายใจหรือในโพรงจมูกไซนัส เกิดจากโรคที่ดำเนินต่อจากการที่เราทำให้เกิดภาวะร้อนเกินต่อเนื่องจนเป็นเหตุให้เชื้อโรคเร่งขยายตัว พอเราถอนพิษร้อน อาการดังกล่าวก็จะทุเลาเบาบางหรือหายไป ส่วนการกินยาปฏิชีวนะหรือการผ่าตัด เป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ ถ้าไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ถูกต้อง ยังคงทำพฤติกรรมที่เป็นต้นเหตุของโรคอยู่อีก ก็จะกลับมาเป็นโรคเดิมอีกไม่รู้จบไม่รู้แล้ว

นิ่วในไต / นิ่วในกระเพาะปัสสาวะ / นิ่วในถุงน้ำดี

ไม่ว่านิ่วจะเกิดที่ใดในร่างกาย ก็มีกลไกเดียวกันคือ เมื่อมีภาวะร้อนเกินมากๆ ก็จะเผาน้ำในไต กระเพาะปัสสาวะหรือถุงน้ำดีให้แห้ง ตะกอนสสารจึงเกาะกลุ่มรวมกันเป็นก้อน เรียกว่า “นิ่ว” ถ้าเราถอนพิษร้อน น้ำก็จะไม่ถูกเผาให้แห้ง และเคลื่อนออกจากอวัยวะดังกล่าวกระทบเสียดสีกับก้อนนิ่ว ก้อนนิ่วก็จะค่อยๆ สึกกร่อนเล็กลงเรื่อยๆ และหลุดออกในที่สุด นิ่วก็จะหายไป เพราะเราไม่ได้ทำต้นเหตุของนิ่วเพิ่ม แต่ถ้าเราไปผ่าตัดหรือใช้เครื่องมือสลายนิ่ว โดยที่ไม่แก้

พฤติกรรมที่เป็นต้นเหตุ นิ่วก็จะกลับมาเป็นใหม่อีก ผู้เขียนเห็นว่าควรใช้วิธีผ่าตัดหรือใช้เครื่องมือสลายนิ่ว ก็ต่อเมื่อเกิดกรณีนิ่วอุดตันท่อทางเดินของอวัยวะนั้นๆ จนเกิดอาการที่ไม่สบายรุนแรง โดยที่ไม่สามารถแก้ไขอาการดังกล่าวด้วยวิธีอื่นได้ แต่หลังจากที่ผ่าตัดหรือใช้เครื่องมือสลายนิ่วแล้ว ก็ควรแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นต้นเหตุด้วย จะได้ไม่ต้องกลับมาเป็นนิ่วอีก

โรคหัวใจ

เมื่อมีภาวะร้อนเกิน พลังงานความร้อนที่มากเกินจะเผาหลอดเลือดให้แข็ง เสียความยืดหยุ่น เผาน้ำในหัวใจให้แห้ง ทำให้เลือดข้นขึ้น ไหลเวียนไม่สะดวก เกิดภาวะหัวใจขาดเลือด เจ็บแปล๊บที่หน้าอกซ้าย ถ้าเป็นหนักมากขึ้นก็ปวดจะร้าวมาแขนซ้าย ถ้าพลังงานความร้อนมีมากจนดันเผาทำลายลิ้นหัวใจ จนเกิดภาวะลิ้นหัวใจรั่ว ถ้ามีแรงดันที่มากเกิน ก็จะดันเซลล์เนื้อเยื่อหัวใจให้ขยายใหญ่ เกิดภาวะหัวใจโตผิดปกติ

ถ้าเราไม่ปล่อยให้เป็นหนักเกิน คือเซลล์เนื้อเยื่อหัวใจยังมีพลังชีวิตที่จะฟื้นสภาพได้อยู่ การปรับสมดุลด้วยการถอนพิษร้อน ก็จะทำให้น้ำในหัวใจไม่ถูกเผา เส้นเลือดจะกลับมามีสภาพยืดหยุ่นดี เลือดก็จะไหลเวียนสะดวก อาการหัวใจขาดเลือดก็จะทุเลาเบาบางหรือหายไป ความร้อนและความดันที่หัวใจลดน้อยลง ทำให้ลิ้นหัวใจกลับมาทำงานเป็นปกติ หัวใจหดตัวมาอยู่ในขนาดที่ปกติ

โรคริดสีดวงทวาร

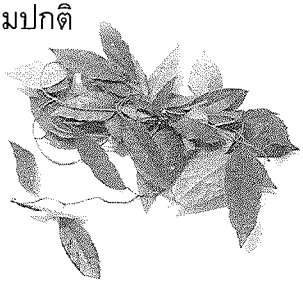
เกิดจากพลังงานความร้อนที่มากเกิน ดันเส้นเลือดที่ลำไส้ใหญ่ให้ปูดออกมาแล้วเผาให้แข็ง เกิดเป็นริดสีดวงทวาร ถ้าเราปรับสมดุลด้วยการถอนพิษร้อน เส้นเลือดดังกล่าวก็จะอ่อนและหดตัวกลับสู่สภาพปกติ แต่ถ้าแก้ไขด้วยการผ่าตัด ก็จะเสี่ยงต่อการที่หัวริดสีดวงจะขยายใหญ่มากยิ่งขึ้นเพราะมีบาดแผล ที่ใดที่มีบาดแผลเลือดก็จะเคลื่อนไปรวมที่ตรงนั้นมาก ซึ่งเป็นเลือดที่ยังไม่ได้ปรับสมดุล เป็นเลือดที่มีพิษร้อนอยู่แล้ว พิษร้อนจำนวนมากจึงเคลื่อนไปรวมที่บาดแผลดังกล่าว ดันให้เกิดริดสีดวงมากกว่าเดิมอีก หรือแม้ไม่เกิดริดสีดวงตอนนี้ อีกสักพักหนึ่งก็มักจะเกิดริดสีดวงกลับมาอีก เพราะพฤติกรรมที่เป็นต้นเหตุไม่ถูกแก้ไขปรับเปลี่ยน

ผู้เขียนพบผู้ป่วยมะเร็งหลายคน ที่ปกติก็ไม่เป็นอะไร แต่พอเกิดแผลหรือเกิดการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุกระทบกระแทกส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย กลับพบว่ารักษาไม่หายและลุกลามเป็นเซลล์มะเร็ง ความจริงก็เกิดจากความร้อนที่สะสมไว้มากเกิน เคลื่อนไปรวมบริเวณที่บาดเจ็บแล้วดำเนินกลไกก่อมะเร็งขึ้น แม้แต่การผ่าตัดเอาเซลล์มะเร็งออก หลายครั้งก็จะพบว่า กลับกลายเป็นการกระตุ้นให้เซลล์มะเร็งกระจายได้เร็วได้มากยิ่งขึ้น ตามกลไกดังกล่าวข้างต้น

โรคกระเพาะอาหารลำไส้อักเสบ

ถ้าเป็นสมัยก่อน ประมาณ ๓๐-๕๐ ปี ย้อนหลังไปมักเกิดจากภาวะเย็นเกิน จนทำให้เส้นเลือดหดตัว หลั่งน้ำย่อยออกมาไม่ดี เกิดสภาพอาหารไม่ย่อยไม่ดูดซึม แบ็คทีเรียจะกินอาหารที่คั่งค้าง เกิดแก๊ส เกิดการบูดเน่าในกระเพาะอาหารลำไส้ เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นขึ้น การกินสมุนไพรฤทธิ์ร้อน เช่น ขมิ้น ขิง ข่า ตะไคร้ หรือยาขับลม พลังงานความร้อนจากสมุนไพรดังกล่าวก็จะขับลมออก และทำให้เลือดลมไหลเวียนสะดวกขึ้น ระบบย่อยก็จะทำงานเป็นปกติ ปัญหาดังกล่าวก็จะทุเลาเบาบางหรือหายไป

แต่ยุคปัจจุบัน สภาพดังกล่าวมักจะเกิดจากภาวะร้อนเกิน จนเผาไหม้ทำลายกระเพาะอาหารและลำไส้ให้บาดเจ็บอักเสบ ประสิทธิภาพในการย่อยและดูดซึมไม่ดี อาหารไม่ย่อยไม่ดูดซึม แบ็คทีเรียก็จะกินอาหารที่คั่งค้างดังกล่าว เกิดแก๊ส เกิดการบูดเน่าในกระเพาะอาหารลำไส้ หรือ ยาขับลม พลังงานความร้อนจากสมุนไพรดังกล่าวก็จะยิ่งทำลายกระเพาะอาหารและลำไส้มากยิ่งขึ้น ทำให้อาการกำเริบหนักยิ่งขึ้น วิธีแก้ที่ถูกต้องก็คือ กินผักผลไม้สมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น น้ำต้นกล้วย กล้วยดิบ น้ำย่านาง เป็นต้น ก็จะช่วยสมานแผล แก้อักเสบ ทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้กลับมามีสภาพทำงานได้ตามปกติ



โรคแผลในช่องปาก ปวดฟัน ฟันผุและเหงือกอักเสบ

โกิดจากร่างกายระบายความร้อนที่มากเกินออกทางช่องปาก แล้วเผาไหม้อวัยวะในช่องปาก ผู้เขียนเก็บข้อมูลทั้งจากตัวเองและผู้ป่วยหลายคน พบว่า เวลาที่กินอาหารฤทธิ์ร้อนต่อเนื่องกันมากเกินไป ก็จะเกิดอาการดังกล่าวขึ้น พอหยุดหรือลดอาหารฤทธิ์ร้อน แล้วกินอาหารฤทธิ์เย็น อาการดังกล่าวก็จะทุเลาเบาบางหรือหายไป สังเกตและทดลองซ้ำแล้วซ้ำเล่า ก็ปรากฏผลออกมาเช่นเดิมตลอด จึงเข้าใจต้นเหตุของอาการดังกล่าว

วิธีการหนึ่งที่ช่วยลดอาการดังกล่าวได้ดีคือ การทาด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น น้ำมันเขียว น้ำมันเหลือง ขี้ผึ้งย่านาง ขี้ผึ้งเสลดพังพอน ขี้ผึ้งแก้หวัด เป็นต้น โดยทาทั้งในช่องปากและนอกช่องปากที่ตรงกับบริเวณที่ไม่สบาย พร้อมกับการถอนพิษร้อนด้วยวิธีการอื่นๆ ร่วมด้วย

แม้ความเจ็บป่วย ความผิดปกติหรือความเสื่อมของอวัยวะอื่นๆ ก็เป็นทำนองเดียวกันนี้ ถ้าผู้ใดเข้าใจกิเลสในจิตวิญญาณของมนุษย์ เข้าใจมัชฌิมาปฏิปทา อันคือ ความเป็นกลาง ทางสายกลาง ความสมดุล ความพอดีของพระพุทธเจ้าที่ทรงตรัสไว้ว่า มัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางพ้นทุกข์ ความพ้นทุกข์ เข้าใจอนิจจัง (ความไม่เที่ยง) และเข้าใจหลักวิทยาศาสตร์ของอัลเบิร์ต ไอสไตล์ ที่วงการวิทยาศาสตร์ให้การยอมรับนับถือว่า เป็นนักวิทยาศาสตร์เอกของโลก ก็จะเข้าใจในความเจ็บป่วยของมนุษย์ยุคนี้ว่า ส่วนใหญ่จะเกิดจากภาวะร้อนเกิน เพราะสิ่งสำคัญที่อัลเบิร์ด

ไอสไตล์ ค้นพบ ก็คือ ถ้าแยกสสารธาตุวัตถุต่างๆ ให้เล็กลงจนได้ขนาดเล็กที่สุดที่เป็นสสารธาตุวัตถุ เรียกว่าอะตอม ในอะตอมก็จะประกอบด้วย อิเลคตรอน โปรตรอน นิวเคลียส ถ้าแยกส่วนประกอบส่วนใดส่วนหนึ่งของอะตอม สสารธาตุวัตถุก็จะสลายไป เกิดเป็นพลังงานขึ้น โดยกลไกการแยกส่วนประกอบของอะตอม ก็เกิดจากพลังงานภายนอกอะตอมวิ่งชนอิเลคตรอน ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่อยู่รอบนอกสุดของอะตอมให้เคลื่อนออกจากโครงสร้างเดิม ทำให้อะตอมแตกสลายเกิดเป็นพลังงาน และถ้าพลังงานเกิดการสังเคราะห์รวมกันก็จะกลายเป็นอะตอม

อะตอมของเซลล์เนื้อเยื่อในร่างกายคนก็เป็นสสารธาตุวัตถุชนิดหนึ่ง ที่มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับสสารธาตุวัตถุชนิดอื่นๆ ถ้ามีพลังงานความร้อนที่มากเกินไป เช่น พลังงานความร้อนอันเกิดจากการย่อยธาตุอาหารที่ปรุงรสมากเกินความต้องการของร่างกาย เพราะมนุษย์ส่วนใหญ่มีกิเลสติดรสอาหาร ก็มักจะปรุงแต่งมากเกิน หรือกินในปริมาณมากไป (อันเป็นธรรมดาของกิเลส) และทุกรสที่ปรุงในอาหารก็คือสสารธาตุวัตถุ เมื่อถูกย่อยสลายจากน้ำย่อยก็จะเปลี่ยนเป็นพลังงาน ขนาดพลังงานที่สมดุลพอดีที่จะให้พลังงานกับอะตอมเซลล์เนื้อเยื่อ ก็ยังทำให้อะตอมเสื่อมแต่คงทนแข็งแรงยาวนานและเสื่อมช้า กล่าวไปใยถึงพลังงาน (แคลลอรี่) อันมนุษย์ที่มีกิเลสเป็นส่วนใหญ่ใส่เข้าไปมากเกิน พลังงานที่มากเกินดังกล่าวก็จะเคลื่อนพุ่งไปกระแทกอิเลคตรอนของอะตอมเซลล์เนื้อเยื่อ ทำให้อะตอมของเซลล์เนื้อเยื่อแตกสลาย กลายเป็นพลังงานระเบิดทำลายอะตอมของเซลล์เนื้อเยื่อที่อยู่ข้างเคียงเป็นลูกโซ่ต่อๆ กันไป นี้คือกลไกลของอนุมูลอิสระที่ทำลายเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกาย ที่วงการแพทย์

กำลังหวาดกลัวกันอยู่ทุกวันนี้ ดังนั้นอนุมูลอิสระแท้ที่จริงก็คือความไม่สมดุลนั้นเอง แม้แต่การรับพลังงานที่น้อยเกินพอดี (เย็นเกิน) ก็ทำให้อะตอมของเซลล์เนื้อเยื่อเสื่อมเร็ว เพราะธรรมชาติของพลังงานในโลกจะต้องเคลื่อนเกลี่ยสังเคราะห์อุณหภูมิให้สมดุลอยู่แล้ว เช่น ถ้าเราเอาแก้วน้ำร้อนวางชิดกับแก้วน้ำเย็น สักพักน้ำเย็นจะอุ่นขึ้น ส่วนน้ำร้อนก็จะเย็นลง เพราะธรรมชาติของพลังงานจะพยายามเคลื่อนเกลี่ยสังเคราะห์ให้เกิดความสมดุลอยู่แล้ว กรณีการให้พลังงานที่น้อยเกินไป พลังงานในร่างกายก็จะปรับสมดุลด้วยการทำให้อะตอมของเซลล์เนื้อเยื่อที่มีพลังงานมากกว่าต้องสลายตัวให้เป็นพลังงาน เพื่อเคลื่อนเกลี่ยกับพลังงานที่น้อยกว่า เซลล์เนื้อเยื่อจึงเสื่อมเร็ว ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ถ้าให้พลังงาน (แคลลอรี่) ที่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป จะทำให้อะตอมของเซลล์เนื้อเยื่อเสื่อมเร็ว การให้พลังงาน (แคลอรี่) ในปริมาณที่พอดี ทำให้เซลล์เนื้อเยื่อแข็งแรงยาวนานที่สุด เสื่อมช้าที่สุด แต่ถึงอย่างไรก็ตาม เมื่อถึงที่สุดแล้วเซลล์เนื้อเยื่อก็ต้องเสื่อมแตกสลายไปเป็นธรรมดา เพราะเซลล์เนื้อเยื่อต้องได้รับความกระทบจากพลังงานสิ่งแวดล้อมนอกตัวอยู่แล้ว พระพุทธเจ้าและ อัลเบิร์ต ไอสไตล์ก็พบว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนิจจัง (ไม่เที่ยง) เป็นอนัตตา (ไม่มีตัวตนที่แท้จริง) เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา และพระพุทธเจ้าก็ค้นพบวิธีที่จะทำให้เสื่อมช้า แข็งแรงคงทน ทรมานน้อยที่สุด คือ *มัชฌิมาปฏิปทา* อันคือ *ความพอดี ความสมดุล ทางสายกลาง ความเป็นกลาง* เพียงแต่ว่ามนุษย์ส่วนใหญ่ที่มีกิเลสก็มักจะใส่หรือหรือสร้างพลังงานที่โต่งไปทางมากเกินความพอดี จึงทำให้เจ็บป่วย เซลล์เนื้อเยื่อของอวัยวะต่างๆ เสื่อม ทุกข์ทรมานด้วยภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน ตาม

องค์ความรู้สุขภาพทางเลือกหรือตรงกับสุขภาพแผนปัจจุบันที่ว่าพลังงาน (แคลลอรี่) เกิน ตรงกับสุขภาพแผนไทยคือธาตุไฟกำเริบ และตรงกับสุขภาพแผนธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้คือไฟกิเลส อันคือ ไฟราคะเกิน ไฟโทสะเกิน ไฟโมหะเกิน ตรงกับที่หลวงปู่พุทธทาสกล่าวไว้ว่า ***ศีลธรรมไม่กลับมาโลกาจะวินาศ*** ดังนั้น ถ้าเราไม่มีศีลธรรมถึงขั้นลดกิเลสได้ สุขภาพก็คงจะวินาศเพราะไฟกิเลสเป็นแน่แท้

ดังนั้นการ**แก้ไขภาวะความเจ็บป่วย**ในยุคปัจจุบัน จึงมักจะ**ต้องแก้ภาวะร้อนเกิน**เป็นหลัก ในด้านจิตใจก็คงหนีไม่พ้นการพยายามเพียรลดละกิเลส อันพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าเป็นเหตุแห่งทุกข์ ส่วนการปรับสมดุลในด้านอื่นๆ ก็ไม่ได้หมายความว่าทุกคนต้องทำแบบเดียวกัน ใช้วัตถุชนิดเดียวกันหรือปริมาณเท่ากันทั้งหมด เพราะแต่ละคนก็มีสภาพดิน น้ำ ลม ไฟ สภาพทางเคมี ทางฟิสิกส์ของร่างกายที่แตกต่างกันไป บางคนมีร้อนเกินเต็มๆ ส่วนบางคนมีร้อนที่ตีกลับเป็นเย็น บางคนมีเย็นแทรกร้อน บางคนมีภาวะเย็นเกินเต็มๆ บางคนมีภาวะเย็นเกินที่ตีกลับเป็นร้อน หรือแม้อาการกลุ่มเดียวกันแบบเดียวกัน ด้วยสภาพร่างกายของแต่ละคนที่แตกต่างกัน ในรายละเอียดของการแก้ไขจึงไม่ได้เหมือนกันทั้งหมด แต่หลักการใหญ่ๆ ก็จะคล้ายคลึงกัน

ตัวอย่างเช่น ผู้เขียนพบผู้ป่วยท่านหนึ่งเป็นธาตุไฟ มีอาการอยู่ในกลุ่มร้อนเกิน แก้ด้วยการกินอาหารสูตร ๒ (ดูรายละเอียดได้ที่หัวข้ออาหาร ๗ สูตร) ร่างกายดีขึ้นทันที ***อีกท่านหนึ่ง***เป็นธาตุดิน มีอาการอยู่ในกลุ่มร้อนเกิน แก้ด้วยกินอาหารสูตร ๒ อาการโดยรวมดีขึ้น แต่มีอาการท้องอืดเล็กน้อยและรู้สึกกำลังไม่เต็ม เป็นอาการที่โต่งมาทาง

เย็นเกิน พอเติมมะม่วงหิมพานต์ครึ่งเมล็ด หรือเต้าหู้แผ่นย่างไฟ อาการท้องอืดก็หายไป และรู้สึกมีกำลังเต็มทั้งวัน แม้อาหารสูตร ๒ ธาตุดิน ก็มักจะเลือกกินส่วนที่เป็นชิ้นๆ เพราะธาตุดินมีส่วนประกอบของร่างกายที่มีธาตุดินและน้ำมาก ซึ่งให้ความเย็นอยู่พอสมควร จึงชอบกินอาหารที่ออกไปทางแห้งๆ เป็นชิ้นๆ ส่วนคนธาตุไฟ มีความร้อนอยู่ในตัวมาก จึงชอบกินเป็นแบบน้ำๆ จะเห็นได้ว่าการป่วยแบบเดียวกัน แต่คนละธาตุก็มีรายละเอียดการปรับสมดุลที่ต่างกัน แม้แต่คนธาตุเดียวกัน ป่วยแบบเดียวกัน ก็ยังมีส่วนของรายละเอียดบางอย่างในการปรับสมดุลที่ต่างกัน

ผู้เขียนพบว่าผู้ป่วยธาตุดินบางคนมีภาวะร้อนเกินอย่างมาก ถึงกับต้องกินอาหารสูตร ๑ (ผักผลไม้สดเท่านั้น) อยู่เป็นเดือน จึงเริ่มกินสูตร ๒ ได้ แต่ธาตุดินบางคนป่วยด้วยไฟกำเริบ ก็เริ่มกินสูตร ๒ ได้เลย แม้แต่เวลาและสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ถ้าวิธีการแบบเดิมใช้ไม่ได้ผล รายละเอียดของวิธีการรักษาก็อาจจะต้องปรับเปลี่ยนเพื่อให้เกิดความสมดุลด้วย ตัวอย่างเช่น ผู้เขียนเคยพบผู้ป่วยท่านหนึ่ง มีอาการท้องอืด (อาการของภาวะเย็นเกิน) ชงขิงปริมาณเล็กน้อยดื่ม แล้วอาการท้องอืดก็หายไป ถ้าชงขิงปริมาณมากจะรู้สึกแสบบาดออกร้อนคอ (อาการของภาวะร้อนเกิน) ผู้ป่วยให้ข้อมูลว่า เมื่อประมาณ ๒๐ ปีที่แล้ว ถ้ามีอาการท้องอืดเช่นเดียวกัน ต้องใช้ขิงปริมาณมากจึงจะหายอาการท้องอืด และแม้กินขิงปริมาณมากก็ไม่มีอาการแสบบาดออกร้อนคอ

กรณีดังกล่าว ผู้เขียนเห็นว่า สมัยก่อนสภาพอากาศเย็นกว่าปัจจุบัน เวลาปรับสมดุลจึงต้องใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อนปริมานมาก ส่วนยุค

นี้อากาศร้อนกว่าสมัยก่อน เวลาปรับสมดุลจึงใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อนในปริมาณที่น้อยกว่า จะเห็นได้ว่า สภาพสังคมสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันก็มีผลต่อชนิดและปริมาณของสิ่งที่จะนำมาใช้ปรับสมดุลการเจ็บป่วยอย่างเดียวกัน แต่อยู่ต่างถิ่นต่างที่ ต่างสภาพสังคมสิ่งแวดล้อม การแก้ไขหรือปรับสมดุลก็แตกต่างกัน

ตัวอย่างเช่น ที่เมืองจีน เกาหลี ญี่ปุ่นหรือยุโรป เป็นเมืองที่***อากาศหนาวเย็น มีหิมะ*** เมื่อป่วยด้วยมะเร็งร้อนหรือโรคอื่นๆ อันเกิดจากภาวะร้อนเกิน การ***ถอนพิษร้อนลงมาอยู่ในขีดที่อุ่นสบาย*** (ใช้หลักการที่ทำให้แข็งแรงอายุยืนของพระพุทธเจ้า คือ เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง) เป็นความสมดุล เป็นความพอดีหรือเป็นทางสายกลาง โรคภัยไข้เจ็บก็จะทุเลาเบาบางหรือหายไป ส่วนที่***เมืองร้อน*** เช่น ประเทศไทยและประเทศในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เมื่อเป็นมะเร็งร้อนหรือโรคอื่นๆ อันเกิดจากภาวะร้อนเกิน ***การถอนพิษร้อนลงมาอยู่ในขีดที่เย็นสบาย*** (ใช้หลักการที่ทำให้แข็งแรงอายุยืนของพระพุทธเจ้า คือ เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง) เป็นความสมดุล เป็นความพอดีหรือเป็นทางสายกลาง โรคภัยไข้เจ็บก็จะทุเลาเบาบางหรือหายไป ที่เมืองหนาวหรือวันที่อากาศหนาวเย็น การใส่เสื้อผ้าหนาๆ กันหนาว หรือดื่มน้ำร้อน จะทำให้ร่างกายสมดุล***อุ่นสบาย*** แต่ที่เมืองร้อนหรือวันที่อากาศร้อน การเอาเสื้อผ้าหนาๆ ออก หรือดื่มน้ำเย็นอุณหภูมิปกติ จะทำให้ร่างกายสมดุล***เย็นสบาย*** จะเห็นได้ว่า***ความสมดุล ความพอดี หรือทางสายกลางที่เมืองหนาวหรือเวลาอากาศหนาวคืออุ่นสบาย*** แต่ ***ความสมดุล ความพอดี หรือทางสายกลางที่เมืองร้อนหรือวันที่อากาศร้อน คือเย็นสบาย***

ดังนั้น ชนิดและปริมาณของสิ่งที่ใช้ปรับสมดุลสุขภาพในเมืองหนึ่ง อาจจะใช้ไม่ได้ผลกับอีกเมืองหนึ่ง แต่หลักการที่ทำให้เกิดความสมดุลนั้น ใช้ได้กับทุกเมือง เช่น ร้อนเกินก็ปรับให้เย็นลงจนพอดีสบาย เย็นเกินก็ปรับให้ร้อนขึ้นจนพอดีอุ่นสบาย นักบำบัดสุขภาพทางเลือก หรือนักธรรมชาติบำบัดที่มัวแต่ดูความสำเร็จในการปรับสมดุลของประเทศอื่น หรือการปรับสมดุลในอดีตที่มีสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมแตกต่างจากปัจจุบัน แล้วเอามาใช้ทั้งดุ้น โดยไม่ปรับให้เหมาะสมกับสมดุลในประเทศตนหรือสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมปัจจุบัน ก็มักจะไม่ประสบความสำเร็จในการปรับสมดุลสุขภาพ แต่ถ้าเอาหลักการมาปรับประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมก็จะเป็นประโยชน์อย่างดียิ่ง เช่น โสมจีน โสมเกาหลีมีฤทธิ์ร้อน ก็เหมาะที่จะทำให้เกิดความอุ่นสบายในเมืองหนาวหรือในวันที่อากาศหนาว อย่างเช่น เมืองจีนหรือเกาหลี หรือฤดูหนาว หรือผู้ที่มีภาวะเย็นเกิน การกินโสมที่เมืองร้อน อย่างเช่น เมืองไทย ในวันที่อากาศร้อนหรือผู้ที่มีภาวะร้อนเกินก็อาจทำให้เกิดภาวะร้อนเกินยิ่งขึ้น สมุนไพร อาหาร เครื่องดื่ม กิจกรรม และวิธีการที่มีผลต่อสมดุลสุขภาพอย่างอื่นๆ ก็ทำนองเดียวกัน

สำหรับผู้เขียนนั้น เป็นผู้ที่มีภูมิปัญญาน้อย จึงยึดคำสอนของพระบรมศาสดาองค์สมเด็จสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นหลัก เพราะเห็นว่าเป็นคำสอนที่เป็นเหตุเป็นผล พิสูจน์ได้และพึ่งตนเองได้ อย่างกรณีที่เกี่ยวข้องกับการทำให้สุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาว พระพุทธองค์ก็ตรัสให้แต่ละคนดูความเหมาะสมและพอดีของตัวเอง เช่น เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง เป็นผู้รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย เที่ยวไปในกาละอันสมควร ประพฤติเพียงดั่งพรหม เป็นผู้มีศีล คบมิตรที่ดีงาม เป็นต้น หรือ

คำดรัสที่บ่งบอกถึงการมีสุขภาพที่ดี ได้แก่ มีความเจ็บป่วยน้อย มีความลำบากกายน้อย เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก เป็นต้น ผู้เขียนรู้สึกน้อมรับด้วยความเคารพและซาบซึ้งในคำดรัสของพระพุทธองค์เป็นอย่างยิ่ง สัจจะดังกล่าวนับเป็นความลับฟ้าอันล้ำค่า หาที่เปรียบมิได้ ที่ทำให้คนแต่ละคนสามารถปฏิบัติ และพิสูจน์ตรวจสอบผลของการกระทำได้ด้วยตนเอง และเป็นหลักการที่สามารถใช้ได้ทุกกาละ ทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกสังคมสิ่งแวดล้อม นับเป็นสุดยอดเคล็ดวิชาแห่งการพึ่งตนเองโดยแท้

ด้วยพระปรีชาญาณของพระพุทธองค์ที่ทรงรู้ว่า คนแต่ละคนมีความแตกต่างกันทั้งสภาพสังคม สิ่งแวดล้อม และวันเวลาที่แตกต่างกัน ทำให้การปรับสมดุลหรือการแก้ปัญหาต่างๆ แตกต่างกันไปด้วย บางคนอาจจะพูดจริง บางคนอาจจะพูดไม่จริง บางอย่างเหมาะสมจริง สำหรับบุคคลนั้น ณ วันเวลานั้น สถานที่นั้น สังคมสิ่งแวดล้อมนั้น แต่เมื่อบุคคลเปลี่ยน วันเวลาสถานและสังคมสิ่งแวดล้อมเปลี่ยน ความเหมาะสมก็เปลี่ยนตาม พระพุทธองค์จึงได้ตรัสหลักกาลามสูตรไว้ในพระไตรปิฎก เล่ม ๒๐ ข้อ ๕๐๕ เป็นข้อห้ามมิให้เชื่อโดยอาการ ๑๐ อย่าง เป็นหลักการที่ผู้เขียนเห็นว่า น่าสนใจศึกษาและน่าน้อมนำมาปฏิบัติ ก็จะเกิดประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละคน ดังนี้

๑. อย่าได้เชื่อถือ ตามถ้อยคำที่ได้ยินได้ฟังมา

๒. อย่าได้เชื่อถือ ตามถ้อยคำสืบๆ กันมา

๓. อย่าได้เชื่อถือ โดยตื่นข่าวว่า ได้ยินอย่างนี้

๔. อย่าได้เชื่อถือ โดยอ้างตำรา

๕. อย่าได้เชื่อถือ โดยเดาเอาเอง

๖. อย่าได้เชื่อถือ โดยคาดคะเน

๗. อย่าได้เชื่อถือ โดยความตรึกตามอาการ

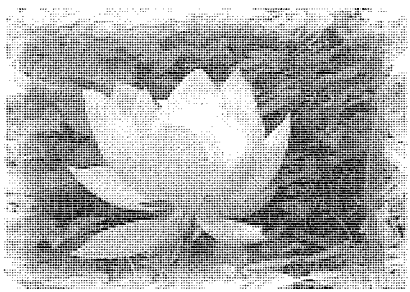
๘. อย่าได้เชื่อถือ โดยชอบใจว่าต้องกันกับทิฐิของตน

๙. อย่าได้เชื่อถือ โดยเชื่อว่าผู้พูดสมควรจะเชื่อได้

๑๐. อย่าได้เชื่อถือ โดยนับถือว่าสมณะนี้เป็นครูของเรา

เมื่อใดพึงรู้ด้วยตนเองว่า ธรรมเหล่าใดนั้นเป็นกุศล เป็นอกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เป็นต้นแล้ว จึงควรละหรือเข้าถึงธรรมตามนั้น

จากหลักการของกาลามสูตรดังกล่าวที่ให้เชื่อในสิ่งที่ตนได้พิสูจน์แล้ว เมื่อพบผลที่เกิดขึ้นกับตนว่าเป็นอกุศลหรือมีโทษ ก็ให้ละเลิกเสีย ส่วนในสิ่งที่เป็นกุศล ไม่มีโทษหรือมีประโยชน์ต่อตน ก็ให้เข้าถึง ซึ่งก็คือเลือกที่จะเอา เลือกที่จะทำและเลือกที่จะเป็นในสิ่งนั้น ผู้เขียนรู้สึกซาบซึ้งในคำตรัสของพระพุทธเจ้ามากยิ่งขึ้นทุกวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อได้มาศึกษา ทดลองพิสูจน์ความจริงที่เน้นให้คนพึ่งตนเองในการดูแลสุขภาพ ใช้ขบวนการฝึกฝนให้แต่ละคนเป็นหมอรักษาตัวเอง ซึ่งผู้เขียนพบว่าเป็นการดูแลและแก้ไขปัญหาสุขภาพที่มีประสิทธิภาพสูงที่สุด ปลอดภัยและเรียบง่ายที่สุด ประหยัดที่สุด มั่นคงที่สุด จนสามารถรับรู้ สัมผัสและเข้าใจความจริงในตนได้ชัดที่สุด



อาการหรือโรคที่เกิดจากภาวะไม่สมดุลแบบ ร้ อ น เ กิ น

ลำดับต่อไป ผู้เขียนจะได้นำเสนออาการหรือโรคที่เกิดจากภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน ซึ่งสามารถใช้อาหารปรับสมดุล และการฝึกจิตบำบัดหรือบรรเทาได้ มีดังต่อไปนี้

๑. ตาแดง ตาแห้ง แสบตา ปวดตา ตามัว ขี้ตาข้น เหนียวหรือไม่ค่อยมีขี้ตา หนังตาตก ขนคิ้วร่วง ขอบตาคล้ำ

๒. มีสิว ฝ้า

๓. มีตุ่ม แผลในช่องปากด้านล่าง ร้อนในช่องปาก เหงือกอักเสบ

๔. นอนกรน ปากคอแห้ง ริมฝีปากแห้งแตกเป็นขุย

๕. ผมร่วง หงอกก่อนวัย มีรังแค รูขุมขนขยายโดยเฉพาะบริเวณหน้าอก คอ ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง

๖. ไข้ขึ้น ปวดหัว ตัวร้อน ครั่นเนื้อครั่นตัว

๗. มีเส้นเลือดขอด ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เส้นเลือดฝอยแตกใต้ผิวหนัง พบรอยจ้ำเขียวคล้ำ

๘. ปวดบวมแดง ร้อนตามร่างกายหรือตามข้อ

๙. กล้ามเนื้อเกร็งค้าง กดรู้สึกเจ็บ เป็นตะคริวบ่อยๆ

๑๐. ผิวหนังปกติคล้ายมีรอยไหม้ เกิดฝีหนอง น้ำเหลืองเสียตามร่างกาย

๑๑. ตกกระสีน้ำตาลหรือสีดำตามร่างกาย

๑๒. ท้องผูก อุจจาระแข็งหรือเป็นก้อนเล็กๆ คล้ายขี้แพะ บางครั้งมีท้องเสียแทรก

๑๓. ปัสสาวะปริมาณน้อย สีเข้ม ปัสสาวะบ่อย แสบขัด ถ้าเป็นมากๆ จะเป็นสีน้ำล้างเนื้อ หรือมีเลือดปนออกมากับปัสสาวะด้วย มักลุกขึ้นปัสสาวะช่วงเที่ยงคืน-ตี ๒ (คนที่ร่างกายปกติสมดุล จะไม่ลุกปัสสาวะกลางดึก)

๑๔. ออกร้อนท้อง แสบท้อง ปวดท้อง บางครั้งมีอาการท้องอืดร่วมด้วย (ท้องอืด แต่เดิมเป็นภาวะเย็นเกิน ปัจจุบันเกิดจากภาวะร้อนเกิน)

๑๕. ผิวหนังมีผื่น ปื้นแตง คันหรือมีตุ่มใสคัน

๑๖. เป็นเริม งูสวัด สะเก็ดเงิน โรคหนังแข็ง

๑๗. หายใจร้อน เสมหะเหนียวข้น ขาวขุ่น สีเหลืองหรือสีเขียว บางทีมีเสมหะพันคอ ไอ

๑๘. โดยสารยานยนต์มักอ่อนเพลีย และหลับขณะเดินทาง

๑๙. เลือดกำเดาออก

๒๐. มักง่วงนอนหลังกินข้าวอิ่มใหม่ๆ

๒๑. เป็นมากจะยกแขนขึ้นไม่สุด ไหล่ติด

๒๒.เล็บมือเล็บเท้าขวางสั้น ผุ ฉีกง่าย มีสีน้ำตาลหรือดำคล้ำอักเสบบวบแดงที่โคนเล็บ เล็บขบ

๒๓. หน้ามืด เป็นลม วิงเวียน บ้านหมุน คลื่นไส้ อาเจียน มักแสดงอาการเมื่ออยู่ในที่อับหรืออากาศร้อนหรือเปลี่ยนอริยบทเร็วเกิน หรือทำงานเกินกำลัง

๒๔. เจ็บเหมือนมีเข็มแทง หรือไฟฟ้าช๊อต หรือร้อนเหมือนไฟเผาตามร่างกาย

๒๕. อ่อนล้า อ่อนเพลีย แม้นอนพักก็ไม่หาย

๒๖. รู้สึกร้อนแต่เหงื่อไม่ออก

๒๗. เจ็บปลายลิ้น แสดงว่าหัวใจร้อนมาก ถ้าเป็นมากๆ จะเจ็บแปลับที่หน้าอก อาจร้าวไปแขน

๒๘. เจ็บคอ เสียงแหบ คอแห้ง

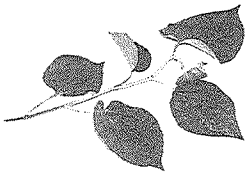
๒๙. หิวมาก หิวบ่อย หูอื้อ ตาลาย ลมออกหู หูตึง

๓๐. สะอึก

๓๑. ส้นเท้าแตก เจ็บ อักเสบ รองช้ำ ออกร้อน บางครั้งเหมือนไฟช๊อต

๓๒. เกร็ง ชัก

๓๓. โรคที่เกิดจากภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน เช่น โรคหัวใจหวัดร้อน ไซนัสอักเสบ หลอดลมอักเสบ กล่องเสียงอักเสบ ตับอักเสบ กระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ ไทรอยด์เป็นพิษ ริดสีดวงทวาร มดลูกโต ตกขาว ดกเลือด ปวดมดลูก หอบหืด ไตอักเสบ ไตวาย นิ่วในไต นิ่วกระเพาะปัสสาวะ นิ่วถุงน้ำดี กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ไส้เลื่อน ต่อมลูกหมากโต โรคเกาต์ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน เนื้องอก มะเร็ง พิษของแมลงสัตว์กัดต่อย เป็นต้น



อาการหรือโรคที่เกิดจากภาวะไม่สมดุลแบบ เย็นเกิน

สำหรับภาวะไม่สมดุลแบบเย็นเกินนั้น ปัจจุบันพบได้น้อย ถึงแม้พบอาการของภาวะไม่สมดุลแบบเย็นเกินก็มักจะเป็นสภาพที่มีสาเหตุจากภาวะร้อนเกินแล้วตีกลับเป็นเย็น ซึ่งก็ต้องแก้ที่สาเหตุร้อนเกินเป็นหลักอยู่ดี และการแก้ภาวะเย็นเกินที่เกิดจากการตีกลับจากร้อนนั้น มีความแตกต่างจากการแก้ภาวะเย็นที่เกิดจากเย็นเกิน ซึ่งผู้เขียนจะได้ชี้แจงรายละเอียดในตอนต่อไป สำหรับตอนนี้ขอบอกลักษณะอาการที่บ่งถึงภาวะเย็นเกิน ดังนี้

๑. หน้าซีดผิดปกติจากเดิม

๒. มีตุ่มหรือแผลในปากด้านบน

๓. ตาแฉะ ขี้ตามาก ตามัว

๔. เสมหะมาก ไม่เหนียว สีใส

๕. หนักหัว หัวตื้อ

๖. ริมฝีปากซีด

๗. ขอบตา หนังตาบวมตึง

๘. เฉื่อยชา เคลื่อนไหวช้า คิดช้า ยิ่งเคลื่อนไหวยิ่งกระปรี้กระเปร่า

๙. ไอ อาการมักทุเลาเมื่อถูกภาวะร้อน

๑๐. ผิวหน้าบวมตึง แต่ไม่ร้อน

๑๑. เจ็บหน้าอกด้านขวา

๑๒. หายใจไม่อิ่ม

๑๓. ท้องอืด จุกเสียดแน่น

๑๔. ปัสสาวะสีใส ปริมาณมาก

๑๕. อุจจาระเหลวสีอ่อน มักท้องเสีย

๑๖. มือเท้าเย็น มึนชา สีซีดกว่าปกติ

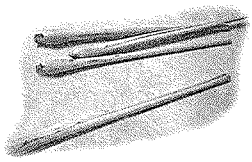
๑๗. ตกกระสีขาว

๑๘. มักมีเชื้อราขาวตามผิวหนังหรือที่เล็บมือ เล็บเท้า

๑๙. เล็บยาวแคบกว่าปกติ (มีความยาวของเล็บมากกว่าความกว้างมาก) ตัวเล็บและโคนเล็บมีสีขาวซีดกินพื้นที่มากเกินปกติ

๒๐. เท้าบวมเย็น

จากประสบการณ์ของผู้เขียน เมื่อพบภาวะไม่สมดุลของร่างกาย ผู้เขียนจะแก้ภาวะร้อนเกินเป็นหลัก หรือเมื่อพบอาการแบบเย็นเกิน ถ้าเราแก้ภาวะเย็นเกินแล้ว อาการไม่ดีขึ้น แสดงว่าเป็นอาการที่ดีกลับจากร้อนเกิน ให้แก้ภาวะร้อนเกินเป็นหลัก แก้ภาวะเย็นเกินเป็นรอง สำหรับสาเหตุของภาวะร้อนเกิน-เย็นเกิน ท่านสามารถติดตามศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ในหนังสือ ถอดรหัสสุขภาพร้อน-เย็น ไม่สมดุล โดย ใจเพชร มีทรัพย์ (หมอเขียว)

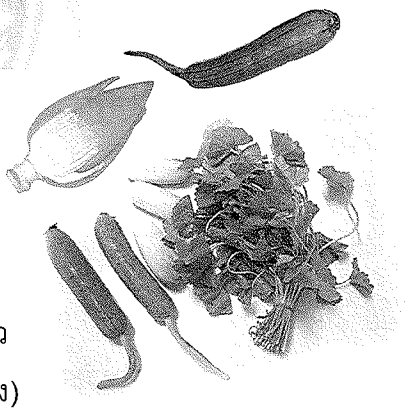


อาหารและพืชผักที่มีฤทธิ์ ร้ อ น - เ ย็ น

อาหารมีส่วนที่สำคัญอย่างยิ่งในการปรับความสมดุลของร่างกาย สามารถส่งผลให้ร่างกายมีความแข็งแรงหรืออ่อนแอ ก่อให้เกิดโรค ทำให้อาการแย่ลงหรือทำให้หายจากโรคได้ ดังนั้น สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่ผู้สนใจดูแลสุขภาพด้วยอาหารควรจะได้ศึกษาก็คือ อาหารและพืชผักชนิดใดที่มีฤทธิ์ร้อน ชนิดใดมีฤทธิ์เย็น เพื่อจะได้ใช้ปรับสมดุลของร่างกายได้ถูกต้อง

หลักการสังเกตอาหารและ**พืชผักที่มีฤทธิ์ร้อน**ก็คือ *เมื่อทดลองให้ผู้ที่มีภาวะร้อนเกินกิน อาการจะกำเริบรุนแรงมากขึ้น* และเมื่อทดลองให้ผู้ที่มีภาวะเย็นเกินกิน อาการจะทุเลาลง สำหรับอาหารและ**พืชผักที่มีฤทธิ์เย็น** *เมื่อทดลองให้ผู้ที่มีภาวะเย็นเกินกิน อาการจะกำเริบรุนแรงมากขึ้น* และเมื่อทดลองให้ผู้ที่มีภาวะร้อนเกินกิน อาการจะทุเลาลง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

อาหารฤทธิ์เย็น



กลุ่มคาร์โบไฮเดรต

เช่น น้ำตาล เส้นขาว (เส้นหมี่, เส้นก๋วยเตี๋ยวที่ไม่มีน้ำมัน) วุ้นเส้น ข้าวขาว ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง (เหลือง) เป็นต้น อาหารกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่ให้พลังงานความร้อน ถ้ากินมากเกินไปก็จะทำให้ร้อนเกิน สำหรับน้ำตาล เส้นขาว วุ้นเส้น และข้าวขาวจะกินเพียงเล็กน้อยในช่วงเวลาที่ร่างกายขาดน้ำตาล แล้วต้องการพลังงานอย่างรวดเร็วหรือมีภาวะร้อนเกินอย่างมาก จนถึงขั้นที่เมื่อกินข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้องแล้วเกิดอาการร้อนเกินเท่านั้น เพราะน้ำตาล เส้นขาว วุ้นเส้น และข้าวขาว เป็นกลุ่มคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานความร้อนน้อยที่สุด แต่เคลื่อนที่หรือดูดซึมเร็วที่สุดและหมดฤทธิ์เร็วที่สุด แต่ขั้นตอนการสันดาปเป็นพลังงานนั้นต้องไปดึงวิตามินที่มีอยู่ในร่างกายมาใช้ ดังนั้นถ้ากินเป็นประจำร่างกายจะขาดวิตามินและแร่ธาตุสำคัญรวมถึงไฟเบอร์ซึ่งมีอยู่มากในข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้อง ดังนั้นถ้าร่างกายเริ่มทุเลาอาการร้อนเกินลงและเริ่มมีความรู้สึกว่า กินอาหารกลุ่มนี้แล้วไม่อยู่ท้อง (หิวบ่อย หิวง่าย พลังงานหรือเรี่ยวแรงหมดเร็วกว่าปกติ) ให้ปรับมากินข้าวซ้อมมือและข้าวกล้องตามลำดับ โดยปกติก็ควรจะกินข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้องเป็นหลัก เพราะมีไฟเบอร์วิตามินและแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

มากกว่าคาร์โบไฮเดรตชนิดอื่นๆ

กลุ่มโปรตีนฤทธิ์เย็น เช่น ถั่วขาว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดหูหนู เห็ดขอนขาว เห็ดลม (เห็ดบด) เห็ดดาโล่ เห็ดดีนดุ๊กแก เป็นต้น

- **กลุ่มผักฤทธิ์เย็น** เช่น อ่อมแซบ (เบญจรงค์) ผักบุ้ง ดำลึง ก้านตรง ผักหวานบ้าน ผักหวานป่า บวบ ฟัก แฟง แตงต่างๆ มะละกอดิบหรือห่าม พญายอ (เสลดพังพอนตัวเมีย) สายบัว หยวกกล้วย ก้านกล้วย กล้วยดิบ หัวปลี ยอดฟักข้าว ยอดฟักแม้ว มะรุม หญ้าปักกิ่ง ว่านกาบหอย ว่านหางจระเข้ ว่านมหากาฬ ว่านง๊อก ทูน (ดูน) ถั่วงอก มะเขือเทศ กะหล่ำดอก บล๊อคเคอรี่ กวางตุ้ง ผักกาดขาว หัวไชเท้า (ผักกาดหัว) ผักกาดหอม (ผักสลัด) อีหล่ำ อีสึก (ขุนศึก) ย่านางเขียว-ขาว หมอน้อย ใบเตย รางจืด เหงือกปลาหมอ ลิ้นปี่ ผักแว่น ผักโหบเหบ มังกรหยก ผักติ้ว ดอกสลิด (ดอกขจร) มะเดื่อ มะอึก ดอกแค ฟักทองอ่อน ยอดฟักทอง ดอกฟักทอง ผักโสมไทย ยอดมะม่วงหิมพานด์ ใบก้างปลา ใบมะยม ปวยเล้ง ดังโอ๋ ข้าวโพด ขนุนดิบ ใบมะขาม ใบส้มป่อย ส้มเสี้ยว ส้มรม ส้มกบ เป็นต้น

สำหรับผักพาย ใบบัวบก และมะเขือพวง หรือพืชรสขมทุกชนิด เป็นร้อนดับร้อน

ถ้าพืชรสขมชนิดนั้นๆ สามารถดับร้อนในตัวเราได้ ร่างกายก็จะเย็นลง คือรู้สึกสบายขึ้นหรือไม่เกิดอาการผิดปกติใดๆ หรือชิมน้ำปัสสาวะแล้วไม่ขม แต่ถ้าขมชนิดนั้นๆ ดับร้อนในร่างกายไม่ได้ หรือเรากินมากเกิน

ร่างกายก็จะยิ่งร้อนมากขึ้น คือมีอาการไม่สบายมากขึ้น หรือเมื่อชิมน้ำปัสสาวะจะมีรสขม ถ้าเกิดอาการดังกล่าวให้เรางดหรือลดของขมชนิดนั้นๆ

สำหรับพืชรสฝาดและรสเปรี้ยว แม้ว่าบางชนิดจะมีฤทธิ์เย็น แต่ถ้ากินมากไปก็จะทำให้ร้อน และพืชที่มีรสฝาดก็ควรกินคู่เปรี้ยว สำหรับในกรณีที่อากาศร้อนหรือตอนเที่ยงวัน หรือตอนที่ร่างกายกำลังร้อนมาก ต้องระวังอาหารที่หวานจัด เปรี้ยวจัด มันจัด เผ็ดจัด เค็มจัด เพราะจะทำให้ร้อนมากขึ้น อาหารรสจัดดังกล่าว อาจกินในปริมาณเล็กน้อยให้พอเหมาะในช่วงที่อากาศเย็น เช่นตอนเช้าหรือตอนเย็น หรือในตอนที่ร่างกายมีภาวะเย็นเกินก็จะเป็นประโยชน์กับร่างกาย

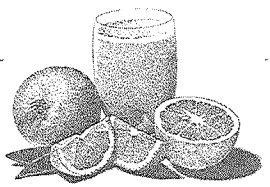
- **กลุ่มผลไม้ฤทธิ์เย็น** เช่น มังคุด มะยม แตงโม แตงไทย แคนตาลูบ สับปะรด ส้มโอ ส้มเช้ง ส้มซ่า ส้มเกลี้ยง กล้วยน้ำว้า กล้วยหักมุก แก้วมังกร กระท้อน ลูกหยี เชอรี่ พุทรา สมอไทย ชมพู่ มะขวิด มะดัน มะละกอดิบหรือห่าม (มะละกอสุกจะร้อนเล็กน้อย) มะม่วงดิบ มะขามดิบ หมากเม่า หมากผีผ่วน น้ำมะนาว น้ำมะพร้าว ลูกท้อ แอบเปิ้ล สาลี่ ลางสาด สตรอเบอรี่ ทับทิมขาว เป็นต้น

การกินผลไม้ ถ้ารสเปรี้ยวไม่เสียวฟัน ให้กินก่อนผลไม้หวาน แต่ถ้าเสียวฟัน ให้งดการกินเปรี้ยวนั้นเสีย ส่วนผลไม้ที่หวานไม่ว่าจะมีฤทธิ์เย็นหรือฤทธิ์ร้อนไม่ควรกินมากเกิน เพราะร่างกายจะได้รับน้ำตาลมากเกินไป เกิดผลเสียต่อสุขภาพ ๒ ลักษณะ ๑.ถ้าร่างกายไม่เผาผลาญน้ำตาล น้ำตาลจะตกค้างในร่างกายมากเกินไป ขัดขวางการไหลเวียนของสาร

ต่างๆ และเลือดลมในร่างกาย ๒.ถ้าร่างกายเผาผลาญน้ำตาลมากเกินไป จะทำให้ร่างกายขาดวิตามินที่ถูกนำมาใช้ในการเผาผลาญและความร้อน จากการเผาผลาญน้ำตาลที่มากเกินไปจะเผาทำร้ายเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกาย ดังนั้นควรกินผลไม้หวานเพียงเล็กน้อยแค่พอดีสบาย

เทคนิคการกินผลไม้ไม่ว่าชนิดใดๆ ก็คือให้กินเท่าที่รู้สึกสดชื่นสบาย มีกำลังเต็มตามฤทธิ์ของผลไม้นั้นๆ ถ้ากินมากไปก็จะไม่สบายและอ่อนกำลัง

อาหารฤทธิ์ร้อน



- **กลุ่มคาร์โบไฮเดรต** เช่น ข้าวเหนียว ข้าวแดง ข้าวดำ (ข้าวก่ำ ข้าวนิล) ข้าวอาร์ซี ข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ เผือก มัน กลอย อาหารหวานจัด ขนมปัง ขนมกรุบกรอบ บะหมี่ซอง เป็นต้น

- **กลุ่มโปรตีนฤทธิ์ร้อน** เช่น เนื้อ นม ไข่ เห็ดโคน (เห็ดปลวก) เห็ดก่อ เห็ดไค เห็ดหอม เห็ดหลินจือ ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง ถั่วทอด ทุกชนิด โปรตีนจากพืชและสัตว์ที่หมักดอง เช่น เต้าเจี้ยว มิโสะ โยเกิร์ต ซีอิ๊ว แทมเป้ กะปิ น้ำปลา ปลาร้า เป็นต้น

- **กลุ่มไขมัน** เช่น รำข้าว จมูกข้าว ลูกก่อ งา เนื้อมะพร้าว กะทิ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดอัลมอลล์ เมล็ดฟักทอง เมล็ดมะม่วงหิมพานต์

เมล็ดกระบก น้ำมันพืช น้ำมันสัตว์ เป็นต้น

- **กลุ่มผักฤทธิ์ร้อน** ได้แก่ *ผักที่มีรสเผ็ด* เช่น กระชาย กระเพรา ยี่หร่า โหระพา พริก แมงลัก กุ้ยช่าย (ผักแป้น) ต้นหอม หอมหัวใหญ่ หอมแดง กระเทียม ผักชี พริกไทย (ร้อนมาก) ขิง ข่า (ข่าแก่จะร้อนมาก) ขมิ้น ไพล ใบมะกรูด ตะไคร้ เครื่องเทศ เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมี*พืชบางชนิดที่ไม่มีรสเผ็ดแต่มีฤทธิ์ร้อน* (มีพลังงานความร้อนหรือแคลอรีที่มาก) เช่น คะน้า แครอท บีทรูท กะหล่ำปลี ชะอม ถั่วฝักยาว ถั่วพู สะตอ ลูกเนียง กระเฉด ลูกตำลึง ฟักทองแก่ โสมจีน โสมเกาหลี แปะตำปึง (ร้อนเล็กน้อย) ผักกาดเขียวปลี ใบยอ ผักโขม ใบปอ ผักแขยง ยอดเสาวรส หน่อไม้ เม็ดบัว ไข่น้ำ (ผำ) สาหร่ายทะเล สาหร่ายน้ำจืด (เทา) ไหลบัว รากบัว แพงพวยแดง ใบยอดและเมล็ดกระถิน พืชที่มีกลิ่นฉุน เป็นต้น

- **กลุ่มผลไม้ฤทธิ์ร้อน** เป็นกลุ่มผลไม้*ที่ให้น้ำตาล วิตามินหรือธาตุอาหารที่นำไปสู่ขบวนการเผาผลาญเป็นพลังงานความร้อน (แคลอรี่) ที่มาก* เช่น ฝรั่ง ขนุนสุก ลิ้นจี่ เงาะ ลำไย ทุเรียน น้อยหน่า สละ องุ่น ส้มเขียวหวาน กล้วยไข่ (สำหรับกล้วยหอมทองและกล้วยหอมเขียวมีรสหวานจัดจึงมักออกฤทธิ์ตีกลับเป็นร้อน) มะตูม ละมุด กล้วยปิ้ง ลูกลำดวน ลูกยางม่วง ลูกยางเขียว ลูกยางเหลือง ลองกอง กระทกรก (เสาวรส) มะเฟือง มะปราง สมอพิเภก มะไฟ มะแงว ทับทิมแดง มะม่วงสุก ลูกยอ กระเจี๊ยบแดง ระกำ (ร้อนเล็กน้อย) มะขามสุก (ร้อนเล็กน้อย) เป็นต้น

อาหารที่มีฤทธิ์ร้อนมาก *ถ้ากินมากเกินไป* จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพมาก เช่น

- อาหารที่ปรุงเค็มจัด มันจัด หวานจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด ฝาดจัดและขมจัด

- อาหารกลุ่มไขมัน เช่น รำข้าว จมูกข้าว ลูกก่อ งา เนื้อมะพร้าว กะทิ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดอัลมอลล์ เมล็ดฟักทอง เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ น้ำมันพืช น้ำมันสัตว์

- เนื้อ นม ไข่ที่มีไขมันมาก รวมถึงที่มีสารเร่งสารเคมีมาก

- พืชผักผลไม้ที่มีสารเคมีมาก

- อาหารที่ปรุงผ่านความร้อนนานๆ ผ่านความร้อนหลายครั้ง ใช้ไฟแรงหรือหรือใช้คลื่นความร้อนแรงๆ

- อาหารใส่สารสังเคราะห์ ใส่สารเคมี

- อาหารใส่ผงชูรส

- สมุนไพรหรือยาที่กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดหรือบำรุงเลือด

- วิตามิน แร่ธาตุและอาหารเสริมที่สกัดเป็นน้ำ เป็นผง หรือเป็นเม็ด ยกเว้น มีข้อบ่งชี้ชัดเจนว่าขาดสารดังกล่าว

- เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ คาเฟอีน หรือน้ำตาลที่มากเกินไป เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ ชา กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง เป็นต้น

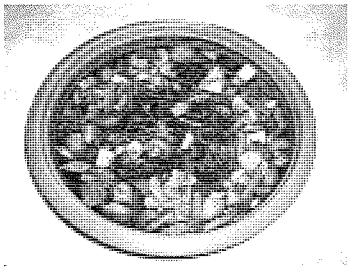
- อาหารที่มีโซเดียมสูง ได้แก่ อาหารแปรรูปหรือสำเร็จรูปต่างๆ เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมอม ขนมกรุบกรอบ ขนมปัง อาหารกระป๋อง ไส้กรอก หมูยอ กุนเชียง น้ำหมัก ข้าวหมาก ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ไข่เค็ม

ของหมักดอง อาหารทะเล (จะมีทั้งไขมันและโซเดียมสูง) เป็นต้น

- น้ำร้อนจัด น้ำเย็นจัด และน้ำแข็ง

โดยขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละคนว่าจะงดหรือลดอะไร แค่ไหนที่ทำให้เกิดสภาพโปร่งโล่งสบาย เบากายและกำลังเต็มที่สุด

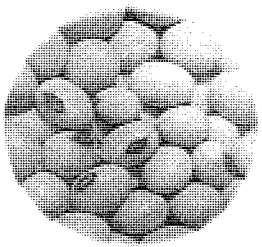
การปรุงอาหารฤทธิ์เย็นถอนพิษร้อน



การทำอาหารให้มีฤทธิ์เย็นเพื่อแก้ภาวะร้อนเกิน มีเทคนิคที่สำคัญก็คือ ใช้เมนูอาหารที่เราเคยกินปกติทั่วไป แต่ลดปริมาณของสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนลงให้เหลือไม่เกิน ๓๐% ของที่เคยปรุงปกติทั่วไป และลดความเข้มข้นของรสชาติอาหารลงมาเหลือไม่เกิน ๓๐% ของที่เคยปรุงปกติทั่วไป ยกเว้นในผู้ป่วยบางคนบางเวลาอาจจะต้องไม่ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนหรือไม่ใช้การปรุงรสชาติเลย ถ้าการไม่ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนในการปรุงอาหารนั้นทำให้ร่างกายของผู้ป่วยดีขึ้น และถ้าการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนในการปรุงนั้นทำให้ร่างกายของผู้ป่วยแย่ลง ก็ควรงดการใส่สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนนั้นไปก่อนจนกว่าร่างกายจะปรับสภาพ สามารถรับการปรุงที่มากขึ้นได้ จึงค่อยๆ ปรับเพิ่ม ถึงกระนั้นก็ตามก็ไม่ควรจะปรุงรสจัดมากเกินไป เพราะอาหารรสจัดจะเป็นผลเสียต่อร่างกาย ผู้เขียนพบว่า อาหารที่ทำให้คนมีสุขภาพแข็งแรง รวมทั้งสามารถบำบัดรักษาโรคและฟื้นฟูสุขภาพได้ดีที่สุดในยุคปัจจุบันนี้ คือ อาหารที่ปรุงด้วยสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนหรือปรุงรสชาติไม่เกิน ๓๐%

ของที่เคยปรุงปกติทั่วไป โดยลดโปรตีนเนื้อสัตว์และผลิตผลของสัตว์ให้เหลือน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะโปรตีนจากสัตว์มีฤทธิ์ร้อนมาก

ถ้าไม่ใช้โปรตีนจากสัตว์ ใช้โปรตีนจากพืชแทนก็ยิ่งจะเป็นผลดีต่อสุขภาพ เพราะโปรตีนจากพืชมีฤทธิ์เย็นกว่าโปรตีนจากสัตว์ แต่สำหรับผู้ที่ยังหลีกเลี่ยงหรืองดโปรตีนจากเนื้อสัตว์ไม่ได้ ก็ควรจะลดเนื้อสัตว์ใหญ่ หรือเนื้อสัตว์ที่มีไขมันมาก หรือเนื้อสัตว์ที่ใช้สารเร่ง สารเคมี ยาปฏิชีวนะ เพราะเนื้อสัตว์เหล่านี้มีฤทธิ์ร้อนมาก จะเผาทำร้ายร่างกายเรา ถ้าเลี่ยงหรืองดเนื้อสัตว์ไม่ได้ ก็ควรใช้สัตว์เล็กสัตว์น้อย เช่น ปลา เป็นต้น และควรปรุงในลักษณะต้มหรือนึ่ง จะมีน้ำมาช่วยไม่ให้แห้งหรือร้อนมากเกินไป

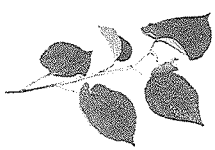


สำหรับการปรุงอาหารให้มีฤทธิ์เย็นนั้น ควรปรุงโดยเน้นการใช้สด ฉ่ำน้ำหรือปรุงผ่านไฟโดยใช้ไฟอ่อนถึงปานกลาง ใช้ระยะเวลาผ่านไฟสั้นแค่พอสุก (ระยะเวลานับจากน้ำเดือดประมาณ ๕–๑๕ นาที ตามสิ่งที่นำมาปรุงว่าสุกเร็วหรือช้า) เป็นการปรุงในลักษณะ ยำ (ไม่ใส่ของหมักดองหรือใส่แต่น้อยเพราะมีฤทธิ์ร้อน) ซุบ ก้อย ลาบ (ไม่ใส่พริกหรือข้าวคั่วหรือใส่แต่น้อยเพราะมีฤทธิ์ร้อน) ลวก ต้ม นึ่งหรือผัดด้วยน้ำ

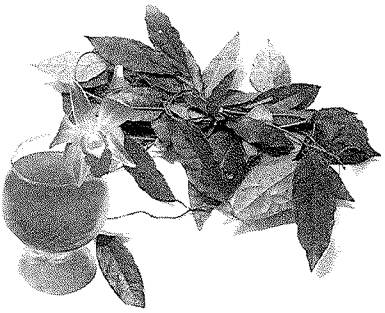
ข้อสังเกตที่ควรรู้ในการใช้ความเค็ม ซึ่งจะมีฤทธิ์ร้อนในการปรุงอาหาร เรียงลำดับจากร้อนน้อยไปหามากดังนี้ เกลือ - ซีอิ๊ว - เต้าเจี้ยว - ปลาร้ามังฯ/เจ - กะปิมังฯ/เจ - เทมเป้ - แหนม - ปลาจ่อม - ปลาเค็ม - เนื้อเค็ม - น้ำปลา - ปลาร้าจากปลา - กะปิจากสัตว์

ดังนั้นคนในยุคนี้หรือผู้ที่มีภาวะร้อนเกิน ควรใช้เกลือหรือซีอิ๊วในการปรุงอาหาร ถ้าจะให้***ดีที่สุดคือ ใช้เกลือปรุงอย่างเดียว*** ควรงดหรือลดตัวอื่นๆ เท่าที่จะทำได้ ซึ่งก็ทำได้ไม่ง่ายนัก เพราะต้องฝืนกับความเคยชิน และกิเลสติดรสชาติของอาหารในแต่ละคน แต่ก็ไม่เกินความสามารถของคนที่จะฝึกให้เป็นนิสัย และมีความสุขกับการใช้เกลืออย่างเดียว ในการปรุงอาหาร ผู้เขียนพบว่า ผู้ป่วยที่ฟื้นฟูสุขภาพได้เร็วหรือผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงและอายุยืนส่วนใหญ่กินอาหารที่ปรุงด้วยเกลือเป็นหลัก โดยปรุงรสไม่เค็มจัด ตามหลักโภชนาการในระบบสุขภาพแผนปัจจุบันแล้ว ร่างกายต้องการโซเดี่ยมเฉลี่ยวันละ ๒,๔๐๐ มิลลิกรัมต่อคน คิดเป็นเกลือ ๖ กรัม หรือประมาณ ๑ ช้อนชา/วัน/คน สำหรับคนที่ติดรสชาติอาหารที่ปรุงจัดมากๆ ก็ค่อยๆ ลดความจัดของอาหารลงมาในขั้นที่กินได้โดยไม่ลำบากนัก แต่ก็ไม่ทำให้เกิดความเจ็บป่วย ลำบากหรือทุกข์ทรมานในร่างกายมากเกินไป โดยพยายามให้อยู่ในขีดที่เมื่อกินแล้วรู้สึกโปร่ง โล่ง สบาย เบากาย มีกำลัง ก็จะเป็นจุดที่เป็นประโยชน์กับร่างกายมากที่สุด

ส่วนการปรุงอาหารให้มีฤทธิ์ร้อนนั้น ก็ใช้เมนูอาหารที่มีทั่วไป เพียงแต่เพิ่มสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเข้าไปให้มากขึ้น และปรุงโดยใช้การผัด ทอด ปิ้ง ย่าง อบ คั่วหรือเผา โดยใช้ไฟแรง ผ่านไฟนานๆ หรือปรุงผ่านไฟหลายๆ ครั้ง หรือทำให้อาหารมีลักษณะแห้ง กรอบ อาหารก็จะมีฤทธิ์ร้อนมากขึ้น เพื่อใช้ปรับสมดุลสำหรับผู้ที่มีภาวะเย็นเกิน



เทคนิคการกินอาหารตามลำดับ ควรกินดังนี้



ลำดับที่ ๑. ดื่มสมุนไพรต่างๆ เช่น น้ำเขียว (คลอโรฟิลล์สดจากธรรมชาติ)

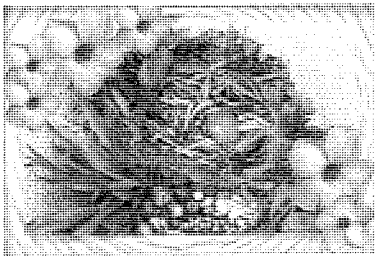
วิธีทำ ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ใบย่านางเขียว ๕-๒๐ ใบ, ใบเตย ๑-๓ ใบ, บัวบก ๑/๒-๑ กำมือ, หญ้าปักกิ่ง ๓-๕ ต้น, ใบอ่อมแซบ (เบญจรงค์) ๑/๒-๑ กำมือ, ผักบุ้ง ๑/๒-๑ กำมือ, ใบเสลดพังพอน ๑/๒-๑ กำมือ, หยวกกล้วย ๑/๒-๑ คืบ และว่านกาบหอย ๓-๕ ใบ เป็นต้น จะใช้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ โขลกให้ละเอียดหรือขยี้ ผสมกับน้ำเปล่า ๑-๓ แก้ว กรองผ่านกระชอน เอาน้ำที่ได้มาดื่ม ครั้งละประมาณ ๑/๒-๑ แก้ว วันละ๒-๓ ครั้ง ก่อนอาหาร ไม่ควรดื่มหลังอาหารทันที จะทำให้การย่อยอาหารไม่ดี ยกเว้น รู้สึกกระหายน้ำหรือมีอาการไม่สบายในกลุ่มร้อนเกิน ปกติถ้าจะดื่มหลังอาหารควรดื่มหลังอาหารอย่างน้อย ๒ ชั่วโมง หรือตอนท้องว่าง ซึ่งจะดื่มในปริมาณและความเข้มข้นมากหรือน้อยเท่าไหร่นั้นก็ตามความเหมาะสมของสภาพร่างกายแต่ละคน ว่าดื่มเท่าไหร่จึงจะทำให้รู้สึกสบายตัวที่สุด เพราะดื่มมากไป เราก็จะรู้สึกกลืนยากและไม่สบายตัว ดื่มน้อยไปเราก็จะรู้สึกไม่อิ่ม ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย บางคนบางเวลาอาจถูกกับ

น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นผ่านไฟ หรือกดน้ำร้อนใส่ หรือใส่สมุนไพรฤทธิ์ร้อนในปริมาณที่สมดุลแล้วเอามาดื่มก็ได้

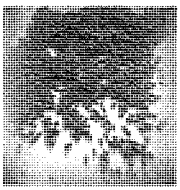
สำหรับผู้ที่มีปัญหาปวดแสบ ออกร้อนท้อง หรือท้องเสีย เป็นบิด มูกเลือด การกินน้ำจากต้นกล้วย ๑-๒ ช้อนแกง ก่อนดื่มน้ำเขียวหรือกินเวลามีอาการไม่สบายดังกล่าว ก็จะช่วยแก้ไขหรือบรรเทาอาการได้อย่างดี โดยเอาหางหรือด้ามช้อนกินข้าว เสียบเข้าไปที่ต้นกล้วยชนิดใดก็ได้จนสุดด้ามช้อน เฉียงประมาณ ๔๕ องศา ทิ้งไว้ประมาณ ๑๐ นาที ก็จะได้น้ำจากต้นกล้วยค่อยๆ ไหลออกมาเกือบเต็มหรือเต็มช้อน นำมากินได้ทันที ผู้ที่มีอาการท้องเสีย เป็นบิดหรือมีมูกเลือด ถ้ากินน้ำต้นกล้วยแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น สามารถกินซ้ำได้ทุก ๑๐ นาที ส่วนใหญ่แล้ว กินซ้ำไม่เกิน ๒-๓ ครั้ง อาการดังกล่าวก็มักจะทุเลาหรือหายไป นอกจากนี้น้ำต้นกล้วยยังสามารถใช้ทารักษาแผลสด แผลเรื้อรัง แผลน้ำกัดเท้าได้เป็นอย่างดี เนื่องจากมีรสฝาดเย็น จึงมีฤทธิ์สมานแผล ถอนพิษร้อน ฆ่าเชื้อ และแก้อักเสบได้เป็นอย่างดี

ลำดับที่ ๒. กินผลไม้ ถ้ารสเปรี้ยวนั้นไม่เสียวฟัน ให้กินก่อนผลไม้หวาน แต่ถ้าเสียวฟัน ให้งดการกินเปรี้ยวนั้นเสีย ส่วนผลไม้ที่หวาน ควรกินเพียงเล็กน้อยแค่พอสบายตัวและมีกำลัง

ลำดับที่ ๓. กินผักสดหรือผ่านไฟ อาจกินเป็นสลัดผัก ยำ ห่อใบเมี่ยงกินกับส้มตำ น้ำพริกหรือกับข้าวอื่นๆ ที่ปรุงรสไม่จัด สามารถกินแกล้มกับผักได้



ลำดับที่ ๔. กินข้าวเปล่าโรยเกลือ หรือกินข้าวพร้อมกับข้าวต่างๆ



ลำดับที่ ๕. ถั่วเขียวต้ม อาจใส่เกลือหรือน้ำตาลเล็กน้อย (ต้มพอสุกไม่เปื่อย ใช้ไฟกลางๆ) หรือถั่วหลากพันธุ์ที่ถูกกับสภาพร่างกาย, น้ำเต้าหู้ (ในคนที่กินได้โดยที่ไม่มีอาการผิดปกติ)

ลำดับที่ ๖. กินแกงจืด/แกงอ่อม/แกงเลียง/น้ำซุบ/น้ำแกงอื่นๆ ที่รสไม่จัด อาหารดังกล่าวสามารถกินได้ในทุกขั้นตอนของอาหาร และขณะย่อยอาหาร ร่างกายจะใช้พลังความร้อนในการย่อย ถ้าเรากินน้ำแกงหรือน้ำที่ผ่านการรับความร้อนจากไฟ ล้างคอแทนน้ำเปล่าเป็นลำดับท้าย จะช่วยให้ระบบย่อยทำงานได้ดี

ส่วนน้ำเปล่าถ้าดื่มหลังอาหารทันที มักทำให้ระบบย่อยทำงานไม่ดี เพราะเป็นน้ำที่ไม่ผ่านพลังร้อน ควรดื่มน้ำเปล่าเมื่อเริ่มรู้สึกกระหายน้ำ ซึ่งถ้ากินอาหารได้สมดุลมักจะเริ่มกระหายน้ำหลังจากที่กินอาหารประมาณ ๑-๒ ชั่วโมง ส่วนผู้ที่กินอาหารไม่สมดุล มักกระหายน้ำเร็วกว่านั้น ก็ควรจะดื่มน้ำเปล่าแก้กระหายตามที่ร่างกายบอกหรือแสดงอาการกระหายน้ำ

สำหรับวันที่อากาศหนาวเย็น การไหลเวียนของน้ำย่อยและเลือดลมจะไม่ค่อยสะดวก ดังนั้นการกินต้มผักหรือแกงผักที่รสไม่จัด (ทั้งน้ำและเนื้อผัก) ก่อนอาหารอื่นมักทำให้สบายตัวดี เพราะจะช่วยให้เลือดลมน้ำย่อยในระบบย่อยไหลเวียนได้ดี เป็นการทำให้อุ่นสบายพอดีสมดุล

กับสภาพอากาศที่หนาวเย็น (ใช้หลักการที่ทำให้แข็งแรงอายุยืนของพระพุทธเจ้า คือเป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง)

การกินอาหารตามเทคนิคดังกล่าว เป็นการกินอาหารตามลำดับจากการย่อยง่ายไปสู่ยาก และตามลำดับการคุ้มครองเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกาย โดยน้ำสมุนไพรจะดูดซึมเร็วที่สุด ย่อยง่ายที่สุด รองลงมาเป็นผลไม้ ผัก ข้าว โปรตีนและไขมันตามลำดับ การกินอาหารตามลำดับจะทำให้อาหารดูดซึมไปใช้ได้เร็วโดยไม่ติดขัด ไม่เป็นภาระในการแบกรับน้ำหนักของอาหารในระบบย่อย โดยเฉพาะกระเพาะอาหารและลำไส้ การกินอาหารตามลำดับ จะทำให้เซลล์เนื้อเยื่อได้รับการคุ้มครอง เพราะในขณะที่เราหิว จะเกิดภาวะร้อนขึ้นจากไฟย่อย น้ำย่อยทำงาน คนส่วนใหญ่เวลาหิว ก็มักจะกินข้าวก่อนอย่างอื่น ข้าวเป็นคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานความร้อน ความร้อนก็จะเผาเซลล์เนื้อเยื่อของเรา กว่าที่สมุนไพรผักผลไม้ซึ่งมีฤทธิ์เย็นจะเข้าไปคุ้มครองเซลล์เนื้อเยื่อ เซลล์เนื้อเยื่อบางส่วนก็ถูกความร้อนทำลายไปแล้ว จะสังเกตได้ว่า ในขณะที่เราหิวมากๆ จะกินข้าวไม่ลงหรือติดคอ นั่นคือสัญญาณต้านของร่างกาย ถ้าเรากินผักผลไม้ก่อน (ผักผลไม้ที่มีฤทธิ์เย็น) หรือถ้ามีน้ำสมุนไพรที่ฤทธิ์เย็นก็กินก่อน จะทำให้ฤทธิ์เย็นเข้าไปคุ้มครองร่างกายก่อน พอกินข้าวพลังงานความร้อนจากข้าวก็จะไม่เผาทำลายเซลล์เรา และเมื่อความร้อนจากข้าวเริ่มออกฤทธิ์ ก็จะพอดีย่อยถั่ว เพราะถั่วต้องการใช้พลังงานในการย่อยสูง

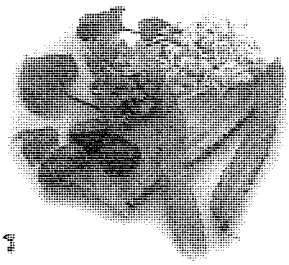
การกินอาหารตามลำดับดังกล่าว จะทำให้ระบบย่อยทำงานได้ดี มีประสิทธิภาพ เบาเนื้อ เบาตัว สดชื่น กระปรี้กระเปร่า สบายตัวและมี

กำลังกว่าการไม่กินตามลำดับ และเทคนิคการกินอาหารตามลำดับ ยังทำให้เรากินผักได้ง่าย ได้มาก ซึ่งเป็นผลดีกับร่างกาย

เทคนิคการกินอาหารปริมาณที่พอเหมาะ

ปริมาณอาหารที่พอเหมาะกินแล้วทำให้สุขภาพแข็งแรง ที่เทคนิคแนวธรรมชาติบำบัดใช้ก็คือ การกินอาหารทีละอย่าง ตามลำดับ จะทำให้เราสามารถวัดปริมาณที่พอเหมาะได้ เพราะอาหารที่ถูกกับเราขณะที่เคี้ยวในปาก ร่างกายจะหลั่งน้ำลายออกมาเพื่อช่วยย่อย เราจะรู้สึกปากคอชุ่ม มีโอชะ มีความสดชื่น มีกำลังมากขึ้น เมื่อได้ปริมาณอาหารที่พอเหมาะหรือเมื่อร่างกายไม่ต้องการอาหารชนิดใดก็จะไม่หลั่งน้ำย่อยหรือน้ำลายออกมาย่อยอาหารชนิดนั้น จะทำให้น้ำลายเหนียว ฝืดคอ ฝืดฟัน เหนียวคอ เหนียวฟัน ปากคอแห้ง กลืนยาก ติดคอ โอชะความอร่อยลดลง ความสดชื่นลดลง กำลังของร่างกายลดลง หรือมีสภาพต้าน สภาพไม่สบายบางอย่างในร่างกาย เช่น ฟันกัดลิ้น กัดกระพุ้งแก้ม มีตุ่มระคายเคืองหรือมีแผลในกระพุ้งแก้ม หัวตื้อ ปวดหัว ปวดท้อง เป็นต้น ก็ให้หยุดอาหารชนิดนั้น แล้วกินลำดับต่อไปจนจบลำดับสุดท้าย

จุดที่เป็นตัวชี้วัดของปริมาณอาหารที่พอดี เป็นข้อควรสังเกตที่สำคัญมากอีกอย่างหนึ่งก็คือ จุดพอดีเป็นจุดที่เรามีกำลังสูงสุด ถ้าเรากิน



อาหารน้อยกว่านั้น กำลังก็จะไม่เต็ม เลยจุดที่พอดี กำลังก็จะตก โดยให้เราสังเกตตั้งแต่เริ่มกินอาหารทีละอย่าง อาหารที่ถูกกันกับเราจะทำให้เรามีกำลัง รู้สึกสดชื่นมากขึ้นเรื่อยๆ จนถึงจุดพอดีในปริมาณที่ร่างกายต้องการ อาหารชนิดนั้น กำลังและความสดชื่นก็จะเต็มที่ แต่ถ้าเรากินอาหารชนิดนั้นมากกว่านั้น จะทำให้กำลังและความสดชื่นเริ่มลดลง ซึ่งอาหารแต่ละชนิดก็จะให้พลังงานต่อเนื่อง สอดร้อย เสริมเติมเต็มซึ่งกันและกัน ดังนี้ ผลไม้จะให้พลังงานที่รวดเร็วและหมดเร็ว ส่วนผักจะให้พลังงานที่ยาวนานกว่า และเป็นหม้อน้ำให้ความเย็นคุ้มครองร่างกายด้วย ข้าวและเกลือก็จะให้พลังงานยาวนานขึ้นไปอีก ถั่วหรือโปรตีนชนิดต่างๆ ก็จะให้พลังงานที่ยาวนาน หนักและแน่นลึกขึ้นไปอีก ส่วนไขมันก็จะให้พลังงานที่ยาวนานหนักแน่น ลึกที่สุด แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น สิ่งสำคัญที่สุดก็คือ ปริมาณอาหารในแต่ละชนิดที่พอเหมาะพอดีกับสภาพร่างกายของแต่ละคน ถ้าน้อยไปก็จะทำให้ขาดสารอาหารและกำลังไม่เต็ม แต่ถ้ามากไปก็จะเผาร่างกายให้เสื่อมโทรมและกำลังตก ซึ่งเป็นผลเสียต่อร่างกายทั้ง ๒ ด้าน

ถ้าเรากินอาหารที่ถูกกับสภาพร่างกายของเราในปริมาณที่พอเหมาะ จะทำให้รู้สึกชุ่มคอ ไม่กระหายน้ำประมาณ ๑-๒ ชั่วโมง หลังอาหาร ดังนั้น เราควรจะดื่มน้ำเมื่อเริ่มรู้สึกกระหายหรือปากคอแห้งจะดีกว่าการดื่มทันทีหลังอาหาร เพราะจะมีผลชะลอการทำงานของระบบย่อย ยกเว้นเรารู้สึกปากคอแห้ง กระหายน้ำภายใน ๑-๒ ชั่วโมงหลัง

อาหาร ก็ให้ดื่มเวลานั้นได้ เราจะดื่มน้ำต้มถั่วหรือน้ำแกงจืดตบท้ายมื้ออาหารก็ได้ เพราะน้ำที่ผ่านไฟจะไม่รบกวนระบบย่อย ยกเว้นในช่วงเวลาอื่นที่ไม่ใช่ตอนท้ายของลำดับอาหาร การดื่มน้ำที่ผ่านไฟ เช่น น้ำต้มหรือน้ำแกง จะทำให้ภาวะร้อนเกินกำเริบได้ เพราะน้ำมีพลังร้อนจากไฟที่หุงต้ม การดื่มน้ำธรรมดาที่ไม่ผ่านไฟหรือน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นจะเป็นประโยชน์กับผู้ที่มีภาวะร้อนเกินมากกว่าการดื่มน้ำที่ผ่านไฟ ยกเว้นน้ำต้มสมุนไพรฤทธิ์เย็นที่ใช้เวลาในการต้มนับจาก เริ่มต้มเดือดไม่เกินประมาณ ๕–๑๐ นาที เพราะถ้าต้มนานกว่านั้น แม้จะเป็นสมุนไพรฤทธิ์เย็นก็จะมีฤทธิ์ร้อนจากพลังงานความร้อนของไฟที่สะสมในน้ำที่หุงต้มนานเกินไป ซึ่งน้ำหรืออาหารที่มีพลังงานความร้อนจากไฟมาก ๆ จะเหมาะสำหรับผู้ที่มีภาวะเย็นเกิน หรือผู้ที่มีภาวะร้อนแล้วตีกลับเป็นเย็น แต่การแก้ภาวะร้อนที่ตีกลับเป็นเย็นจะใช้ความร้อนจากไฟหรือจากอาหารน้อยกว่าการแก้ภาวะเย็นเกินจากเย็น

การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก็นับเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เพราะจะทำให้ระบบย่อยไม่ทำงานหนักเกินไป ดูดซึมง่าย และในขณะที่เคี้ยวอาหารให้ละเอียด จะทำให้ได้พลังงาน (พลังชีวิต) จากอาหารที่ถูกบดย่อยให้เล็กลง ยิ่งเคี้ยวละเอียดมากเท่าไหร่ ก็จะทำให้เราได้รับพลังชีวิตมากเท่านั้น เพราะอัลเบิร์ต ไอสไตล์ นักวิทยาศาสตร์เอกของโลก ค้นพบว่ายิ่งสสารวัตถุถูกแยกย่อยเท่าไหร่ก็ยิ่งทำให้เกิดพลังงานมากเท่านั้น ดังนั้นการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดจึงทำให้เราได้รับประโยชน์จากอาหารสูงสุด โดยพลังชีวิตจะออกฤทธิ์ให้ประโยชน์กับร่างกาย ตั้งแต่อาหารเริ่มถูกบดย่อยให้ละเอียดอยู่ในปาก และผู้ที่จะได้สัมผัสกับรสชาติของพลังชีวิตก็คือ

ผู้ที่เคี้ยวอาหารละเอียดเท่านั้น ส่วนการเคี้ยวที่ไม่ละเอียดจะทำให้เราไม่ได้รับประโยชน์จากสารอาหารเท่าที่ควร กระเพาะอาหารและลำไส้ต้องทำงานหนักในการย่อยและดูดซึม จึงทำให้ได้พลังงานและประโยชน์จากธาตุอาหารน้อย ส่วนอาหารที่ไม่ย่อยก็จะตกเป็นอาหารของเชื้อโรคและจุลินทรีย์ต่างๆ เกิดการบูดเน่า ส่งผลเสียต่อร่างกาย การเคี้ยวอาหารไม่ละเอียดจะทำให้เราพลาดโอกาสที่จะได้สัมผัสกับพลังชีวิตอันเกิดจากอาหารที่ถูกบดย่อยจนละเอียดในปาก

จุดที่ดีที่สุดในการเคี้ยวอาหารก็คือ เคี้ยวอาหารให้ละเอียดจนน้ำลายออกมาเต็มที่ในปาก แล้วค่อยกลืน

การเคี้ยวอาหาร มี ๓ แบบ หลักๆ คือ

แบบที่ ๑ เป็นแบบที่ดีที่สุด พระพุทธเจ้า ทรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการเคี้ยวอาหารแต่ละคำ โดยพระองค์ท่านจะ***ทำคำข้าวให้พอเหมาะ ไม่เล็กเกินไป*** (กิเลสมักอยากทำคำเล็กๆ กินเล่นกินหัว กินเพื่อความเพลิดเพลิน) ไม่ใหญ่เกินไป (กิเลสมักอยากกินคำโตๆ ตะกละตะกลาม) ***ไม่ทำคำข้าวไว้รอล่วงหน้า*** ในขณะที่กำลังเคี้ยวอาหาร (กิเลสมักใจร้อน ถ้าอาหารไม่อร่อย ก็รีบกิน รีบกลืน รีบเสร็จ ถ้าอาหารอร่อยก็รีบกินรีบกลืน และเตรียมไว้รอจะได้กินคำต่อไปไวๆ) ***ไม่พูดคุยขณะที่อาหารอยู่ในปาก*** (กิเลสมักใจร้อน อยากรีบพูดคุยเรื่องนั้นเรื่องนี้) และพระพุทธเจ้าท่าน สามารถใช้ลิ้นตลบอาหารกลับไปมา เพื่อตรวจสอบความละเอียดของอาหารให้ถ้วนทั่วและใช้ฟันเคี้ยวอาหารจนละเอียด โดยที่ไม่

กลืนน้ำลายลงไปก่อน จนกว่าอาหารทั้งหมดจะละเอียดอย่างดีโดยถ้วนทั่วแล้วค่อยกลืน ทำให้อาหารถูกดูดซึมไปใช้ได้ง่ายที่สุด มากที่สุด มีประสิทธิภาพสูงสุด ได้พลังชีวิตสูงสุด พร้อมกับได้ลดกิเลสอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ไปด้วย (การเคี้ยวอาหารจนละเอียด จะส่งผลให้อาหารที่ไม่อร่อยมีรสชาติดีตามธรรมชาติ เราจะรู้รส รู้สภาพตามความเป็นจริง ส่วนอาหารที่รสจัดก็จะลดความอร่อยลงมาจนรู้รส รู้สภาพตามความเป็นจริง) ผู้เขียนเองได้พยายามฝึกฝน ปฏิบัติตาม พบว่าทำให้รู้สึกเบากายและมีกำลัง ส่งผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างมาก ส่วน ***แบบที่ ๒ ดีรองลงมาจากแบบแรก*** คือเมื่ออดที่จะกลืนไม่ได้ ก็กลืนน้ำลงไป เหลือเนื้ออาหารไว้ เคี้ยวให้ละเอียดแล้วค่อยกลืน ***แบบที่ ๓ เป็นแบบที่แย่ที่สุด*** ส่งผลเสีย เป็นภาระต่อระบบย่อย ได้พลังชีวิต ได้ธาตุอาหารน้อยที่สุด ควรกระทำเมื่อจำเป็น ฉุกเฉิน เป็นครั้งคราวเท่านั้น ก็คือ เคี้ยว ๒-๓ ที หรือเคี้ยวไม่ละเอียดแล้วกลืน

สำหรับผู้ที่ไม่มีกำลังในการเคี้ยวอาหารหรือมีปัญหาในช่องปากที่ทำให้ไม่สามารถเคี้ยวอาหารจนละเอียดได้ การใช้วิธีบดหรือปั่นอาหารโดยเครื่องบดหรือเครื่องปั่น ก็จะช่วยให้กินอาหารได้ง่ายขึ้น

อาหาร ๗ สูตร
เพื่อการปรับสมดุลตามภาวะ ร้อน-เย็น

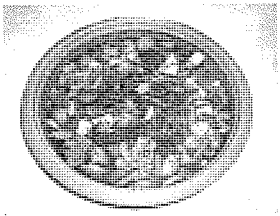
สูตรที่ ๑. อาหารไม่ผ่านไฟ

ได้แก่ ผักฤทธิ์เย็น และผลไม้ฤทธิ์เย็นสด มีลำดับการกินดังนี้ น้ำเขียว (คลอโรฟิลด์สดจากธรรมชาติ) ผลไม้***ฤทธิ์เย็น*** - ผัก***ฤทธิ์เย็น*** (ผลไม้และผักจะกินทีละอย่างตามลำดับ หรือจะผสมกันแล้วกินเป็นสลัดผักก็ได้)

สูตรที่ ๒. ผักฤทธิ์เย็นสด และ ผักฤทธิ์เย็นผ่านไฟ

(คนส่วนใหญ่ ในช่วงเริ่มต้นใช้อาหารดูแลสุขภาพ มักถูกกับประเภทนี้)

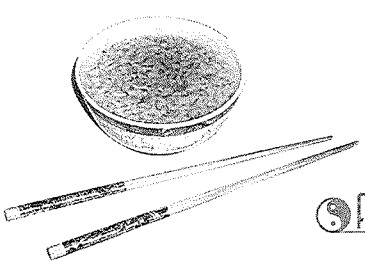
ในมื้อหลักนั้นมีลำดับการกิน ดังนี้ น้ำเขียว (คลอโรฟิลด์สดจากธรรมชาติ) - ผลไม้ฤทธิ์เย็น - ผักฤทธิ์เย็นสด - ผักฤทธิ์เย็นลวก - ข้าว พร้อมกับข้าว (ผักลวกอาจกินพร้อมข้าวก็ได้) - ต้มถั่วขาว/เขียว/เหลือง - น้ำเต้าหู้ - แกงจืดหรือแกงชนิดต่างๆ ที่รสไม่จัด (เราสามารถกินแกงที่รสไม่จัดได้ในทุกลำดับของอาหาร)



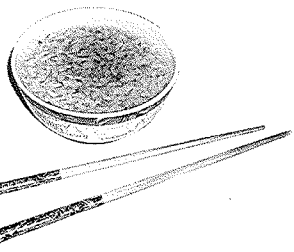
มื้อหลัก ควรเป็นเช้าหรือเที่ยงวัน (ยกเว้น บางท่านที่ไม่สะดวกในการทำมื้อหลัก ในช่วงเวลาดังกล่าวอาจยกมื้อหลักไปกินเย็นก็ได้ แต่ก็ไม่ค่อยดีนัก เพราะมื้อเย็นควรเป็นอาหารเบาๆ เพื่อให้ระบบย่อยได้พักร่างกายจะได้หลับสนิท ถ้าเป็นไปได้มื้อหลักควรเป็นมื้อเช้าหรือเที่ยงจะดีกว่า)

สำหรับมื้อเบา ๆ เช่น เช้าหรือมื้อเสริม อาจกินข้าวต้มผักลวก กินน้ำสมุนไพร ผลไม้หรือธัญพืช หรือเครื่องดื่มธัญพืชที่มีฤทธิ์เย็นแทนอาหารมื้อหนัก เช่น น้ำย่านาง บัวบก ใบเตย ว่านกาบหอย ว่านหางจระเข้ เฉาก๊วย เก๊กฮวย หญ้าปักกิ่ง ลูกสำรอง (หมากจอง) ลูกเดือยต้ม หรือน้ำลูกเดือย ถั่วขาว/เขียว/เหลืองต้มหรือน้ำถั่วขาว/เขียว/เหลือง นมถั่วเหลือง และนมข้าวโพด เป็นต้น

สำหรับมื้อเย็น เป็นเวลาที่ร่างกายต้องการพักผ่อน หรือแม้ไม่ใช่มื้อเย็นแต่เป็นช่วงที่กำลังรักษา ฟื้นฟูร่างกายที่เมื่อกินข้าวสวยแล้วรู้สึกไม่ดีต่อร่างกาย การใช้ข้าวต้มถอนพิษร้อนก็จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก (เราสามารถปรับไปมาระหว่างข้าวต้มกับข้าวสวย ตามแต่สภาพร่างกาย ว่ากินอะไรแล้วรู้สึกสบายตัวและมีกำลัง) ในช่วงเวลาดังกล่าว ควรกินอาหารเบาๆ เช่น กินผลไม้ กินผักลวกจิ้มเกลือ หรือจิ้มน้ำพริกรสไม่จัดหรือจิ้มซีอิ๊วมะนาว โดยกินกับข้าวต้มหรือข้าวสวยตามความเหมาะสมของสภาพร่างกาย ก็จะทำให้เบาสบายเนื้อตัวดีและมีกำลัง



วิธีทำข้าวต้มเพื่อถอนพิษร้อน



มีเทคนิคคือ ใช้ข้าวจ้าว ๑ ส่วน ต้มกับน้ำ ๗ ส่วน ใช้ไฟกลางๆ ต้มแค่พอสุกอย่าให้เปื่อย

ส่วนผสม :

๑. ข้าวขาวหรือข้าวซ้อมมือ ๑ ส่วน ล้างน้ำให้สะอาด (ถ้าเป็นข้าวกล้องเต็มรูป ควรผสมข้าวขาวหรือข้าวซ้อมมือด้วยในสัดส่วนที่ไม่ทำให้เกิดอาการของภาวะร้อนเกิน เพราะสภาพร่างกายที่ร้อนเกินมากๆ ***บางครั้ง***ข้าวกล้องเต็มรูปก็ทำให้ร่างกายร้อนมากเกินไป)

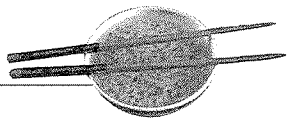
๒. น้ำเปล่า ๗ ส่วน (ถ้ากินข้าวต้มแล้วยังมีภาวะร้อนเกินมาก ก็สามารถปรับเพิ่มปริมาณน้ำเปล่าในการต้มข้าวได้ แต่ถ้ากินข้าวต้มแล้วไม่มีภาวะร้อนเกินและรู้สึกไม่ค่อยอยู่ท้อง (หิวเร็ว) ก็สามารถปรับลดปริมาณน้ำในการต้มข้าวได้ตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย)

วิธีทำ :

นำข้าวใส่หม้อเติมน้ำลงไป ตั้งบนเตา ใช้ไฟปานกลาง (ไม่ควรใช้ไฟแรงเพราะจะทำให้เกิดภาวะร้อนเกิน) ต้มแค่พอข้าวสุก อย่าให้เปื่อย เพราะการต้มจนเปื่อยหรือตั้งไฟนานเกิน จะทำให้เกิดภาวะร้อนเกิน และไม่ควรกินข้าวต้มเปล่าๆ เพราะมักจะทำให้เกิดภาวะร้อนเกิน ควรกินกับผัดผัก (ผัดด้วยน้ำแทนน้ำมัน) ผักลวกหรือเห็ด เต้าหู้แข็งนึ่ง

เห็ด เด้าหู้ หรืออาหารกลุ่มโปรตีนและไขมันอื่นๆ เป็นอาหารที่ต้องใช้พลังในการย่อยมาก ควรกินตอนเช้าหรือกลางวัน ซึ่งเป็นช่วงที่ระบบย่อยอาหารทำงานดี และเป็นช่วงที่ร่างกายต้องการใช้พลังงานที่มาก ***ไม่ควรกินหรือกินให้น้อยในตอนเย็น*** (บางคนควรงด บางคนควรลด ตามสภาพร่างกายของแต่ละคน ว่างดหรือลดแค่ไหนที่ทำให้เกิดสภาพโปร่งโล่งสบาย เบากาย มีกำลัง) เพราะร่างกายต้องทำงานหนัก ใช้พลังงานมากในการย่อยโปรตีนและไขมัน นอกจากนั้นอาหารกลุ่มโปรตีนและไขมันเป็นกลุ่มที่ให้พลังงานความร้อนสูง ซึ่งตอนเย็นเป็นช่วงที่ร่างกายต้องการพัก ไม่ต้องการใช้พลังงานที่มาก ถ้ามีพลังงานความร้อนมากเกินไป จะกระตุ้นและรบกวนให้ร่างกายทำงานมากเกิน ทำให้หลับไม่สนิทเท่าที่ควร ร่างกายจึงพักไม่พอ แม้จะนอนมากก็ตาม และพลังงานความร้อนที่มากเกินไปจะเผาทำร้ายร่างกาย สั่งสมให้เกิดผลเสียต่อร่างกายในระยะยาว

เทคนิคการกินข้าวต้ม



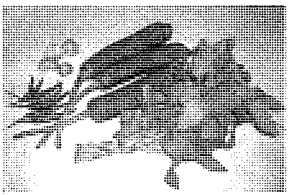
ให้เอาผักฤทธิ์เย็น เห็ดหรือเต้าหู้ลวกหรือนึ่งสุกจิ้มกับเกลือหรือซีอิ๊ว ผสมน้ำมะนาวหรือน้ำพริกที่รสไม่จัด **โดยจุ่มลงไปเพียงเล็กน้อยแค่ให้พอรู้รส** ใส่ปากเคี้ยว แล้วกินข้าวต้มตาม ๑-๕ ช้อนโต๊ะต่อการจิ้ม ๑ ครั้ง การกินด้วยวิธีดังกล่าวจะทำให้เราได้รับความเค็มที่ไม่เกินความต้องการของร่างกาย ไม่ควรนำเกลือหรือซีอิ๊วราดลงในข้าวต้ม เพราะข้าวต้มจะกลืนกลบรสเค็ม ทำให้ต้องเพิ่มเค็มเป็นจำนวนมากจึงจะได้รสเค็มในข้าวต้ม ซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพ

เราสามารถตรวจสอบได้ว่า กินอาหารรสใดมากเกินความต้องการของร่างกาย ด้วยการชิมน้ำปัสสาวะของตนเองในตอนเช้า ที่ลุกปัสสาวะครั้งแรก ถ้าปัสสาวะเป็นรสอย่างไร แสดงว่าเรากินอาหารที่มีรสนั้นมากไป รสของน้ำปัสสาวะที่ดีที่สุดคือ รสจืดหรือรสคล้ายน้ำชา

สูตรที่ ๓. ผักฤทธิ์เย็นผ่านไฟ มีลำดับการกินดังนี้

ดื่มน้ำเขียว (คลอโรฟิลล์สดจากธรรมชาติ) โดยการเติมน้ำร้อนหรือผ่านไฟให้อุ่น หรือจะผสมสมุนไพรเผ็ดร้อนเล็กน้อย ตามแต่สภาพร่างกายของแต่ละคนที่ดื่มแล้วรู้สึกสบายตัว แกงจืดหรือแกงต่างๆ ที่รสไม่จัด ผัก-ข้าวพร้อมกับข้าว ต้มถั่วขาว/เขียว/เหลือง, น้ำเต้าหู้หรือถั่วที่ถูกกับสภาพร่างกายของคนนั้นๆ

สูตรที่ ๔. พักฤทธิ์เย็นผ่านไฟและพักฤทธิ์ร้อน



มีลำดับการกินเหมือนประเภทที่ ๓ แต่กับข้าวจะมีผักฤทธิ์ร้อน อาจไม่ผ่านไฟหรือผ่านไฟผสมเข้ามาด้วยตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย

สูตรที่ ๕. พักฤทธิ์เย็นผ่านไฟ และพักฤทธิ์ร้อนเติมสมุนไพรเผ็ดร้อน

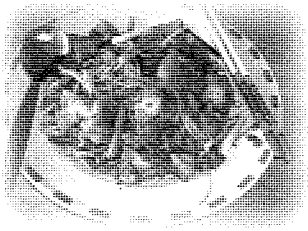
(เมนูนี้ถ้ากินแล้วจะ ทำให้สภาพร่างกายโดยรวมดีขึ้น แต่ถ้ามีอาการของภาวะร้อนเกินแทรก ให้ดื่มน้ำมากๆ และอย่ากลั้นปัสสาวะ เพราะความร้อนจากร่างกายจะถูกระบายออกทางน้ำปัสสาวะ)

มีลำดับการกินเหมือนประเภทที่ ๓ แต่กับข้าวจะมี ผักฤทธิ์ร้อนและสมุนไพรเผ็ดร้อนผสมเข้ามาด้วย อาจเพิ่มเติมเมล็ดธัญพืชรสมันหรือน้ำมันพืชในปริมาณที่พอเหมาะ

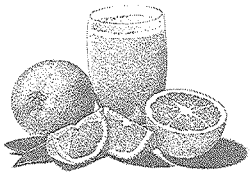
สูตรที่ ๖. อาหารที่ปรุงรสจัดปกติทั่วไป และอาหารขยะหรือที่เป็นพิษต่อร่างกาย มีลำดับการกิน ดังนี้

ควรกินอาหารที่ถูกกับสุขภาพก่อน แล้วค่อยกินอาหารในข้อ ๖ ตามทีหลัง ยกเว้นในมื้อนั้น ไม่มีอาหารที่ถูกกับสุขภาพ

สูตรที่ ๗. อาหารตามสัญชาตญาณ



เลือกจากข้อ ๑-๖ เอาเฉพาะส่วนที่ถูกกับสภาพร่างกายของแต่ละคนตามสัญชาตญาณ ตามข้อมูลและประสบการณ์ โดยมีลำดับการกินตามความเหมาะสมของแต่ละคน ในบางครั้งร่างกายก็มีสัญชาตญาณ รู้สึกต้องการอาหารบางอย่างว่า เป็นความรู้สึกว่า ถ้ากินอาหารชนิดนั้นๆ หรือปรุงรสอย่างนั้นแล้ว จะทำให้ร่างกายดีขึ้นก็ควรจะลองกินดู ซึ่งบางครั้งก็ถูกต้องตามความรู้สึก ผลก็คือสบายตัวขึ้น มีกำลัง แต่บางครั้งถ้าไม่ถูกต้อง ผลจะเกิดตรงกันข้าม ซึ่งถ้าเกิดผลไม่ดีต่อร่างกายก็ให้งด เช่น บางคนอาจจะเอาผักสดหรือผักลวกฤทธิ์เย็นในสูตรที่ ๒ มากินกับน้ำพริกในสูตรที่ ๕ แล้วทำให้เกิดความสมดุลกับร่างกาย มีความสบายตัว มีกำลัง ก็เป็นความถูกต้องเหมาะสมในร่างกายของคนๆ นั้น ในเวลานั้น ความจริงแล้ว ***ถ้าเรามีทักษะในการปรับอาหารให้สมดุลกับสภาพร่างกาย อาหารสูตรที่ดีที่สุดก็คือ สูตรที่ ๗ เพราะเป็นสูตรที่แต่ละคนต้องเลือกและตรวจสอบว่าอาหารชนิดใดในสูตรใด ปริมาณแค่ไหน กินตามลำดับใดจะเกิดผลดีกับสภาพร่างกายของตนมากที่สุด***



เทคนิคการเลือกกินอาหารแต่ละสูตรเพื่อปรับสมดุลร่างกาย

ความเป็นจริงแล้ว สภาพร่างกายของแต่ละคนมีความแตกต่างกันไป แม้คนๆ เตียวกัน แต่อยู่ในช่วงวันเวลาหรือสถานที่ที่ต่างกันก็ยังมีสภาพร่างกายที่แตกต่างกัน ดังนั้นการปรับประเภทของอาหารให้สมดุลกับสภาพร่างกาย จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องทำต่อเนื่อง ประเภทของอาหารจากข้อ ๑-๖ นั้น เป็นการเรียงลำดับจากร้อนน้อยที่สุดไปหาร้อนมากที่สุด

จากข้อมูลและประสบการณ์ที่ผู้เขียนใช้โภชนาการบำบัดปรับสมดุลสุขภาพผู้ป่วยมากว่า ๑๐ ปี พบว่า คนไทยส่วนใหญ่มากกว่า ๘๐ % ในครั้งแรกที่ปรับสมดุลสุขภาพจะถูกกับอาหารสูตรที่ ๒ ดังนั้นในผู้ที่เริ่มปรับสุขภาพด้วยอาหาร ผู้เขียนขอแนะนำให้เริ่มใช้อาหารสูตรที่ ๒ ก่อน ประมาณ ๑-๓ วัน ร่างกายก็จะเริ่มสะอาด ระบบประสาทจะเริ่มฟื้นตัว มีประสิทธิภาพในการตรวจสอบสิ่งที่เป็นพิษ สิ่งที่สมดุลหรือไม่ต่อร่างกาย ***ถ้าใส่สิ่งที่เหมาะสมกับร่างกายทั้งชนิดและปริมาณที่พอดี ร่างกายก็จะเกิดสภาพโปร่งโล่งสบาย เบากายและมีกำลัง*** แต่***ถ้าใส่สิ่งที่ไม่เหมาะสม หรือแม้ชนิดจะเหมาะสม แต่ปริมาณไม่พอดี กำลังก็จะพร่องและเกิดความไม่สบายในร่างกาย***

เมื่อใช้อาหารสูตร ๒ ล้างพิษหรือปรับสมดุลร่างกายในช่วงแรกเป็นเวลาพอสมควรแล้ว ก็คือ ถ้าร่างกายเกิดสภาพโปร่งโล่งสบาย เบากายและมีกำลังดีอยู่ ให้กินอาหารสูตร ๒ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเกิดสภาพกำลังพร่องหรือไม่สบายในร่างกาย จึงทำการปรับสูตรอาหารตามสภาพร้อนเย็น หรือสภาพดินน้ำลมไฟในร่างกายให้สมดุล ความจริงแล้วการปรับสมดุลร้อนเย็นหรือสมดุลดินน้ำลมไฟก็คือสิ่งเดียวกัน ***ร้อน (หยาง) ก็คือไฟ*** ส่วน***ดินน้ำและลมก็คือ เย็น (หยิน)***

ตามหลักสุขภาพแผนไทย ***การบำรุง การปรับสมดุล การเติมความร้อนหรือเติมพลังงานให้ดิน*** (ส่วนที่เป็นเนื้อตัวและของแข็งในร่างกาย) *คือ การเติมรสฝาดหวานมันเค็มให้น้ำ* (ส่วนที่เป็นของเหลวในร่างกาย) *คือการเติมรสเปรี้ยวและให้ลม* (ส่วนที่เป็นกระแสประสาทและอากาศในร่างกาย) *คือการเติมรสเผ็ดร้อน* ถ้าเติมรสต่างๆ ดังกล่าวน้อยเกินไป จะทำให้ไฟอันเป็นพลังงานความร้อนของดินน้ำลมในร่างกายพร่องเกิดภาวะเย็นเกินหรือไฟหย่อน ทำให้กำลังไม่เต็มและเกิดความไม่สบายในร่างกาย แต่ถ้าเติมรสต่างๆ ดังกล่าวมากเกินพอดี ก็จะทำให้เกิดภาวะร้อนเกินหรือไฟกำเริบ ก็ทำให้กำลังตกและเกิดความไม่สบายในร่างกายเช่นกัน (แด่อาการไม่สบายบางอย่างอาจต่างกันจากภาวะเย็นเกิน) *ส่วนการเติมรสขมและจืดเย็นนั้น* เป็นการ***ป้องกันไม่ให้ความร้อนหรือไฟเผาทำร้ายดินน้ำลมในร่างกาย***

ความไม่สมดุลเกิดจากการเติมแต่ละรสต่างๆ มากหรือน้อยเกินไป จะทำให้กำลังพร่อง และเกิดความไม่สบายในร่างกาย ถ้าเติมแต่ละรสสมดุลพอดี ก็จะทำให้ร่างกายโปร่งโล่งสบาย เบากายและมีกำลัง

เราจะรู้ได้อย่างไรว่าอาหารสูตรนั้น ปรุงรสขนาดนั้นถูกกับสภาพ

ร่างกายของเราหรือไม่ เหมือนฟ้าประทานความเมตตา ผู้เขียนได้พบสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่ม ๑๒ ข้อ ๒๖๕ "กกจูปมสูตร" ซึ่งเป็นตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดี ๕ ข้อ ดังนี้

๑. มีความเจ็บป่วยน้อย

๒. มีความลำบากกายน้อย

๓. มีความเบากาย

๔. มีกำลัง

๕. เป็นอยู่ผาสุก

ดังนั้น ถ้าเรากินอาหารถูกชนิดในปริมาณที่พอเหมาะ ก็จะเกิดสภาพดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ตั้งแต่เริ่มกิน กินอาหารเสร็จ จนถึงอาหารมื้อต่อไป เราจะมีความรู้สึก***เบาตามเนื้อตัว สดชื่น กระปรี้กระเปร่า มีกำลังเต็ม*** (สุขภาพทางเลือกหรือธรรมชาติบำบัด เรียกว่า ***พลังชีวิต*** ซึ่งพลังชีวิตนั้นมีทั้งทางกายและทางจิต ***พลังชีวิตของร่างกาย*** ถ้าจะท่องเป็นภาษาที่เข้าใจและจำได้ง่ายก็คือ ***โปร่งโล่งสบาย เบากาย มีกำลัง*** ส่วน***พลังชีวิตของจิตใจหรือจิตวิญญาณ ก็คือ สภาพที่โปร่งโล่งสบายใจ เบาใจ มีกำลังหรือพลังใจ***) และอาการไม่สบายหรือทรมานในร่างกายบางอาการจะเริ่มทุเลาเบาบาง ลดน้อยถอยลงหรือหายไปในทันที บางอาการก็จะทุเลาภายใน ๑-๓ วัน ซึ่งโดยส่วนใหญ่แล้ว ถ้าเราปรับสมดุลอาหารได้ถูกต้องต่อเนื่อง ความเจ็บป่วยทรมาน ความลำบากในกายก็มักจะทุเลาหรือหายไปภายใน ๓ เดือน ตามแต่สภาพร่างกายและจิตใจของแต่ละคน บางคนร่างกายจะฟื้นอย่างรวดเร็ว แต่สำหรับบางคนร่างกายจะฟื้นทีละส่วน บางคนจะมีสภาพขับพิษ คือมี ความไม่สบายบางอย่างปรากฏให้เห็นหรือรับรู้ แต่ไม่ต้องตกใจ ให้อดทนหรือถอนพิษตามวิธีการต่างๆ ช่วยอีกแรงหนึ่ง

ยืดเส้นยืดสายหน่อย

ท่านี้ดีนะครับ

ท่านี้ก็สุดยอดครับ

(ท่ากายบริหารใน VCD ชุด โยคะ กายบริหาร)

VCD โยคะ กายบริหาร

ชุดโยคะกายบริหาร
และชุดบรรยายการอบรมสุขภาพ
หลากหลายแง่มุม ในการสร้างสุขภาพ
และแก้ไขปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ
ด้วยตัวคุณเอง

example

ตัวอย่าง วิธีการถอนพิษ หรือระบายพิษจากร่างกาย เช่น

๑. การขูดชา หรือ กัวชา

(การแพทย์พื้นบ้านดั้งเดิมของชาวไทยภูเขา ชาวจีน พม่า ลาว เวียดนาม และชาวกัมพูชา) เป็นการขูดพิษออกจากร่างกายทางผิวหนัง โดยใช้น้ำมัน หรือขี้ผึ้งฤทธิ์เย็น เช่น ขี้ผึ้งแก้หวัด ขี้ผึ้งเสลดพังพอน ขี้ผึ้งย่านาง ขี้ผึ้งเบญจรงค์ ยาหม่องดำ น้ำมันเหลือง น้ำมันเขียว น้ำมันพืช น้ำเปล่าหรือน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น (อย่างใดอย่างหนึ่ง) ทาบริเวณที่รู้สึกไม่สบาย (อาจไม่ใช้อะไรทาเลยก็ได้ ในช่วงที่รู้สึกหนาวเย็นควรใช้น้ำมันพืชแทนสมุนไพรที่ทาแล้วรู้สึกหนาวเย็น) แล้วใช้ช้อนหรือขอบถ้วย หรือเหรียญ ๑๐ บาท หรือวัสดุอื่นๆ ที่มีขอบเรียบขูดบริเวณนั้น โดยขูดที่ผิวหนังหรือขูดผ่านผ้าก็ได้ ให้ลงน้ำหนักเท่าที่รู้สึกสบาย หรือขูดแรงเท่าที่ไม่เจ็บ ขูดซ้ำที่เดิมจนมีสีแดงขึ้นตามผิวหนังเต็มที่ จนไม่แดงไปกว่านั้น หรือจนกว่าอาการไม่สบายจะทุเลาลง หรือขูดซ้ำที่เดิมประมาณ ๑๐-๕๐ ครั้ง จึงหยุดขูด ทำ ๑-๓ วันต่อครั้ง หรือจนกว่าผื่นแดงจะยุบหายไป ซึ่งส่วนใหญ่จะยุบหายไปภายใน ๓-๗ วัน แล้วค่อยขูดใหม่อีกครั้ง หรือขูดครั้งหนึ่งสบายตัวไปได้นานเท่าไหร่ เมื่อเริ่มรู้สึกไม่สบายตัวอีกก็สามารถขูดซาได้อีก สำหรับในคนที่มีอาการหนัก ถ้าขูดทุกวันแล้วรู้สึกสบาย ก็ขูดได้ทุกวัน หรือขูดวันละ

หลายๆ ครั้งก็ได้ ถ้าการขูดนั้นทำให้รู้สึกสบายขึ้น

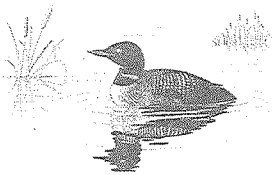
การขูดซา ควรทำในที่ที่อากาศปลอดโปร่ง ลมไม่โกรกแรงเกินไป หลังจากทำเสร็จแล้ว ควรทิ้งไว้อย่างน้อย ๔-๘ ชั่วโมง ขึ้นไป แล้วค่อยอาบน้ำ พิษจะได้มีเวลาระบายออกมาก ไม่เช่นนั้นพิษที่เราขูดออกมาบางส่วนจะไหลกลับเข้าสู่ร่างกาย พร้อมกับเลือดที่ไหลเวียนกลับ ถ้าจำเป็นที่จะต้องอาบน้ำทันทีก็ควรอาบน้ำอุ่นหลังขูด หรืออย่างน้อย ๓๐ นาทีขึ้นไป จึงอาบน้ำธรรมดาหรือน้ำอุ่นก็ได้

การขูดซานั้น เป็นการช่วยทั้งถอนพิษและวินิจฉัยโรคไปพร้อมกัน สีปกติที่ขึ้นมาตามผิวหนังคือสีชมพูหรือแดง ไม่เข้ม ส่วนที่เริ่มผิดปกติ คือ เริ่มเป็นปื้น แปลว่า พิษเริ่มสะสม ถ้าเป็นจุดๆ คล้ายไข้เลือดออก ภาษาสุขภาพทางเลือกเรียกว่า **"ลมแตก"** แปลว่า ***พิษสะสมมานานแล้ว*** ยิ่งถ้ามีสีแดงช้ำมากหรือคล้ำมากเท่าไหร่ ตรงบริเวณไหน ก็แสดงว่ามีพิษมาก มีความผิดปกติของอวัยวะบริเวณนั้นมากเท่านั้น ***ถ้าถึงขั้นเป็นสีม่วงหรือสีดำ ในแนวสุขภาพทางเลือกถือว่า มีพิษรุนแรงถึงขั้น "มะเร็ง"*** ถ้าตรวจในระบบสุขภาพแผนปัจจุบัน โอกาสจะพบมะเร็งก็เป็นไปได้สูง แม้การตรวจในระบบสุขภาพแผนปัจจุบัน จะพบหรือไม่พบมะเร็งก็ตาม ถ้าการขูดซาแล้วพบว่าเริ่มมีพิษสะสม หรือสะสมมากแล้ว ก็ควรรีบปรับสมดุล ถอนพิษหรือแก้ไขเสีย

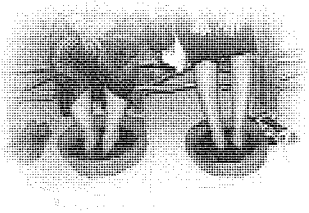
นอกจากจุดที่รู้สึกไม่สบายแล้ว ยังมีจุดสำคัญที่จะถอนพิษจากร่างกายได้ดี คือ ที่แขนและขา เพราะเป็นศูนย์รวมของลมปราณทุกอวัยวะในร่างกาย ส่วนแขนนั้นให้ขูดตั้งแต่ต้นแขน ไล่ลงไปเรื่อยๆ จนถึงปลาย

มือทั้งด้านนอกและด้านในแขน ส่วนขาก็ขูดตั้งแต่หัวเข่าลงมาถึงปลายเท้าทั้งด้านข้าง ด้านใน ด้านหน้าและด้านหลัง สำหรับแผ่นหลังก็ครอบคลุมอวัยวะที่สำคัญของร่างกายเช่นกัน ในพื้นที่แนวกระดูกสันหลังและข้างกระดูกสันหลัง ๑-๒ นิ้ว ให้ขูดจากบนลงล่าง ส่วนพื้นที่ที่เหลือตั้งแต่หัวไหล่จนถึงเอว ให้ขูดจากในออกนอก ส่วนบริเวณศีรษะนั้นให้ขูดจากกลางกระหม่อมลงมาหาตีนผม สำหรับคอด้านหลังและด้านข้างให้ขูดจากบนลงล่าง ส่วนใต้คางและคอด้านหน้า ให้ขูดจากด้านข้างมาด้านหน้า ส่วนใบหน้าให้ขูดออกนอกทั้งหมด โดยยึดระหว่างคิ้วเป็นจุดเริ่ม ส่วนกลางตัวด้านหน้าให้ขูดลง พื้นที่ด้านข้างให้ขูดออกข้าง ส่วนใต้ราวนมให้ขูดเฉียงเข้าหาสะดือ ตามร่องซี่โครง บริเวณใดที่มีซี่โครงให้ขูดร่องระหว่างกระดูกซี่โครงจะดี ส่วนพื้นที่ท้องเลือกขูดได้ ๒ ทิศทาง ๑.ขูดจากบนลงล่าง ๒.ขูดเข้าหาสะดือ ถ้าจำทิศทางในการขูดของแต่ละส่วนไม่ได้ก็ให้ขูดไปเลยโดยไม่ต้องคำนึงถึงทิศทาง ก็จะมีส่วนช่วยให้พิษและความไม่สบายลดลงได้ ดีกว่าไม่ทำการขูดพิษเลย

๒. การแช่เท้า แช่มือในน้ำสมุนไพร

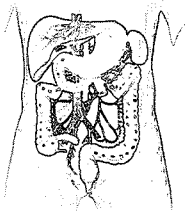


ใช้ใบเตย ๑-๓ ใบ หรือสมุนไพรฤทธิ์เย็นอื่นๆ ๑/๒-๑ กำมือ ต้มกับน้ำ ๑ ขัน (ประมาณ ๑ ลิตร) ให้เดือดประมาณ ๕-๑๐ นาที แล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่น แช่แค่พอท่วมข้อเท้าและข้อมือ ๓ นาที แล้วยกขึ้นจากน้ำอุ่น ๑ นาที ทำซ้ำจนครบ ๓ รอบ ทำวันละ ๑-๒ ครั้ง ที่แช่ในน้ำอุ่นแค่ ๓ นาที ก็



เพราะช่วงนี้กล้ามเนื้อจะคลายตัวและพลังงานของความไม่สมดุลที่อัดไว้จะถูกขับออกจากร่างกายใน ๓ นาทีเท่านั้น หลังจากนั้นจะหมดพลังขับ ถ้าแช่นานกว่านั้น พลังงานความร้อนจากน้ำอุ่นจะเคลื่อนเข้าไปสะสมความร้อน ทำร้ายร่างกาย เราจึงยกขึ้นมาพัก ๑ นาที เพื่อให้มือเท้าเย็น พลังงานความร้อนที่อัดอยู่ภายในร่างกายก็จะเคลื่อนสวนทางกับความเย็นที่มือเท้า พอแช่น้ำอุ่น กล้ามเนื้อที่มือและเท้าจะคลายตัว พิษร้อนก็จะเคลื่อนออกได้ โดยปกติประสิทธิภาพสูงสุดของการขับพิษจะอยู่ที่การแช่ ๓ รอบ ถ้าแช่มากกว่านั้น พิษร้อนจะเคลื่อนเข้าสู่ร่างกาย ทำให้พลังชีวิตตก ส่วนบางคนที่ถูกกับสมุนไพรสด ก็แช่สมุนไพรสดก็ได้ โดยใช้เวลาแช่เท่าที่รู้สึกสบาย

๓. สวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีทอกซ์)



สำหรับผู้ป่วยที่อาการหนัก ให้ทำดีทอกซ์วันละ ๑-๒ ครั้ง ส่วนคนทั่วไปทำสัปดาห์ละ ๑-๓ ครั้ง หรือตามสภาพร่างกาย

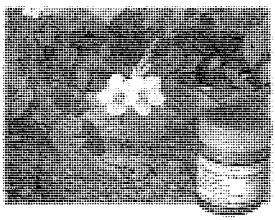
ตัวอย่างสมุนไพรที่ใช้ดีทอกซ์ได้แก่ ใบเตย ๑ ใบ, อ่อมแซบ ๑/๒ กำมือ, ย่านาง ๑-๓ ใบ, น้ำมะนาว ๑/๒-๑ ช้อนโต๊ะ, ใบมะขาม ๑/๒ กำมือ, มะขามเปียก ๑/๒ กำมือ, หรือกาแฟ ๑ ช้อนชา เป็นต้น

(ควรเลือกใช้อย่างใดอย่างหนึ่งที่ถูกกับร่างกายเรา คือ พอทำแล้วรู้สึกสดชื่น โปร่งโล่ง สบายตัว)

วิธีทำ ต้มน้ำสมุนไพรในน้ำเปล่า เดือดประมาณ ๕-๑๐ นาที แล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่น หรือใช้ใบสมุนไพรสดขยี้กับน้ำเปล่า กรองผ่านกระชอน นำน้ำที่ได้ไปใส่ขวดหรือถุงที่เป็นชุดสวนล้างลำไส้ โดยทั่วไปใช้น้ำสมุนไพร ๕๐๐-๑,๓๐๐ ซี.ซี. เปิดน้ำให้วิ่งตามสายเพื่อไล่อากาศออกจากสาย แล้วล็อคไว้

จากนั้นนำวาสลีน น้ำมันพืชหรือว่านหางจระเข้ (อย่างใดอย่างหนึ่ง) ทาที่ปลายสายสวน ประมาณ ๑ เซนติเมตร เพื่อหล่อลื่น หรืออาจใช้ปลายสายสวนจุ่มในน้ำก็ได้ ต่อจากนั้นค่อยๆ สอดปลายสายสวนเข้าไปที่รูทวารหนักให้ลึกเข้าไปประมาณเท่านิ้วมือเรา (๓-๕ นิ้วฟุต) ยกหรือแขวนขวดสมุนไพรให้สูงจากทวารประมาณ ๒ ศอก ปล่อยน้ำสมุนไพรให้ไหลเข้าไปในลำไส้ใหญ่ โดยใส่ปริมาณน้ำเท่าที่ร่างกายเราพอทนได้สบาย ใช้มือนวดคลึงที่ท้อง พอปวดอุจจาระก็ไปถ่ายระบายออก เป็นการระบายพิษออกจากร่างกายอีกทางหนึ่ง

๔. พอกทาด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน



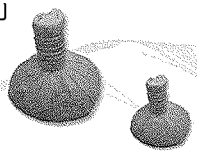
คือ เมื่อพอกทาแล้วรู้สึกสบายขึ้น เช่น ใช้ผักบุ้ง ใบเตย ย่านาง รางจืด อ่อมแซบ ว่านกาบหอย ว่านมหากาฬ เป็นต้น โดยใช้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกัน นำมาโขลก แล้วพอกทาบริเวณที่รู้สึกไม่สบาย หรือพอกทาด้วยน้ำต้นกล้วย วุ้นว่านหางจระเข้ น้ำมันเหลือง น้ำมันเขียว ขี้ผึ้งแก้หวัด ขี้ผึ้งเสลดพังพอน ขี้ผึ้งย่านาง ยาหม่องดำ เป็นต้น

ถ้าเป็น**ฝีหนอง หรือมีน้ำเหลืองไหลซึม** ให้ใช้เปลือกหรือใบพืชที่มีรสฝาด เช่น ใบฝรั่ง ใบทับทิม เปลือกแค เปลือกประดู่ เปลือกแดง เปลือกสะเดา เปลือกค้อ เปลือกว้า เปลือกของผลมังคุด เป็นต้น *(จะใช้อย่างเดียวหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้)* ฝนหรือโขลกให้ละเอียด ใส่น้ำเปล่าลงไปเล็กน้อย คั้นเอาแต่น้ำพอกทา จะช่วยดูดซับพิษฝีหนองและน้ำเหลืองที่เป็นพิษให้ออกจากร่างกายได้ดี

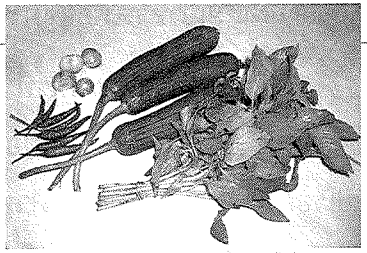
๙. การช่วยถอนพิษด้วยวิธีการอื่นๆ

เช่น อบ ประคบ นวด กดจุด ฝังดินหรือพอกดิน กินสมุนไพร เป็นต้น

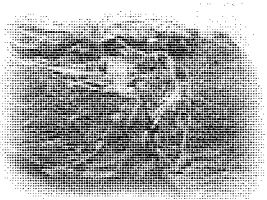
รายละเอียดที่มากกว่านี้ของการถอนพิษออกจากร่างกายด้วยวิธีการต่างๆ ถ้ามีเวลาผู้เขียนตั้งใจว่าจะเขียนในเล่มต่อไป ซึ่งเดิมทีผู้เขียนตั้งใจจะเขียนเนื้อหาการถอนพิษทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้ แต่พอเขียนไปๆ เนื้อหาก็มากขึ้นเรื่อยๆ จนจะทำให้หนังสือ “ความลับฟ้า” เล่มนี้หนาและล่าช้าเกินไป ดังนั้น ผู้เขียนจึงขอนำเสนอเฉพาะการถอนพิษที่สำคัญๆ ที่ใช้บ่อยและมีประสิทธิภาพสูง เพื่อให้ผู้อ่านได้ใช้แก้ปัญหาไปก่อน ส่วนท่านใดที่สนใจรายละเอียดเพิ่มเติม ก็ขอให้ติดตามในเล่มต่อไปก็แล้วกันนะครับ ซึ่งผู้เขียนเองก็ไม่รู้เหมือนกันว่าจะเขียนเสร็จเมื่อใด ถ้าไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง ก็ตั้งใจจะใช้ชื่อหนังสือเล่มต่อไปว่า **“มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ”** ซึ่งผู้เขียนตั้งใจจะลงรายละเอียดลึกของการถอนพิษด้วยวิธีการต่างๆ มานำเสนอครับ

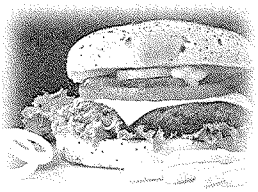


ข้อควรสังเกตและหลักปฏิบัติในการใช้อาหารปรับสมดุล



การปรับสมดุลด้วยอาหารในบางครั้งอาจมีอาการไม่สบายเกิดขึ้น ซึ่งก็เป็นอาการของการขับเคลื่อนพิษออกจากร่างกาย **ถ้าเป็นการขับพิษจากอาหารที่ถูกกัน จะเบาเนื้อเบาตัว และสภาพโดยรวมดีขึ้น แต่ถ้าเป็นอาการไม่สบายจากอาหารที่ไม่ถูกกัน จะทำให้รู้สึกหนักตามเนื้อตัวหรือสภาพโดยรวมแย่ลง ควรปรับอาหารให้สมดุลต่อไป** หลักสำคัญประการหนึ่งที่ใช้เป็นข้อสังเกตก็คือ ถ้าร่างกายเราถูกกับอาหารสูตรใดก็ให้ใช้สูตรนั้นไปเรื่อยๆ ก่อนจนกว่าจะเกิดอาการที่บ่งบอกว่าอาหารนั้นไม่ถูกกับสภาพร่างกายของเราในเวลานั้น จึงค่อยปรับเปลี่ยนให้สมดุลกับสภาพร่างกายอีกครั้งหนึ่ง เมื่อได้สมดุลแล้ว เราก็จะใช้สูตรที่สมดุลนั้นไปเรื่อยๆ จนกว่าจะมีอาการไม่สมดุลปรากฏในร่างกาย เราถึงจะปรับเปลี่ยนสูตรอาหาร ยกเว้น เกิดความอยากกินอาหารที่เคยชอบจนถึงทำให้เครียดเกิน ก็ให้กินอาหารที่เคยชอบนั้นสลับบ้างเป็นคราวๆ เพราะภาวะของความเครียดจะเป็นพิษภัยมากกว่าพิษของอาหารที่แสลง พอเกิดอาการไม่สบาย แล้วค่อยตั้งหลักกินอาหารสุขภาพอีกครั้ง สลับ





กันไปเรื่อยๆ แต่ถ้าความอยากในอาหารที่เคยชอบไม่ถึงขั้นทำให้เกิดความเครียดมากเกินหรืออยู่ในขั้นทนได้โดยไม่ยากหรือลำบากจนเกินไปนัก ก็ให้พยายามฝืนกินอาหารเพื่อสุขภาพจะดีกว่า

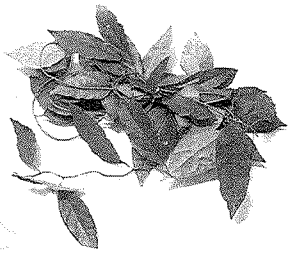
ถ้าเริ่มใช้อาหารสูตรที่ ๒ ในการปรับสมดุลแล้วทำให้สุขภาพร่างกายที่ดีขึ้นดังตัวชี้วัด ๕ ข้อ ของการมีสุขภาพที่ดี ก็ให้ใช้สูตรที่ ๒ ไปเรื่อยๆ จนกว่าการมีสุขภาพที่ดีจะพร่องไปจากเดิม โดยถ้ามีอาการไม่สมดุลในร่างกายแบบร้อนเกินมากขึ้น ให้ทดลองลดสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน ได้แก่สิ่งที่ให้พลังงาน เช่น ข้าว แป้ง น้ำตาล ผลไม้หวาน ผักผ่านไฟ เกลือ หรือซีอิ๊ว ถั่ว (สำหรับไขมันในสูตรที่ ๒ ไม่ใช้อยู่แล้ว) แล้วเพิ่มปริมาณผักสดฤทธิ์เย็นแทน ถ้าอาการไม่สมดุลแบบร้อนเกินยังไม่ทุเลาลง ก็ให้ใช้อาหารสูตรที่ ๑ (การปรับสมดุลอาหารนั้น ให้เลือกเอาสูตรที่ส่งผลให้เกิดตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดีมากที่สุด) ถ้าอาการไม่สมดุลแบบร้อนเกินทุเลาลงแล้ว จนเกิดอาการของภาวะเย็นเกิน เช่น มึนชา อ่อนแรง ท้องอืด จุกแน่น หัวตื้อ หนาวเย็น ก็ให้ปรับมาใช้สูตรที่ ๒ ถ้ามีอาการของภาวะเย็นเกินอยู่ ก็ปรับเป็นสูตรที่ ๓, ๔, ๕ และ ๖ ซึ่งจะมีความร้อนที่มากขึ้นๆ ตามลำดับ แต่ถ้าเราปรับไปถึงสูตรใดแล้วมีภาวะร้อนเกินเกิดขึ้น ก็ให้ปรับลดใช้สูตรที่ตัวเลขน้อยลงตามลำดับ ยกเว้น การปรับในทิศทางที่เราคาดการณ์ไว้ว่าจะทำให้เรามีสภาพที่ดีขึ้น แล้วเกิดสภาพที่แย่กว่าเดิมยิ่งขึ้นๆ ให้ทำกลับทิศ แล้วใช้สูตรอาหารที่ทำให้เรามีสภาพร่างกายที่ดีที่สุด

สำหรับสูตรที่ ๗ นั้น จะใช้เมื่อสูตรที่ ๑-๖ สูตรใดสูตรหนึ่งไม่สามารถการปรับสมดุลร่างกายของเรา ให้เราใช้สัญชาตญาณ ข้อมูลและประสบการณ์ที่เรามี สุ่มเลือกเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือหลายๆ สิ่ง ในข้อ ๑-๖ ที่เราเห็นว่า น่าจะเหมาะสมในการปรับสมดุลสุขภาพของเรามากิน แล้วประเมินผลว่า สภาพร่างกายออกมาเป็นอย่างไร ถ้าผลออกมาเป็นสภาพร้อนเกิน ก็ให้ปรับลดอาหารที่มีฤทธิ์ร้อน เพิ่มอาหารที่มีฤทธิ์เย็น ถ้าผลออกมาเป็นสภาพเย็นเกิน ก็ให้ปรับลดอาหารที่มีฤทธิ์เย็น เพิ่มอาหารที่มีฤทธิ์ร้อน แต่ถ้าผลออกมามีทั้งสภาพร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกันก็ให้ปรับใช้อาหารที่มีทั้งฤทธิ์ร้อนและเย็น โดยจัดสัดส่วนให้พอเหมาะ เช่น ถ้าผลปรากฏว่า มีภาวะร้อนเกินมากกว่าเย็นเกิน ก็ให้ปรับใช้อาหารที่มีฤทธิ์เย็นมากกว่าร้อน แต่ถ้าปรากฏว่า มีภาวะเย็นเกินมากกว่าร้อนเกิน ก็ให้ปรับใช้อาหารที่มีฤทธิ์ร้อนมากกว่าฤทธิ์เย็น และเมื่อปรับสมดุลได้แล้ว ให้ใช้อาหารสูตรนั้นไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเกิดความไม่สมดุลขึ้นจึงปรับเปลี่ยนสูตรอาหาร

หลังจากที่ถอนพิษร้อนหรือพิษเย็นแล้ว สัดส่วนของหยิน (ผัก ผลไม้และสมุนไพรฤทธิ์เย็นซึ่งก็คือตัวสร้างหม้อน้ำของร่างกาย) กับหยาง (ผัก ผลไม้และสมุนไพรฤทธิ์ร้อน รวมถึงอาหารฤทธิ์ร้อนอื่นๆ ซึ่งก็คือตัวสร้างพลังงานของร่างกาย) ก็ต้องปรับไปตามสภาพความต้องการของร่างกาย เช่น คนที่ต้องใช้พลังงานมาก อาจต้องใช้ทั้งเย็น (หยิน) และร้อน (หยาง) ในปริมาณมากกว่าคนปกติทั่วไป บางคนที่มีสภาพร่างกายเป็นเย็น (หยิน) มากก็เติมร้อน (หยาง) ให้มากหน่อย บางคนที่มีสภาพร่างกายเป็นร้อน (หยาง) มากก็เติมเย็น (หยิน) มากหน่อย จึงจะเกิดความสมดุลขึ้น

เทคนิคอีกประการหนึ่งในการปรับอาหารให้สมดุลกับสภาพร้อนเย็นของร่างกาย คือ ค่อยลดหรือเพิ่มชนิดและปริมาณอาหารจากร้อนไปหาเย็นหรือจากเย็นไปหาร้อน โดยกินอาหารทีละอย่างตามลำดับ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น แล้วสังเกตความสมดุลทีละอย่าง อย่างละเอียดและตั้งใจ โดยมีเป้าหมายให้ได้จุดพอดีของการกินแต่ละอย่าง โดยมีตัวชี้วัดก็คือโปร่งโล่งสบาย เบากาย มีกำลัง มีวิธีปฏิบัติดังต่อไปนี้

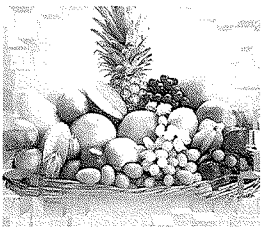
เริ่ม ดื่มน้ำคลอโรฟิลล์ธรรมชาติ



ในขณะที่ดื่ม ให้ค่อยๆ สังเกตความสดชื่น สบายตัวไปจนถึงจุดที่สดชื่นและมีกำลังสูงที่สุด ถ้าดื่มมากกว่านั้นก็จะเริ่มฝืดฝืน ความสดชื่นของร่างกายเริ่มลดลง ถ้าดื่มน้อยกว่าความพอดีนั้น ความสดชื่นและกำลังก็จะไม่เต็ม จุดพอดีก็คล้ายกับการดื่มน้ำในขณะที่เรากระหาย พอดื่มน้ำไปก็จะเริ่มสดชื่นมีกำลังไปเรื่อยๆ จุดพอดีก็คือจุดที่เราอิ่มเต็ม ***ถ้าดื่มมากกว่าจุดพอดีนั้นก็จะเริ่มฝืดฝืน เริ่มไม่สบายเนื้อตัว กำลังตก แต่ถ้าดื่มน้อยกว่าความพอดี ความสดชื่นและกำลังก็จะไม่เต็ม*** ในขณะที่ดื่ม ก็ต้องเลือกชนิดและความเข้มข้นให้ถูกกับสภาพร่างกายของเราด้วย ถ้ายังมีภาวะร้อนเกินอยู่ เราก็เพิ่มความเข้มข้นหรือชนิดของพืชผักสมุนไพรฤทธิ์เย็นขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึง***จุดที่มีประสิทธิภาพสูงสุดที่เป็นประโยชน์และผลดีต่อร่างกาย คือ รู้สึกโปร่ง***

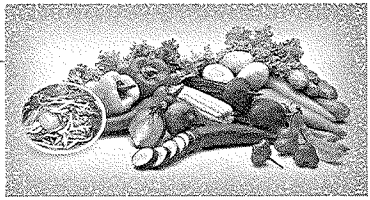
โล่งสบาย เบากายและ มีกำลังเต็ม อาการไม่สบายทุเลาลงมากจนถึงไม่ก่อให้เกิดอาการไม่สบายเพิ่ม เพราะถ้ากินมากกว่านั้นก็จะมีอาการไม่สบายเกิดขึ้น แต่ถ้ากินไปแล้วเกิดภาวะเย็นเกิน ให้เอาพืชผักสมุนไพรฤทธิ์เย็นนั้นมาต้มหรือผสมน้ำร้อนก่อนดื่ม ถ้ายังมีภาวะเย็นเกินอยู่ก็ผสมพืชผักสมุนไพรฤทธิ์ร้อนเข้าไปด้วย อาจผสมแบบสดหรือแบบน้ำต้มก็ได้ ถ้ายังปรากฏภาวะเย็นเกินอยู่อีก ก็ตัดพืชผักสมุนไพรฤทธิ์เย็นออก ใช้แต่พืชผักสมุนไพรฤทธิ์ร้อนอย่างเดียว

ลำดับต่อไป **การกินผลไม้**



ถ้าเรามีภาวะเย็นเกินก็กินผลไม้ฤทธิ์ร้อนชนิดที่ถูกกับร่างกายในปริมาณที่พอดี หรืออาจกินผลไม้ฤทธิ์เย็นที่ผ่านการต้ม นึ่ง ปิ้ง อบหรือตากแดด เพื่อเพิ่มความร้อนก็ได้ (ตัวชี้วัดของความพอดีและชนิดที่ถูกกัน ในทุกๆ ข้อ ก็เช่นเดียวกันกับตัวชี้วัดของการดื่มน้ำสมุนไพรดังกล่าวไว้ข้างต้น) ถ้ามีภาวะร้อนเกินก็กินผลไม้ฤทธิ์เย็นชนิดที่ถูกกับร่างกาย ถ้ามีทั้งภาวะร้อนเกินและเย็นเกินแทรกพร้อมกัน ก็กินทั้งผลไม้ฤทธิ์ร้อน และฤทธิ์เย็นตามความหนักเบาของอาการ อาการใดมีมากก็กินฤทธิ์ที่ตรงกันข้ามมาก อาการใดน้อยก็กินฤทธิ์ที่ตรงกันข้ามน้อย ปรับจนถึงจุดพอดี ที่มีประสิทธิภาพสูงสุดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ที่จะเป็นไปได้ในวันเวลานั้น ก็คือ ***โปร่งโล่งสบายเบากาย และมีกำลังเต็ม อาการไม่สบายทุเลาเบาบางลง หรือไม่ก่อให้เกิดอาการไม่สบายเพิ่ม***

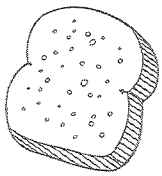
ลำดับต่อไป **การกินผัก**



ใช้หลักการปรับสมดุลร้อนเย็นเช่นเดียวกับการดื่มน้ำสมุนไพรหรือการกินผลไม้ เช่น เริ่มจากการกินผักฤทธิ์เย็น ถ้ายังมีภาวะร้อนเกินอยู่ กำลังและความสดชื่นยังไม่เต็ม ก็เพิ่มปริมาณและชนิดของผักฤทธิ์เย็นให้มากขึ้น แต่ถ้ามีอาการของภาวะเย็นเกิน กำลังและความสดชื่นยังไม่เต็ม ก็ปรับตามเทคนิคเพิ่มความร้อน ตามลำดับดังนี้

ลดผักสด เพิ่มผักลวก - เพิ่มผักสดฤทธิ์ร้อน - เพิ่มผักลวกฤทธิ์ร้อน - เพิ่มสมุนไพรสดฤทธิ์ร้อน - เพิ่มสมุนไพรฤทธิ์ร้อนผ่านไฟโดยให้ค่อยๆ ขยับเพิ่มหรือลดพลังงานความร้อน (แคลอรี่) ตามลำดับ ตามอาการร้อนเย็น จนถึงจุดที่พอดี ที่มีประสิทธิภาพสูงสุดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ที่จะเป็นไปได้ในวันเวลานั้น ก็คือ **โปร่งโล่งสบายที่สุด เบากายที่สุด มีกำลังเต็มที่สุด อาการไม่สบายทุเลาเบาบางมากที่สุด หรือไม่ก่อให้เกิดอาการไม่สบายเพิ่ม**

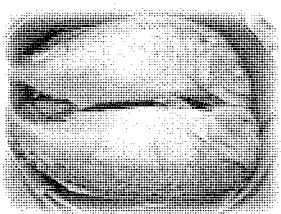
ลำดับต่อไป **กินกลุ่มคาร์โบไฮเดรต**



ให้ปรับชนิดและปริมาณ ดังหลักการปรับสมดุลข้างต้น โดยค่อยๆ ปรับลดหรือเพิ่มพลังงานความร้อน (แคลอรี่) ตามลำดับ ถ้ามีภาวะร้อนเกิน ก็ใช้คาร์โบไฮเดรตในกลุ่มที่มีพลังงานความร้อน (แคลอรี่) น้อย ถ้ามีภาวะเย็นเกิน ก็ใช้คาร์โบไฮเดรตในกลุ่มที่มีพลังงาน

ความร้อน (แคลอรี่) มาก ตัวอย่างเช่น คาร์โบไฮเดรตที่ร้อนน้อยไปจนถึงร้อนมากตามลำดับดังนี้ น้ำตาล วุ้นเส้น เส้นขาว (เส้นหมี่, เส้นก๋วยเตี๋ยวที่ไม่มีน้ำมัน) ข้าวขาว ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง (เหลือง) ข้าวเหนียว ข้าวแดง ข้าวดำ (ข้าวก่ำ ข้าวนิล) ข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ เผือก มัน กลอย ข้าวอาร์ซี อาหารหวานจัด ขนมปัง ขนมกรุบกรอบ บะหมี่ซอง โดยเลือกใช้แต่ละชนิดในปริมาณที่เหมาะสม จนได้ประโยชน์สูงสุดกับร่างกาย ที่จะเป็นไปได้ในขณะนั้น ก็คือ ***มีอาการโปร่งโล่ง สบายเบากาย มีกำลังเต็ม อาการไม่สบายทุเลาลงหรือไม่ก่อให้เกิดอาการไม่สบายเพิ่ม***

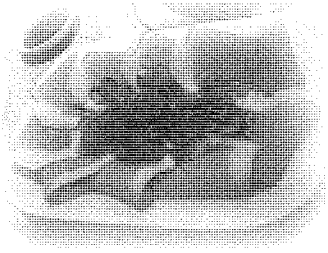
ลำดับต่อไป กินกลุ่มโปรตีน



ให้ปรับชนิดและปริมาณ ดังหลักการปรับสมดุลข้างต้น โดยค่อยๆ ปรับลดหรือเพิ่มพลังงานความร้อน (แคลอรี่) ตามลำดับ ถ้ามีภาวะร้อนเกิน ก็ใช้โปรตีน ในกลุ่มที่มีพลังงานความร้อน (แคลอรี่) น้อย เช่น ถ้ายังมีอาการของภาวะร้อนเกินอยู่ ก็เริ่มลดหรืองดโปรตีนที่ร้อนที่สุด ไปสู่โปรตีนที่เย็นที่สุดตามลำดับดังนี้ เนื้อสัตว์ใหญ่หรือเนื้อสัตว์ที่มีน้ำมันมาก ไปสู่สัตว์เล็กหรือสัตว์ที่มีน้ำมันน้อยจากสัตว์ทะเล (มีความเค็มและไขมันมากจึงทำให้ร้อนมาก) ไปสู่สัตว์น้ำจืด จากสัตว์ไปสู่เมล็ดถั่ว จากถั่วลิสง ไปสู่ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วขาว จากเห็ดฤทธิ์ร้อน เช่น เห็ดโคน (เห็ดปลวก) เห็ดก่อ เห็ดไค เห็ดหอม เห็ดหลินจือ เป็นต้น ไปสู่เห็ด

ฤทธิ์เย็น เช่น เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดหูหนู เห็ดขอนขาว เห็ดลม (เห็ดบด) เห็ดตาโล่ เห็ดตีนตุ๊กแก เป็นต้น บางคนในบางช่วงเวลา โดยเฉพาะช่วงที่มีภาวะร้อนเกิน อาจจะไม่ต้องการโปรตีนเลยก็ได้ สังเกตได้ง่ายๆ ก็คือ เมื่อกินโปรตีน ไม่ว่าชนิดใดแล้ว จะรู้สึกไม่สบายในร่างกาย ก็ควรงดไปก่อนจนกว่าร่างกายจะต้องการ คือมีความรู้สึกว่ากำลังไม่เต็ม ถ้าไม่ได้กินโปรตีน สำหรับผู้ที่มีภาวะเย็นเกินก็ปรับใช้โปรตีนที่มีฤทธิ์ร้อนขึ้นตามลำดับ บางคนอาจใช้โปรตีนน้อยชนิดก็มีกำลังเต็ม บางคนอาจใช้โปรตีนหลายชนิด เช่นถั่วหลายชนิดรวมกัน จึงจะมีกำลังเต็ม โดยเลือกใช้ในแต่ละชนิดและในปริมาณที่เหมาะสม จนร่างกายได้รับประโยชน์สูงสุดที่จะเป็นไปได้ในขณะนั้น ก็คือ ***รู้สึกโปร่งโล่งสบาย เบากาย มีกำลังเต็ม อาการไม่สบายทุเลาลงหรือไม่ก่อให้เกิดอาการไม่สบายเพิ่ม***

ลำดับต่อไปเป็น **กลุ่มไขมัน** หรือ **กลุ่มที่ให้พลังงานสูง** (ร้อนมาก / แคลอรี่มาก)

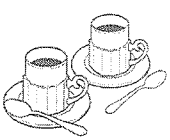


ปรับชนิดและปริมาณ ดังหลักการปรับสมดุลข้างต้น โดยค่อยๆ ปรับลดหรือเพิ่มพลังงานความร้อน (แคลอรี่) ตามลำดับ ถ้ามีภาวะร้อนเกิน ก็ใช้ไขมันหรือเครื่องดื่มที่มีพลังงานความร้อน (แคลอรี่) น้อย เช่น ถ้ายังมีอาการของภาวะร้อนเกินอยู่ ก็เริ่มลดหรืองดไขมันที่ร้อนที่สุด ไปสู่ไขมันที่เย็นที่สุดตามลำดับดังนี้คือ เริ่มต้นลดจากร้อนมาหาเย็น ก็เริ่มจากลดหรืองดสิ่งที่ร้อนที่สุด ได้แก่ น้ำมัน เนย เครื่องดื่ม

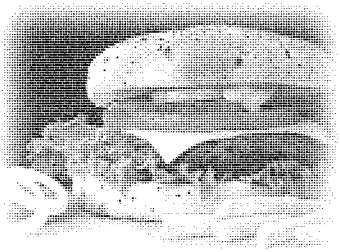
กระตุ้นพลังงาน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มชูกำลัง หรือเครื่องดื่มที่ผสมเกลือแร่ ผสมคาเฟอีน เป็นต้น มาเป็นเมล็ดธัญพืชรสมันแทน เช่น งา เนื้อมะพร้าว เมล็ดกะบก เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง เมล็ดอัลมอนด์ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ เป็นต้น

ถ้ายังร้อนเกินอยู่ก็ให้งดอาหารและเครื่องดื่มกลุ่มนี้เสีย เพราะบางครั้ง โดยเฉพาะในช่วงที่มีภาวะร้อนเกิน ร่างกายของบางคนอาจไม่ต้องการอาหารกลุ่มนี้เลย คือเมื่อกินแล้วก็จะรู้สึกไม่สบายในร่างกาย แต่ถ้ามีภาวะเย็นเกินหรือกำลังไม่เต็ม ก็ค่อยๆ เพิ่มอาหารกลุ่มนี้เข้าไป โดยเริ่มจากเมล็ดธัญพืชรสมัน แล้วเพิ่มความร้อนมากขึ้นๆ ตามลำดับ โดยเลือกใช้ชนิดและปริมาณที่เหมาะสม จนร่างกายได้ประโยชน์สูงสุดเท่าที่จะเป็นไปได้ในขณะนั้นก็คือ ***โปร่งโล่งสบาย เบากาย มีกำลังเต็ม อาการไม่สบายทุเลาลงหรือไม่ก่อให้เกิดอาการไม่สบายเพิ่ม***

ถ้าเรากินอาหารได้ถูกต้องสมดุล ถ้าไม่มีความบกพร่องหรือความไม่สมดุลของ อ. อื่นๆ ใน ๘ อ. มากระทบ ก็จะส่งผลให้เรา ***โปร่งโล่งสบายที่สุด เบากายที่สุด มีกำลังเต็มที่สุด อาการไม่สบายทุเลาเบาบางมากที่สุด หรือไม่ก่อให้เกิดอาการไม่สบายเพิ่ม*** จนกว่าจะถึงอาหารมื้อต่อไป



เทคนิคการกินอาหารที่ปรุงรสทั่วไป อาหารขยะหรืออาหารที่เป็นพิษ (อาหารสูตรที่ ๖)



เราควรจะกินอาหารสูตรที่ ๖ บ้าง เป็นครั้งคราว โดยมีตัวชี้วัด ๓ ข้อ ดังนี้

๑. เมื่อเราอยากกินมากเกินจนทนไม่ได้ เครียดเกิน

๒. กินเพื่อสร้างภูมิต้านทาน ให้ร่างกายได้ฝึกอดทนต่อพิษ และฝึกขับพิษ

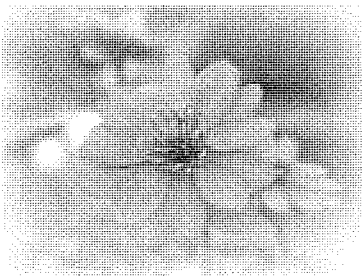
๓. กินเพื่อเช็ควิมุติ ตรวจสอบการติดยึดในจิตและล่อกิเลสออกมา

ถ้ามีความอยากมากจนรู้สึกตึงเครียดเกิน เราก็ควรจะกินอาหารที่เราเคยชอบที่อยากจะกินบ้าง แต่กรณีผู้ป่วยอาการหนักหรือเป็นโรคที่เสี่ยงต่อการเสียชีวิต ถ้าเป็นไปได้ควรพยายามกินอาหารที่สมดุลกับสภาพร่างกายโดยเคร่งครัด อย่างน้อย ๓ เดือน เพราะว่า เท่าที่ผู้เขียนเก็บข้อมูลพบว่า จะทำให้ร่างกายปลอดภัย (ข้อที่น่าแปลกใจ คือ ระยะเวลา ๓ เดือน ตรงกับระยะเวลาเข้าพรรษาพอดี ซึ่งชาวพุทธมักจะถือโอกาสตั้งตบะ ถือศีล ลดละเลิกสิ่งเป็นพิษภัยที่เคยดิดเคยยึด เช่น งดเหล้า งดบุหรี่ งดอาหารขยะ เป็นต้น) แต่ถ้าอดไม่ได้จริงๆ อยากกินอาหารที่ชอบใจดอนไหนก็กินตอนนั้น แต่ก็ควรพยายามกินอาหารที่สมดุล

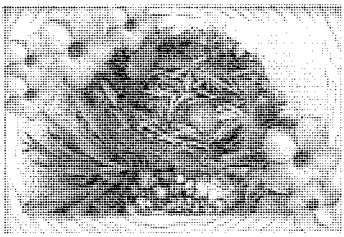
กับร่างกาย ให้ได้อย่างน้อยที่สุด ๓-๕ วันก่อน เพราะเป็นระยะเวลาในการเริ่มต้นล้างพิษปรับสมดุล ซึ่งจะทำให้ร่างกายและระบบประสาทฟื้นตัวจนสามารถรับรู้และตรวจสอบพิษได้ เมื่อเรากินอาหารที่เป็นพิษหรือไม่สมดุลเข้าไป ก็จะมีปฏิกิริยาอาการไม่สบายในร่างกายของเราปรากฏให้เห็น ส่วนใหญ่ภายใน ๑-๓ วัน ทำให้เรารู้ว่าสิ่งใดเป็นพิษหรือไม่ เมื่อเราอดอาหารที่เราชอบใจไม่ได้ก็ให้เรากินเข้าไป เมื่อเรากินเข้าไปแล้วถึงขีดหนึ่ง อาการไม่สบายก็จะเริ่มปรากฏ ถ้าความอยากกินยังมากอยู่ก็ให้กินเข้าไปอีก อาการไม่สบายก็จะปรากฏมากขึ้นอีก เราก็กินต่อไปจนกว่าเราจะไม่อยากได้อาการไม่สบายนั้น เราจึงค่อยมากินอาหารที่สมดุลกับสุขภาพอีกครั้ง จนกว่าเราจะอดไม่ได้ที่จะอยากกินอาหารที่ชอบเราก็เอามากินอีกครั้ง เมื่อเรามีอาการไม่สบาย จนถึงขีดที่ไม่อยากได้ความไม่สบายอีกครั้ง เราจึงค่อยมากินอาหารที่สมดุลกับสุขภาพอีกครั้ง วนเวียนทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ เราก็จะรู้จักตัวเองมากขึ้นและเรียนรู้ที่จะไปสู่ความปลอดภัยสบายกายสบายใจมากขึ้น

หรือเราต้องการกินอาหารที่เป็นพิษบ้างเป็นบางครั้ง เพื่อให้สร้างภูมิต้านทานต่อพิษ ให้ร่างกายได้ฝึกความอดทนต่อพิษบ้าง ร่างกายจะได้แข็งแกร่ง ได้ฝึกขับพิษ กระตุ้นระบบกำจัดสารพิษในร่างกาย หรือเราต้องการกินสิ่งที่เราเคยชอบเพื่อเช็ควิมุติ (การหลุดพ้น) ตรวจสอบการติดยึดในจิตว่ายังมีรสอัสสาทะ (ความชื่นชอบใจ เอร็ดอร่อย) อยู่มากน้อยแค่ไหน และจะเป็นตัวล่อกิเลสที่ถูกกดถูกฝังซ่อนไว้ในจิตให้ออกมาแสดงตัว เช่น อาหารบางอย่าง เราอดทนไม่กินมานานแล้ว จนเราไม่อยากกินสิ่งนั้นแล้ว เราก็คิดว่าเราหมดความอร่อยในสิ่งนั้น แต่พอมากินจริงๆ กลับ

มีความรู้สึกอร่อยอยู่ บางทีอาจทำให้เราเบรคไม่อยู่ สวาปามเข้าไปเต็มที่เลยก็มี นั่นคือ การกดข่มซ่อนฝังลึกไว้ที่จิต โดยไม่แสดงตัว จนกว่าเราจะได้สัมผัส พิสูจน์ เมื่อเรากินแล้วรู้สึกอร่อย

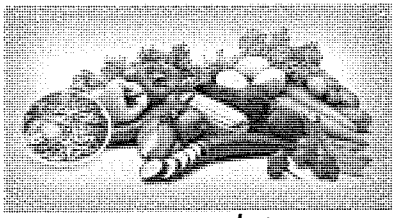


นั่นคือการล่อกิเลสที่ซ่อนไว้ออกมา เราจะได้ฆ่ากิเลสตัวนั้น ด้วยการไม่กิน หรือลดปริมาณในคราวต่อไป หรือเคี้ยวไปเรื่อยๆ จนไม่รู้สึกอร่อยแล้วค่อยกลืน กิเลสมันก็จะอยากทำตรงข้าม เราก็จะได้ฝึกฝืนอดทน ไม่ทำตามใจกิเลส พร้อมกับพิจารณา ถึงโทษภัยเพื่อละล้างกิเลสตัวนั้น วนเวียนทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่า อัสสาทะ (ความชื่นชอบใจ เอร็ดอร่อย) ในอาหารชนิดนั้นจะหมดไป



ระยะเวลาที่พอเหมาะในการกินอาหารรสจัดที่เป็นพิษหรือไม่สมดุลต่อสุขภาพเฉลี่ยประมาณ ๑-๒ ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งตรงกับคนสมัยก่อนที่แข็งแรงอายุยืนยาว ก็จะกินอาหารสูตร ๖ บ้างในวันถือศีล วันพระ (เดือนหนึ่งมีวันพระ ๔ วัน ได้แก่ ๘ ค่ำและ ๑๕ ค่ำ ข้างขึ้นและข้างแรม) ก็จะทำข้าวด้มมัด ขนมนมเนย ขูดกะทิ ทำอาหารพิเศษที่ปรุงรสมากหน่อย ก็จะได้กินในวันเตรียมและวันไปทำบุญที่วัด ส่วนวันปกติทั่วไป ชาวบ้านก็จะกินอาหารพื้นๆ ปรุงไม่มาก น้ำพริกผักเป็นหลัก อาหารมีไม่กี่อย่าง วิถีชีวิตดังกล่าวส่งผลดีต่อสุขภาพ ซึ่งข้อมูลดังกล่าวเป็นระยะเวลาเฉลี่ยที่เหมาะสมกับคนในยุคนี้ ส่วนใครจะปรับให้

ถี่หรือห่างกว่านั้นก็ได้ตามความเหมาะสมของสภาพร่างกายและจิตใจของแต่ละคนที่จะสามารถทำได้



จะด้วยเหตุผลใดก็ตาม ถ้าเรามีเทคนิคในการกินก็จะทำให้เราปลอดภัยจากอาหารที่แสลงกับร่างกาย เทคนิคดังกล่าวก็คือ ***เราควรจะกินอาหารที่เป็นประโยชน์ ปลอดภัย ถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพร่างกายของเราจนพอก่อน เพื่อไปคุ้มครองร่างกายเราหลังจากนั้นจึงค่อยกินอาหารที่เป็นพิษแสลงกับร่างกายเรา*** ประโยชน์ที่เราจะได้ก็คือ จะทำให้เรากินอาหารขยะ ที่เป็นพิษและแสลงกับร่างกายได้น้อยลง เราก็จะได้รับพิษน้อย และอัสสาทะความอร่อยก็จะน้อยลง ทำให้เราหลงติดเป็นทาสอาหารที่เป็นพิษน้อยลง ทำให้เราลดละเลิกอาหารที่เป็นพิษได้ง่ายขึ้น บางครั้งเมื่อเรากินอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมกับร่างกายจนอิ่มแล้ว เราก็จะไม่อยากกินอาหารขยะที่เป็นพิษ แสลงกับร่างกายเลย ซึ่งจะเป็นผลดีอย่างมากต่อสุขภาพและจิตใจของเรา

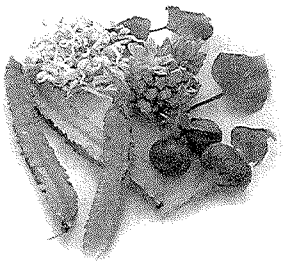
ตรงกันข้าม ถ้าเรากินอาหารที่เป็นพิษในขณะที่กำลังหิว จะทำให้เรากินได้มาก อาหารที่เป็นพิษจะทำร้ายร่างกายเราได้มากและรสชาติที่อร่อยจะทำให้เราหลงติด หลงเป็นทาสความอร่อยได้มาก เราจะลดละเลิกอาหารที่เป็นพิษนั้นได้ยาก เป็นผลเสียกับร่างกายและจิตใจของเรา

ปริมาณที่พอเหมาะของอาหารที่เป็นพิษ ที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรง ซึ่งเราจะกินเพื่อให้เป็นเสมือนวัคซีนกระตุ้นภูมิต้านทาน ก็คือเมื่อกินเข้าไปจะออกฤทธิ์แค่พอทำให้เราไม่สบายตัวเพียงเล็กน้อย หรืออาจจะไม่มีอาการเลยก็ได้ จะไม่ถึงขั้นออกฤทธิ์ให้ร่างกายเจ็บป่วยมากหรือแก้ไขยาก เพราะถ้าเรากินอาหารที่เป็นพิษมากเกินถึงขั้นดังกล่าว มันจะไม่เป็นวัคซีน แต่มันจะเป็นวัคซวยที่ไปสะสมพิษในร่างกายทำให้เจ็บป่วย

ในบางครั้ง เราไม่สามารถหาอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากินได้ ก็ขอให้วางใจ กินอาหารที่เป็นพิษโดยไม่ต้องทุกข์ใจ คิดเสียว่ากินอาหารเพื่อสร้างภูมิต้านทาน จะได้ฝึกอดทนกับสิ่งที่เป็นพิษและได้ฝึกขับพิษ ร่างกายและจิตใจเราจะได้แข็งแกร่ง ถ้ามีอาการไม่สบายที่มากเกินทน เราก็ไปถอดรหัสแก้พิษในภายหลัง

ข้อสำคัญที่สุดประการหนึ่ง ก็คือ คนแต่ละคนมีสภาพร่างกายที่แตกต่างกัน วิธีการบางอย่างใช้ได้ผลกับหลายคน แต่อาจจะใช้ไม่ได้ผลกับบางคน ดังนั้น การให้แต่ละคนเป็นหมอดูแลตัวเอง จึงแม่นยำ ถูกต้องและมีประสิทธิภาพที่สุด เช่น พืชหรือสมุนไพรหรืออาหารบางอย่างไม่ถูกกันกับสภาพร่างกายของบางคน เช่น บางคนเวลาอาหารหรือสมุนไพรบางอย่างแล้วเกิดอาการระคายคอ ท้องอืด ท้องเสีย หรือมีอาการไม่สบายบางอย่าง บุคคลนั้นก็ควรจะหลีกเลี่ยงการกินพืชหรือสมุนไพรหรืออาหารชนิดนั้นๆ เสีย

การปรับอาหารตามสภาพอากาศ



อาหารที่ถูกต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกายของเราก็คือ อาหารที่ปรุงรสไม่จัดมาก เมื่อกินแล้วหายหรือทุเลาจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือเมื่อกินแล้วรู้สึกเบาสบายตามเนื้อตัว สดชื่น กระปรี้กระเปร่า มีพลังชีวิตทั้งทางกายและจิต ไม่ก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๒ ข้อ ๒๖๕ "กกจูปมสูตร" อันเป็นตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดี ๕ ประการ ได้แก่ ๑.มีความเจ็บป่วยน้อย ๒.มีความลำบากกายน้อย ๓.มีความเบากาย ๔.มีกำลัง ๕.เป็นอยู่ผาสุก อาหารชนิดใดที่ทำให้เกิดผลดังกล่าว เราควรจะกินอาหารชนิดนั้นเป็นหลักไปตลอด จนเมื่อสภาพอากาศเปลี่ยนแปลงไป ถึงขั้นส่งผลให้การมีสุขภาพที่ดีที่เราเคยได้นั้นเสื่อมลง ก็ให้เราปรับให้เกิดความสมดุลขึ้น เช่น ถ้าอากาศเย็นลง เราก็ลดสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นลงประมาณ ๕-๑๐% แล้วเพิ่มสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเข้าไปประมาณ ๕-๑๐% หรือมากน้อยกว่านั้นตามสภาพความเย็นของอากาศ และสภาพความร้อนเย็นของร่างกาย และเมื่ออากาศร้อนขึ้น เราก็ลดสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนลง ๕-๑๐% แล้วใส่สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเข้าไปแทนประมาณ ๕-๑๐% หรือมากน้อยกว่านั้นตามสภาพความร้อนของอากาศและสภาพร้อนเย็นของร่างกายเรา

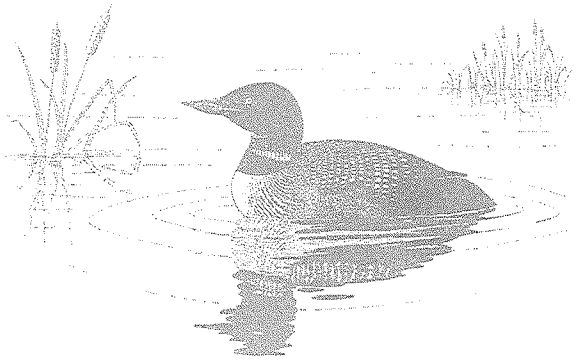
ถ้าเราปรับสภาพสมดุลได้เหมาะสม ก็จะทำให้เรามีสุขภาพที่ดี ถ้าปรับสภาพสมดุลไม่ถูกสัดส่วนที่พอเหมาะ ส่วนใหญ่ก็จะมีอาการไม่สบายบางอย่างปรากฏในร่างกายภายใน ๑-๓ วัน โดยเฉพาะคนที่ได้ล้างร่างกายให้สะอาดด้วยการกินอาหารสุขภาพที่ปรุงรสไม่จัดได้ต่อเนื่อง ๓-๕ วันขึ้นไป ร่างกายจะมีประสาทสัมผัสที่เร็วในการรับรู้พิษภัย และจะมีปฏิกิริยาขับพิษอย่างเร็ว ซึ่งเป็นผลดีต่อร่างกายเรา ซึ่งจะแตกต่างจากคนที่กินอาหารที่เป็นพิษอยู่เป็นประจำ เซลล์ประสาทจะถูกพิษทำลายจนตายด้าน ไม่มีปฏิกิริยารับรู้ต่อพิษ ปล่อยให้พิษสะสมทำร้ายร่างกายไปเรื่อยๆ กว่าจะรู้ตัว พิษก็ทำลายร่างกายจนทำให้บำบัดรักษาได้ยาก เป็นผลเสียต่อร่างกาย

ผู้ที่จะมีปฏิกิริยาไวต่อพิษหรือสิ่งที่แสลงนั้น มี ๒ กลุ่ม

๑. กลุ่มคนที่ร่างกายสะอาด แข็งแรงมีภูมิต้านทานดี

๒. กลุ่มคนที่อ่อนแอมาก ภูมิต้านทานน้อย

สิ่งที่จะแยกแยะว่าคนที่มีปฏิกิริยาไวต่อพิษนั้นอยู่ในกลุ่มใดก็คือ ถ้าอยู่ในกลุ่มที่ ๑ ร่างกายและประสาทจะรับรู้พิษได้เร็ว สามารถขับพิษและฟื้นตัวได้เร็ว ส่วนกลุ่มที่ ๒ จะรับรู้ได้เร็วเช่นกัน แต่จะฟื้นได้ช้าหรือมีอาการทรุดหนักมากขึ้น



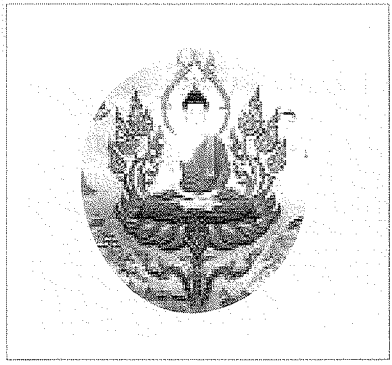
ยาสีฟันธรรมชาติ

การกินอาหารเพื่อสุขภาพในยุคที่มีต้นเหตุมาจากภาวะร้อนมากเกิน จะเน้นไปที่การกินผักสดที่มีฤทธิ์เย็นให้มากในปริมาณที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย ผักบางชนิดจะมียางเป็นคราบติดฟัน ผู้เขียนได้ทดลองใช้ยาสีฟันธรรมชาติที่คนสมัยก่อนใช้แปรงฟัน พบว่าสามารถขจัดคราบที่ติดฟันได้ดี เหงือกฟันก็สะอาดแข็งแรง ผู้เขียนจึงขอนำเสนอสูตรที่ผู้เขียนใช้เป็นประจำ โดยไม่ใช้ยาสีฟันชนิดอื่นร่วมด้วยเลย เผื่อว่าบางท่าน อาจจะทดลองทำใช้ตูบ้าง

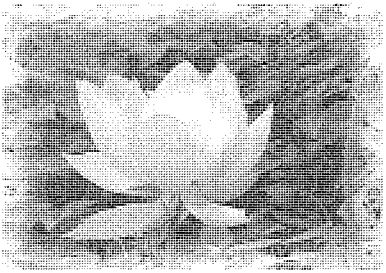
วิธีทำ : นำถ่านไม้มา ๑ ส่วน, เกลือ ๑ ส่วน, ดินสอพอง ๒ ส่วน, พิมเสน การบูรและเมนทอลเล็กน้อย (ถ้ามี) นำทุกอย่างโขลกรวมกันให้ละเอียด นำมาร่อนผ่านกระชอนหรือตะแกรงถี่ๆ แล้วนำส่วนที่ร่อนละเอียดใส่ภาชนะปิดให้สนิทเก็บไว้ใช้

วิธีใช้ : นำผงยาสีฟันใส่อุ้งมือประมาณเท่ากับ ๑ เมล็ดมะขาม ใช้แปรงสีฟันจุ่มน้ำ แล้วป้ายผงยาสีฟันให้ติดแปรง บ้วนปากด้วยน้ำ ๑ ครั้ง แล้วแปรงฟัน เมื่อเสร็จแล้วบ้วนปากด้วยน้ำสะอาดตามอีกครั้ง

วิทยาศาสตร์สุขภาพ เชิงธรรมะ



ผู้ที่ได้มีโอกาสฝึกฝนปฏิบัติธรรมจนรู้คุณค่าของคุณธรรมหรือธรรมะแล้ว จะมีความชัดเจนว่า **สุขภาพดีจะเกิดไม่ได้ ถ้าไร้คุณธรรมหรือไร้ธรรมะ** การสร้างสุขภาพหรือดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพจะขาดหรือแยกออกจากคุณธรรมหรือธรรมะไม่ได้ ซึ่งต้องเป็นคุณธรรมหรือธรรมะที่มีประสิทธิภาพถึงขีดขั้นสามารถฝึกตนให้มีพลังจิตที่เข้มแข็งที่จะสกัดกั้น ลดหรือสลายสิ่งที่เป็นภัย เป็นความเดือดร้อนต่อชีวิตของตนได้ จนจิตวิญญาณมีความสดชื่น โปร่งโล่งสบาย เบิกบาน แจ่มใส มั่นคงมั่นใจ ผาสุก อันเนื่องมาจากได้ฝึกฝนพลังจิตจนสามารถลดหรือจัดการกับวัตถุข้าวของหรืออาหารการกินที่เป็นภัยต่อสุขภาพ รวมถึงสามารถจัดการกับสภาพจิตใจที่มีความกดดัน ความเครียด ความกลัว ความวิตกกังวลอย่างเข้าใจชัด และแก้ไขถูกต้นเหตุรากเหง้าของปัญหา สำหรับ



ผู้ที่มีภูมิธรรมจะเข้าใจชัดว่า **คุณธรรมหรือธรรมะนั้น เป็นกุญแจดอกที่สำคัญอย่างยิ่งที่จะไขรหัสเพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหาสุขภาพ** เพราะโดยสัจจะแล้ว ต้นเหตุไม่น้อยกว่า ๗๐-๘๐ % ของการเจ็บป่วย มาจากความติดยึดสารพัดในใจคน ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า **"จิตวิญญาณเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง"** และพระองค์ก็ตรัสว่า คุณธรรมหรือธรรมะของพระองค์นั้นเป็นไปเพื่อความดับหรือพ้นทุกข์

เดิมทีนั้นผู้เขียนเข้าใจว่าคุณธรรมหรือธรรมะนั้นช่วยลดทุกข์ ดับทุกข์ หรือพ้นทุกข์เฉพาะทางจิตใจเท่านั้น แต่เมื่อได้ฝึกฝนปฏิบัติอย่างจริงจังและเข้าใจอย่างถ่องแท้แล้ว ผู้เขียนได้พบสิ่งมหัศจรรย์ในคุณธรรมหรือธรรมะว่าสามารถช่วยลดทุกข์ ดับทุกข์หรือพ้นทุกข์ทางร่างกายได้ด้วย กล่าวคือ สามารถทำให้โรคภัยไข้เจ็บหรือความเจ็บป่วยต่างๆ ทุเลาเบาบางหรือหายไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ และนั่นเป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้ผู้เขียนจำเป็นต้องนำเสนอรายละเอียดของคุณธรรมหรือธรรมะกับความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ต่อสุขภาพในหนังสือความลับฟ้าเล่มนี้ ซึ่งผู้เขียนมีเจตนามุ่งหวังให้ผู้อ่านได้รู้องค์ประกอบสำคัญอย่างมากอีกส่วนหนึ่งที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี

ผู้เขียนนั้นไม่ใช่นักบวช แต่เป็นเพียงผู้ที่พยายามพากเพียรฝึกฝนปฏิบัติธรรมและได้ประโยชน์จากธรรมะ ผู้เขียนมีความเห็นว่าธรรมะนั้นจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพ ด้วยสำนึกในพระคุณของศาสนา สำนึกในพระคุณของครูอาจารย์ สำนึกในพระคุณของคนดีในโลก และสำนึกในบุญคุณของเพื่อนร่วมโลกที่เคยช่วยเหลือเกื้อกูลกันมา ไม่ว่าชาติใดก็ตาม ผู้เขียนจึงขอนำเสนอข้อมูลของธรรมะที่สัมพันธ์กับสุขภาพตามที่ครูบาอาจารย์ท่านได้เมตตาอบรมสั่งสอน ด้วยภูมิปัญญาอันน้อยนิดที่ผู้เขียนพอจะมีบ้างจากการฝึกฝนปฏิบัติธรรม และจากการเก็บข้อมูลกับผู้ที่ดูแลสุขภาพตามแนวทางต่างๆ เป็นการบูชาตอบแทนพระคุณของศาสนา ครูบาอาจารย์ คนดีของโลกและเพื่อนร่วมโลกทุกๆ ท่าน

จากการที่ผู้เขียนได้มีโอกาสศึกษาทดลองพิสูจน์ประสิทธิภาพหรืออานุภาพของคุณธรรมหรือธรรมะขององค์สมเด็จสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์ท่านเป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง (โลกวิทู) เป็นผู้ซึ่งไม่มีผู้ใดเทียบเท่า (อนุตตโร) ผู้เขียนได้ประจักษ์แจ้งถึงผลของการทดลองปฏิบัติพิสูจน์กับตนเองและเก็บข้อมูลจากผู้อื่นที่ปฏิบัติพิสูจน์ประสิทธิภาพของธรรมะเช่นเดียวกัน ทำให้ผู้เขียนหมดความสงสัยว่าทำไมพระพุทธเจ้าจึงทรงกล้าตรัสถึงประสิทธิภาพหรืออานุภาพแห่งคุณธรรมหรือธรรมะของพระองค์ท่านว่า ผู้ใดก็ตามที่ปฏิบัติอย่างถูกตรงแล้ว จะสามารถลดทุกข์ดับทุกข์หรือพ้นทุกข์ได้อย่างเป็นจริงตลอดกาล (อกาลิโก) โดยเชื้อเชิญ

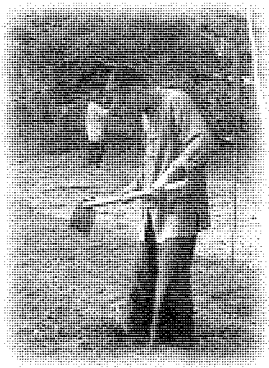
หรือท้าทายให้มาพิสูจน์กันได้ (เอหิปัสสิโก) ซึ่งผู้ฝึกฝนและปฏิบัติพึงรู้เห็นได้ด้วยตนเอง (สันทิฐิโก) สำหรับผู้เขียนแล้วคำตรัสดังกล่าวนั้นนับว่าเป็นสุดยอดแห่งความแกล้วกล้า อาจหาญ เชื่อมั่น แน่วแน่ มั่นคง มั่นใจเที่ยงแท้ขององค์สมเด็จสัมมาสัมพุทธเจ้าที่มีคุณค่าสำคัญและยิ่งใหญ่มาก เพราะถ้าเราศึกษาในชาดกจะเห็นได้ว่า กว่าจะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้านั้น แต่ละพระองค์ต้องบำเพ็ญพิสูจน์ความจริงของเหตุที่ทำให้เกิดการลดทุกข์ ดับทุกข์หรือพ้นทุกข์ ใช้เวลาโดยเฉลี่ยสองแสนถึงแปดแสนอสงไข (เวลา ๑ อสงไขเท่ากับมหากัปล์ ๑ กัปล์นั้น คิดเป็นเวลาก็คือ มีภูเขาเวพุลบรรพตลูกใหญ่ขนาดสูงกว้างยาวและหนา ๑ โยชน์ ซึ่ง ๑ โยชน์นั้นเท่ากับ ๑๖ กิโลเมตรหรือ ๔๐๐ เส้น ทุกๆ ๑๐๐ ปี ให้นางฟ้าเทวดาเอาใยบัวที่ใยผ้านิ่มและประณีตมาก มาปัด ๑ ครั้ง จนภูเขานั้นราบเป็นหน้ากลอง นับเป็น ๑ กัปล์ แล้วมหากัปล์จะยาวนานขนาดไหน ยิ่งอสงไขแล้วก็ก็ยิ่งยาวนานกว่าไปอีก)

บางพระองค์ก็ใช้เวลาสองแสนอสงไข บางพระองค์ก็ใช้เวลาสี่แสนอสงไข บางพระองค์ก็ใช้เวลาแปดแสนอสงไข ขึ้นอยู่กับลักษณะทางเจโตและปัญญาของแต่ละพระองค์ ซึ่งแต่ละพระองค์ต้องใช้เวลาศึกษากับพระพุทธเจ้าองค์ก่อนๆ ถึงห้าแสนกว่าพระองค์ นับเป็นสุดยอดแห่งนักวิทยาศาสตร์ที่ใช้เวลาพิสูจน์

ความจริงยาวนานที่สุด ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ชาติแล้วชาติเล่าจนมั่นใจในความจริงที่ได้ตรัสรู้ว่า มีความเที่ยงแท้แน่นอนไม่แปรเปลี่ยนเป็นอื่น

พระองค์ได้ตรัสไว้ว่า สัจจะความจริงที่พระองค์ได้ตรัสรู้และประกาศออกไปนั้น สามารถพิสูจน์ความจริงได้ตลอดกาล ไม่มีผู้ใดลบล้างได้ ผู้เขียนมีความเห็นว่า เราน่าที่จะได้ศึกษา ทดลอง พิสูจน์ตามเป็นอย่างยิ่ง เพราะนักวิทยาศาสตร์โดยส่วนใหญ่จะใช้เวลาแค่ไม่กี่ปีพิสูจน์ความจริงเพียงชาติเดียว แล้วนำมาเผยแพร่ ความน่าเชื่อจึงยังไม่เที่ยงแท้แน่นอนมากนัก ซึ่งผู้เขียนเองนั้นได้พยายามศึกษาทดลองและพิสูจน์ตาม ก็พบว่าได้ผลดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้จริงอย่างน่าอัศจรรย์ยิ่ง

ในส่วนตัวแล้ว ผู้เขียนมีความเห็นว่าคุณธรรมหรือธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสนั้น เป็นสิ่งมหัศจรรย์ของโลกที่มีคุณค่าประโยชน์ยิ่งกว่าสิ่งอื่นใด ที่ท้าทายหรือเชื้อเชิญให้มาพิสูจน์กันได้ไม่จำกัดกาลเวลา



ในหนังสือความลับฟ้าเล่มนี้ ผู้เขียนขอนำเสนอวิทยาศาสตร์สุขภาพเชิงธรรมะและจิตวิญญาณ คือ ***หลักปฏิบัติที่เป็นต้นเหตุให้สุขภาพแข็งแรงอายุยืน ๗ ประการ*** ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎกเล่ม ๒๒ ข้อ ๑๒๕-๑๒๖ “อนายุสสสูตร” ที่ ๑-๒ ดังนี้

๑. เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง

๒. รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย

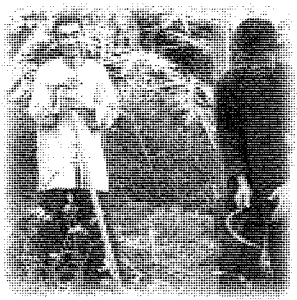
๓. บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย

๔. เที่ยวไปในกาละอันสมควร

๕. ประพฤติเพียงดังพรหม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา)

๖. เป็นผู้มีศีล

๗. คบมิตรที่ดีงาม



ผู้เขียนมีความเชื่อมั่นว่า คำตรัสของพระพุทธองค์ดังกล่าวเป็นผลดีต่อสุขภาพอย่างมาก เพราะได้ทดลองนำหลักปฏิบัติทั้ง ๗ ข้อ ไปปฏิบัติโดยเชื่อมร้อยเข้ากับหลัก ๘ อ. เพื่อสุขภาพที่ดีตามแนวบุญนิยม (๑. อิทธิบาท ๔ ๒.อารมณ์ ๓. อาหาร ๔. อากาศ ๕. ออกกำลังกายและอริยบท ๖. เอนกาย ๗. เอาพิษภัยออก ๘. อาชีพที่เหมาะสม) พบว่า ตัวเองและผู้ที่สนใจฝึกฝนการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนดังกล่าว ส่วนใหญ่มีสุขภาพที่ดีขึ้น

เนื่องจากมีผู้คนจำนวนมากมักถกเถียงกันถึงวิธีการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง อายุยืน ผู้เขียนมีความเห็นว่า ด้วยพระปรีชาญาณของพระพุทธเจ้าที่ทรงรู้ว่า มนุษย์แต่ละคนมีสภาพร่างกายที่มีความแตกต่างกันไป จึงได้ทรงเมตตาเปิดเผยความลับของฟ้า ก็คือ ให้แต่ละคนได้ตรวจสอบความเหมาะสมของตัวเอง ซึ่งเราสามารถเชื่อมร้อยการปฏิบัติเข้ากับหลัก ๘ อ. ได้ดังต่อไปนี้

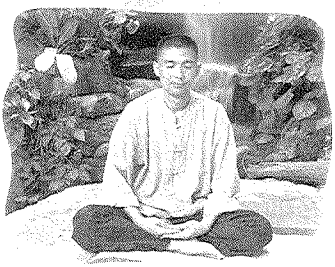
การเชื่อมร้อยหลักปฏิบัติที่เป็นเหตุให้อายุยืน ของพระพุทธเจ้าเข้ากับหลัก ๘ อ. หลักปฏิบัติที่เป็นเหตุให้อายุยืน

ข้อที่ ๑ เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง เชื่อมร้อยเข้าไปสู่การปฏิบัติใน อ.ต่างๆ ทั้ง ๘ อ. ดังนี้

อ. อิทธิบาท ๔

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ผู้ที่มีอิทธิบาทจะมีอายุเกินกัลป์ หมายความว่า ถ้าเราได้ต้นทุนของอายุมาเท่าไหร่ ก็จะได้อายุยืนยาวไปกว่านั้น ตามประสิทธิภาพของอิทธิบาทที่ผู้นั้นๆ พากเพียรปฏิบัติ ได้แก่ ๑.ฉันทะ (ความพอใจ) ๒.วิริยะ (ความเพียร) ๓.จิตตะ (ความเอาใจใส่หรือจิตใจจดจ่อ) ๔.วิมังสา (การตรวจสอบใคร่ครวญหรือประเมินผล) ก็มีเทคนิคในการทำให้เกิดความสบาย ด้วยการฝึกจิตใจให้ยินดีที่จะมีสุขภาพแข็งแรงและอายุยืนยาวต่อไป พร้อมกับหมั่นพิจารณาถึงข้อดี คุณค่าประโยชน์ในกุศลที่เรากำลังกระทำอยู่ เช่น ข้อดีของการดูแลสุขภาพ ข้อดีของการกระทำกิจกรรมการงานที่เป็นประโยชน์อย่างพอเหมาะพอดี ข้อดีของการพักที่พอเหมาะพอดี เป็นต้น เมื่อเรา***ระลึกรู้ถึงข้อดี ถึงคุณค่าประโยชน์ในกุศลที่เราจะกระทำหรือกำลัง***

กระทำอยู่ ก็จะทำให้เราพากเพียรเอาใจใส่ในการทำกุศลนั้นๆ อย่างยินดี พอใจ เต็มใจ ไม่ฝืดไม่ฝืนใจ สารเอ็นโดรฟินก็จะหลั่งออกมาจากต่อมพิทูอิทารี่ ทำให้เซลล์เนื้อเยื่อในร่างกายสมดุล สดชื่น แข็งแรง ทำให้มีกำลังกายและใจในการพากเพียรปฏิบัติอย่างเต็มที่ด้วยความพอเหมาะพอดีที่จะไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เป็นประโยชน์ต่อตนและผู้อื่น ตามองค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น ปฏิบัติอย่างเอาใจใส่และใคร่ครวญตรวจสอบประเมินผลอย่างมีปัญญาที่จะให้เกิดความผาสุก ก็คือ ไม่ว่าผลจะออกมาอย่างไร เช่น ได้ผลมากหรือได้ผลน้อยหรือดูเหมือนว่าจะไม่ได้ผลอะไรก็ตาม จิตใจก็เป็นสุขยินดีพอใจในผลนั้น เพราะ ๑. เราได้พากเพียรเต็มที่แล้ว ๒. ผลที่ออกมานั้นดีที่สุดแล้ว เท่าที่จะเป็นไปได้จริง ตามองค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น ๓. ในวันเวลาต่อไป เราก็ยังยินดีเต็มใจที่จะพากเพียรปฏิบัติให้ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้จริง ตามข้อมูลองค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้นๆ



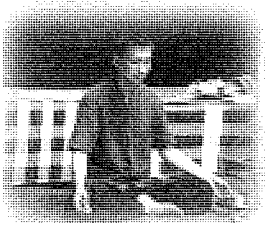
ผู้ที่มีความยินดีพอใจเต็มใจในการพากเพียรปฏิบัติที่เหตุ มุ่งหมายมุ่งมั่นที่จะให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุดที่จะเป็นไปได้จริงตามข้อมูลองค์ประกอบและเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น รู้จักยอมรับ ทำความพอใจในผลที่เกิดขึ้นทุกสถานการณ์ ไม่หลงโง่ ไม่หลงทุกข์ ไม่หลงเปลืองพลังงานไปกับการปักมั่น (ยึดมั่นถือมั่น) ในผลว่า จะต้องได้มากเกินกว่าความจริงที่เป็นไปได้จริง เพราะไม่มีผู้ใดในโลกที่สามารถกำหนดผลได้ ผลไม้ได้เกิดจากการกำหนดเป้าหมายว่าต้องได้เท่านั้นเท่านี้ ขนาดนั้นขนาดนี้

ปริมาณนั้นปริมาณนี้ อย่างนั้นอย่างนี้ แต่ผลนั้นจะเกิดขึ้นเองจากปฏิบัติที่ต้นเหตุ สังเคราะห์กับองค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น และผลที่เกิดขึ้นนั้นเมื่อหมดฤทธิ์แรงของเหตุก็จะเสื่อมและดับไปเป็นธรรมดา เราจึงยินดีเต็มใจในการสักแต่ว่าอาศัยประโยชน์จากผลชั่วคราวเท่านั้น เมื่อเรายังต้องมีชีวิตอยู่บนโลก ก็ยังต้องอาศัยผลอันเกิดจากเหตุอยู่ จึงต้องเพียรสร้างเหตุที่จะส่งผลที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้จริงให้เราได้อาศัย ให้สังคมโลกได้อาศัย

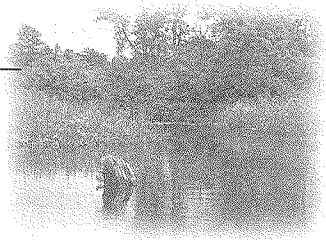
เมื่อรู้ความจริงดังกล่าว มนุษย์ผู้มีปัญญาฉลาดที่จะสร้างความผาสุกในชีวิตตน จะต้องรู้จักสร้างความมุ่งหมาย ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าจะต้องได้สมบูรณ์ดังที่มุ่งหมาย **เลือกกำหนดในสิ่งที่ตนกำหนดได้ ก็คือ เลือกยินดีพอใจ เต็มใจ กำหนดปฏิบัติที่ต้นเหตุ แล้วปล่อยวางที่ใจ ให้ผลนั้นเกิดขึ้นตามองค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น** ไม่ว่าผลจะออกมาเช่นไร ก็ไม่หลงโง่ทุกข์กับผลนั้น เพราะผลนั้นไม่เที่ยง ไม่มีผู้ใดกำหนดได้ เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็ไม่ได้ดั้งอยู่อย่างเที่ยงแท้ถาวร เมื่อหมดฤทธิ์แรงของเหตุก็เสื่อมและดับไปเป็นธรรมดา เมื่อตนได้เพียรเต็มที่แล้วอย่างไม่เบียดเบียนทรมานตนเองและผู้อื่นก็พอใจในผลที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะออกมาอย่างไร ก็เป็นประโยชน์สูงสุดที่เป็นไปได้จริงตามองค์ประกอบของเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น ถ้าเราโลภยึดมั่นถือมั่น ปักมั่นอยากได้เกินกว่าความจริงที่เป็นไปได้จริง ณ เวลานั้น เราก็จะทุกข์ ขาดทุน และโง่เปล่า เสียทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพราะต้องเครียด ต้องทุกข์กับความไม่ได้สมดังใจที่ตน

หมายมั่น ซ้ำเป็นเหตุกระตุ้นให้ร่างกายผลิตพลังงานเพื่อผลักดันให้ลงมือกระทำตามความต้องการที่ตนยังไม่พอใจ และเป้าหมายที่ตนตั้งไว้นั้นก็ไม่สามารถเป็นไปได้จริง ณ เวลานั้น ร่างกายจึงถูกกระตุ้นให้ผลิตพลังงานอย่างต่อเนื่องไม่รู้จบเพื่อสนองความอยากที่เป็นไปไม่ได้จริงดังกล่าว ผลที่เกิดกับร่างกายก็คือ ๑. สูญเสียพลังงานโดยเปล่าประโยชน์ ๒. พลังงานที่ผลิตขึ้นมานั้นเผาทำร้ายร่างกายตัวเอง (*การไม่รู้จักพอ* คือการไม่รู้จักพัก *การรู้จักพอ* คือการรู้จักพัก) แต่ถ้าเรายอมรับความจริง ยินดีพอใจในสิ่งที่ดีที่สุดที่เป็นไปได้จริง จิตใจของเราก็จะผาสุก ร่างกายก็ไม่ต้องผลิตพลังงานส่วนเกินที่ไม่จำเป็นมาเผาทำร้ายตัวเอง พลังงานที่มีอยู่ก็จะทำหน้าที่สังเคราะห์ซ่อมแซมบำรุงร่างกาย ร่างกายจึงได้สภาพที่ดีที่สุดที่เป็นไปได้ ณ เวลานั้น การปฏิบัติอย่างนี้ได้ชื่อว่า ***เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง***

แต่ถ้าเรา***ไม่ระลึกถึงข้อดี ไม่ระลึกถึงคุณค่าประโยชน์ในกุศลที่เราจะกระทำหรือกำลังกระทำอยู่*** จะทำให้เราไม่มีความยินดี ไม่พอใจ ไม่เต็มใจ ลงมือกระทำด้วยความฝืดฝืน อึดอัดขัดเคือง ไม่มีกำลังใจ กำลังกายก็พลอยลดน้อยถอยลงไปด้วย สารอะดรีนาลีนก็จะหลั่งออกมาจากต่อมหมวกไต ทำให้เซลล์เนื้อเยื่อผลิตพลังงานขึ้นมาเผาทำร้ายตัวเอง ร่างกายจึงเสื่อมเร็ว ทำการพากเพียรก็ไม่พอเหมาะพอดี จิตใจฟุ้งซ่าน เวลาประเมินผลก็เป็นทุกข์ใจ เพราะไม่รู้จักพอใจในผลที่เกิดขึ้น ซ้ำในวันเวลาต่อไปจิตใจก็ท้อแท้ การปฏิบัติดังกล่าวได้ชื่อว่า ***เป็นผู้ทำความไม่สบายแก่ตนเอง***



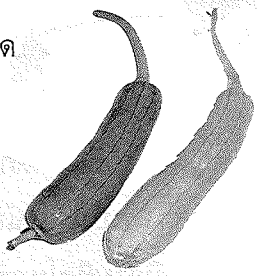
อ. อารมณ์



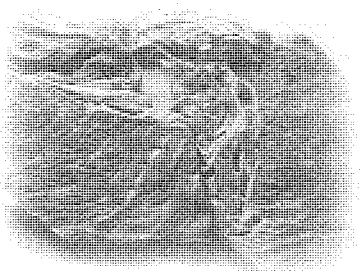
*ผู้*ที่จะมีอารมณ์ดี ร่าเริงเบิกบานแจ่มใสได้อย่างยั่งยืนนั้น จะต้องเป็นผู้ที่พยายามลดละความโลภ ความโกรธ ความหลง การยึดมั่นถือมั่น ผู้ใดฝึกจิตใจให้ได้สภาพดังกล่าวได้มากเท่าไหร่ จิตใจก็สบายมากเท่านั้น สารเอ็นโดรฟินที่หลั่งออกมาจากต่อมพิทูอิทารี่จะทำให้เซลล์ในร่างกายสมดุล สดชื่น แข็งแรง จึงได้ชื่อว่า ***เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง*** (วิธีปฏิบัติเพื่อลดละความโลภ โกรธ หลง ลดละการยึดมั่นถือมั่น ท่านสามารถติดตามอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ในหัวข้อการประพฤติเพียงดั่งพรหมและการเป็นผู้มีศีล) ส่วนผู้ที่สะสมความโลภโกรธหลง สะสมความยึดมั่น ถือมั่นในจิตใจมากเท่าไหร่ ก็ยิ่งจะทำให้อารมณ์เคร่งเครียดมากขึ้นเท่านั้น สารอะดรีนาลีนก็หลั่งออกมาจากต่อมหมวกไต ทำให้เซลล์ร่างกายเสื่อมเร็ว ได้ชื่อว่า ***เป็นผู้ทำความไม่สบายแก่ตนเอง***

อ. อาหาร

แต่ละคนก็ควรจะได้เรียนรู้ ตรวจสอบพิสูจน์ว่า อาหารชนิดใดบ้าง ปรุงรสอย่างไร มากน้อยแค่ไหน มีเทคนิคการกินอย่างไร ที่ทำให้เกิดความสบายในร่างกายของตนเอง เป็นอาหารที่เราสามารถเคี้ยวอย่างละเอียดได้โดย มีความรู้สึกสบายใน

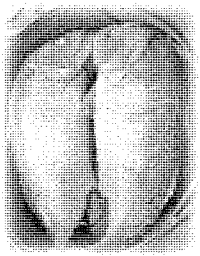


ช่องปากตลอดเวลาที่เคี้ยวและกลืนลงไป ทำให้เกิดสภาพโปร่งโล่งสบายเบากายและมีกำลัง ไม่ทำให้เกิดความลำบาก ทรมานหรือไม่สบายใดๆ ในร่างกาย ***ยกเว้น*** ในบางคนจะมีความไม่สบายอันเกิดจากอาหารชนิดนั้นมีประสิทธิภาพและกำลังช่วยขับพิษในร่างกาย ซึ่งแม้จะมีอาการไม่สบายบางอย่างบ้าง ก็จะมีสภาพเบากายและมีกำลัง อีกสักพักหนึ่งอาการไม่สบายนั้นก็จะทุเลาเบาบางหรือหายไป แต่ถ้าเป็นความไม่สบายจากอาหารที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม ไม่สมดุลกับร่างกายของเรา ก็มักจะมีอาการหนักกายและกำลังตกร่วมด้วย



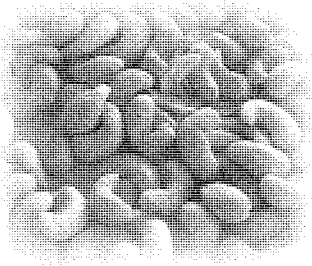
ในการถอดรหัสเรื่องอาหารนั้น ผู้ที่มีปฏิภาณจะเห็นได้ว่า เราเริ่มถอดรหัสด้วยการใช้สัจจะความจริงของคุณธรรมหรือธรรมะ โดยเริ่มจากลดละสิ่งที่มีโทษภัย มีความอำมหิตโหดร้าย เบียดเบียนรุนแรงที่สุดได้แก่ เริ่มลดละการบริโภคเนื้อสัตว์ใหญ่ที่มีไขมันมากและมีฮอร์โมน สารที่เป็นพิษมากต่อร่างกายมนุษย์ ซึ่งสัตว์ใหญ่นั้นจะมีโครงสร้างของร่างกายที่แข็งแรงกว่าสัตว์เล็ก เวลาถูกฆ่าให้ตายก็จะมีความอดทนต่อความทุกข์ทรมานไม่ยอมขาดใจตายง่ายๆ มนุษย์จึงต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการเข่นฆ่าสัตว์ใหญ่จนว่าจะสิ้นใจ สารที่เป็นพิษอันเกิดจากความทุกข์ทรมานทางใจและทางกายของสัตว์ใหญ่จึงหลั่งออกมาได้มากกว่าสัตว์เล็ก เช่น สารอะดรีนาลีน กรดยูริค กรดแลคติก เป็นต้น อันวิทยาศาสตร์สุขภาพ

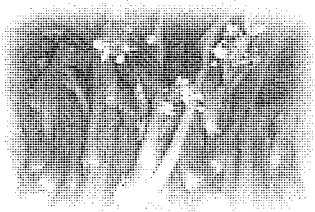
แผนปัจจุบันก็ค้นพบชัดเจนอยู่แล้ว ผู้ที่รักสุขภาพหรือผู้ที่ต้องการบำเพ็ญเมตตาบารมี จึงลดละการกินสัตว์ใหญ่หันมากินสัตว์เล็กสัตว์น้อย ซึ่งสัตว์เล็กสัตว์น้อยนั้นจะมีสารที่เป็นพิษน้อยกว่าสัตว์ใหญ่ มีขบวนการเข่นฆ่าที่อำมหิตโหดร้ายน้อยกว่าการเข่นฆ่าสัตว์ใหญ่



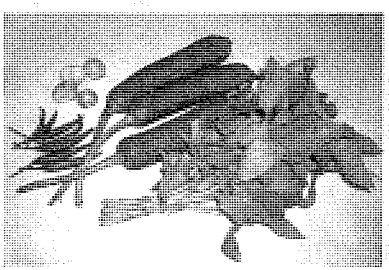
หันมากินผักผลไม้ให้มากขึ้น หรือถ้าจะให้ดีไปกว่านั้น ก็กินพืชผักผลไม้แทนเนื้อสัตว์ไปเลย ก็จะยิ่งเป็นกุศล เป็นผลดีต่อจิตวิญญาณ ต่อสุขภาพ ต่อเศรษฐกิจ ต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมยิ่งขึ้น ในชั้นนี้เรียกว่าการใช้เมตตาบารมีในการถอดรหัสสุขภาพ

ถึงกระนั้นก็ตาม ก็ยังมีการใช้สารพิษ สารเคมีในการเลี้ยงสัตว์และการปลูกพืช ซึ่งเป็นพิษภัยต่อสุขภาพของผู้ผลิตและผู้บริโภคอยู่ ในการถอดรหัสสุขภาพชั้นต่อมาเราจึงควรแสวงหา ผลิตหรือบริโภคอาหารที่ไร้สารพิษสารเคมี เป็นการใช้เมตตาบารมีที่ไม่ต้องเอาสารพิษ สารเคมีมาเข่นฆ่าตัวเองและผู้อื่น ในกรณีที่หาเมล็ดธัญพืชผักผลไม้ไร้สารพิษไม่ได้ เราก็สามารถลดพิษได้ด้วยการเอาถ่านที่ใช้ก่อไฟหุงต้ม ขนาดประมาณเท่ากำปั้น ๑-๕ ก้อน วางลงในน้ำแล้วเอาเมล็ดธัญพืชผักผลไม้แช่อย่างน้อย ๑๐-๒๐ นาที แล้วค่อยนำเมล็ดธัญพืชผักผลไม้ไปล้างต่อในน้ำสะอาด ก็จะช่วยลดพิษได้มาก ส่วนถ่านที่ใช้แช่ถอนพิษนั้นเราก็นำไปผึ่งให้แห้งเก็บไว้ก่อไฟหุงต้มต่อไป





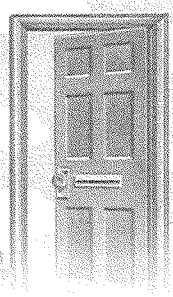
ในการถอดรหัสสุขภาพลำดับต่อไปหลังจากที่ลดละเลิกการกินเนื้อสัตว์ได้แล้ว หันมาบริโภคพืชผักผลไม้มากขึ้นแล้ว ลดละเลิกสารพิษสารเคมีได้แล้ว ส่วนใหญ่ก็จะมาติดนรก (ความเดือดเนื้อร้อนใจ) ในกิเลสกามราคะ (รูปรส กลิ่นเสียงสัมผัส) ได้แก่ การติดในรสอาหารที่ปรุงรสจัด ซึ่งวิทยาศาสตร์สุขภาพทุกแผนพบว่าเป็นผลเสียต่อสุขภาพ ดังนั้นการถอดรหัสสุขภาพในชั้นนี้ จึงต้องใช้คุณธรรมหรือธรรมะในการลดละกามราคะ คือจากการที่หลงติดในรสอาหารที่ปรุงรสจัด หันมาฝึกกินอาหารรสธรรมชาติปรุงไม่จัด ปรุงเล็กน้อยแค่พอดีที่จะทำให้เกิดสภาพพลังชีวิตสูงสุด (สบาย เบากาย มีกำลัง)



ถึงกระนั้นก็ยังต้องถอดรหัสสุขภาพชั้นต่อไปอีก ด้วยการเลือกชนิดของอาหารที่เหมาะสม สมดุลกับสภาพร่างกายของแต่ละคน เป็นชั้นที่ต้องใช้คุณธรรมหรือธรรมะที่เรียกว่า *อัตาหิอัตโนนาโถ* (ตนเป็นที่พึ่งของตน) และมัชฌิมาปฏิปทา (*ทางสายกลาง* การปฏิบัติเพื่อให้ได้สภาพเป็นกลาง สมดุล พอดี) อันเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า เป็นทางพ้นทุกข์ เพราะไม่มีใครรู้เท่าตัวเราเองว่ากินอาหารชนิดใด ปรุงอย่างไร กินอย่างไร ปริมาณเท่าไหร่จึงจะถูกชนิดถูกปริมาณพอดีที่ทำให้เกิดพลังชีวิตที่สุด(สภาพสบาย เบากาย มีกำลัง) ตัวของคนผู้นั้นๆ เองเท่านั้น ที่จะเป็นผู้รู้ดีกว่าผู้อื่น

จะเห็นได้ว่า การถอดรหัสสุขภาพนั้น จำเป็นต้องใช้สัจจะความจริงของคุณธรรมหรือธรรมะตลอด ผู้ที่ปฏิบัติได้ตามลำดับ ก็จะมีสุขภาพที่ดีขึ้นตามลำดับ สามารถพิสูจน์เป็นหลักวิทยาศาสตร์ได้ด้วยตัวของท่านเอง ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า คุณธรรมหรือธรรมะของพระองค์เท่านั้นที่เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ อันเป็นจริงตลอดกาล *(อกาลิโก)* เชื้อเชิญหรือท้าทายให้มาพิสูจน์กันได้ *(เอหิปัสสิโก)* ผู้ฝึกฝนและปฏิบัติพึงรู้เห็นได้ด้วยตนเอง *(สันทิฐิโก)* ในเรื่องของอาหารก็เช่นเดียวกัน ผู้ที่กินอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมและสมดุลกับร่างกายของตนก็จะมีสุขภาพที่ดี จึงจะได้ชื่อว่า ***เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง***

อ. อากาศ



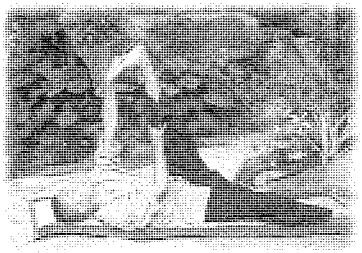
การสูดอากาศที่บริสุทธิ์และหายใจอย่างถูกวิธีก็เป็นปัจจัยเสริมให้มีสุขภาพที่ดี เช่น ถ้าต้องการให้เกิดความร้อนในร่างกายมากขึ้น ก็ให้หายใจเข้าไปแล้วกลั้นไว้นานๆ จึงค่อยผ่อนออก ถ้าต้องการระบายความร้อนในร่างกาย ก็ให้หายใจเข้าเท่าที่รู้สึกสบายแล้วรีบระบายอากาศออกทางปากหรือทางจมูก การหายใจที่จะทำให้แข็งแรงหรืออายุยืนนั้น มีเทคนิคที่สำคัญ คือ

หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องแฟบ โดยจะหายใจเข้าตื้นลึกยาวแค่ไหน หายใจออกเท่าไหร่ คำตอบก็คือทำในอัตราหรือปริมาณที่เกิดความรู้สึกสบายแก่ตนเอง จึงได้ชื่อว่า ***เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง***

อ. ออกกำลังกายและอริยบท

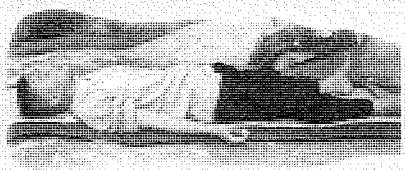
ควรเลือกชนิดของการออกกำลังกายและใช้เวลาที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง โดยมีตัวชี้วัดคือ หลังจากที่ออกกำลังกายหรือเปลี่ยนอริยบทแล้ว รู้สึกมีพลังชีวิต (สบาย เบากาย มีกำลัง) ส่วนการออกกำลังกายหรือเปลี่ยนอริยบทใดที่ทำให้เกิดความเครียด แก่งแย่งแข่งขัน เอาชนะคะคาน บาดเจ็บ ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ หนักเนื้อหนักตัว อ่อนเพลีย อ่อนล้า อ่อนกำลัง สิ่งนั้นไม่เหมาะกับเรา จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพ

สำหรับผู้ที่มีวิถีชีวิตที่ต้องใช้เรี่ยวแรงกำลังทางกายมากอยู่แล้ว การออกกำลังกายที่พอเหมาะก็คือ การกายบริหารดัดเนื้อดัดตัวปรับสมดุลให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่น ให้โครงสร้างกระดูก เส้นเอ็น กล้ามเนื้อเข้าที่เข้าทาง ส่วนผู้ที่มีวิถีชีวิตไม่ได้ใช้เรี่ยวแรงทางกายมากนัก ควรออกกำลังกายทั้งการกายบริหารดัดเนื้อ



ดัดตัว และการออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงกายเพื่อให้กล้ามเนื้อและโครงสร้างร่างกายเข้าที่เข้าทาง เลือดลมไหลเวียนดีด้วย หัวใจและเซลล์กล้ามเนื้อแข็งแรงด้วย อาจทำสลับวันกันระหว่างการดัดเนื้อดัดตัวและการใช้แรงกำลังหรือจะทำทั้งสองอย่างในวันเดียวกันก็ได้ ซึ่งการออกกำลังกายด้วยการใช้เรี่ยวแรงกำลังนั้นควรทำแต่พอดี คือ ออกกำลังจนรู้สึกว่าเหนื่อยหอบ แต่ยังสามารถพูดกับคนอื่นได้อย่างชัดถ้อยชัดคำ ไม่บาดเจ็บ ได้สภาพพลังชีวิต *(สดชื่น สบาย เบา กาย มีกำลัง)* และเมื่อหยุดพักก็สามารถทำกิจกรรมการงานได้ตามปกติสบายภายใน ๑๐-๒๐ นาที จึงได้ชื่อว่า ***เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง***

อ. เอนกาย



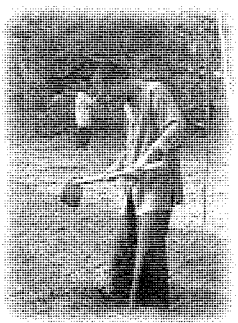
เป็นการรู้เพียรรู้พักให้พอดี ครูบาอาจารย์สอนไว้ว่า เพียรมากเกินร่างกายก็เสื่อมเร็ว พักมากเกินร่างกายก็เสื่อมเร็ว ดังนั้นไม่ว่าเราจะยืน เดิน นั่ง นอน คิด พูด หรือทำสิ่งใดก็ตาม ถ้ารู้สึกเริ่มไม่สบายก็ให้ปรับเปลี่ยนไปทำอย่างอื่นที่ทำให้รู้สึกสบายขึ้น แล้วค่อยกลับไปทำกิจกรรมการงานที่เห็นว่าควรทำต่อไป ถ้าเราพักมากแล้วเริ่มรู้สึกว่าไม่สบาย พลังชีวิตเริ่มตก ก็ให้เราลุกมาเพียรทำสิ่งที่ควรทำ ถ้าเราเพียรมากจนเริ่มรู้สึกว่าไม่สบายพลังชีวิตเริ่มตก ก็ให้

เราพัก ผู้ที่จัดสรรการเพียรการพักให้พอเหมาะนั้นแหละเป็นผู้ที่ได้ชื่อว่า ***เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง***

อ. เอาพิษภัยออก

ไม่ว่าเราจะเอาพิษภัยออกจากร่างกายด้วยวิธีการใด เช่น กินยาฉีดยาแผนปัจจุบัน กินยาสมุนไพร พอกทายาแผนปัจจุบัน พอกทายาสมุนไพร (ทั้งยาแผนปัจจุบันและยาสมุนไพร บางอย่างช่วยขับพิษ บางอย่างก็ช่วยเพิ่มพิษ) พอกดิน สวนล้างลำไส้ ล้างตา ล้างจมูก ล้างหู แช่มือแช่เท้า แช่ตัวในน้ำสมุนไพร กัวซา ป้ำก้วน กดจุด จัดกระดูก ฝังเข็ม ดมยา อบ ประคบ นวด และวิธีการอื่นๆ เราควรจะสังเกตว่า ใช้อะไร ในวิธีการใด มากน้อยแค่ไหนที่ทำให้เกิดพลังชีวิตสูงสุดกับเรา คือ สบาย เบากาย มีกำลัง แสดงว่าในขณะนั้น การเอาพิษภัยออกแบบนั้น เหมาะสมถูกต้องกับเรา จึงได้ชื่อว่า ***เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง***

อ. อาชีพที่เหมาะสม



เป็นอาชีพที่ไม่เบียดเบียน ไม่เป็นโทษภัยต่อตนเองและผู้อื่น เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น กิจกรรมในอาชีพนั้นเหมาะสมกับสภาพร่างกายและจิตใจของคนๆ นั้น เมื่อทำแล้วรู้สึกสดชื่น แข็งแรงมี พลังชีวิต (สบาย

เบากาย มีกำลัง) ไม่ว่าจะเป็นงานที่ต้องใช้แรง ใช้สมองมากหรือน้อย ถ้าเหมาะสมกับสภาพร่างกายและจิตใจแล้วทำให้รู้สึกสบาย แข็งแรง อายุยืน และควรเป็นการดำรงชีวิตหรือประกอบอาชีพที่ถูกกดดันจากเงินน้อยที่สุด คือไม่จำเป็นต้องแก่งแย่งแข่งขันให้ได้เงินหรือทรัพย์สมบัติมากๆ ซึ่งจะเป็นเช่นนั้นได้ ก็ต้องเป็นผู้ที่ประหยัด กินใช้แค่พอดี ไม่ฟุ่งเฟือฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น พยายามผลิตสิ่งที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต และสิ่งที่จำเป็นต่อการดำเนินกิจกรรม การงานด้วยตนเองให้ได้มากที่สุด จึงได้ชื่อว่า ***เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง***

ข้อที่ ๒ รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย การเชื่อมร้อยสู่การปฏิบัติในหลัก ๘ อ.ก็คือ

เมื่อเรารู้วิธีปฏิบัติที่ถูกกับสภาพร่างกายของเราในแต่ละ อ. แล้ว ก็ลงมือทำให้พอดี ที่จะทำให้เกิดพลังชีวิตสูงสุด (สบาย เบากาย มีกำลัง) ที่จะเป็นไปได้ ณ เวลานั้น เพราะไม่ว่าจะน้อยไปหรือมากไปก็จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพทั้งนั้น เช่น อ. อาหาร เมื่อทราบชนิดของอาหารที่ถูกกับร่างกายของตนแล้ว การกินน้อยไปหรือมากไปก็จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพ การกินในปริมาณที่พอดีก็จะเกิดผลดีต่อสุขภาพ อ. อื่นๆ ก็ทำให้พอดีเช่นเดียวกัน จึงจะได้ชื่อว่า ***รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย***

ข้อที่ ๓ บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย

การเชื่อมร้อยสู่การปฏิบัติใน อ.อาหาร ก็คือ รู้จักกินอาหารที่ถูกกับร่างกายที่น้ำลายหรือน้ำย่อยหลั่งออกมาย่อยดี กินอาหารตามลำดับการย่อยง่ายและตามการคุ้มครองร่างกาย เคี้ยวอาหารให้ละเอียด ซึ่งจะทำให้เกิดพลังชีวิตสูงสุด (สบาย เบากายและมีกำลัง) ส่วนการเชื่อมร้อยสู่การปฏิบัติในอ.อื่นๆ ก็คือ การฝึกฝนปฏิบัติจนทำได้โดยง่าย จึงจะได้ชื่อว่า ***บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย***

ข้อที่ ๔ เที่ยวไปในกาละอันสมควร

การเชื่อมร้อยสู่การปฏิบัติในแต่ละ อ. ก็คือ การรู้ว่ากาละเวลาใด ควรทำกิจกรรมลักษณะใด ควรกินอาหารหรือสมุนไพรแบบไหน เช่น ตามหลักสุขภาพแผนไทย ได้เก็บข้อมูลพบว่า

๐๖.๐๐-๑๐.๐๐ น. เป็นช่วงน้ำกำเริบ ร่างกายมีน้ำคุ้มครองมาก กิจกรรมที่เหมาะสม คือ การเคลื่อนไหว การใช้แรงงานมากหรือการทำงานหนัก **อาหารหรือสมุนไพรรสเปรี้ยวจะช่วยขับเคลื่อนน้ำ** ก็เหมาะสำหรับช่วงนี้ ยกเว้น **ผู้ที่กินเปรี้ยวแล้วรู้สึกเสียวฟัน แสดงว่า ณ เวลานั้น รสเปรี้ยวไม่เหมาะกับผู้นั้น**

๑๐.๐๐-๑๔.๐๐ น. เป็นช่วงไฟกำเริบ ไฟย่อย น้ำย่อยทำงานดี เหมาะที่จะกินอาหารมื้อหลัก รสไม่จัด หรือถ้าจะกินยาก็กินยารสจืด รสขม

(เฉพาะในรายที่รสขมถูกกับสภาพร่างกาย) กิจกรรมก็ควรผ่อนคลายหรือทำงานเบาๆ

๑๔.๐๐-๑๘.๐๐ น. เป็นช่วงลมกำเริบ ลักษณะของลมตามหลักการสุขภาพแผนไทยนั้นตรงกับหลักการของสุขภาพแผนปัจจุบัน คือ สมองและระบบประสาท ดังนั้น ช่วงเวลาดังกล่าวจึงเหมาะที่จะใช้สมอง ความคิด ปัญญาในการเรียนรู้ ไตร่ตรอง รวบรวมข้อมูล วางแผน พัฒนาหรือแก้ไขปัญหาต่างๆ สำหรับอาหารหรือสมุนไพรที่เหมาะสมโดยทั่วไปก็คือรสเผ็ดร้อนหรือผ่านไฟ ยกเว้น ผู้มีภาวะร้อนเกินที่พอกินรสเผ็ดร้อนหรือผ่านไฟ แล้วรู้สึกไม่สบายหรือพลังชีวิตตก ดังนั้นก็ควรดูตามความเหมาะสมของสภาพร่างกายแต่ละคนเป็นหลัก

๑๖.๐๐-๑๘.๐๐ น. เป็นช่วงคาบเกี่ยวกันระหว่างลมกำเริบและน้ำกำเริบ แดดร่มลมตก ร่างกายเริ่มสะสมน้ำ เราสามารถทำงานหรือกิจกรรมที่ใช้แรงได้อีกครั้ง

๑๘.๐๐-๒๒.๐๐ น. เป็นช่วงน้ำกำเริบ ร่างกายจะเริ่มสะสมน้ำเพื่อดับไฟร้อนจากการที่ร่างกายทำงานมาทั้งวัน เป็นช่วงค่ำมืด ควรเตรียมพักผ่อนหลับนอน

๒๒.๐๐-๐๒.๐๐ น. เป็นช่วงไฟกำเริบ ควรพักผ่อน นอนหลับให้สนิท ไม่ควรทำกิจกรรมอื่นใด เพราะไฟจะเผาทำร้ายร่างกาย สำหรับผู้ที่เลี่ยงไม่ได้ มีความจำเป็นต้องทำกิจกรรมการงานในช่วงเวลานี้ ควรดื่มสมุนไพรฤทธิ์เย็นช่วยถอนพิษไฟก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ อาจดื่มแบบอุ่นๆ หรืออุณหภูมิธรรมดา ก็ตามแต่ความรู้สึกสบายของสภาพร่างกายแต่ละคน

ในช่วงเวลาที่ไฟกำเริบนี้ ถ้ากิจกรรมการงานใดที่ยังคั่งค้างอยู่ ยังทำไม่เสร็จควรพักไว้ก่อน แล้วค่อยทำต่ออีก หลังตีสองไปแล้ว จะเป็นผลดีต่อสุขภาพและสามารถทำกิจกรรมการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดียิ่งกว่าการฝืนทำกิจกรรมการงานในช่วงไฟกำเริบ

๐๒.๐๐-๐๖.๐๐ น. เป็นช่วงลมกำเริบ บรรยากาศสงบเย็น การใช้สมอง ใช้ความคิด และใช้ปัญญาเหมาะที่จะทำในช่วงเวลานี้ (การตื่นนอนในช่วงเวลาดังกล่าวนี้ จะตื่นเวลาใดก็ตามแต่ความพอดีของสภาพร่างกายแต่ละคน ซึ่งที่เหมาะสมก็คือเมื่อตื่นขึ้นมาแล้วรู้สึกสดชื่น สบายกระปรี้กระเปร่า มีกำลัง เพราะการนอนน้อยเกินไปหรือมากเกินไปก็ทำให้เกิดความไม่สบายหรือพลังชีวิตตก)

ผู้ที่รู้ว่ากาละเวลาใดควรทำอะไร จึงจะได้ชื่อว่า ***เที่ยวไปในกาละอันสมควร***

ข้อที่ ๕ ประพฤติเพียงดั่งพรหม

การเชื่อมร้อยสู่การปฏิบัติในแต่ละ อ. ก็คือ การนำแต่ละ อ. มาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นอย่างครบลักษณะพรหมวิหาร ๔ เช่น การที่เราฝึกกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เป็นการไม่ทรมานหรือทำร้าย เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ก็คือลักษณะของจิตใจที่เป็นพรหม

พรหมวิหาร ๔ ซึ่งเป็นคุณธรรมอันประเสริฐที่มีคุณค่าประโยชน์ต่อร่างกายและจิตวิญญาณ ได้แก่ ๑. ***เมตตา*** คือ ปรารถนาให้สัตว์โลกทั้งตนเองและผู้อื่นพ้นทุกข์หรือได้รับสิ่งที่ดีและเป็นประโยชน์ ๒. ***กรุณา*** คือ ลงมือกระทำให้เกิดการพ้นทุกข์หรือได้รับสิ่งที่ดี และเป็นประโยชน์ ๓. ***มุทิตา*** คือ ยินดีเมื่อเกิดสิ่งที่ดีมีประโยชน์ ๔. ***อุเบกขา*** คือ การปล่อยวาง ไม่อยากได้สิ่งใดๆ ตอบแทนกลับคืน ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่ากุศลนั้นเป็นของเราอย่างเที่ยงแท้ถาวร เพราะรู้ความจริงตามความเป็นจริงว่า **อกุศลความเลวร้ายใดที่เรากระทำ ก็จะเป็นวิบากบาป *(การให้ผลที่ไม่ดี)* ติดตัวของเราไปทันที รอวันให้ผลแสดง** บางอย่างส่งผลเร็ว บางอย่างส่งผลช้า บางอย่างส่งผลข้ามชาติตามเหตุปัจจัย และเมื่อให้ผลที่ไม่ดีแก่เราเรียบร้อยแล้ว วิบากบาปนั้นก็จบไป ส่วน**กุศล ความดีงามใดที่เรากระทำ ก็จะเป็นวิบากบุญ *(การให้ผลที่ดี)* ติดตัวของเราไปทันที**

บางอย่างส่งผลเร็ว บางอย่างส่งผลช้าหรือส่งผลข้ามชาติ ซึ่งก็แล้วแต่เหตุปัจจัย

ในโลกนี้จึงมีแค่กรรม *(การกระทำ)* และวิบาก *(ผลของการกระทำ)* ตามกาลเวลาเท่านั้น กระทำดีก็ให้ผลดี กระทำชั่วก็ให้ผลชั่ว และพระพุทธเจ้าก็ยังตรัสไว้ว่า กุศลธรรม *(ความดีงาม)* สามารถยังอกุศลธรรม *(ความเลวร้าย)* ให้เบาบางลงได้ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงตัวอย่างมากมาย ซึ่งผู้อ่านสามารถติดตามศึกษาค้นคว้าได้ในเรื่องราวชาดกต่างๆ

ผู้ที่มีญาณปัญญาหยั่งรู้เช่นพระพุทธเจ้าและพระอาริยะสาวกจึงหมดสงสัยว่าโลกนี้ดำเนินไปอย่างไร ท่านจึงยินดีเพ่งเพียรบำเพ็ญกุศลและยินดีวางกุศลหรือทิ้งกุศลให้โลก โดยทำใจในใจให้แยบคายว่า ดนนั้นยินดีในการทำกุศลและยินดีในความไม่อยากได้ อยากเป็น อยากมีอะไรเพื่อตัวของเรา เพราะไม่มีสิ่งใดเป็นสมบัติของเราอย่างเที่ยงแท้ถาวรนอกจากความไม่ได้ ไม่มี ไม่เป็นเท่านั้น ที่เป็นสมบัติแท้ๆ ของทุกคนจึงสักแต่ว่าอาศัยความไม่ทุกข์และอาศัยกุศลอยู่ชั่วคราว เพื่อทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นเท่านั้น ในแต่ละวันจึงยินดีทำกุศลให้มากที่สุดตามเหตุปัจจัยที่พอเหมาะที่จะไม่เบียดเบียน ไม่ทรมานตนเองและผู้อื่น ส่วนผลของกุศลนั้นแม้จะไม่ให้ผลตอบแทนกลับมาทันทีก็จะไม่ทุกข์ใจอะไร เพราะรู้ว่าในทุกๆ วินาทีกรรม *(การกระทำ)* ของตนก็จัดสรรให้ดนอย่างพอดีตามธรรมอยู่แล้ว หรือแม้กุศลนั้นจะตอบแทนกลับมาตามสัจจะมากน้อยเท่าไหร่ตนก็จะอาศัยกินใช้เพียงเล็กน้อย แค่พอสบาย เพราะกินใช้น้อยเกินไปก็ไม่สบาย กินใช้มากเกินไปก็ไม่สบาย กินใช้แค่พอดีสบายที่สุด ส่วนกุศล

ที่เหลือกินเหลือใช้จากการที่กรรม *(การกระทำ)* ของตนจัดสรรมาให้ตามธรรมนั้น ก็จะสลัดคืนแจกจ่ายเจือจานให้โลกไปตามความเหมาะควรที่จะเป็นประโยชน์กับโลกสูงสุด และเป็นภาระกับตนน้อยที่สุด เพราะการทำใจในใจให้แยบคายอย่างนี้ เป็นเครื่องอาศัยที่น่าอาศัยที่สุด สุขที่สุด ปลอดภัยที่สุด เรียบง่ายที่สุด เบาภาระที่สุด ประเสริฐที่สุด เป็นประโยชน์กับโลกที่สุด น่าภาคภูมิใจที่สุด ฉลาดที่สุด

มนุษย์ผู้มีปัญญาฉลาดก็จะอาศัยสิ่งนี้จนกว่าตนจะปรินิพพาน คือการดับภพ จบชาติ อย่างสนิทไม่กลับมาเกิดอีก ไม่มีการรับรู้ใดๆ สูญสลาย รู้เวทนา *(อารมณ์สุข-ทุกข์-วางเฉย)* สัญญา *(ความจำได้หมายรู้)* สังขาร *(การปรุงแต่ง)* วิญญาณ *(ธาตุที่ทำหน้าที่รับรู้)*

เมื่อเราเห็นคุณค่า ประโยชน์ของการกินอาหารเพื่อสุขภาพแล้ว เราก็อยากจะให้คนที่เรารักเราห่วงใย ได้ประโยชน์จากสิ่งนั้นด้วย *(ไม่ใช่เฉพาะเรื่องอาหารเท่านั้น เรื่องอื่นๆ ก็มีกลไกแบบเดียวกัน)* เรียกว่าเมตตา เราก็จะลงมือช่วยเหลือให้เขาได้ดี ได้ประโยชน์จากสิ่งนั้น เรียกว่ากรุณา ถ้าบุคคลเหล่านั้นได้ดี ได้ประโยชน์อย่างที่เรามุ่งหมายและตั้งใจ ก็มักจะไม่มีปัญหาอะไร **แต่ปัญหามักจะเกิดก็ต่อเมื่อบุคคลดังกล่าวไม่เอาสิ่งดีมีประโยชน์อย่างที่เราหมายหรือตั้งใจให้เกิด โรคของพรหม ๓ หน้าก็มักจะเกิดขึ้น ถ้าเราไปหลงติดหน้าที่ ๓ ของพรหม *คือ*มุทิตา ยินดีเมื่อตนหรือผู้อื่นได้ดี หรือเมื่อเกิดสิ่งดีๆ ขึ้น แต่จะยินร้าย เมื่อตนหรือผู้อื่นไม่ได้ดี ไม่เกิดสิ่งดีๆ ขึ้น โดยที่เราไม่รู้จักการทำหน้าที่ ๔ ของพรหม ซึ่งคือ อุเบกขา *(การปล่อยวาง)* โรคของพรหม ๓ หน้าจะมีพฤติกรรมพยายามที่จะกดดัน หรือบีบบังคับให้**

ตน หรือผู้อื่นทำสิ่งที่ดี สิ่งที่เป็นประโยชน์ดั่งที่ใจตนมุ่งหมาย โดยที่ตนหรือผู้ที่ถูกกดดันหรือบีบบังคับนั้นยังไม่พร้อมและไม่เต็มใจ ถ้ากดดันบีบบังคับตนหรือผู้อื่นไม่ได้ดังใจ ก็จะอึดอัดขัดเคืองหรือน้อยใจ และก็มักจะมีคำถามตามมาว่า ***ทำไมจึงไม่เอาสิ่งดี ๆ ไม่เอาสิ่งที่เป็นประโยชน์*** แล้วก็เกิดสภาพจิตที่ไม่พอใจ ไม่สมใจ รำคาญ หงุดหงิด อึดอัดขัดเคือง ไม่ยอม เอาเรื่อง ถ้ารุนแรงมากเข้าก็จะผูกโกรธ อาฆาตพยาบาททั้งต่อตนเองหรือผู้อื่น **เมื่อสะสมความไม่ชอบใจดังกล่าวบ่อย ๆ นาน ๆ เข้าก็จะเกิดการเจ็บป่วยขึ้น ทุก ๆ ครั้งที่เกิดอารมณ์ดังกล่าว สารอะดรีนาลีนจะหลั่งออกมาจากต่อมหมวกไต กระตุ้นให้ร่างกายผลิตพลังงานอย่างมาก เกิดการเผาทำร้ายตัวเองให้เสื่อมโทรม ทุกข์ทรมานทั้งกายใจ ซึ่งอวัยวะส่วนใดที่อ่อนแอก็จะเกิดการเจ็บป่วยขึ้น**

ขอยกตัวอย่างบางตัวอย่าง เช่นผู้เขียนเองในอดีตเป็นคนสายอุดมการณ์ ยึดดี ปล่อยวางไม่เป็น เมื่อเห็นผู้อื่นที่ไม่เอาดีหรือทำความเลว ก็จะสะสมอารมณ์อึดอัด ไม่สบายใจ ไม่พอใจบ่อย ๆ ประกอบกับผู้เขียนชอบกินอาหารฤทธิ์ร้อน ผลที่เกิดขึ้นก็คือ อาการเจ็บแปล๊บหรือจี๊ดที่หัวใจ ปวดแสบกระเพาะอาหาร ปวดข้อเข่า เป็นอยู่หลายปี กินยาแผนปัจจุบันอย่างไรก็ไม่หาย พอปรับมากินอาหารฤทธิ์เย็น อาการทุเลาลง แต่ก็ไม่หายขาด จนฝึกปล่อยวางอารมณ์ยึดดี อาการดังกล่าวจึงทุเลาเบาบางและหายไป

อีกตัวอย่างหนึ่ง ท่านอาจารย์นักบุญที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน จะมีความเครียด อึดอัด ไม่พอใจ เมื่อเห็นคนไม่ตรงต่อเวลา เห็นคนมาดื่มเหล้าที่บ้าน หรือเห็นคนทำพฤติกรรมที่ไม่ดี ผลก็คือมีอาการออกร้อนเหมือนไฟวิ่งไปที่ขาเป็นประจำ แสบตา หนังตาตกปิดตา

(หมอนัดผ่าตัด) ขนคิ้วร่วง ลุกปัสสาวะกลางคืน ไปรักษาหลายคลินิก หลายโรงพยาบาล อาการก็ไม่ทุเลา พอฝึกกินอาหารฤทธิ์เย็นอาการก็ทุเลาลงบ้าง แต่ก็ไม่หายขาด พอฝึกวางใจ ไม่ถือสาในความไม่ดีของผู้อื่น อาการก็ทุเลาลงมาก ตาก็ลืมขึ้น ไม่ต้องไปผ่าตัดหนังตา

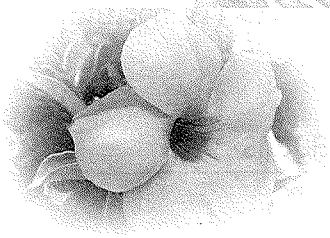
อีกตัวอย่างหนึ่ง ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมคนหนึ่งที่ผู้เขียนดูแลอยู่ เวลาหงุดหงิด ไม่ชอบใจพฤติกรรมของสามีและหลาน ก็จะมีก้อนแข็ง ขึ้นที่เต้านม เวลาอารมณ์ดีปล่อยวางได้ ก้อนแข็งนั้นก็จะยุบไป

อีกตัวอย่างหนึ่ง ผู้ป่วยหญิง อายุประมาณ ๖๐ ปี มีอาการปวดเมื่อยตามเนื้อตัว มึนชาที่ขา ขาขวาลีบ เป็นมาประมาณ ๒๐ ปี รักษาที่สถานพยาบาลทุกแผนมาตลอด ๒๐ ปี อาการไม่ทุเลา จึงมาเข้าค่ายสุขภาพที่สวนส่างฝัน ปรับให้กินอาหารฤทธิ์เย็น และฝึกกายบริหาร อาการทุเลาลงบ้าง เมื่อซักประวัติพบว่า มีการงานที่ต้องคิดเงินในร้านอาหารที่ให้ลูกค้าตักอาหารเอง และมักไม่พอใจกับพฤติกรรมที่ลูกค้าตักอาหารมากเกินแล้วกินไม่หมด ผู้ป่วยรู้สึกแปลกใจที่พอถึงบ่ายก็จะรู้สึกอ่อนแรงล้าเพลีย ทั้งๆ ที่ไม่ได้ทำงานหนัก พอฝึกปรับอารมณ์ให้ปล่อยวาง ก็ส่งผลให้สภาพร่างกายมีอาการดีขึ้นตามลำดับ

ยังมีตัวอย่างโรคของพรหม ๓ หน้า อีกมากมาย ผู้เขียนขอนำเสนอพอเป็นตัวอย่างแต่เพียงเท่านี้ก่อน

เทคนิค การสร้างหน้าที่ ๔ ของ พรหม

(อุเบกขา - การปล่อยวาง) เพื่อปราบโรคพรหม ๓ หน้า



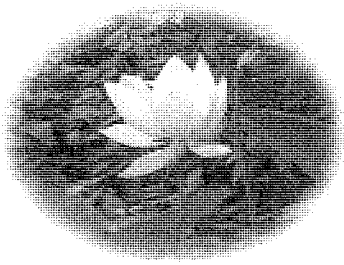
ผู้เขียนใช้หลักในการวางใจ ๓ ข้อ ได้แก่ ๑. เข้าใจ ๒.เห็นใจ ๓.ให้โอกาส

หลักข้อที่ ๑ ทำความเข้าใจความจริงตามความเป็นจริง

ว่าแต่ละคนย่อมมีอารมณ์ ความรู้สึก หรือแสดงพฤติกรรมต่างๆ ตามฐานจิต *(สูง- ต่ำของปุถุชน กัลยาณชนหรืออาริยชน)* ตามจริตนิสัย ตามข้อมูล ประสบการณ์และการฝึกฝนของแต่ละคน สรุปได้ว่า โดยเนื้อแท้ของพฤติกรรมหรือความสามารถของแต่ละคนนั้น เกิดมาจากการฝึกฝนเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ฝึกทำอะไรมากบ่อยเท่าไหร่ ก็จะเก่งในการทำสิ่งนั้นเท่านั้น เมื่อเราเข้าใจดังนี้ เราจะไม่แปลกใจในพฤติกรรมคน ความเก่งหรือความไม่เก่งของคน ผู้ใดฝึกสิ่งใดมากก็เก่งสิ่งนั้นมาก ฝึกน้อยก็เก่งน้อย ไม่ได้ฝึกก็ไม่เก่ง ซึ่งการฝึกอะไรก็ตามจะสามารถเป็นทักษะติดข้ามภพข้ามชาติได้ เช่น บางคนฝึกทำอะไรบางอย่างเพียงเล็กน้อย ก็สามารถทำได้ดีแล้ว เพราะเขามีทักษะมาแต่ชาติปางก่อน แต่บางคนฝึกทำบางสิ่งบางอย่างได้ยาก เพราะไม่ค่อยได้ฝึกทำสิ่งนั้นมา โดยผู้ใดจะฝึกกระทำสิ่งใดก็ตาม

เพราะเขาเชื่อว่าสิ่งนั้นจะช่วยลดทุกข์หรือนำความผาสุกมาให้ตนเอง ซึ่งความเชื่อหรือความเห็นของเขานั้น อาจจะผิดหรือถูกก็ได้ ถึงอย่างไรก็ตาม **สัจจะย่อมคงทนต่อการพิสูจน์** ถ้าพฤติกรรมนั้นถูกต้องเป็นกุศล เมื่อผลของการกระทำออกฤทธิ์แล้ว เขาก็จะผาสุก แต่ถ้าพฤติกรรมนั้นไม่ถูกต้องเป็นอกุศล เมื่อผลของการกระทำออกฤทธิ์แล้ว เขาก็จะเป็นทุกข์

หลักข้อที่ ๒ เห็นใจ เมตตา สงสาร



ถ้าเรามีความเห็นว่า พฤติกรรมที่เขากำลังกระทำอยู่นั้น จะเป็นภัยหรือก่อให้เกิดผลเสียกับตัวเขาเองและผู้อื่น โดยเขากระทำไปเพราะความไม่รู้ หรือแม้รู้ แต่เขายังไม่มีกำลังจิตมากพอที่จะห้ามพฤติกรรมนั้นได้ เราก็จะพยายามหาทางช่วยเหลือให้เขาลด หรือหยุดความประพฤติในสิ่งที่เป็นภัย เป็นผลเสียนั้น

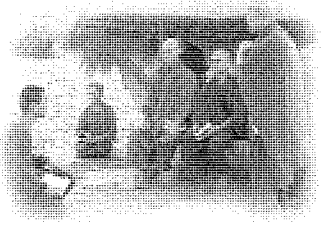
หลักข้อที่ ๓ ให้โอกาส

๑. ถ้าเขารู้ตัวว่ากำลังก่อเหตุแห่งความทุกข์ทรมาน แล้วต้องการออกจากเหตุแห่งความทุกข์ทรมานนั้น เราก็ให้โอกาสเขาได้มาเรียนรู้ ฝึกฝนการสลายเหตุแห่งความทุกข์ทรมานหรือออกจากทุกข์ทรมานนั้น

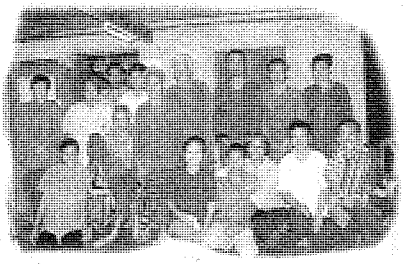
๒. ถ้าเขายังไม่เห็นหรือยังไม่อยากออกจากเหตุของความทุกข์ทรมานนั้น และเราก็ได้พยายามบอกวิธีการ หาทางที่จะช่วยเขาแล้ว แต่เขายังไม่พร้อมที่จะปฏิบัติตามวิธีการที่เรานำเสนอ เราก็ควรให้โอกาสเขาได้เลือกใช้วิธีอื่น ตามที่เขาเห็นว่าเหมาะกับชีวิตของเขา ถ้าเขาอยากจะใช้วิธีที่เรานำเสนอเมื่อไหร่ เราก็ให้โอกาสเขาได้มาฝึก หรือแม้ว่าเขายังอยากจะสะสมพฤติกรรมที่ก่อความเดือดร้อนทุกข์ทรมานนั้นต่อ ซึ่งเราได้พยายามหาวิธีช่วยเหลือ สกัดกั้นหรือห้ามไม่ให้เขากระทำเหตุที่เป็นภัยเป็นความเสียหายแล้ว แต่ก็ไม่สามารถสกัดกั้นหรือห้ามเขาได้ เราก็ควรจะให้โอกาสเขาได้กระทำ ได้เห็น ได้เรียนรู้ ได้สัมผัสทุกข์ทรมาน อันเกิดจากผลของการกระทำนั้น จนกว่าเขาจะชัดเจนกับความทุกข์ทรมานนั้น และไม่อยากได้ความทุกข์ทรมานนั้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม เพราะถ้าเขาไม่ทุกข์ทรมานมากพอ เขาจะไม่อยากออกจากทุกข์ทรมานนั้นเด็ดขาด **ยิ่งทุกวันนี้ใกล้กลียุคเข้าไปทุกที ๆ คนจะทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม ไม่ดีงาม ไม่เป็นประโยชน์จะมีมากยิ่งขึ้น ๆ กลุ่มชนสายอุดมการณ์ สายยึดดี แล้ววางดีไม่เป็น เมื่อพบเจอลักษณะดังกล่าว ก็จะสะสมแต่ความไม่ชอบใจ ไม่พอใจในจิตวิญญาณ ก่อให้เกิดพิษร้อนเผาทำร้ายจิตใจและร่างกายของตนให้เสื่อมโทรม เมื่อสะสมนาน ๆ จนมากเข้า ก็จะกระอักเลือดตายหรือมีโรคภัยสารพัด เพราะวางใจไม่เป็น**

สัจจะความจริงบนโลก สำหรับผู้ที่สะสมบุญบารมีมามาก เพียงแค่เห็นหรือได้รับทราบข้อมูลหลักฐานความจริงว่า ผู้ที่กระทำเหตุอย่างนั้นจะได้รับโทษได้รับผลเสียอย่างนั้นๆ ดนก็จะพยายามลดละเลิกเหตุที่ทำให้

เกิดโทษเกิดผลเสียนั้น แต่บางคนที่สะสมบุญบารมีมาน้อย ก็จะต้องไปสัมผัสกับความทุกข์ทรมานเองเสียก่อน เมื่อรู้สึกทุกข์มากพอจึงจะหาทางออกจากความทุกข์ทรมานนั้น ดังนั้น การที่เราปล่อยให้เขาได้ไปเป็นทุกข์ก็คือการช่วยเขาให้เห็นทุกข์ ถ้าเขาต้องการจะใช้วิธีการที่เรานำเสนอ เราก็ให้โอกาสเขาได้มาฝึก **เพราะโดยสัจจะแล้ว ผู้ที่อยู่ในฐานจิตระดับใดก็ตาม แต่ละวันเวลา ชีวิตก็จะดำเนินไปเพียงเพื่อเรียนรู้ทุกข์ทรมาน เขาจะสะสมสร้างความทุกข์ทรมานที่มีความรุนแรงตามระดับฐานจิตของตน เมื่อสะสมความทุกข์ทรมานในปริมาณที่มากพอแล้ว ก็จะหาทางออกจากความทุกข์ทรมานนั้น**

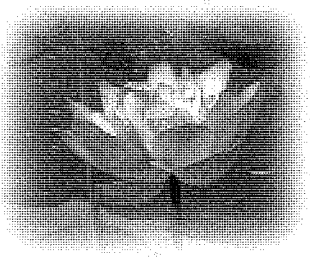


ถ้าเขาไม่มีบุญ ก็จะจมวนอยู่ในความทุกข์ทรมานหนักขึ้นเรื่อยๆ แต่ถ้าเขามีบุญ ก็จะพบวิธีสลายความทุกข์หรือออกจากความทุกข์ทรมานนั้น และลงมือปฏิบัติจนพ้นความทุกข์ทรมานนั้น ฐานจิตก็จะเลื่อนสูงขึ้น มาเรียนรู้ความทุกข์ทรมานในระดับที่สูงขึ้น ความรุนแรงของทุกข์ก็จะน้อยกว่าฐานจิตที่ต่ำ ดังนั้นผู้ที่มีบุญน้อยก็จะหลงระเริงและจมวนอยู่นานกับกองทุกข์ ส่วนผู้ที่มีบุญก็จะเข้าใจและเห็นความทุกข์ทรมานได้เร็ว จึงรีบปฏิบัติเพื่อสลายความทุกข์ทรมานหรือออกจากความทุกข์ทรมานนั้น แล้วเลื่อนฐานจิตสูงขึ้นเรื่อยๆ เรียนรู้การสลายความทุกข์ทรมานที่ละเอียดขึ้นเรื่อยๆ จนได้สมบัติที่ประเสริฐและมีค่าที่สุด สุขที่สุดที่มนุษย์ควรได้ ก็คือ การไม่มีพลังงานของความทุกข์ใดๆ ในจิตวิญญาณ ซึ่งจะทำได้ช้าหรือเร็ว ก็ตามแต่บุญบารมีและความพากเพียรของผู้นั้นๆ



สัมมาวาจาที่ผู้เขียนแนะนำทีมงาน และผู้เข้ารับอบรมให้พยายามฝึกฝน เมื่อต้องการจะช่วยเหลือผู้อื่น โดยให้เกิดความผาสุกทั้งต่อตนเองและผู้ที่ถูกช่วยเหลือ ได้แก่คำว่า ***จะดีไหม จะเหมาะไหม จะเห็นอย่างไร จะลองดูบ้างไหม จะเอาก็ได้ไม่เอาก็ได้นะ*** หรือถ้อยคำอื่นๆ ที่คล้ายอย่างนี้ ซึ่ง**เป็นถ้อยคำที่ มีเจตนาให้ความช่วยเหลือ ให้ข้อมูลในสิ่งที่เราเห็นว่าถูกต้อง ดีงาม เหมาะสม เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น โดยให้อิสระเสรีกับผู้อื่นในการเลือกตัดสินใจกำหนดชะตาชีวิตของเขา กำหนดความเป็นไปในชีวิตของเขาด้วยตัวของเขาเอง** เพราะโดยสัจจะของชีวิตแล้ว ทุกคนมีสิทธิกำหนดชะตาชีวิตของตัวเองด้วยกรรม *(การกระทำ)* ตามความต้องการของตัวเอง เราไม่สามารถกำหนดชะตาชีวิตของคนอื่น ไม่สามารถขีดเส้นชะตาชีวิตของคนอื่น ไม่สามารถเป็นผู้จัดการความเป็นไปในชีวิตของคนอื่น ไม่สามารถบีบบังคับคนอื่นให้ทำตามใจเราได้ตลอดเวลา บางครั้งก็อาจกำหนดบังคับได้บ้าง *(ทำให้เราหลงติดการทำตามใจตัวเอง คราวหน้าก็อยากได้อีกและจะสะสมความอยากได้รุนแรงมากขึ้นๆ)* บางครั้งก็กำหนดบังคับไม่ได้บ้าง *(ถ้าปล่อยวางไม่เป็น ก็สะสมอารมณ์ทุกข์ทรมานไม่สบายในจิต)* ดังนั้น **การไม่บีบคั้นจิตใจผู้อื่น ก็คือการไม่บีบคั้นจิตใจตัวเอง การให้อิสระเสรีกับผู้อื่น ก็คือการให้อิสระเสรีกับตัวเอง เป็นอิสระจากความบีบคั้น จากความทุกข์ทรมานไม่สบายจากนรกอันเกิดจากความ**

เจ้ากี้เจ้าการของเราเอง การที่เราไม่บีบบังคับคนอื่น เราเองก็จะไม่ทุกข์ คนอื่นก็จะไม่ทุกข์จากแรงบีบคั้นของเรา ครอบครัว หมู่กลุ่ม หรือองค์กรก็จะไม่ทุกข์จากแรงบีบคั้นของเรา ซึ่งพระพุทธองค์ก็ได้ทรงประพฤติปฏิบัติเป็นเยี่ยงอย่างที่ดีงามของพระพรหมผู้สร้างความประเสริฐอย่างไม่ทุกข์ โดยพระองค์ปฏิบัติตนสู่ความพ้นทุกข์ได้ความผาสุกที่ตัวพระองค์ก่อน แล้ว**พระองค์ก็บอกสอนผู้อื่นโดยไม่บีบบังคับใคร พระองค์ตรัสไว้ว่า เราเป็นเพียงผู้ชี้ทางเท่านั้น ส่วนการเดินทางเป็นเรื่องของท่าน เป็นการให้อิสระเสรีกับผู้อื่นในการเลือกตัดสินใจกำหนดชะตาชีวิตหรือความเป็นไปในชีวิตของเขาด้วยตัวของเขาเอง นับเป็นแบบอย่างที่สุดประเสริฐ ที่มีคุณค่ากับมวลมนุษย์ชาติโดยแท้**

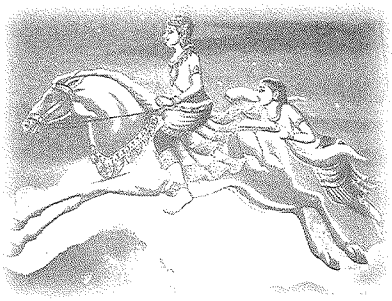


พระพุทธองค์ทรงเป็นแบบอย่างในการจัดการกับกิเลสกลุ่มอัตตามานะที่เรียกว่า **อรูปอัตตา คือ ความยึด หลงติด หลงเสพ หลงปักมั่นในสิ่งที่ตนมีความเห็นว่า เป็นสิ่งที่ดีงาม ถูกต้อง เหมาะสม เป็นประโยชน์** ถ้าเรายึดมั่นถือมั่นและปักมั่นก็จะเป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ***นัตเถตัง โลกัสสมิงยัง อุปาทิยมานัง อนวัชชังอัสส*** แปลว่า ***สิ่งใดที่เข้าไปยึดถืออยู่ จะพึงหาโทษมิได้ สิ่งนั้นไม่มีในโลก*** ดังนั้น สิ่งใดที่เราเอาจิตเข้าไปยึดมั่นถือมั่น จักไม่ทุกข์เป็นไม่มี คนเรายึดมั่นถือมั่นหรือปักมั่นกับอะไรก็จะทุกข์เพราะสิ่งนั้น สำหรับสิ่งที่ดีงามถูกต้อง เหมาะสมเป็นประโยชน์ เราสามารถทำใจสักแต่ว่ายึดอาศัยชั่วคราวได้ แต่ยึดมั่นถือมั่นปักมั่นไม่ได้ เพราะถ้าเราทำดีมันก็เกิดดี เรา

ได้รับผลดี มันก็ดับจบกันไป เกิดดับๆ อยู่อย่างนั้นเป็นธรรมดา เราทำชั่ว มันก็เกิดชั่ว เมื่อเราได้รับผลชั่วก็เช่นเดียวกัน มันก็ดับจบกันไป เกิดดับๆ

อยู่อย่างนั้นเป็นธรรมดา พระพุทธองค์จึงดรัสว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกล้วนแต่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา ดังนั้นถ้าเราอยากอาศัยดี เราก็ต้องทำดีตามเหตุปัจจัยที่เหมาะควร แล้วเราก็ต้องรู้จักวางดี ถ้าเหตุปัจจัยไม่เหมาะควรที่จะทำ โดยมี***เทคนิคสำคัญในการปล่อยวางก็คือ*** หมั่นไตร่ตรองพิจารณาความจริงว่า ถ้าเรายังยึดมั่นถือมั่นปักมั่นในดีที่เรามุ่งหมายนั้น ซึ่งในเวลานั้นเหตุปัจจัยองค์ประกอบยังไม่พร้อม ไม่เหมาะที่จะทำให้เกิดดีดังที่เรามุ่งหมาย เราไม่ปล่อยวางที่ใจ เราจะเป็นทุกข์อย่างไรบ้าง มีผลเสียอย่างไรบ้าง และถ้าเราวางใจได้ จะมีประโยชน์มีผลดีอย่างไรบ้าง เช่น ทำให้เราไม่ทุกข์และคนอื่นก็ไม่ต้องทุกข์อันเกิดจากความไม่วางของเรา สถานการณ์ดังกล่าว การวางใจ วางดีจึงเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่เราควรทำ ส่วนบาปเวร ความชั่ว ความเลว ผู้มีปัญญาก็ไม่ทำเพราะมันก่อความทุกข์ ความเดือดร้อน ก่อผลเสียทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

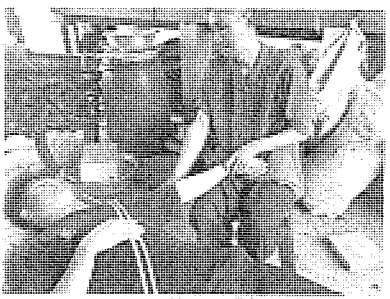
ครูบาอาจารย์สอนว่า ได้สมใจก็สะสมกิเลสในจิต ไม่สมใจก็สะสมกิเลสในจิต จะเห็นได้ว่า**ถ้าเราพยายามที่จะเป็นผู้จัดการชะตาชีวิตของคนอื่นโดยไม่รู้จักปล่อยวาง เราก็จะขาดทุนอย่างเดียว เพราะสะสมแต่ต้นเหตุแห่งทุกข์ไม่รู้จบไม่รู้สิ้น เราจะสิ้นเปลืองพลังงานไปกับการจัดการความทุกข์ กับสิ่งที่เราเห็นว่าไม่ดี ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม ของคนอื่น** เรากำลังพรากประโยชน์ตนเพื่อประโยชน์ท่าน **ซึ่งผิดหลักแห่ง**



ความเจริญของพระพุทธเจ้าที่ ตรัสไว้หลายประโยค เช่น อย่าพรากประโยชน์ตน *(การดับทุกข์ของตนหรือการทำความผาสุกให้ตน)* เพื่อประโยชน์ผู้อื่นแม้มาก ให้หมั่นทำนาตนเอง *(การดับทุกข์ของตนหรือการทำความผาสุกให้ตน)* อย่ามัวทำนาผู้อื่น, พึงตั้งตนในคุณอันสมควรก่อน *(การดับทุกข์ของตนหรือการทำความผาสุกให้ตน)* แล้วค่อยพร่ำสอนผู้อื่น ภายหลังจักไม่มัวหมอง, วันคืนล่วงไป บัดนี้ท่านทำอะไรอยู่ จงยังประโยชน์ตน *(การดับทุกข์หรือการทำความผาสุกให้ตน)* ประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด, พระองค์ให้ทำกิจที่สำคัญเป็นประโยชน์ที่ตนควรจะได้ อันคือความดับทุกข์ *(ดับกิเลสที่เป็นต้นเหตุแห่งทุกข์)* ให้ได้ก่อน ซึ่งก็คือการทำให้เกิดความผาสุกในชีวิตของตน แล้วจึงค่อยช่วยเหลือทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นเพิ่มเติมขึ้นไปอีก (ในความเป็นจริง ครูบาอาจารย์สอนไว้ว่า *ประโยชน์ตนกับประโยชน์ท่านจะเกิดขึ้นพร้อมกันทันทีที่เราดับทุกข์หรือลดกิเลสของเราได้*)

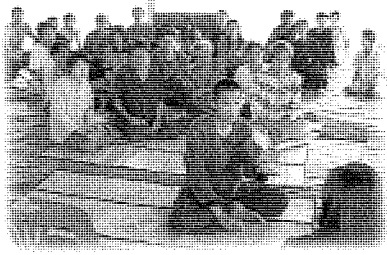
เนื่องจากพระองค์รู้ว่า **ประโยชน์ที่มนุษย์ควรจะได้เป็นอันดับแรก คือ ความผาสุกอันเกิดจากความไม่ทุกข์ และวิธีที่เร็วที่สุดก็คือเอาพลังทั้งหมดที่เรามี นำมาใช้ล้างทุกข์ที่ตัวเรา** แม้เราจะโถม

พลังทั้งหมดเข้ามาล้างทุกข์ที่ตัวเราซึ่งเป็นวิธีที่ถูกตรงและรวดเร็ว ถึงกระนั้นก็ยังไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่จะล้างทุกข์ของเราให้ลดน้อยลงหรือหมดไป กล่าวไปไยถึงการสูญเสียพลัง หรือแบ่งพลังไปจัดการกับผู้อื่น ซึ่งพระองค์ท่านรู้ว่ามันเนิ่นช้า จึงตรัสเอาไว้ว่า ธรรมใด วินัยใดเป็นไปเพื่อความเนิ่นช้า ธรรมวินัยนั้นไม่ใช่ของเราตถาคต พระองค์ท่านจึงได้ตรัสข้อความหลายประโยคดังกล่าวข้างต้น เพื่อให้แต่ละคนได้ทุ่มพลังมุ่งทำลายกิเลสอันเป็นต้นเหตุแห่งความเดือดร้อน ความทุกข์ทรมานในตน อันเป็นประโยชน์ที่ตนควรได้ก่อนสิ่งอื่น



เมื่อตนทำได้ ทำเป็นแล้ว จึงนำวิชาดังกล่าวไปช่วยเหลือผู้อื่นต่อไป เพราะคนส่วนใหญ่แม้จะได้ยินได้ฟัง ได้รู้อย่างนี้ก็เถอะ ก็ยังไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ผู้ปฏิบัติ***ก็มักจะเผลอบ่อย ๆ*** ที่จะสูญเสียพลังงานทั้งทางร่างกาย ทางสมอง และสูญเสียเวลาไปกับการเพ่งมองโทษภัยและความไม่ดีของผู้อื่น ไปมุ่งจัดการกับความไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสมดีงามของผู้อื่นที่ไม่ถูกใจ ไม่ชอบใจ ไม่ตรงกับความเห็นของเรา *(ที่เรามุ่งหมายอยากให้เกิดให้เป็น ให้มี)* เพราะชีวิตที่ผ่านมาแต่ละชาติ ๆ เราได้หลงฝึกทำสิ่งนี้มาจนช่ำชอง เชี่ยวชาญ เก่งกาจ สามารถจนเป็นอัตโนมัติเสียแล้ว นั่นแหละคือการทำงานของกิเลสที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นเหตุแห่งทุกข์ เป็นเครื่องสร้างความเศร้าหมอง เป็นอัตตามานะ ชนิดที่เรียกว่าอรูปอัตตา

พี่น้องเพื่อนร่วมทุกข์เกิดแก่เจ็บตายที่เคารพรักทั้งหลาย ***จะดีไหม จะเหมาะไหม จะเห็นอย่างไร จะลองดูบ้างไหม จะเอาก็ได้ ไม่เอาก็ได้นะ*** ที่เราจะทุ่มโถมพลังงานทั้งทางร่างกายและทางสมองความคิด หันทิศทางเข้ามาสลายเหตุแห่งนรก เหตุแห่งความเดือดร้อน ความทุกข์ทรมาน ความเสียหาย อันเกิดจากกิเลสในตัวเราเอง ซึ่งจะเป็นประโยชน์เป็นความปลอดภัยในชีวิตที่เราควรได้ ควรเป็น ควรมี เมื่อเราทำได้แล้วก็จึงนำวิชาดังกล่าวไปช่วยเหลือผู้อื่นต่อไป



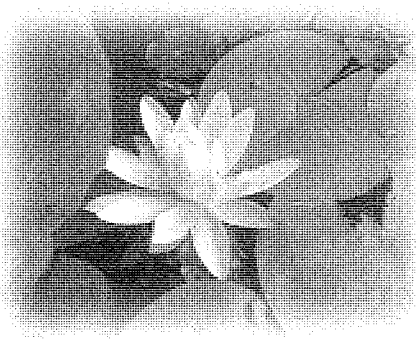
จะดีไหม จะเหมาะไหม จะเห็นอย่างไร จะลองดูบ้างไหม จะเอาก็ได้ไม่เอาก็ได้นะเป็นถ้อยคำที่แม้ผู้เขียนเองก็มักจะเผลอเรอ ลืมใช้ ไม่ใช้ แต่มักใช้คำว่า ***ทำไม***ไม่ทำอย่างนั้น ***ทำไม***ไม่ทำอย่างนี้ ***ควร***ทำอย่างนั้น ***ควร***ทำอย่างนี้ ***ต้อง***ทำอย่างนั้น ***ต้อง***ทำอย่างนี้ แล้วก็ตามด้วยการอธิบาย ชี้แจง แสดงเหตุผล ยกข้อมูลหลักฐานความจริงสารพัดที่ตนเองมี เพื่อบีบบังคับ กดดันให้ผู้อื่นทำตามความคิดเห็นของเรา โดยไม่ดูตาม้าตาเรือ ไม่ดูว่าเขาพร้อมหรือไม่พร้อม เต็มใจหรือไม่เต็มใจ นั่นแหละคือการที่เรากำลังสะสมและแสดงกิเลส อัตตามานะชนิดอรูปอัตตาออกมาให้ผู้อื่นเห็นโต้งๆ เต็มๆ ชัดๆ อย่างน่าอับอายขายหน้าตัวเองที่สุด ของการเกิดมาเป็นคน ***ที่เห็นแก่ตัว*** *เป็นคนที่กำลังจะเอา จะเสพพฤติกรรมดีๆ จากคนอื่น*

ตนเองขาดแคลนโหยหิวหรือไม่มีสิ่งดีๆ ในตนที่จะอาศัยแล้วหรือไร จึงได้เที่ยวจะเสพพฤติกรรมดีๆ จากคนอื่น ทำไมไม่ทำดีที่ตัวเอง ให้เกิดดีที่ตัวเองจนได้อาศัยดีที่ตัวเอง เพราะเราเองนั้นแหละที่กำหนดตัวเองได้ ส่วนคนอื่นนั้นเราจะกำหนดเอาจากเขาไม่ได้ตลอดเวลาหรอก สำหรับจิตใจของผู้ที่หลงชอบเสพในพฤติกรรมที่ดีๆ จากคนอื่น เมื่อได้สมใจก็จะหลงเสพสุขและสะสมพลังงานอัสสาทะชื่นชอบใจ เอร็ดอร่อยในโลกียสุขนั้นเข้าไปฝังไว้ที่จิตใจ เป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ไว้ต่อไป เพราะเมื่อหลงติด หลงเสพ หลงเข้าใจว่าดีนั้นเป็นสุข *(กิเลสอัสสาทะ ความชื่นชอบใจ ความเอร็ดอร่อย)* ก็จะทำให้หลงทำดีจนมากเกินความพอดี หลงขยาย เพิ่มแรงในการผลักดัน บีบคั้นกดดันหรือบังคับให้ตนเองหรือผู้อื่นทำในสิ่งที่ตนเห็นว่าดีนั้น โดยไม่ตูตาม้าตาเรือ ไม่ดูความพร้อมของตนเองและผู้อื่นจนเกินความพอดีและเกิดความเดือดร้อน และสักวันหนึ่งที่ไม่ได้สมใจ จิตก็จะสะสมความผลัก ไม่ชอบใจในพฤติกรรมที่ไม่ดีของผู้อื่นนั้น ก็จะทำให้จิตใจของตนเองเป็นทุกข์ ร่างกายก็เสื่อมโทรมเร็วยิ่งขึ้น ดังนั้น การตูด การผลัก การชอบ ไม่ชอบก็เป็นการโต่งไปทั้ง ๒ ด้าน ไม่เป็นทางสายกลาง เป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งคู่ ส่วน**ทางสายกลาง** *อันเป็นทางพ้นทุกข์ก็คือ การไม่ดูด ไม่ผลัก ไม่รัก ไม่เกลียดในสิ่งใดๆ ในพฤติกรรมใดๆ แต่มีความโปร่งโล่งสบายใจ ยินดีเต็มใจ ผาสุก*

กับการรู้ความจริงตามความเป็นจริงของความเป็นไปบนโลกว่า สิ่งใดเกิดเพราะเหตุใด ให้ผลแล้วก็ดับไป เป็นธรรมดาอย่างไร แล้วสิ่งที่เป็นประโยชน์ที่สุดที่เราควรทำคืออะไร

ดังนั้น ความสุขทางธรรมอันเป็นความสุขที่แท้จริงจึงอยู่ที่การมี***ความโปร่งโล่งสบายใจ ยินดีเต็มใจในการอาศัยทางสายกลาง*** เพราะทางสายกลางไม่ทุกข์ ไม่ทรมาน เบาภาระ เรียบง่าย ไม่ต้องสร้างความทรมานทางจิดและทางกายที่มากและนาน *(นรกอันเกิดจากความอยากเสพโลกียสุข)* ไปแลกกับสุขที่น้อยและเวลาสั้น *(สวรรค์ลวงของโลกียสุข)* ***ผู้ที่มีความสุขแท้จริงนั้น เป็นความสุขทางโลกุตระ จะยินดีทำความดีอย่างรู้ชัดในคุณค่าประโยชน์บทบาทและผลของความดี ทำความดีอย่างรู้ชัดตามเหตุปัจจัยอันเหมาะควร ที่จะไม่เบียดเบียน ไม่ทรมานทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ไม่ได้ทำดีเพราะมีอารมณ์หลงติดหลงเสพอัสสาทะเอร็ดอร่อย ชื่นชอบใจในดีแบบโลกียะ*** การทำดีตามเหตุปัจจัยที่พอเหมาะนั้น คือ ถ้าเหตุปัจจัยพอเหมาะที่จะทำดีได้มาก เราก็ทำดีให้มากอย่าง***โปร่ง โล่ง สบายใจ ยินดี เต็มใจ*** ถ้าเหตุปัจจัยพอเหมาะที่จะทำได้น้อย เราก็ทำน้อยตามเหตุปัจจัยที่เป็นจริงนั้นอย่าง***โปร่งโล่งสบายใจ ยินดีเต็มใจ*** และถ้าเหตุปัจจัยไม่เหมาะที่จะทำดีนั้น ณ เวลานั้น เราก็ไม่ทำดีนั้น

อย่าง***โปร่ง โล่ง สบายใจ ยินดี เต็มใจ ชีวิตจึงเกิดมาและดำเนินไปเพื่อหยุดชั่ว และทำดีอย่างไม่มีภัยต่อตนเองและผู้อื่น*** เราจะทำจิตใจเช่นนี้ได้ก็ต้อง***หมั่นไตร่ตรองพิจารณาถึงผลเสีย ความเดือดร้อน ทุกข์โทษภัยของความชั่ว ความไม่ดีที่***มีต่อตนเองและผู้อื่น ***หมั่นไตร่ตรองพิจารณาคุณค่าประโยชน์ บทบาทผลของความดี*** ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น และ***หมั่นไตร่ตรองพิจารณาถึงผลเสีย ความเดือดร้อน ทุกข์โทษภัยที่จะมีต่อตนเองและผู้อื่น ถ้าเราหลงเอร็ดอร่อยชื่นชอบใจในดีแบบโลกียะ*** ซึ่งเป็นความหลงดี เป็นกิเลสเหตุแห่งทุกข์ที่เรียกว่า *อัตตามานะชนิดอรูปอัตตา เป็นสภาพการหลงโลภอยากได้ดีเกินความพอดี เกินความจริงที่เป็นไปได้จริง* หลงโลภทำดีเกินความพอดี โดยไม่ดูองค์ประกอบเหตุปัจจัยและความพร้อมของตนเองและผู้อื่น จนทำให้เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น เบียดเบียนทรมานตนเองและผู้อื่น



ชีวิตที่ผาสุกนั้นจะอาศัยการรู้ความจริงตามความเป็นจริงว่าสิ่งต่างๆ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา เพราะเหตุอย่างนั้น จึงเป็นอย่างนั้น ทำความดี ดีก็เกิด เมื่อถึงเวลาอันควรตามเหตุปัจจัย ดีนั้น ส่งผลดี *(วิบากดี)* ให้กับผู้ที่กระทำแล้วก็จบกรรม *(การกระทำ)* เฉพาะเรื่องนั้น ส่วนทำชั่ว ชั่วก็เกิด เมื่อถึงเวลาอันควรตามเหตุปัจจัย ชั่วนั้นก็ส่งผลชั่ว ผลร้าย เดือดร้อน *(วิบากไม่ดี)* ต่อผู้ที่กระทำแล้วก็จบกรรม

(การกระทำ) เฉพาะเรื่องนั้น ใครจะทำความดี ความถูกต้อง ความเหมาะสมก็เป็นสิทธิของเขา ใครจะทำเลว ทำไม่ถูกต้อง ทำไม่เหมาะสมก็เป็นสิทธิของเขา ใครทำสิ่งใดก็จะได้เรียนรู้ผลของการกระทำนั้น ในโลกนี้ไม่มีอะไร ทุกชีวิตเกิดมาเพื่อเรียนรู้ผลของกรรม *(การกระทำ)* เท่านั้น พระพุทธเจ้า ปราชญ์ ครูบาอาจารย์ผู้รู้ในสัจจะได้กล่าวไว้ว่าชีวิตดำเนินไปด้วยกรรม *(การกระทำ)* กับกาละเท่านั้น ไม่มีอื่นจากนี้ กระทำสิ่งใดก็เป็นสิ่งนั้น เกิดสิ่งนั้น ณ เวลานั้น กาลเวลาก็ดำเนินไปเรื่อยๆ ตามธรรมชาติและกรรม *(การกระทำ)* ก็จะส่งผล *(วิบาก)* ในเวลาที่เหตุปัจจัยพอเหมาะพอควร แล้วก็จบบทบาทของกรรมเฉพาะเรื่องนั้นๆ

ผู้ใดสร้างกรรม (การกระทำ) ใดขึ้นมาใหม่ กรรมนั้นก็จะสะสมเป็นสมบัติของผู้นั้นทันที รอวันให้ผลตามเหตุปัจจัยอันควร จนกว่าเราจะมีวิชาปรินิพพาน สูญสลายพลังงานทั้งหมดของตน สูญจากกรรมนั้นไปไม่หมุนวนกลับมาสร้างกรรมรับกรรมอีก ผู้ที่รู้สัจจะแล้วก็จะชัดเจนว่า ในขณะที่เรายังหมุนวนมีชีวิตอยู่นั้น ทุกเสี้ยววินาทีมีผลต่อชีวิตเราก็คือกรรม *(การกระทำ)* และวิบาก *(ผลของการกระทำ)* เท่านั้น พระพุทธเจ้าผู้รู้สัจจะของโลกอย่างแจ่มแจ้งจึงดรัสไว้ว่า ***กรรมสโกมหิ*** *(เรามีกรรมเป็นของๆ ตน)* ***กรรมทายาโท*** *(เรามีกรรมเป็นทายาทหรือเราเป็นทายาทของกรรม)* ***กรรมโยนิ*** *(เรามีกรรมเป็นแดนเกิด)* ***กรรมปฏิสรโณ*** *(เรามีกรรมเป็นผู้ให้ผล)* ในทุกๆ เสี้ยววินาทีของชีวิตสิ่งอื่นใดนอกเหนือจากกรรมและผลของกรรมไม่มี

บางทีเมื่อผู้เขียนมีอาการไม่สบายใจจากผู้อื่น ที่ทำไม่ดีหรือมีพฤติกรรมที่ไม่ดีกับเรา ผู้เขียนมักทำใจ ไตร่ตรองพิจารณาว่า ในอดีตชาติ

(วันคืนที่ผ่านมาในชาติที่เรามีชีวิตอยู่นี้หรืออาจเป็นชาติก่อนโน้น) เราเคยทำไม่ดีกับเขารุนแรงมากกว่าที่เราได้รับปัจจุบันด้วยซ้ำ แต่อาจเป็นเพราะบุญกุศลที่เราทำมาช่วยให้บรรเทาเบาบางลงได้บ้าง จึงได้รับผลเท่าที่ได้รับนั้น ดีแล้วที่เขาผ่อนให้เราขนาดนั้น ไม่หนัก ไม่มากไปกว่านั้น และเราก็ต้องขอบคุณอย่างสุดซึ้งกับบุคคลที่ทำให้เราไม่สบายใจ เพราะเขาเป็นผู้ที่ทำให้เกิดประโยชน์กับชีวิตของเรา ๒ ประการหลัก

๑. เขาเป็นผู้ที่ทำให้เวรกรรม อกุศล สิ่งที่ไม่ดีในชีวิตของเราน้อยลง เพราะเราเคยทำไม่ดีกับเขา แล้วเขามาเอาคืน เราจึงต้องชดใช้หรือได้รับสิ่งไม่ดีนั้นตอบแทน หนี้ไม่พ้นอยู่แล้ว ยิ่งเขาเอาคืนมากเท่าไหร่ สิ่งที่ไม่ดีในชีวิตเราก็ยิ่งลดน้อยลงๆ ตามที่ได้ชดใช้ไปเท่านั้นๆ ชีวิตเราก็จะเหลือแต่สิ่งดีๆ ที่เคยทำมา หรือแม้จะเหลือความชั่วที่เคยหลงทำมาแล้ว ความชั่วนั้นก็จะไม่มากไปกว่าที่เหลืออยู่นั้น เพราะเราจะไม่ทำความชั่วเพิ่ม แต่จะทำความดีเพิ่ม ดังนั้น ความชั่วและผลชั่วก็ยิ่งจะน้อยลงๆ ตามผลชั่วที่เราได้รับ และความดีหรือผลดีก็ยิ่งจะสะสมมากขึ้นๆ ตามการกระทำดีที่เราสร้างมากขึ้นๆ

๒. ทำให้กิเลสจากความโง่หลงยึดดีของเรา อยากให้โลกทั้งโลกมีแต่ดีเท่านั้น หรืออยากให้สิ่งนั้นสิ่งนี้ คนนั้นคนนี้ของโลกจะต้องดีอย่างถาวร หรือดีขนาดนั้นขนาดนี้ ซึ่งโดยสัจจะแล้ว โลกกี่ลูกเกิดขึ้นตั้งอยู่และแตกดับไป ก็เป็นไปไม่ได้ อาการกิเลสโง่ หลงดีดังกล่าวก็จะโผล่หน้าออกมาให้เราจับได้ เราก็จะได้ละล้างทำลายนรกนั้นเสีย เพราะถ้าไม่มีเขามาเป็นเหตุปรากฏให้เราเห็น ให้เราได้สัมผัส ช่วยกระทุ้งให้นรกของเราออกมา กิเลสร้ายมันก็จะซ่อนฝังตัวอยู่ในจิตของเรา รอวันทำร้ายเราอยู่

อย่างนั้นตลอดกาลนาน เราจะไม่มีวันสลาย ทำลายมันได้ เราจะไม่ได้ประโยชน์สูงสุดที่มนุษย์ควรได้คือ ความผาสุกอันเกิดจากการกำจัดทำลายนรก ทำลายความเดือดร้อนโทษภัยในชีวิตเรา เพราะการจะสลายนรกได้นั้น เราต้องจับเสือ จับนรก เห็นนรก ก็คืออาการทุกข์ทรมานไม่สบายในใจ ณ เวลานั้น ได้เท่านั้น เราจึงจะสามารถวิปัสสนา พิจารณาทุกข์โทษภัยในการติดยึด เพื่อละล้างพลังงานนรกดังกล่าวได้

ดังนั้น เมื่อเราไม่สบายใจจากพฤติกรรมของคนอื่น เราควรจะรีบฉวยโอกาสเอาประโยชน์ตน โดยการล้างนรกของตนดีกว่า ส่วนการพยายามกำหนดคนอื่นนั้น เป็นการสร้างนรกให้ตนเองเปล่าๆ ไม่ใช่กิจอันควรทำของมนุษย์ผู้ฉลาดในการใช้ชีวิตให้ผาสุกเลย จงดูตัวอย่างผู้มีปัญญาฉลาดในการใช้ชีวิตให้ผาสุก ดังเช่นพระพุทธเจ้าเถิด พระองค์ทรงทำความพ้นทุกข์ในตนเป็นตัวอย่างก่อน ซึ่งเป็นความสำเร็จที่สุด เป็นประโยชน์ที่สุด เป็นความปลอดภัยที่สุด เป็นความสุขที่สุดที่พระองค์ควรจะได้แล้ว ผู้ใดศรัทธาอยากฝึก อยากรู้วิชาพ้นทุกข์ดังกล่าว พระองค์ท่านก็ช่วยบอกช่วยสอน ส่วนผู้ใดที่ไม่ศรัทธา ไม่อยากฝึก พระองค์ท่านก็ไม่บอกไม่สอน พระองค์ท่านทรงเป็นแบบอย่างประชาธิปไตยของการไม่บีบบังคับ ***ให้อิสรเสรีกับผู้อื่น***ในการเลือกกำหนดวิถีชีวิตของตัวเขาเอง พระองค์ท่าน***จึงไม่ต้องทุกข์*** อันมีเหตุมาจากการกดดันบีบคั้นบีบบังคับผู้อื่น การไม่สมใจจากพฤติกรรมของผู้อื่น เพราะไม่คิดจะเอาอะไรจากผู้อื่น ไม่เอาแม้แต่พฤติกรรมดีๆ จากผู้อื่นที่เรามุ่งหมายให้เกิดประโยชน์กับเขา และผู้อื่นก็ไม่ทุกข์อันมีเหตุมาจากการกดดันบีบคั้นบีบบังคับของพระองค์ท่าน

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า หน้าที่อันประเสริฐที่สุด สุขที่สุดของพระองค์ท่านก็คือ ทำตัวอย่างของความพ้นทุกข์ในพระองค์ แล้วให้ข้อมูลวิธีการปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์แก่คนที่ประสงค์อยากได้ ให้เขาไปปฏิบัติเอาเอง เพราะโดยสัจจะแล้วความผาสุก หรือความพ้นทุกข์ที่แท้จริงนั้นไม่สามารถทำแทนกันได้ ผู้รู้กล่าวไว้ว่า ***"จิตที่คิดจะให้ สบายกว่าจิตที่คิดจะเอา"*** ยังเป็นสัจจะที่ไม่ผิดเพี้ยนอยู่ตลอดกาลนาน จิตที่คิดจะเอาจะเสพในอะไรก็ตาม ล้วนเป็นนรกแก่ตนและผู้อื่นทั้งนั้น พ่อท่านสมณะโพธิรักษ์ได้ให้โศลกธรรมปี ๒๕๕๐ ว่า **"คน" ผู้มีความสุขที่สุด ก็คือ ผู้ที่รู้ตัวว่ากำลังเป็นผู้ "ให้" หรือ "เสียสละ" แก่ผู้อื่นได้จริงที่สุด** ท่านผู้อ่านลองไตร่ตรองข้อความนี้ให้ดีเถิด เพราะนี้คือ สุดยอดเคล็ดวิชาที่ทำให้เกิดความสุขที่สุด ประเสริฐที่สุด บริสุทธิ์ที่สุด งดงามที่สุดในจิตวิญญาณของมนุษย์ชาติที่เจริญสูงสุด

ผู้ที่จะหายป่วยหรือมีความผาสุกจะพยายามตั้งสติสังวรระวังละล้างจิตใจที่เป็นพิษของตน โดยเฉพาะกิเลสตัวอัตตามานะชนิดอรูปอัตตา โดยพากเพียรพิจารณาไตร่ตรอง ทบทวน ทำใจในใจให้แยบคายถึงสัจจะอันเป็นความจริงของโลก ดังนี้

- พึงรู้ความจริงว่า **ถ้าเราก้าวก่ายชีวิตของคนอื่น เราจะเป็นผู้ที่น่ารังเกียจที่สุด น่ารำคาญที่สุด น่าเบื่อหน่ายที่สุด** ผู้เป็นพุทธแท้ๆ เป็นสุดยอดแห่งสุภาพชน เป็นผู้มีความสุภาพ มีมารยาท เกรงใจ ให้เกียรติให้อิสระ ในขณะที่ผู้อื่นยังไม่พร้อม **ผู้เป็นพุทธแท้ ๆ จะไม่ยัดเยียดทั้งสิ่งเลวและสิ่งดีให้ผู้อื่น ไม่ล่วงละเมิดในกิเลส *(เหตุแห่งทุกข์)* ข้อบกพร่อง ข้อไม่ดีของผู้อื่น เพราะเขาก็รัก ก็ห่วง ก็หวงไว้ เพื่อเรียนรู้**

ทุกข์ของเขา เขายังเรียนรู้ทุกข์ตัวนั้นไม่จบไม่ชัด ความไม่ดี ความทุกข์ทรมานตัวนั้นมันเป็นสมบัติอันล้ำค่าของเขา เขายังไม่อยากทิ้ง ยังไม่อยากทำลาย ยังไม่อยากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นๆ หรือแม้อยากแต่เขายังอยู่ในสภาพที่ไม่พร้อมจะทำลายเหตุแห่งทุกข์ตัวนั้น การที่เราล่วงละเมิด สัมผัส แตะต้อง วิพากษ์วิจารณ์ พูดถึง บอกกล่าว หรือมุ่งทำลายสมบัติทุกข์นั้นๆ อันเป็นที่รักหวงแหนของเขา โดยที่เขายังไม่พร้อม มันเป็นการทำร้ายจิตใจของเขา เป็นการเบียดเบียนเขา **แม้เราจะเห็นว่าดีจริง บางอย่างก็เกินกำลัง เกินความพร้อมที่เขาจะรับได้ จะทำให้เขาไม่พอใจ ขุ่นเคือง ผูกโกรธ อาฆาตพยาบาท** ต่อให้เรามีเหตุผล ข้อมูลหลักฐาน ความจริงสื่อแสดงให้เขารู้ว่าสิ่งนั้นไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม ไม่ดีงาม เป็นทุกข์ เป็นโทษ เป็นภัย เป็นผลเสียกับเขาได้ชัดเจนมากเพียงใดก็ตาม เขาก็จะไม่ศรัทธา ไม่เคารพ ไม่เชื่อฟังเราเด็ดขาด เราก็จะทุกข์ เขาก็จะทุกข์ เป็นผลเสียทั้งต่อมิตรภาพและต่อสุขภาพ ถ้าคนอื่นไม่อนุญาตให้เราแสดงความคิดเห็น อย่าแสดงความคิดเห็นกับเขา ทั้งเราและเขาจะได้ไม่ทุกข์อันมีสาเหตุมาจากความหวังดีของเรา ผู้เขียนเคยมีประสบการณ์เรื่องนี้มาแล้ว จึงหมดสงสัยในโทษภัยของการยัดเยียดความดีให้กับผู้อื่น

● คนบางคนในโลก ถ้าเรายิ่งพูด ยิ่งอธิบาย ยิ่งยัดเยียด เขายิ่งไม่จบ ไม่ยอม เราพึงชิงหยุด ชิงจบชิงสงบก่อนหรือนิ่งเสียดำลึงทอง เราก็จะสบายก่อน ส่วนบางคนเขาชอบวิพากษ์วิจารณ์ เสียดสี ต่อว่า ดูถูกตำหนิ ติติงผู้อื่นเสมอหรือทำพฤติกรรมดังกล่าวกับเรา **ถ้าเขาไม่ได้อยากให้เราช่วย** วิธีวางใจอย่างหนึ่งก็คือ **เราอย่าเสือก** (เป็นถ้อยคำที่ผู้เขียนใช้เบรกตัวเองเวลาที่เผลอจะไปก้าวก่ายชีวิตผู้อื่น) อยากช่วยเหลือ อยาก

เปลี่ยนแปลงแก้ไขในความคิดเห็น พฤติกรรม กิริยาท่าทางของเขา เราอย่าเสือกเรื่องของเขาเลย ถ้าเราได้พยายามหาวิธีลงมือช่วยเหลือเขาแล้ว แต่เขาไม่ยินดี ไม่เต็มใจให้เราช่วยเหลือในเรื่องนั้นๆ แม้เราจะเห็นว่าสิ่งที่เขาทำอยู่นั้นจะเป็นภัย เป็นความเสียหายต่อเขาและต่อผู้อื่นก็ตาม ถ้าเราห้ามเขาไม่ได้ เราก็ปล่อยให้เขาคิด ให้เขาทำไปเถิด เดี๋ยวเขาก็เรียนรู้ทุกข์จากสิ่งที่เขาทำเอง ข้อสำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ สิ่งที่เขาว่ามานั้นมีอะไรบ้างที่เป็นความจริง เป็นประโยชน์ เป็นความถูกต้อง เป็นความเหมาะสม ที่เราหมู่กลุ่มหรือองค์กรพอจะทำได้ เราก็เลือกมาทำ แด่อย่าหลงโง่เอามาทำทั้งหมด แม้จะดีเลิศจริงทั้งหมด ถ้ามันเกินกำลังของตัวเอง หมู่กลุ่มหรือองค์กร เดี๋ยวเราจะทุกข์ตาย เพราะความคิดของคนนั้น จะคิดให้สมบูรณ์ดีเลิศมากมายแค่ไหนก็ได้ แต่การทำตามความคิดนั้น เป็นไปได้จริงแค่กำลัง เวลาและโอกาสที่มีจริง ดามองค์ประกอบเหตุปัจจัยที่เป็นไปได้จริง ณ เวลานั้นเท่านั้น จะให้ได้ดีมากไปกว่านั้นไม่ได้

● ระวัง อย่าคาดเดาความต้องการของคนอื่น บางทีอาจไม่เป็นดังที่เราคาด เช่น เราคิดว่าเขาทำดีกับเราเพราะศรัทธาเรา ต้องการฝึกคุณธรรมหรือสิ่งดีๆ จากเรา บางทีมันไม่ใช่ เขาต้องการอย่างอื่นก็มี ระวังเราจะหลงไปยัดเยียดคุณธรรมหรือสิ่งดีๆ ให้เขา โดยที่เขาไม่อยากได้ **มันจะมีปัญหา** จะช่วยเหลืออะไรแก่ใคร ถามสักนิดว่าเขาต้องการอะไร เขาต้องการให้เราช่วยหรือไม่ แค่ไหน ไม่เช่นนั้น **มันอาจจะมีปัญหา**

● เราจะช่วยเหลือเขา เมื่อเขาอนุญาตให้ช่วยเหลือเท่านั้น **อย่าเสือกเรื่องของคนอื่น** ถ้าเขาไม่อนุญาต *(ขออภัยที่ใช้คำไม่สุภาพ ผู้เขียนเห็นว่า มันทำให้เบรกตัวเองได้ดีและเข้าใจชัดดี)* ต่อให้เขาอนุญาต

ให้ช่วย เราก็ช่วยได้แค่แนะนำหรือบอกวิธีเท่านั้น เพราะโดย**สัจจะไม่มีใครบอกสอนเขาได้ดีเท่ากับตัวเขาเอง เราอย่าได้อวดดีไปสั่งสอนเขาเลย เราช่วยเหลือเขาไม่ได้หรอกถ้าเขาไม่ช่วยตัวเอง** เพราะในโลกนี้คนที่ไม่ยอมเรา**มีจริง** คนที่ไม่ฟังเรา**มีจริง** คนที่ไม่อยากรับสัจจะธรรมะ**มีจริง** สุดท้ายเราจะจำนนต่อสัจจะว่า บุคคลเหล่านี้**มีจริง**ในโลก

- **ทุกข์พอก็หยุดเอง** ไม่มีใครทนทุกข์ได้มากเกินขีดที่ตนเองทนได้หรอก อย่าห่วงคนอื่นมากนักเลย เขาทุกข์มากพอเขาก็จะหยุดเองเรามาทำการดับทุกข์ของตัวเองดีกว่า เวลาเขามาขอความช่วยเหลือ จะได้ช่วยเขาได้ถูกทาง

- **การยึดมั่นถือมั่นปักมั่นในดี *(หลงยึดดี)*** คือ การยินดี เต็มใจเคี่ยวเข็ญตนให้ทำดีจนเกินพอดี จนเบียดเบียนตนให้เดือดร้อน หรือการยินดีเต็มใจมุ่งทำดีกับผู้อื่นให้ได้อย่างที่ใจเรามุ่งหมาย โดยที่ผู้อื่นนั้นไม่เต็มใจหรือถูกเราบังคับกดดันผลักดัน สิ่งนั้นเป็นสิ่งไม่ดี เพราะจะทำให้ตัวเองและผู้อื่นเป็นทุกข์ ส่วน**การยึดอาศัยดี *(มุ่งหมายแต่ไม่ปักมั่น)*** คือ การเต็มใจเคี่ยวเข็ญตนให้ทำดีอย่างพอดี ไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อน หรือยินดีเต็มใจมุ่งทำดีกับผู้อื่นตามเหตุปัจจัยอันสมควรยินดีเต็มใจที่จะให้เกิดผลดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ได้ผลจริงเท่าไหร่ก็พอใจเท่านั้น นั้นเป็นสิ่งที่ดี เพราะทำให้ตัวเองและผู้อื่นไม่ทุกข์

- ผู้ที่อัตราการจัดการกับความไม่ดีของผู้อื่นมากกว่าจัดการกับความไม่ดีของตัวเอง = **เพิ่มพิษ เพิ่มโรค**

● ผู้ที่อัตราการจัดการกับความไม่ดีของตัวเองมากกว่าจัดการกับความไม่ดีของผู้อื่น = **ลดพิษ ลดโรค**

● **จบกิจการก้าวก่าย ล่วงละเมิดความไม่ดีของผู้อื่น คือ จบกิจอัตตามานะของเรา *(ที่มีต่อผู้อื่น)* จะทำให้เราไม่สูญเสียพลังไปกับกิจดังกล่าว พลังงานที่ไม่สูญเสียกับกิจดังกล่าวนั้นก็จะกลับมาซ่อมสร้างสุขภาพของเราให้มีกำลัง แข็งแรง**

● การฝึกทำกิจกรรมการงานและช่วยเหลือผู้อื่น ให้เป็นไปเพื่อการล่อกิเลส **หลงโลกธรรม** *(หลงการยอมรับ หลงสรรเสริญ เกลียดการตำหนิติเตียน)* ของเราให้ออกมา ผู้มีกิเลสหลงโลกธรรม ขณะทำกิจกรรมการงานต่างๆ รวมทั้งการช่วยเหลือผู้อื่นก็จะกลัวความบกพร่อง กลัวคนติเตียน หรือถ้ามีคนตำหนิติเตียนจริงๆ ก็จะทุกข์ใจ เมื่อกลัวคำตำหนิติเตียนและหลงอยากได้สรรเสริญ ก็จะทำกิจกรรมการงานต่างๆ รวมทั้งช่วยเหลือผู้อื่นมากเกินความพอดีจนเบียดเบียนตนเอง และเบียดเบียนผู้อื่น จนบางครั้งอาจทำสิ่งที่ไม่ดีด้วยซ้ำ เพื่อให้ได้มาเสพซึ่งสรรเสริญนั้น และจะได้ไม่ต้องถูกตำหนิติเตียน แต่ในความเป็นจริงบนโลก ไม่ว่าเราจะทำงานหรือไม่ทำงาน จะทำดีหรือชั่ว เราก็จะได้รับคำตำหนิติเตียนและคำสรรเสริญอยู่แล้ว ไม่มีผู้ใดหนีพ้น เราก็จะได้เห็นกิเลสหลงโลกธรรมของเราและจะได้ทำการละล้าง

● การฝึกทำกิจกรรมการงานและการฝึกช่วยเหลือผู้อื่น เป็นไปเพื่อการล่อกิเลสอัตตามานะ ชนิดอรูปอัตตา *(ตัวหลงยึดดี)* ของเราออกมา ได้แก่ กิเลสหลงโลภในกิจกรรมการงาน คือ ถ้าองค์ประกอบเหตุปัจจัย

เอื้อที่จะให้ทำกิจกรรมการงานได้มาก ก็จะทำมากจนเกินพอดี จนเบียดเบียนทรมานตนเองและทรมานผู้อื่น และถ้าองค์ประกอบเหตุปัจจัยเอื้อที่จะให้ทำกิจกรรมการงานได้น้อยหรือทำให้ทำกิจกรรมการงานไม่ได้เลย ก็จะทุกข์ใจ ไม่ชอบใจ ไม่พอใจ ไม่สบายใจ ส่วนกิเลสหลงโลภในพฤติกรรมที่ดีของตนก็คือ ถ้าองค์ประกอบเหตุปัจจัยเอื้อให้ตนหรือผู้อื่นทำพฤติกรรมที่ดีได้มาก ตนก็จะสนับสนุนผลักดันให้ทำมากเกินความพอดีจนเบียดเบียนทรมานตนเองและผู้อื่น และถ้าองค์ประกอบเหตุปัจจัยเอื้อให้ตนเองหรือผู้อื่นทำพฤติกรรมที่ดีได้น้อย หรือทำไม่ได้เลยหรือแม้ทำในสิ่งที่ไม่ดีด้วยซ้ำ ตนก็จะทุกข์ใจ ไม่ชอบใจ ไม่พอใจ ไม่สบายใจ เราก็จะได้เห็นกิเลสโง่หลงยึดดีของเรา และจะได้ละ ล้างพลังงานความโง่หลงสร้างทุกข์ให้ตนเองและผู้อื่นนั้นเสีย ด้วยการหมั่นพิจารณาผลเสียของการหลงปักมั่นอยากได้ดีเกินสิ่งที่เป็นไปได้จริง ***ไม่รู้จักพอในความพร่อง หลงอยากได้ดีสมบูรณ์แบบตลอด ทั้ง ๆ ที่โลกนี้พร่องอยู่เป็นนิจ และหมั่นพิจารณาประโยชน์และข้อดีของการปล่อยวางความสมบูรณ์แบบของการงานหรือของคน ปล่อยให้เป็นไปตามเหตุปัจจัยที่เป็นไปได้จริง*** พอใจในสิ่งที่เป็นไปได้จริง รู้จักพอในความพร่อง เราก็จะได้ความสมบูรณ์แบบในใจ เพราะใจที่รู้จักพอ คือใจที่เต็ม ใจที่สมบูรณ์ ***การคิดอยากได้สิ่งที่ไม่เป็นไปได้จริง เป็นความโง่สุดโง่ของมนุษย์*** เพราะจะทำให้ตนเองทุกข์ตลอดกาลนาน ***ส่วนการยอมรับยินดีพอใจในสิ่งที่เป็นไปได้จริงและเป็นจริง ณ เวลานั้น เป็นความฉลาดสุดฉลาดของมนุษย์ การปล่อยวางอย่างนี้จะเป็นประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและผู้อื่นทันที เพราะตนเองก็จะสุขสบายใจทันที ส่วนคนอื่นก็ไม่ทุกข์จากแรงกดดันของเรา และเขาก็ได้***

ทำ ได้เรียนรู้ในสิ่งที่ต้องการอยากทำ อยากเรียนรู้ หรือได้ทำได้เรียนรู้ในสิ่งที่ควรทำ ควรเรียนรู้ หรือได้ทำได้เรียนรู้ตามองค์ประกอบเหตุปัจจัยที่ธรรมะจัดสรรให้ทำให้เรียนรู้

ในขณะที่เรากำลังกระทำกิจกรรมการงานหรือช่วยเหลือผู้อื่น ถ้าเราตรวจสอบกิเลสโลกธรรม *(หลงสรรเสริญ เกลียดการติเตียน)* ตรวจสอบกิเลสอัตตามานะ *(หลงยึดดี)* ในจิตใจของเรา ด้วยการตรวจสอบการเบียดเบียนทรมานตนเอง การเบียดเบียนทรมานผู้อื่น แล้วทำการละล้างกิเลสเหตุแห่งทุกข์นั้นด้วย จึงได้ชื่อว่า ***อาศัยการงาน อาศัยกุศลเพื่อเอาปรมัต (ประโยชน์อันยิ่ง คือการดับทุกข์) หรืออาศัยสมมุติเพื่อเอาปรมัต (ประโยชน์อันยิ่ง คือการดับทุกข์)*** เพราะทั้งดีและชั่วก็เป็นสมมุติสัจจะ คือเป็นความจริงที่ไม่เที่ยงแท้ถาวร เราทำสิ่งใด สิ่งนั้นก็เป็นของเรา สิ่งนั้นก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเมื่อให้ผลตามกำลังแรงของเหตุก็จะดับไปเป็นธรรมดา แต่*ความชั่*วเป็นสมมุติสัจจะที่มนุษย์ผู้มีปัญญาฉลาดจะไม่ทำ ไม่อาศัย เพราะทำให้เดือดร้อนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น มนุษย์ผู้มีปัญญาฉลาดจะอาศัยดีทำดี เพราะเป็นสมมุติสัจจะที่เป็นประโยชน์ มีคุณค่า มีบทบาทที่น่าอาศัย แต่ในจิตที่เป็นกุศลนั้นก็มักจะมีกิเลสเหตุแห่งทุกข์ปนอยู่ ถ้าเราไม่ละล้างไม่เจียระไนทุกข์นั้นออกจากจิตกุศล จิตกุศลนั้นก็ยังจะเจือปนด้วยทุกข์อยู่ จิตกุศลนั้นก็จะยังไม่ผ่องแผ้ว ไม่ผ่องใส ไม่ประเสริฐ ไม่งดงาม ไม่มีคุณค่าเท่าที่ควร

ดังนั้น มนุษย์ผู้มีปัญญาฉลาด จึงอาศัยการทำกิจกรรมการงานหรือการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นเป็นเครื่องมือให้เราได้เจียระไนจิตอันเป็นกุศล คือเจียระไนกิเลส ความโง่ ความทุกข์ออกจากจิตกุศล เหมือนเจียระไนหิน

ที่หนัก ไม่มีประโยชน์ ไม่งามออกจากเพชร ***การทำความดี ทำกุศล ทำกิจกรรมการงาน เปรียบเหมือนการขุดเพชร***ที่จะได้ทั้งเพชร ได้ทั้งหินปนมาด้วย ***ส่วนการล้างพลังงานกิเลส เหตุแห่งทุกข์ออกจากจิตความดี จากจิตกุศล จากจิตที่ทำหน้าที่กิจกรรมการงาน ก็คือการเจียระไนเอาหินออกจากเพชร*** ด้วยวิธีการพยายามทำความดี ทำกุศล ทำหน้าที่กิจกรรมการงานอย่างพอเหมาะ พอดี ซึ่งมีดัวชี้วัดคือ ไม่เบียดเบียนไม่ทรมานตน ไม่เบียดเบียน ไม่ทรมานท่าน เป็นประโยชน์ตนสูงสุด เป็นประโยชน์ท่านสูงสุด ตามองค์ประกอบเหตุปัจจัยที่เป็นไปได้จริง ณ เวลานั้น อันคือ ***มัชฌิมาปฏิปทา ณ เวลานั้น ซึ่ง เป็นทางสายกลาง เป็นความสมดุล เป็นความพอดีที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นทางเอกทางเดียว และเป็นวิธีเดียวเท่านั้นที่พาพ้นทุกข์*** ไม่มีวิธีอื่นหรือทางอื่นที่จะพาพ้นทุกข์ ถ้าเราทำได้ถูกต้อง ถูกตรง เราก็จะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบที่สุด สุขที่สุด มีคุณค่าที่สุด ประเสริฐที่สุด เพราะเป็นผู้ที่หยุดชั่วได้ เป็นผู้ที่ทำแต่ความดี มีจิตใจที่ผ่องแผ้ว ผ่องใส เป็นสุข บริสุทธิ์จากกิเลสเหตุแห่งทุกข์ ***ส่วนผู้ที่ทำกุศลทำความดี ทำหน้าที่กิจกรรมการงานแล้วไม่เจียระไนทุกข์ (กิเลส ความไม่พอดี ความเบียดเบียนทรมานตน ความเบียดเบียนทรมานท่าน) ออกจากจิตกุศลจากจิตความดีจากจิตที่ทำกิจกรรมการงาน ก็จะได้กุศลความดี กิจกรรมการงานพร้อมกับความหนักและหนักและหนัก ความทุกข์และทุกข์และทุกข์*** ในจิตวิญญาณตลอดกาลนาน

● ความเป็นจริงในโลกนี้ จะมีทั้งคนที่ยอมให้เราช่วย และไม่ยอมให้เราช่วย แม้คนที่ให้โอกาสให้เราได้ช่วยเหลือ บางคนก็จะฝึกลดทุกข์ได้

มากได้เร็ว บางคนก็จะฝึกลดทุกข์ได้น้อยได้ช้า บางคนก็จะฝึกลดทุกข์ไม่ได้เลย

● ผู้ที่เต็มใจให้เราช่วยนั้นแหละคือผู้ที่มีบุญคุณกับเราและมีเหตุปัจจัยเต็ม ที่เราจะได้เกื้อกูลตอบแทนบุญคุณ

● ทุกข์เราหมด คือความสำเร็จ เราพึ่งตนเองได้ คือความสำเร็จที่เหลือใครจะได้อะไร แค่ไหน คือกำไรของโลก

● ***ความสำเร็จของงานเป็นกุศลเป็นประโยชน์ของโลก ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ของเรา ไม่ใช่ความสำเร็จของเรา ความสำเร็จของการช่วยคนก็เป็นกุศลเป็นประโยชน์ของโลก ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ของเรา ไม่ใช่ความสำเร็จของเรา ความสำเร็จที่แท้จริงของเราก็คือ*** **เราไม่ทุกข์ เราปล่อยวาง เรายอม เราให้ เราจบ เราเบิกบานแจ่มใส เราสงบ สบายใจ**

อุเบกขา *(ปล่อยวาง)* **มัชฌิมา** *(เป็นกลาง)* คือความผาสุกที่แท้จริง ไม่มีความทุกข์ในใจเจือปนอยู่ด้วย เป็นสภาพปล่อยวาง เป็นกลาง ไม่ดูด ไม่ผลัก ไม่รัก ไม่เกลียดในสิ่งใดๆ ในโลก เพราะความไม่เป็นกลาง ดูดผลักรักเกลียด เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจ ทุกข์กาย และมีปัญญารู้ว่าสิ่งใดเป็นโทษเป็นความเดือดร้อน ไม่ควรทำ ไม่ควรส่งเสริม ควรต่อต้าน รู้ว่าสิ่งใดเป็นประโยชน์เป็นคุณค่า ควรทำ ควรส่งเสริม ควรสนับสนุน ดังนั้น อุเบกขา มัชฌิมา ที่เป็นความผาสุกที่แท้จริงนั้น จึงรู้บทบาท รู้ผลของความดีความชั่วของสิ่งต่างๆ ในโลก ในจักรวาลได้ แต่หลงดูด หลงผลัก หลงรัก หลงเกลียดไม่ได้ *(รู้ได้แต่หลงไม่ได้)*

กุศลนั้นเป็นสิ่งที่ควรยินดี ทำให้โลกได้อาศัย ผู้ที่ขี้เกียจทำกุศลก็คือคนชั่ว ผู้ที่รังเกียจกุศลก็คือคนชั่ว ผู้ที่หลงทำกุศลเกินพอดีจนทรมานตนก็คือ **คนโง่** และ**ผู้ที่ทุกข์ใจ ไม่สบายใจ ไม่พอใจเวลาที่กุศลไม่เกิด ดังใจที่ตนหมายก็คือ คนโง่** ส่วนความชั่วหรืออกุศล ก็ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ของเรา ความชั่วหรืออกุศลเป็นความเดือดร้อนในโลก ไม่ใช่สิ่งที่เราควรเกลียด ไม่ใช่สิ่งที่เราควรรัก เพราะเกลียดก็เป็นทุกข์ใจ รักก็เป็นทุกข์ใจ แต่**ความชั่วหรืออกุศลเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ** ไม่ควรสนับสนุน เป็นสิ่งที่ควรต่อต้าน เป็นสิ่งที่ควรลงโทษ

อย่าบ้าความสำเร็จในการงาน ในการช่วยคน สิ่งนั้นไม่ใช่ความผาสุกที่แท้จริงของเรา ความผาสุกที่แท้จริงของเราก็คือ ไม่ว่าผลของงานหรือผลของการช่วยคนจะออกมาอย่างไรก็ตาม เช่น ผลออกมาได้มาก ได้น้อย ไม่ได้เลย ล้มเหลวหรือแย่กว่าเดิมด้วยซ้ำ ***เมื่อเราได้ยินดีเต็มใจพยายามทำกุศลทำสิ่งที่เป็นประโยชน์นั้นอย่างเต็มที่แล้ว เราก็มีความพอใจเต็มใจผาสุกในใจ เพราะผลที่เกิดขึ้นนั้นมันดีที่สุดแล้วที่เป็นไปได้จริงตามองค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น*** *(ถ้าเราไม่พอใจ ไม่สบายใจ เพราะอยากได้เกินจริงที่เป็นไปได้จริง ก็เป็นความโง่แท้ๆ เป็นความทุกข์แท้ๆ ของเรา)* สิ่งที่เราทำขึ้นมาได้นั้น ก็เป็นกำไรเป็นบุญกุศล เป็นประโยชน์ของโลกเท่านั้น จะได้มาก ได้น้อย ไม่ได้เลย ล้มเหลวหรือแย่กว่าเดิมด้วยซ้ำ ก็เป็นบาปเป็นบุญของโลกเท่านั้น เป็นสิ่งที่หมุนวนอยู่ในโลก ซึ่งผลที่เกิดขึ้นมันก็ดีที่สุดแล้ว ที่เป็นไปได้จริง เพราะเราได้เพียรอย่างเต็มที่แล้ว เราควรปล่อยวาง ยกให้โลกไป เพราะ**ประโยชน์หรือความผาสุกที่แท้จริงของเรานั้นก็คือ *เรายินดี***

เต็มใจทำ และเราก็ยินดีเต็มใจทิ้งอย่างสงบ สบายใจที่ไม่ต้องอยากได้ ไม่ต้องอยากเป็น ไม่ต้องอยากมีอะไรตอบแทนและรู้ความจริงตามความเป็นจริงว่ากุศลหรือประโยชน์นั้นๆ เกิดขึ้นตามฤทธิ์แรงของการสร้างการกอร์ปก่อ ตั้งอยู่ให้โลกได้อาศัยตามฤทธิ์แรงของการสร้าง การกอร์ปก่อ และเสื่อมดับไปเมื่อหมดฤทธิ์แรงของการสร้างการกอร์ปก่อ ครั้งต่อไปในเวลาใหม่ เราก็ยินดีเต็มใจเพียรพยายามทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้จริงตามองค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลาใหม่นั้น ดังนั้น ชีวิตที่ผาสุกที่สุดและประเสริฐที่สุดจึงเกิดมาเพื่อยินดีเต็มใจ พอใจในการสร้างจัดสรรสังเคราะห์วัตถุสสารพลังงานทั้งในและนอกจิตวิญญาณให้อยู่ในสภาพที่เป็นประโยชน์สูงสุดที่จะเป็นไปได้จริง ณ เวลานั้นให้โลกได้อาศัย แล้วตนก็มีความอิ่มเต็มพอ สงบสบายในใจที่ไม่ต้องอยากได้ ไม่ต้องอยากเป็น ไม่ต้องอยากมีอะไรตอบแทน เราสักแต่ว่าอาศัยใช้กุศลที่ตนทำ ยังอัตภาพและอาศัยอุปกรณ์ต่างๆ ชั่วคราวแค่พอดี ซึ่งก็เพียงเล็กน้อยเท่านั้นเพื่อทำประโยชน์ให้โลก และไม่ยึดมั่นถือมั่นว่า กุศลที่เราทำนั้นเป็นตัวเรา ของเราอย่างเที่ยงแท้ถาวร เพราะรู้ความจริงตามความเป็นจริงว่ากุศลที่เราทำนั้นก็เป็นของเรานั้นแหละ และกุศลก็ทำบทบาทหน้าที่ยังอกุศลธรรมให้เบาบางลงได้ ทำบทบาทหน้าที่ให้ประโยชน์แก่เราและโลก เมื่อให้ผลก็จบดับไป แม้ในขณะที่เรามีชีวิตอยู่ เราก็ยกกุศลทั้งหมดนั้นเป็นของโลก เป็นประโยชน์ให้โลก และถ้าถึงวันที่เราได้ปรินิพพาน เราก็จบดับจากกุศลนั้น ปล่อยกุศลนั้นให้เป็นของโลกเช่นเดียวกัน

● ***ปัญหาทั้งหมดในโลกจบได้ที่ใจของเราเท่านั้น*** *ผู้ที่มีความผาสุกในชีวิต คือ* ***ผู้ที่รู้จักทำความเต็ม ทำความพอในความพร่อง***

เพราะพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า "โลกนี้พร่องอยู่เป็นนิจ" ความพร่อง ความไม่เสร็จสมบูรณ์เต็มร้อยจึงเป็นสัจจะที่คงอยู่คู่ฟ้าดินตลอดกาลนาน ดังนั้นทุกกาลเวลาทุกวินาทีในโลกนี้จึงไม่มีอะไรสมบูรณ์แบบเต็มร้อย มี***ที่เดียวเท่านั้นที่เต็มสมบูรณ์ได้ตลอดเวลา คือ ที่ใจของเราเอง*** เรา***เต็มใจพอใจ***ที่จะหยุดชั่ว หยุดสิ่งที่ไม่ดี เรา***เต็มใจ พอใจ***ที่จะลงมือทำกุศล ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์อย่างเต็มที่แค่พอดี ไม่ทรมานตน เรา***เต็มใจพอใจ***ในผลที่เกิดขึ้น เพราะมันดีที่สุดแล้วที่เป็นไปได้จริงตามองค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น เรา***เต็มใจพอใจ***ที่จะปล่อยวางผลของการกระทำนั้นให้เป็นสมบัติของโลก ให้โลกได้อาศัยและรู้ความจริงตามความป็นจริงว่า เมื่อหมดฤทธิ์แรงที่ทำให้สิ่งนั้นตั้งอยู่ มันก็จะเสื่อมดับไป เรา***เต็มใจพอใจ***ที่จะพักอย่างพอดี เมื่อเราได้เพียรอย่างเต็มที่แล้ว *(ตัวชี้วัดของการเพียรอย่างเต็มที่แค่พอดีก็คือ เกิดพลังชีวิตสูงสุด ตัวชี้วัดของการพักอย่างเต็มที่พอดีก็คือ เกิดพลังชีวิตสูงสุด)* เมื่อเราได้พักอย่างเต็มที่พอดีแล้ว เราก็***เต็มใจ พอใจ*** เพียรอย่างเต็มที่แค่พอดีต่อไป ชีวิตที่มีความผาสุกสูงสุดและประเสริฐสูงสุดจึงคือ ชีวิตที่***เต็มใจ พอใจ***เพียรในกุศล ในสิ่งที่เป็นประโยชน์อย่างเต็มที่แค่พอดี และ***เต็มใจ พอใจ***พักอย่างเต็มที่แค่พอดี ไม่ว่าผลของการงาน พฤติกรรมนิสัยผู้คน สสารวัตถุพลังงานในโลกจะแหว่ง จะขาดตกบกพร่อง จะไม่สมบูรณ์อย่างไรก็ตาม จิตวิญญาณของผู้ที่มีปัญญาในการสร้างความผาสุกให้กับตนก็จะอยู่ในสภาพที่เต็มที่พอในใจ ไม่แหว่ง ไม่พร่อง ไม่ทุกข์ในใจ ตลอดกาลนาน เพราะ***ความเต็มความพอในใจคือความผาสุกที่แท้จริงในโลก ความไม่รู้จักเต็มไม่รู้จักพอในใจคือความทุกข์ที่แท้จริงในโลก***

● ในการกระทำการงาน การพัฒนาร่างกายและจิตวิญาณให้มีความผาสุกในกายในใจสูงสุด ณ เวลานั้นจะต้องอาศัยความพอดี *(มัชฌิมา)* โดย***ความพอดีของแต่ละคน แต่ละช่วงเวลานั้นก็จะไม่เท่ากัน*** ซึ่งตัวชี้วัดของความพอดีก็คือ เกิดพลังชีวิตสูงสุดที่เป็นไปได้จริง ณ เวลานั้นๆ *(สบาย เบา มีกำลังทั้งกายและใจ)* ไม่น้อย ไม่หย่อนเกินไปจนพลังชีวิตตก ไม่มากไม่ดึงไม่เครียดเกินไปจนพลังชีวิตตก

● บางคนเวลาเห็นคนอื่นทำอะไรที่ตนไม่ชอบใจ ไม่ถูกใจ ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม ไม่ดีงามตามความคิดเห็นของตน ก็จะทนไม่ได้ มักจะรีบตอบโต้ ต่อว่า รีบแสดงปฏิกิริยาต่อต้าน รีบแก้ไขหรือทำลายทันที โดยไม่ดูความเหมาะควร แล้วก็บอกว่าตัวเองเป็นคนมีอุดมการณ์ เป็นคนตรงไปตรงมา เป็นคนผ่าๆ โกรธง่ายหายเร็ว พอได้ตอบโต้ต่อว่า ได้แสดงออกไปแล้ว ก็จะสบายใจ ขอให้ได้ตอบโต้ต่อว่า ได้แสดงความไม่พอใจ ความไม่เห็นด้วยไว้ก่อนว่างั้นเถอะ นั่นคือ การหลงเข้าใจผิด ว่าเป็นความกล้าหาญ เป็นความเข้มแข็ง เป็นสิ่งที่ดีที่ตรง เป็นความเจริญ แต่ความจริงแล้ว พฤติกรรมดังกล่าวเป็น**อัตตามานะจัด** *(หลงยึดดีจัด)* เป็นความอ่อนแอของจิตใจอย่างมาก ที่ไม่สามารถทนรับกับสิ่งนั้นได้ ไม่สามารถอดทนที่จะไม่ตอบโต้ *(ถ้าเหตุปัจจัยไม่เหมาะควร)* ความรู้สึกและพฤติกรรมดังกล่าว เป็นทางตรงเหมือนกัน แต่ตรงลงนรก ตรงสู่ความเสื่อม เพราะในขณะที่กระทบเหตุการณ์ดังกล่าว กิเลสอัตตามานะที่ฝังในจิตของคนๆ นั้น จะทำให้จิตใจของเขาเกิดสภาพนรก รุมร้อน ทรมาน ไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายใจ หงุดหงิด รำคาญ อึดอัด ขัดเคือง ไม่ชอบใจ น้อยใจ โกรธ อาฆาต พยาบาท มันเป็นสภาพที่บุคคลนั้นยอมรับว่า เขาไม่

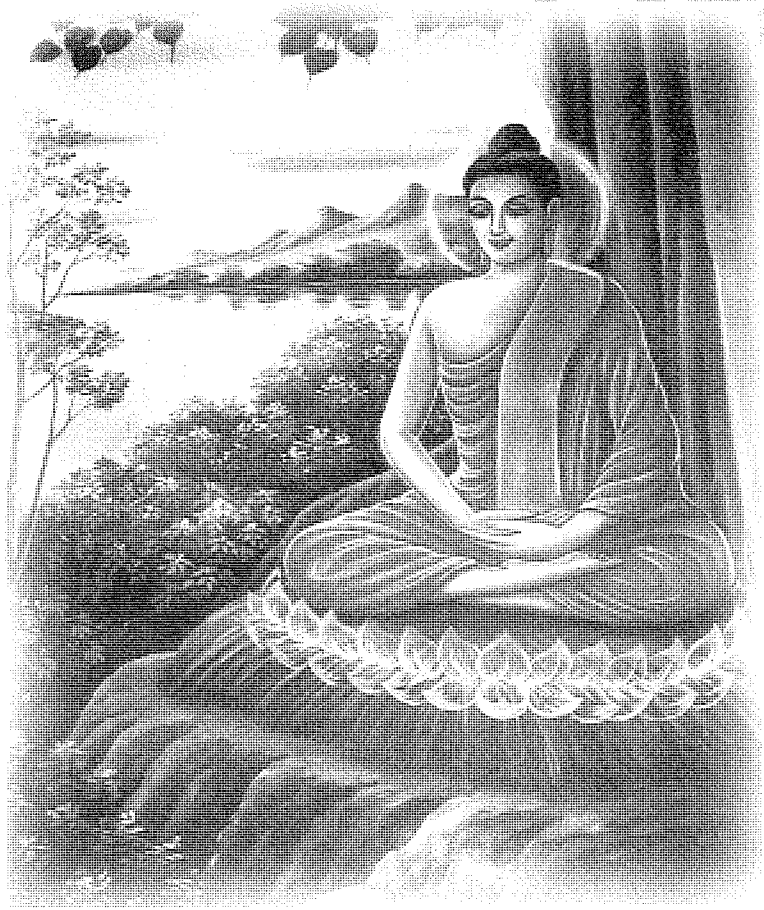
ชอบสิ่งนั้น เขาไม่สบายใจเมื่อกระทบสัมผัสสิ่งนั้น แล้วก็น้อมนำพลังงานความไม่ชอบ ความไม่สบายนั้นฝังสะสมเก็บเข้าไปในจิตแล้ว เขาขาดทุนแล้ว เขาสะสมนรกเข้าไปแล้ว เขาตรงลงนรกแล้ว นรกเกิดแล้ว ความเสื่อมเกิดแล้ว สิ่งที่พิสูจน์ได้ชัดว่าเขาสะสมกิเลสดังกล่าวเข้าไปแล้วก็คือ ถ้าเขากระทบสัมผัสเหตุการณ์ดังกล่าวอีก เขาก็จะเกิดอารมณ์ที่ไม่ชอบใจ ไม่สบายใจอีก และความไม่ชอบใจ ไม่สบายใจก็จะรุนแรงมากขึ้นๆ กว่าเดิมไปเรื่อยๆ

แล้วพลังงานกิเลส พลังงานนรกก็จะบีบบังคับเขา สั่งผู้ที่มีกิเลสนั้นให้แสดงพฤติกรรมโต้ตอบออกไป ถ้าผู้นั้นทำตามนายทาสผู้ทารุณ อันคือกิเลสสั่งการ กิเลสก็ได้สมใจ มันได้ดังที่มันอยากได้ คือ ได้ตอบโต้ออกไป นั่นคืออาหารหรือพลังงานของกิเลส เมื่อกิเลสได้อาหาร ได้พลังงานสมใจมันแล้ว มันก็อิ่มเต็ม พอ นิ่ง สงบ หยุดดิ้น หยุดตี หยุดสร้างความทรมานในจิตผู้นั้นชั่วคราว ผู้นั้นก็จะเกิดสภาพสบายใจอย่างรวดเร็วชั่วคราว สภาพที่ความทุกข์ทรมาน ความไม่สบายลดลงสู่ความไม่ทรมาน สู่ความปกติสบายอย่างรวดเร็วชั่วคราวด้วยการสนองกิเลสนั้น มนุษย์หลงว่าเป็นความสุข และหลงติด อยากได้ อยากเสพสภาพดังกล่าวอีก ***ความจริงถูกกิเลส (เหตุแห่งทุกข์) อวิชชา (ความไม่รู้) หลอกให้หลงติดในสภาพที่ทุกข์ ลดลงอย่างรวดเร็วชั่วคราวจากการสนองกิเลสนั้นนั้นว่าเป็นสุข*** แล้วคราวหน้ากิเลสมันก็จะทำหน้าที่ ทรมานและกดดันบีบบังคับจิตใจผู้นั้นอย่างเดิมอีก แต่จะแรงขึ้นกว่าเดิมยิ่งขึ้นๆ เพราะให้อาหาร ให้พลังกับกิเลสเรื่อยๆ ทำให้ความทุกข์ทรมาน ความไม่สบายเกิดในผู้นั้นอีกรุนแรงยิ่งขึ้นๆ เกิดความไม่สงบ ปะทะ บาดหมางกับผู้อื่น

ไม่รู้จบ ไม่รู้แล้ว ซ้ำรุนแรงยิ่งขึ้นๆ เพราะกิเลสทุกตัว ทุกชนิดทำหน้าที่ออกฤทธิ์เหมือนกันหมด คือ เมื่อมันอยากได้อะไร มันก็สร้างความทรมานในจิตใจผู้นั้น แล้วผลักดัน สั่งให้ผู้นั้นทำตามสิ่งที่กิเลสมันอยากได้อยากเสพตามที่ผู้นั้นหลงปรุงปั้นสร้างตามกิเลสว่าต้องได้ ต้องเป็น ต้องมี ต้องเกิดอย่างนั้นอย่างนี้จึงจะเป็นความสุข พอได้สมใจ มันก็หยุดทรมานผู้นั้นชั่วคราวตราบชั่วกาลนาน กิเลสมันก็วนทำหน้าที่ของมันอยู่อย่างนี้ วิธีปราบกิเลสก็คือ ไม่ส่งอาหารให้มัน ไม่ทำตามคำสั่งมัน ฉีกหน้ากากมันด้วยการพิจารณาว่า กิเลสอัตตามานะมันไม่ใช่สุข ไม่ใช่สิ่งดี เป็นปัญหา เป็นผลเสีย เป็นทุกข์โทษภัยอย่างไร กิเลสมันก็จะช้ำใจดาย ฝ่อไป ลดไป สลายตัวไป การล้างกิเลสอย่างนี้ต่างหากที่เรียกว่าการเป็นคนตรง ตรงสู่โลกุตระ ตรงสู่การลดทุกข์ดับทุกข์อย่างถาวร และตรงสู่ความประเสริฐโดยแท้

การปล่อยวางของผู้เป็นพรหมแท้ๆ จึงคือ การยินดีเต็มใจมีชีวิตชีวาในการสร้างประโยชน์ให้กับผู้อื่น อย่างยินดีเต็มใจสบายใจในการวางการบังคับผู้อื่น วางการกดดันผู้อื่น วางการจุ้นจ้านวุ่นวายผู้อื่น วางการละเมิดผู้อื่น วางการเป็นผู้จัดการชีวิตผู้อื่น จะดีไหมถ้าเราลาออกจากตำแหน่งผู้จัดการชีวิตของผู้อื่นเสีย แล้วเลื่อนมารับตำแหน่งที่ประเสริฐกว่าน่าเคารพกว่า น่าเชื่อถือกว่า สบายใจกว่า ก็คือเลื่อนตำแหน่งมาเป็นที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ คอยช่วยเหลือเกื้อกูล คอยให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ตามเหตุปัจจัยอันควร

กล่าวโดยสรุป ***คนที่ไม่คิดดี ไม่พูดดี ไม่ทำดี ก็จะอายุสั้น*** เพราะจะไม่มีชีวิตชีวา เอนโดรฟินซึ่งเป็นสารแห่งความสุข เป็นสารที่ทำให้ร่างกายสดชื่นแข็งแรงก็ไม่หลั่งออกมาจากต่อมพิทูอิทารี่ ***ซ้ำร้าย ถ้าคิด***



แต่ชั่ว พูดแต่ชั่ว ทำแต่ชั่ว คิดแต่จะเป็นผู้เอา ไม่คิดจะเป็นผู้ให้ จะมีแต่ความเครียด สารอะดรีนาลีนก็จะหลั่งออกมาจากต่อหมวกไต ทำร้ายเซลล์เนื้อเยื่อให้เสื่อมโทรมทรมานเร็วยิ่งขึ้น

ส่วน***คนที่คิดดี พูดดี ทำดี แต่วางดีไม่เป็น ก็จะอายุสั้น*** เพราะจะมีแต่ความเครียด เมื่อดีไม่เกิดขึ้นสมดังใจตน สารอะดรีนาลีนก็จะหลั่งออกมาจากต่อหมวกได ทำร้ายเซลล์เนื้อเยื่อให้เสื่อมโทรมทรมานเร็วยิ่งขึ้น

จิตใจที่เป็นพรหมนั้นเป็นจิตที่ดีงาม โอบอ้อมเกื้อกูลช่วยเหลือโลก ทำให้โลกผาสุก แต่ถ้าพรหมไม่สมบูรณ์แบบ มีเพียง ๓ หน้าหรือ ๓ ตา เราคงเคยได้ยิน ตำนานที่เล่าขานว่า เมื่อพรหมลืมตาที่ ๓ ขึ้น ก็จะเผาโลกทั้งโลกให้เป็นจุณ จะเผาไหม้ทั้งตัวเองและผู้อื่น โรคพรหม ๓ หน้านี้ เป็นโรคที่คนส่วนใหญ่เป็นกันโดยไม่รู้ตัว เป็นสาเหตุของความเจ็บป่วยไม่สบายได้ทุกอย่าง

แต่ถ้าเราประพฤติพรหมได้ครบ ๔ หน้า (พรหมวิหาร ๔) ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา ***เป็นคนที่ยินดีในการคิดดี พูดดี ทำดี และวางดีเป็น ก็จะเป็นเหตุให้แข็งแรงอายุยืนและมีความผาสุก*** เพราะจะทำให้เอนโดรฟีน ซึ่งเป็นสารแห่งความสุข เป็นสารที่ทำให้ร่างกายสดชื่นแข็งแรงหลั่งออกมาจากต่อมพิทูอิทารี่ โดยที่ไม่มีสารพิษแอดดรีนาลีนปน จึงจะได้ชื่อว่า ***ประพฤติเพียงดั่งพรหม***

ตารางเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง พรหม ๓ หน้า และพรหม ๔ หน้า

พรหม ๓ หน้า (กิเลสอัตตามานะชนิดอรูปอัตตา/หลงดี)	พรหม ๔ หน้า (ทำดีอย่างมีอุเบกขา/ไม่หลงดี)
๑. น่ารำคาญที่สุด น่ารังเกียจที่สุด น่าเบื่อหน่ายที่สุด น่าไกลห่างที่สุด ๒. ทำดีมีทุกข์ใจบ่น ๓. เป็นผู้จัดการชีวิตผู้อื่น ๔. เป็นเสือกชน ล่วงละเมิด จุ้นจ้าน วุ่นวาย บีบบังคับ กดดัน ผลักดันให้ผู้อื่นคิด พูด ทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมดีงาม ดังที่ใจตนคิดและต้องการ แม้ผู้อื่นจะไม่พร้อมและไม่เต็มใจ	๑. เมื่อคบหามีความสบายใจ อบอุ่น สงบเย็น ผาสุก น่าเข้าใกล้ น่าระลึกถึง ๒. ทำดีไม่มีทุกข์ใจ ๓. เป็นที่ปรึกษาคอยช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ๔. เป็นสุภาพชน ไม่ล่วงละเมิด ไม่จุ้นจ้าน ไม่วุ่นวาย ไม่บีบบังคับ ไม่กดดัน ไม่ผลักดัน แต่ให้อิสรเสรี ให้เสรีภาพกับผู้อื่นในการคิด พูด ทำตามความเห็น ตามความต้องการของเขา เขาจะดี จะชั่ว มันก็เป็นสิทธิเสรีภาพของเขา แต่เรามีหน้าที่ให้ข้อมูล เชื้อเชิญ ชวนเชิญ ชักชวน ให้มาพิสูจน์ประโยชน์ของการหยุดชั่ว หยุดสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสมไม่ดีงาม หันมายินดีทำในสิ่งที่ถูกต้อง เหมาะสมดีงามตามความเห็นของเราหรือของหมู่ ด้วยความความเต็มใจสมัครใจของเขา จะช่วยเหลือเกื้อกูลหรือรับใช้ผู้อื่นเมื่อเขาพร้อมและเต็มใจให้เราช่วย

พรหม ๓ หน้า (กิเลสอัตตามานะชนิดอรูปอัตตา/หลงดี)	พรหม ๔ หน้า (ทำดีอย่างมีอุเบกขา/ไม่หลงดี)
๕. ยินดีเต็มใจ มุ่งหมายอยากให้เกิดสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม ดีงามและจะทุกข์กาย ทุกข์ใจ หงุดหงิด โมโห พยาบาท น้อยใจ ไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายใจ ไม่ชอบใจ อึดอัดขัดเคือง หาเรื่องเอาเรื่อง กดดัน ผลักดัน ดิดดิ้น ซัดส่าย เมื่อไม่ได้ดังใจตนต้องการ เมื่อได้เต็มใจพยายามทำสิ่งที่ดีแล้ว **ถ้าดีเกิดได้ ก็ไม่ปล่อยวาง ถ้าดีเกิดไม่ได้ ก็ไม่ปล่อยวาง**	๕. ยินดีเต็มใจมุ่งหมาย อยากให้เกิดสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม ดีงาม แต่ไม่ทุกข์กาย ไม่ทุกข์ใจ ยังมีความสบายใจอยู่ได้ แม้จะไม่ได้ดังใจ ดังความคิดที่ดนต้องการ เมื่อได้เต็มใจพยายามทำสิ่งที่ดีแล้ว **ถ้าดีเกิดได้ก็ปล่อยวาง ถ้าดีเกิดไม่ได้ก็ปล่อยวาง**
๖. คนดีที่โลกเกลียดชัง เบื่อระอาและไม่ต้องการ	๖. คนดีที่โลกรัก รอ และต้องการ
๗. ยินดีในการทำความดีด้วยความวิตกกังวลกลัวว่า ดีจะไม่เกิด หลงเสพดี หลงอัสสาทะ (เอร็ดอร่อย ชื่นชอบใจ) ฟูใจ ดีใจ สุขใจ สบายใจเมื่อเกิดดีสมดังใจ	๗. ยินดีทำดีด้วยความเต็มใจ สบายใจ สุขใจ เพราะรู้ว่าดีก็เป็นประโยชน์ เป็นคุณค่า เป็นความประเสริฐในดี เมื่อดีเกิดก็รู้ว่าเกิดได้ เพราะทั้งผู้ให้และผู้ฝึกได้ทำเหตุปัจจัยพอเหมาะ และรู้ว่าดีที่เกิดนั้น เมื่อตั้งอยู่และให้ผลดีตามฤทธิ์แรงที่ก่อเกิด แล้วก็จะดับไป หรือไม่เราก็ดับขันธ์ปรินิพพานจากดีนั้น ทิ้งดี วางดีปล่อยดีนั้นให้เป็นของโลก และรู้ว่าความดีทำหน้าที่ยังอกุศลให้เบาบางลง จึงมีความยินดี เต็มใจ สบายใจ ในการ

พรหม ๓ หน้า (กิเลสอัดตามานะชนิดอรูปอัดตา/หลงดี)	พรหม ๔ หน้า (ทำดีอย่างมีอุเบกขา/ไม่หลงดี)
	ทำดีและในการทำใจในใจ สักแต่ว่าอาศัยประโยชน์ของดีอยู่ชั่วคราว ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเรา ของเราอย่างเที่ยงแท้ถาวร จึงเป็นผู้ที่มีความสุขในการทำดี เมื่อมีเหตุปัจจัยที่เหมาะสม เมื่อเหตุปัจจัยไม่เหมาะสม เช่น ถ้าทำสิ่งที่เราเห็นว่าดีนั้นในเวลานั้น สถานการณ์อย่างนั้น จะทำให้เกิดการเบียดเบียนจิตใจและร่างกายของตนเองและผู้อื่น ก็จะมีความสุขสบายใจในการไม่ทำ เพราะนอกจากจะไม่เสียหายแล้ว ยังทำให้ไม่เปลืองแรง ไม่เปลืองตัวด้วย มีความสุขในการไม่หลงเสพดี มีความสุขในการทำดีแล้ววางดี ทิ้งดี มีความสุขในการไม่อยากได้ อยากเป็นอยากมีมาเพื่อตัวเราของเรา เพราะรู้ว่าสมบัติที่มนุษย์ควรอาศัยขณะยังมีชีวิตของจิตวิญญาณนี้อยู่ก็คือกรรมดี *(กุศลธรรม)* และความไม่ทุกข์ และสมบัติแท้ๆ ชิ้นสุดท้ายก็คือ ความไม่ได้ไม่เป็นไม่มีอะไร

พรหม ๓ หน้า (กิเลสอัตตามานะชนิดอรูปอัตตา/หลงดี)	พรหม ๔ หน้า (ทำดีอย่างมีอุเบกขา/ไม่หลงดี)
๘. คิดหวังว่าโลกนี้ต้องสมบูรณ์แบบ ๙. เป็นการให้เพื่อจะ**เอา** เป็นผู้จะเอา **จะเสพ**พฤติกรรมดีๆ จากผู้อื่น ดูเผินๆ เหมือนจะ**ให้**ผู้อื่นได้ดีหรือมีพฤติกรรมดีๆ แต่ซ้อนลึก ตนเองก็**เอา** การเสพสิ่งดีนั้นตอบแทนให้สมใจตน ไม่ใช่การให้ที่บริสุทธิ์แท้ **จิตที่คิดจะเอาจะเร่าร้อนทุกข์ระทม**	๘. รู้ความจริงว่าโลกนี้พร่องอยู่เป็นนิจ ๙. เป็นการให้เพื่อให้ เป็นผู้ให้ผู้อื่นได้สิ่งดีหรือมีพฤติกรรมดีๆ โดยไม่อยากได้อยากเป็นอยากมีอะไรตอบแทน แม้แต่รอยยิ้มและคำขอบคุณ อย่าว่าแต่เพียงเท่านั้นเลย จะไม่เสพแม้ตีที่เกิดขึ้นนั้น เป็นการให้ที่บริสุทธิ์แท้ จิตที่คิดจะให้สบายกว่าจิตที่คิดจะเอา
๑๐. **ไม่รู้**ความจริงตามความเป็นจริงว่าใครจะได้รับอะไร เท่าไหร่ เวลาใดก็ตาม เหตุปัจจัยของการกระทำ *(กรรม)* ของคนๆ นั้นทำมา จะได้ดีมากไปกว่าที่ดนทำมาไม่ได้ ๑๑. เป็นผู้หลงผลของการกระทำ ไม่ว่าจะเป็นผลทางวัตถุหรือผลทางพฤติกรรมของคน ถ้าผลออกมามากออกมาดี สมใจก็จะฟูใจ สุขใจ ถ้าผลออกน้อยหรือออกมาไม่ดีหรือผลไม่ออกมาดังใจที่มุ่งหมายและปักมั่นไว้ก็จะทุกข์ใจ	๑๐.รู้ความจริงตามความเป็นจริงว่าใครจะได้รับอะไรเท่าไหร่ เวลาใดก็ตาม เหตุปัจจัยของการกระทำ *(กรรม)* ของคนๆ นั้นทำมา จะได้ดีมากไปกว่าที่ดนทำมาไม่ได้ ๑๑.เป็นผู้อยู่เหนือผลของการกระทำ ไม่ว่าจะเป็นผลทางวัตถุหรือผลทางพฤติกรรม ผลนั้นจะออกมามากน้อยอย่างไร สมดังใจที่มุ่งหมายหรือไม่สมดังใจที่มุ่งหมาย ก็ไม่ทุกข์ใจใดๆ รู้จักพอใจในผลที่เกิดขึ้นนั้น เมื่อเราได้เพียรอย่างเต็มที่แล้ว อย่างไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนท่าน ก็รู้ว่าผลที่เกิดขึ้นนั้นดีที่สุดแล้ว ที่จะเป็นไปได้จริง ตาม

พรหม ๓ หน้า (กิเลสอัตตามานะชนิดอรูปอัตตา/หลงดี)	พรหม ๔ หน้า (ทำดีอย่างมีอุเบกขา/ไม่หลงดี)
	องค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น และรู้ความจริงตามความเป็นจริงว่า เมื่อหมดฤทธิ์แรงของเหตุ ผลที่เกิดขึ้นนั้นก็ดับไปเป็นธรรมดา
๑๒.ทำดีด้วยความกังวลใจและเปลืองพลังในการลุ้นผล	๑๒. ทำดีด้วยความยินดี เต็มใจ สบายใจ ไม่กังวลกับผล แต่มีความสุขในการตรวจผลว่าทำเหตุอย่างนี้ มีองค์ประกอบอย่างนี้ เกิดผลอย่างนี้ ถ้าคราวต่อไปสามารถทำให้ดีกว่าได้ก็ทำ ถ้าทำไม่ได้ก็วางใจ
๑๓. **เป็นทาสของความดี** กำหนดความพอดีในการทำดีไม่ค่อยได้ มักทำดีเกินพอดีจนเบียดเบียนตน เบียดเบียนท่าน เป็นอาจิณ **ขยันเกิน**อย่างไม่ดูตาม้าตาเรือ (ไม่ดูสถานการณ์และความพร้อมของตัวเองและผู้อื่น) ขยันเกินจนตัวเองต้องเสียสุขภาพเป็นประจำ กินใช้ไม่พอดี สละผลที่ได้ออกไปอย่างไม่พอดี เช่นมากไปหรือน้อยไป จนเบียดเบียนตน เบียดเบียนผู้อื่น	๑๓. **เป็นนายของความดี** สามารถกำหนดตนเองได้ ว่าองค์ประกอบเหตุปัจจัยอย่างนี้ จะทำดีแค่ไหนอย่างไร จึงจะพอเหมาะ พอดีที่จะไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนท่าน **ขยันพอดี** อย่างดูตาม้าตาเรือ(ดูสถานการณ์และความพร้อมของตัวเองและผู้อื่น) ขยันพอดีเท่าที่จะมีสุขภาพดี เพราะรู้ความจริงตามความเป็นจริงว่า ขยันเกิน ร่างกายก็เสื่อมเร็ว ขี้เกียจเกิน ร่างกายก็เสื่อมเร็ว ขยันพอดี แข็งแรงที่สุด สบายที่สุด เสื่อมช้าที่สุด สละผลที่ได้ออกไปอย่างพอดี เพราะรู้ความ

พรหม ๓ หน้า (กิเลสอัตตามานะชนิตอรูปอัตตา/หลงดี)	พรหม ๔ หน้า (ทำดีอย่างมีอุเบกขา/ไม่หลงดี)
	จริงตามความเป็นจริงว่า ถ้าสละมากไปก็ขาดแคลน ไม่มีทุนขยายกิจการบุญนั้นๆ ต่อไป หรือถ้ากักไว้มากเกินหรือสละออกน้อยไป ก็จะเป็นภาระวิตกกังวลในการดูแลเปล่าๆ แทนที่จะเป็นประโยชน์กับผู้อื่นและเป็นกุศลกับตนเอง กลับกลายเป็นปัญหากับตัวเอง รู้ความจริงตามความเป็นจริงว่า เราสละออกก็เป็นของเรานั้นแหละ เช่น เราช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นไว้มากๆ ถึงเวลาอันควร ผู้อื่นก็ช่วยเหลือเกื้อกูลเราคืนเอง แม้เราจะไม่อยากได้ตอบแทนคืนก็ตาม เพราะมันเป็นสัจจะเป็นสมบัติแท้ของเรา ความจริงในชีวิตการกินใช้แค่พอดีที่จะมีความเป็นอยู่ผาสุก มีสุขภาพที่ดี ไม่มีภาระมากนั้น กินใช้เพียงเล็กน้อยเท่านั้นเอง ไม่จำเป็นต้องสะสมไว้มากเกินจนเป็นภาระ เป็นภัยต่อตน ดังตัวอย่างของพระพุทธเจ้า แม้พระองค์จะมีสมบัติมีกุศลมากมายก็ไม่หลงหอบหวงมาเป็นภาระเป็นภัยต่อ

พรหม ๓ หน้า (กิเลสอัตตามานะชนิดอรูปอัตตา/หลงดี)	พรหม ๔ หน้า (ทำดีอย่างมีอุเบกขา/ไม่หลงดี)
	ตน ส่วนผู้ที่ไม่รู้สัจจะก็ต้องทนทุกข์เป็นภาระ เป็นความวิตกกังวล เป็นภัยกับสมบัติและกุศลโลกียะของตน ทุกข์ยากลำบากในการแสวงหา ยังต้องทุกข์ยากลำบากในการรักษา และทุกข์ยากลำบากในการขยายกิจการต่อตามความโง่ ไม่รู้ทุกข์โทษภัยของการมีมากเกินของตนเอง นี้คือความซวยของคนรวย คนรวยจึงซวยกว่าคนจน *(คนจนที่มีปัญญาแห่งสัจธรรม)* ผู้ที่มีปัญญาฉลาดในสัจธรรมจะฝากสมบัติไว้กับธนาคารบุญตามผู้คนต่างๆ *(เกื้อกูลผู้อื่นไว้)* ย่อมสบายใจกว่า ไม่ต้องปวดหัววิตกกังวลกับสมบัติ และสมบัติก็ไม่ก่อภัย ไม่ก่อความเดือดร้อนให้ สมบัติบุญจะถูกจัดสรรมาให้เราใช้ตามความพอเหมาะเอง ผู้ที่ถึงสัจจะว่าชีวิตจะมั่นคงผาสุกได้อย่างไร จึงเลือกที่จะจน อย่างขยัน ทำภาระหน้าที่การงานสุดฝีมือ โดยทำแค่พอดี ที่จะไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ทำได้เท่าไหร่ ก็ฝึก

พรหม ๓ หน้า (กิเลสอัตตามานะชนิดอรูปอัตตา/หลงดี)	พรหม ๔ หน้า (ทำดีอย่างมีอุเบกขา/ไม่หลงดี)
	กินน้อยใช้น้อยแค่พอดี ไม่ใช้ในสิ่งที่เป็นภัยและไม่จำเป็น แต่ใช้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์และจำเป็นเท่านั้น อะไรที่จำเป็นที่เราพึ่งตนเองได้ ทำเองได้ก็ทำเอง ส่วนที่ต้องเก็บไว้ก็เก็บไว้แต่น้อยแค่พอดี ไม่เบียดเบียนตน คือไม่ขาดแคลนและไม่มากจนเป็นภาระเป็นภัย ที่เหลือสละออกไปฝากไว้ในธนาคารบุญ

หลักปฏิบัติที่เป็นเหตุให้อายุยืนข้อที่ ๖ เป็นผู้มีศีล

การเชื่อมร้อยสู่การปฏิบัติในแต่ละ อ. ก็คือ การตรวจสอบองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องในแต่ละ อ. ว่ามีสิ่งใดที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ แล้วฝึกละเว้นสิ่งที่ทำให้เกิดผลเสียนั้น เพราะการเป็นผู้มีศีล คือ การละเว้นสิ่งที่เป็นภัยต่อตนเองและผู้อื่น **เวลาเราท่องศีลในทุกข้อของศีลก็จะขึ้นต้นด้วยสิ่งที่เป็นบาปเวรภัยต่อตนเองและผู้อื่น แล้วตามด้วยคำว่าเวรมณี** *ซึ่งแปลว่า* **ละเว้น** ดังนั้นในแต่ละวันๆ หรือในทุกๆ เวลาเราควรจะได้ตรวจสอบว่ามีการกระทำใดของเรา หรือมีสิ่งใดที่เป็นบาปเวรภัยอันจะก่อให้เกิดความเดือดร้อนทุกข์ทรมานต่อเราเองและผู้อื่น แล้วพึงละเว้นเสีย นั้นแหละจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้มีศีล

ศีล ก็เป็นอาหารที่ประเสริฐและปลอดภัยของร่างกายและจิตวิญญาณ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ศีลนำสุขมาให้ *(สีเลนสุคติงยันติ)* ศีลนำโภคทรัพย์มาให้ *(สีเลนโภคสัมปทา)* ศีลนำนิพพานการพ้นทุกข์มาให้ *(สีเลนนิพพุติงยันติ)*

จะเห็นได้ว่า ศีลนั้น ทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพกายและจิต เพราะทั้งความสุข ทรัพย์และการพ้นทุกข์ที่มีคุณค่าสำคัญอย่างหนึ่งในชีวิตมนุษย์ก็คือ ความไม่มีโรค *(ทั้งทางกายและทางจิต)* ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ *(อโรคยาปรมาลาภา)*

หลายท่านอาจสงสัยว่าศีลเกี่ยวข้องกับอาหาร เพื่อให้เกิดการมีอายุยืนยาวหรือมีสุขภาพที่ดีอย่างไร เราลองมาดูตัวอย่างการเชื่อมร้อยการปฏิบัติศีลเข้ากับ อ. อาหาร โดยเริ่มต้นจากการรู้จักลำดับอาหารที่เป็นภัยร้ายแรง ไปสู่อาหารที่มีภัยน้อยและอาหารที่ปลอดภัยเหมาะสมกับสภาพร่างกาย ตามลำดับดังนี้

ลำดับที่ ๑ เริ่มจากอาหารที่มีพิษภัยมากที่สุด น่าจะเป็นเนื้อสัตว์และผลิตผลจากสัตว์ที่เจือปนด้วยสารเร่ง ยาปฏิชีวนะ สารพิษและสารเคมีต่างๆ รวมทั้งอาหารและเครื่องดื่มที่มีสารเคมีสังเคราะห์ สารกระตุ้นหรือกดการทำงานของร่างกาย ไม่ให้เป็นไปโดยปกติ

ลำดับที่ ๒ มีพิษร้ายรองลงมาจากลำดับที่ ๑ เป็นพืชผักผลไม้ที่ปนเปื้อนด้วยสารพิษ สารเคมี เช่น ยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้า

ลำดับที่ ๓ มีพิษรองลงมาจากลำดับที่ ๒ เป็นเนื้อสัตว์ใหญ่หรือเนื้อสัตว์ที่มีไขมันมาก ที่ได้จากการเลี้ยงโดยวิธีธรรมชาติ ไม่มีสารพิษสารเคมีใดๆ

ลำดับที่ ๔ มีพิษรองลงมาจากลำดับที่ ๓ เป็นสัตว์เล็กสัตว์น้อยที่ได้จากการเลี้ยงโดยวิธีธรรมชาติ ไม่มีสารพิษสารเคมีใดๆ

พืชผักผลไม้ที่ใช้สารเร่งการเจริญเติบโต รวมทั้งปุ๋ยเคมี เพราะไนโตรเจน (N) ฟอสฟอรัส (P) โปแตสเซียม (K) ที่เป็นส่วนผสมหลักของปุ๋ยเคมีนั้น เป็นส่วนผสมของวัตถุระเบิด กินเข้าไปก็จะมีผลทำร้ายร่างกาย แนวสุขภาพทางเลือกหรือธรรมชาติบำบัดจะพยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่ใช้สารพิษสารเคมีต่างๆ ผู้เขียนได้ทดลองพบว่าการใช้พืชผักผลไม้ไร้สารพิษมีผลดีต่อสุขภาพมากกว่าพืชผักผลไม้ที่ใช้ปุ๋ยเคมีหรือสารเร่งต่างๆ

ลำดับที่ ๕ อาหารที่เมื่อกินสะสมนานๆ จะเป็นพิษภัย เกิดความเจ็บป่วย

อาหารที่ใช้พืชผักผลไม้ไร้สารพิษ แต่ปรุงรสจัด

ลำดับที่ ๖ อาหารที่ปลอดภัย แต่ก็ไม่ทำให้เกิดความสมดุลในร่างกาย กินเข้าไปก็จะทำให้เกิดความเจ็บป่วย แต่กว่าจะเจ็บป่วยใช้เวลานานกว่าลำดับที่ ๕

อาหารที่ใช้พืชผักผลไม้ไร้สารพิษ ปรุงรสไม่จัด *(ปรุงรสไม่เกิน ๓๐ % ของที่เคยปรุงทั่วไป ณ ปัจจุบัน)* แต่ใช้พืชผักผลไม้ที่ไม่สมดุลกับสภาพร่างกาย

ลำดับที่ ๗ อาหารที่ปลอดภัย ส่งเสริม บำรุง รักษา ฟื้นฟูร่างกายได้ดี ทำให้สุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาว

อาหารที่ใช้พืชผักผลไม้ไร้สารพิษ ปรุงรสไม่จัด *(ปรุงรสไม่เกิน ๓๐ % ของที่เคยปรุงทั่วไป ณ ปัจจุบัน)* ใช้พืชผักผลไม้ที่สมดุลกับสภาพร่างกาย กินถูกลำดับ ในปริมาณที่พอเหมาะ

นับว่าเป็นเรื่องที่น่าแปลกและน่ายินดีที่องค์ความรู้ของการดูแลสุขภาพในระบบแผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือกและศีลธรรมเริ่มมีทิศทางร้อยรวมเป็นหนึ่งเดียวกัน ดังจะเห็นได้ว่า กว่าจะมาค้นพบอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ต้องเริ่มจากการลดสารพิษ สารเคมี ลดการบริโภคเนื้อสัตว์ จนถึงการกินอาหารรสไม่จัดและสมดุลกับสภาพร่างกาย โดยองค์การอนามัยโลกก็มีข้อมูลเช่นเดียวกับสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ว่าการลดเนื้อ เพิ่มผัก กินอาหารรสไม่จัด สามารถ

ป้องกัน ควบคุมโรค ฟื้นฟูสุขภาพ และส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดีได้ ข้อมูลเหล่านี้ตรงกันกับหลักของสุขภาพแผนไทย และสุขภาพทางเลือกที่เน้นการปรับสมดุลร่างกายด้วยอาหารพืชผักสมุนไพรและปรุงรสไม่จัด ซึ่งทั้งหมดก็สอดคล้องกับหลักศีลธรรมในศาสนา ได้แก่ การบำเพ็ญเมตตาด้วยการลดละ เลิก การเบียดเบียนชีวิตสัตว์ การลดละการติดหลงรสอาหารที่จัดจ้าน เป็นการลดราคะกามคุณ *(รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส)* ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า กามคุณมีสุขน้อย มีทุกข์มาก ทุกข์อื่นยิ่งกว่ากามไม่มี ตรงกับหลักสุขภาพทุกแผนที่ค้นพบภัยจาก**อาหารรสจัด** เช่น

รสเผ็ดจัด ก็จะออกร้อน ระคายเคือง กัดเซาะทำลาย ทางเดินอาหาร ***รสหวานจัด*** ก็จะทำลายหลอดเลือด ทำลายตับอ่อน เป็นเบาหวาน และทำลายอวัยวะต่างๆ ***รสเค็มจัด*** ก็จะทำลายไต ทำลายหัวใจ ทำลายรหัสพันธุกรรม ทำลายภูมิต้านทาน ***รสมันจัด*** ก็จะทำลายตับ ทำลายหลอดเลือด ทำลายสมอง ***รสเปรี้ยวจัด*** ก็จะกัดเซาะ ระคายเคือง ทำให้ไฟกำเริบ ***รสฝาดจัด*** ก็จะทำให้ฝืด ท้องผูก คอแห้ง เกิดนิ่ว ***รสขมจัด*** ก็จะทำลายหัวใจ ทำลายระบบประสาท ทำให้ไฟกำเริบ หรืออาจทำให้เย็นเกิน ความจริงแล้ว รสจัดทุกรสนั้นทำลายทุกอวัยวะ แต่ที่ระบุมาข้างต้นนั้นเป็นข้อมูลที่ระบบสุขภาพแต่ละแผนค้นพบว่า แต่ละรสที่ปรุงจัดเกินไปนั้น จะไปทำลายที่อวัยวะนั้นๆ ได้มาก ได้เร็วกว่าอวัยวะอื่นๆ ถ้าเรายังกินอาหารรสจัดต่อเนื่องไปเรื่อยๆ อวัยวะอื่นๆก็จะถูกทำลายเช่นเดียวกัน

ความจริงแล้วร่างกายต้องการอาหารทุกรส แต่ต้องการแค่พอดี ซึ่งพอดีนั้นใช้รสต่างๆ เพียงเล็กน้อยเท่านั้นเอง ใช้พอดีจะทำให้เกิดพลังชีวิต

สูงสุด ใช้มากไปหรือน้อยไปพลังชีวิตก็ตก เพราะตามหลักวิทยาศาสตร์แล้ว วัตถุสสารทุกอย่างสามารถแปรเป็นพลังงานได้ทั้งหมด การใส่วัตถุที่มีรสต่างๆ เข้าไปมากเกินพอดี ร่างกายก็จะสะสมพลังงานความร้อนมากขึ้น จนเกิดการเผาไหม้ ระเบิดเซลล์เนื้อเยื่อของตัวเองทำให้ร่างกายเสื่อมเร็ว เจ็บป่วย ทุกข์ทรมานและหมดหน้าที่ในที่สุด ก็คือ ร่างกายตาย

ดังนั้น ผู้ที่ใส่รสต่างๆ เข้าไปในร่างกายน้อยแค่พอดี เซลล์เนื้อเยื่อก็จะสบายที่สุด ทรมานน้อยที่สุด เสื่อมช้าที่สุด อายุยืนที่สุด เท่าที่เซลล์เนื้อเยื่อของผู้นั้นจะเป็นไปได้ ส่วนผู้ที่ใส่รสต่างๆ เข้าไปในร่างกายมากเกินความพอดี เซลล์เนื้อเนื่อก็จะไม่สบายมากที่สุด ทรมานมากที่สุด เสื่อมเร็วที่สุดและไฟธาตุแตกตายเร็วที่สุด จะเห็นได้ว่า ***อาหารรสจัดเป็นภัยต่อสุขภาพและความผาสุกของชีวิต*** แต่ถ้าปรุงรสน้อยกว่าความพอดีก็จะทำให้ขาดธาตุอาหาร เซลล์เนื้อเยื่อก็จะเสื่อมเร็วเช่นเดียวกัน

ผู้เขียนพบ**ผู้ป่วยจำนวนมากที่ติดอาหารรสจัด** มักจะทุกข์ทรมานมาก ***เพราะคนส่วนใหญ่จะประมาท ไม่ใส่ใจ ไม่ระวังโทษภัยในอาหาร*** และมีแนวโน้มจะถูกส่งเสริมให้เกิดการหลงติดใน***รสอาหารที่จัดจ้านมากขึ้นๆ*** ทุกวันๆ *นับเป็นภัยจากราคะกามคุณอันน่าสะพรึงกลัวยิ่งต่อมวลมนุษยชาติ* เพราะอาหารรสจัดทุกชนิด จะกระตุ้นให้เกิดการเผาผลาญสร้างพลังงานความร้อนในร่างกายอย่างล้นเกินจนทำลายเซลล์เนื้อเยื่อในร่างกายของตัวเอง เมื่อสะสมนานเข้าก็จะเกิดอาการเจ็บป่วย

ผู้ป่วยส่วนใหญ่ก็จะนิยมกินยาเพื่อระงับอาการหรือขับพิษจากออกจากร่างกายโดยไม่ได้ใส่ใจที่จะหยุดการสะสมพิษเลย กลับหลงระเริง

ตั้งหน้าตั้งตาทุ่มโถมอวดเบ่งแข่งขันกันสะสมพิษในร่างกายให้มากขึ้นๆ รอวันเจ็บป่วยทุกข์ทรมานในร่างกายอีกครั้ง แล้วก็ใช้วิธีการเดิมๆ ในการแก้ปัญหา พอนานไป ยาตัวเดิมก็จะแก้ปัญหาไม่ได้ (เกิดการดื้อยา) ต้องเปลี่ยนยาตัวใหม่ที่แรงกว่าเดิมจึงจะแก้ได้ ร่างกายก็จะเริ่มชำรุดทรุดโทรมอ่อนแอลงไปทุกวันๆ เพราะสะสมพิษให้ฝังลึกแน่นในเซลล์เนื้อเยื่อยิ่งขึ้นๆ เมื่อเจ็บป่วย อาการก็จะเริ่มรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ ยาเดิมก็ใช้ไม่ได้ผล ต้องใช้ยาที่มีฤทธิ์แรงมากขึ้นไปอีก

การใช้ยาที่แรงขึ้นเพื่อกดโรคหรือกระทุ้งขับพิษในแต่ละครั้งก็จะการทำให้เซลล์เนื้อเยื่อในร่างกายเกิดความบอบช้ำ บาดเจ็บ เสื่อมโทรม บางครั้งผลข้างเคียงของยาก็แสดงฤทธิ์ออกมาให้เห็น ดังนั้น การกินยาทุกครั้งก็คือ การสะสมความบอบช้ำ บาดเจ็บ เสื่อมโทรมในร่างกาย ถึงวันหนึ่งก็จะไม่มียาตัวใดสามารถรักษาอาการป่วยหรือขับพิษนั้นออกไปจากร่างกายได้ ความทุกข์ทรมานอันแสนสาหัส เพราะตนเองเป็นต้นเหตุกระทำก็จะออกฤทธิ์ จนสุดท้ายก็พรากเอาชีวิตของผู้นั้นไป ไม่ว่าจะเป็นเด็ก คนหนุ่ม คนแก่ ผู้เขียนพบความเป็นไปอย่างนี้มากขึ้นทุกๆวัน

สาเหตุที่ผู้เขียนและทีมงานมั่นใจว่า อาหารรสจัดมีผลเสียอย่างมากต่อสุขภาพ เพราะหลังจากที่ทำค่ายสุขภาพมาหลายรุ่นหลายปี มีผู้มาศึกษาฝึกฝนไม่ต่ำกว่าพันคน พบว่า **การกินอาหารรสไม่จัดที่สมดุลกับร่างกาย ทำให้สุขภาพดีขึ้นอย่างรวดเร็ว ช่วยชะลอความเสื่อม ช่วยให้โรคภัยไข้เจ็บทั้งร้ายแรงและไม่ร้ายแรงทุเลาเบาบางหรือหายไปได้** ในขณะที่เมื่อกลับไปกินอาหารที่รสจัดมากเกินไปอีก อาการไม่สบาย

ก็เกิดให้เห็น พอกลับมากินอาหารรสไม่จัดที่สมดุลกับร่างกายอีก อาการไม่สบายก็ทุเลาลง

เมื่อพิสูจน์ด้วยตัวเอง รวมทั้งเก็บข้อมูลในวิถีชีวิตและในค่ายสุขภาพดังกล่าว จึงทำให้ผู้เขียนชัดเจนและหมดสงสัยในอาหารรสจัดหรือรสไม่จัดว่ามีผลต่อสุขภาพอย่างไรแค่ไหน *ผู้เขียนก็ขอเชิญชวนท่านผู้อ่านพิสูจน์ความจริงด้วยตัวของท่านเองเถิด*

นับเป็นเรื่องน่าเศร้าสำหรับมวลมนุษยชาติที่กำลังจะเข้าสู่กลียุค เพราะคนส่วนใหญ่ไม่ใส่ใจแก้ไขปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ มักมุ่งเน้นแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ ซึ่งทำให้ปัญหาทับถมหนักยิ่งขึ้นๆ แก้ไขยากยิ่งขึ้นๆ ทุกข์ทรมานยิ่งขึ้นๆ ***ทุกครั้งเมื่อโลกใกล้เข้าสู่กลียุค จะเกิดภัยพิบัติที่รุนแรง ๓ อย่าง คือ ๑.โรคภัยไข้เจ็บระบาด ๒.ขาดแคลนอาหาร ๓.เกิดการทะเลาะเบาะแว้ง สงครามแย่งชิง*** ซึ่งนักปราชญ์ผู้รู้ได้พยากรณ์และคาดการณ์ว่า จะเกิดกลียุคหลังจากที่พระพุทธเจ้าปรินิพพานได้ ๕,๐๐๐ ปี และเมื่อถึงกึ่งพุทธกาล คือประมาณ พ.ศ.๒๕๐๐ เป็นต้นไป ก็จะเริ่มมีสภาพของกลียุครุนแรงมากขึ้นๆ จนรุนแรงที่สุดเมื่อประมาณ พ.ศ.๕๐๐๐ จะเหลือแต่คนดีที่ตั้งใจปฏิบัติศีลธรรมที่เรียกว่า ๓ ร่มโพธิ์ศรี ซึ่งมีจำนวนไม่มากเท่ากับเขาของโค เมื่อเทียบกับขนของโค เขาโคมีแค่ ๒ เขา ส่วนขนโคมีจำนวนมากมาย ดังนั้น ***คนที่จะอยู่รอดปลอดภัยก็จะมีจำนวนน้อย*** ส่วนคนที่จะต้องเดือดร้อน เจ็บป่วย ทุกข์ทรมาน เสียชีวิตก็จะมีมาก ผู้เขียนไม่ประหลาดใจที่ทุกวันนี้ ***ผู้คนส่วนใหญ่ไม่ใส่ใจปฏิบัติศีลธรรม ไม่บำเพ็ญเมตตาบารมี ไม่ลดละการเบียดเบียน***

เลือดเนื้อและชีวิตของสัตว์ ไม่ใส่ใจบำเพ็ญลดละราคะกามคุณ เช่น รสอาหารที่จัดจ้าน หรือแม้แต่การสมสู่ที่ก่อโรคภัย และทำลายเรี่ยวแรงกำลังอยู่ทุกครั้งที่เสพ ซ้ำยังทำให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมาอีกมากมาย ทั้งไม่ได้ใส่ใจบำเพ็ญพรหมวิหาร ๔ กลับมุ่งสะสมสิ่งที่ดรงกันข้าม ดังนั้น เป็นธรรมดาที่ภัยพิบัติอันแสบเผ็ด เดือดร้อน ทุกข์ทรมาน ก็จะรุมเร้า เผารนผู้ไม่บำเพ็ญศีลธรรม

การบำเพ็ญศีลธรรม ลดละราคะกามคุณเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ราคะกามคุณทำหน้าที่ยั่วย้อมมอมเมาผู้คนทั้งหลายให้ตกอยู่ใต้อำนาจแล้วก่อให้เกิดโทษภัยความเสียหาย ความเดือดร้อนมากมาย มีคนจำนวนมากที่ไม่เข้าใจความจริงและมีปัญหา เพราะราคะกามคุณนี้เป็นเหตุอยู่ ผู้เขียนขอนำเสนอเรื่องนี้เผื่อว่าพอจะเป็นประโยชน์กับผู้อ่านบ้าง หากไม่เกิดประโยชน์ ผู้เขียนต้องขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

สังคมโลกโลกียะจะหลงเข้าใจผิด พากันปรุงปั้น สร้าง อุปทาน *(ฝังยึด)* ว่า การสมสู่เป็นความสุข มนุษย์โลกียะได้หลงโง่สร้างพลังงานดังกล่าวหลอกลวงตัวเองจนสำเร็จ เป็นพลังงานที่ไม่เที่ยง ไม่จีรังยั่งยืน ไม่มีตัวตนที่แท้จริง พระพุทธเจ้าดรัสว่า เป็นเหมือนพยับแดด เหมือนฟองคลื่น เกิดดับๆ ในช่วงเวลาสั้นๆ ต่อให้ใช้ความพยายามมากแค่ไหนก็ไม่มีใครปรุงปั้นสร้างพลังงานโลกียสุขนั้นให้ตั้งอยู่ได้นาน แต่มนุษย์โลกียะก็มิได้นำพา กลับหลงติดสวรรค์ลวงมากขึ้น ไม่ยอมหาทางออกจากนรกจริงสวรรค์ลวงมาสู่ความสุขที่แท้จริงแห่งโลกโลกุตระ ซึ่งสุขโลกุตระนั้นผู้ที่ฝึกได้อย่างแท้จริงแล้ว ไม่มีใครเวียนกลับไปเอาสุขแบบโลกียะอีก แสดง

ว่าสุขโลกุตระเป็นความสุขที่ดีกว่า ผู้ใดฝึกฝนจนได้ความจริงในสุขโลกุตระแล้ว ก็จะหมดสงสัยในความสุขทั้ง ๒ แบบ และสามารถที่จะเลือกเอาสุขแบบใดก็ได้ เพราะทำเป็นทั้ง ๒ แบบ ส่วนผู้ที่ฝึกแต่สุขโลกียะอย่างเดียว ก็จะรู้จักแต่แบบเดียว ไม่รู้จักสุขทั้ง ๒ แบบ ผู้ที่รู้จักสุขโลกุตระจะรู้จักสุขโลกียะอย่างดียิ่ง แต่ผู้ที่รู้จักสุขโลกียะอย่างเดียว จะไม่รู้จักสุขโลกุตระเลย

เพื่อให้เกิดความชัดเจนในความจริง ผู้เขียนขออนุญาตพูดถึงกลไกการสมสู่ว่าเป็นดังนี้ เมื่อมนุษย์มีอารมณ์อยากเสพกาม สภาพจิตใจและอารมณ์จะเกิดอาการทรมาน ดีดดิ้น ซัดส่าย กระวนกระวาย ดึงเครียด ไม่โปร่งไม่โล่งไม่สบาย เป็นทุกข์ เมื่อเกิดอารมณ์ดังกล่าว จะส่งผลให้ร่างกายหลั่งสารอะดรีนาลีนออกมาจากต่อมหมวกไต กระตุ้นให้เซลล์เนื้อเยื่อผลิตพลังงานความร้อนขึ้นมาเผาร่างกาย พลังงานดังกล่าวจะบีบคั้นผลักดันให้ร่างกายและจิตใจเกิดความดึงเครียดเรียกร้องให้ทำตามกิเลสจนกว่าเราจะได้เสพสมใจ อาการทรมานเหล่านั้นจึงจะทุเลาเบาบางลงหรือระงับชั่วคราว

เมื่อมนุษย์อยู่ในสภาพอยากเสพกาม ร่างกายจะผลิตพลังงานความร้อนขึ้นมาอย่างมากมายเพื่อผลักดันให้เสพสนองกามราคะ พลังงานดังกล่าวจะเผาทำร้ายเซลล์เนื้อเยื่อของตัวเองให้เสื่อมโทรมและดึงเครียด เมื่อทำการสมสู่เสียดสี ร่างกายก็จะเคลื่อนพลังงานความร้อนมารวมที่อวัยวะสืบพันธุ์ ความร้อนไปรวมอยู่ที่ใดมาก พลังงานความร้อนนั้นก็จะเคลื่อนระคายเคือง บริเวณนั้นจะมีอาการคัน พลังงานความร้อนจำนวน

มากเผาเส้นประสาทจนจะรู้สึกปวด ดันให้อากาศขยายตัวก็จะรู้สึกตึง ทุกข์ทรมาน เหมือนกับตอนที่ฝนจะตกอากาศร้อนอบอ้าว ผู้ที่มีภาวะร้อนเกินจะมีผื่นคันตามผิวหนัง เพราะความร้อนเคลื่อนไปที่ผิวหนังมาก ยิ่งคันก็ยิ่งเกา ยิ่งเกาก็ยิ่งคัน หรือเราเคยคันที่ใดในร่างกายก็เป็นสภาพเดียวกัน เมื่อพลังงานความร้อนไปรวมที่ใดมากก็จะเผาทำร้ายที่นั้นมาก ที่อวัยวะสืบพันธุ์ก็เช่นเดียวกัน ร่างกายจึงพยายามที่จะระบายพิษร้อนที่ตนเองสร้างขึ้นมาเผาทรมานตัวเองให้ออกไป มนุษย์จึงทำการเสียดสีหรือนวดคลึงกล้ามเนื้อ เพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัว จะได้ระบายพลังงานความร้อนส่วนหนึ่งออกจากกล้ามเนื้อทางผิวหนังของอวัยวะสืบพันธุ์ เมื่อเสียดสีหรือนวดคลึงจึงรู้สึกสบายขึ้น *(ทุกข์ลดลง)* พร้อมกับกิเลสในใจที่ลดความตึงเครียดลง เพราะได้เสียดสีนวดคลึงสมสู่สมดังใจที่กิเลสหมายว่าเป็นสุข สภาพความตึงเครียด ความทุกข์ทรมาน ความไม่สบายก็ลดลงอย่างรวดเร็วทั้งทางกายและทางใจ

ด้วยกลไกดังกล่าว มนุษย์หลงเข้าใจว่าเป็นความสุขและหลงติดหลงชอบใจ เข้าใจว่าที่ได้สุขอย่างนั้นก็เพราะทำการสมสู่เสียดสีนวดคลึงอย่างนั้น จึงเกิดตัณหาความอยากเสียดสีนวดคลึงในครั้งต่อไปอีกทันที เมื่อตัณหาความอยากในใจเกิด ความตึงเครียดทุกข์ทรมาน ความไม่สบายในใจก็จะเกิดขึ้นใหม่อีก ส่งผลให้เซลล์เนื้อเยื่อผลิตพลังงานสร้างความคันปวดตึงทุกข์ทรมาน ความไม่สบายให้กับร่างกายของตนอีกทันที พลังงานที่เกิดขึ้นทั้งในจิตใจและร่างกายดังกล่าว จะกดดันผลักดันให้เกิดการเสียดสีนวดคลึงครั้งต่อไป เพื่อให้เกิดสภาพการลดความทุกข์ทรมาน ความไม่สบายในจิตใจและร่างกายลง ทำให้เกิดการหลงสภาพทุกข์ที่ลด

ลงชั่วคราวนั้นว่าเป็นสุข และหลงติด หลงเสพ หลงอยากได้สภาพดังกล่าว วนเวียนเกิดกลไกทางจิตและทางกายดังกล่าวซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนเราได้ยินคำกล่าวที่บางคนที่กำลังทำพฤติกรรมสมสู่เสียดสีนวดคลึงอยู่ แล้วบอกว่าหยุดไม่ได้ เพราะเขากำลังหลงมัวเมาเมามันกับกลไกดังกล่าวและกลัวว่าจะเสียความสุขลวง *(ทุกข์จริง)* ดังกล่าวนั้นไป

จึงเกิดการหลงสร้างทุกข์ ลดทุกข์ๆๆๆๆ ทั้งทางจิตและทางกายซ้ำแล้วซ้ำอีกๆ เป็นวงจรวนเวียนอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนถึงขีดหนึ่งที่พลังงานที่ตนสร้างขึ้นมานั้นสะสมที่บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์มาก ก่อให้เกิดความเสื่อมโทรม ความคันปวดตึงทรมานความไม่สบายในบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์อย่างมาก ร่างกายก็จะมีกลไกระบายพลังงานความร้อนดังกล่าวไปที่น้ำซึ่งเป็นของเหลวในบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ แล้วกล้ามเนื้อก็จะใช้พลังงานบีบตัว เคลื่อนน้ำของเหลวดังกล่าวออกไปทางอวัยวะสืบพันธุ์ *(มีลักษณะเหมือนปัสสาวะออก)* หลังจากนั้น กล้ามเนื้อก็จะคลายตัวลง ความคันปวดตึงลดลง แล้วผู้สมสู่ก็จะอ่อนเปลี้ยเพลียแรง เรี่ยวแรงกำลังก็จะลดน้อยลง

สรุปแล้ว การสมสู่ก็คือ การสร้างพลังงานขึ้นมาเพื่อสร้างความคันปวดตึงเกร็งกล้ามเนื้อ เสียดสีเพื่อคลายกล้ามเนื้อลดอาการคันปวดตึงได้ชั่วคราวเพียงเล็กน้อย แต่กลับเป็นกลไกกระตุ้นให้เลือดให้ความร้อนมากองรวมกันที่อวัยวะสืบพันธุ์มากยิ่งขึ้น จึงเพิ่มความคันปวดตึงให้มากขึ้น พลังงานความร้อนพยายามทำความสมดุลด้วยการเคลื่อนตัวไปที่ของเหลว กล้ามเนื้อบีบตัวเคลื่อนของเหลวออก ลดความคันปวดและกล้ามเนื้อ

คลาย แล้วก็หมดเรี่ยวแรงพลัง เป็นอยู่อย่างนั้น ไม่ได้มีความสุข ความเอร็ดอร่อยแต่อย่างใดเลย แต่มันคือภาวะที่มนุษย์หลงผลิตพลังงานขึ้นมาสร้างความตึงเครียด ความไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบาย ความทุกข์ทรมานให้กับจิตใจและร่างกายของตนเอง และหาทางระบายความตึงเครียดความไม่สบายความทุกข์ทรมานนั้นออกไป เมื่อความตึงเครียดความทรมานความไม่สบายนั้นลดลง ด้วยการถูกระบายออกหรือระงับไปชั่วคราว คนก็จะหลงเข้าใจว่าเป็นอารมณ์สุข ความจริงมันคือความทุกข์ที่ลดลงสู่ความสงบสบาย สู่ความเป็นปกติดังเดิมก่อนที่จะมีอารมณ์ทุกข์จากกิเลสกามราคะ

ความจริงแม้จะได้เสพจนสมใจ หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมการสมสู่เสียดสีนวดคลึงที่ยังไม่นานนัก ก็จะยังจะมีอารมณ์ทุกข์ค้างอยู่ในใจและความไม่สบายดกค้างอยู่ในกายส่วนหนึ่งอยู่ด้วยซ้ำ ไม่ได้สงบสบายสิ้นเกลี้ยงทันทีเหมือนปกติก่อนที่จะมีอารมณ์ทุกข์หรอก เพราะใจมันจะยังห่วงหาอาลัยอยากเสพสุขลวงนั้นอยู่ ซึ่งความสุขลวงนั้นก็ได้หายไปต่อหน้าต่อตาเรียบร้อยแล้ว แต่เนื่องจากกายได้ใช้พลังงานในการสนองกิเลสไปจนหมดแล้ว จึงไม่สามารถผลิตพลังงานมาสนองกิเลสต่อได้อีกทันทีในเวลานั้น ต้องรอเวลาฟื้นตัวและสะสมพลังงานใหม่พอสมควร เซลล์เนื้อเยื่อจึงจะฟื้นตัวและมีพลังงานมากพอในการเสพสนองกิเลสอีก เมื่อเวลาผ่านไปสักพักใหญ่ๆ จิตใจจึงจะพักตัวสงบ และร่างกายเมื่อได้กินอาหารและพักฟื้น จึงจะฟื้นตัวอยู่ในสภาพที่เป็นปกติเหมือนตอนที่ยังไม่มีอารมณ์ทุกข์จากกิเลส

ผู้ที่ปฏิบัติละล้างราคะกามคุณในจิตก็จะรู้ความจริงตามความเป็นจริง ซึ่งกว่าจะได้สภาวะนี้ก็ไม่ใช่เรื่องที่ทำได้ง่ายนัก แต่ก็ไม่ยากเกินกว่าที่คนจะทำได้ ต้องใช้ความเพียรพยายามในการฝืนทนไม่ทำตามกิเลส ไม่เสพกามคุณสมสู่ทั้งกับตนเองและผู้อื่น พร้อมๆ กับการพิจารณาไตร่ตรองทุกข์โทษภัย ความเดือดร้อน ผลเสียของราคะกามคุณการสมสู่ในทุกแง่ทุกมุมที่เรานึกออก โดยพิจารณาไตร่ดรองซ้ำแล้วซ้ำอีกหลายครั้ง จนอาการอยากเสพกามลดน้อยลงหรือหายไป ทำเช่นนี้อยู่เรื่อยๆ จนอาการอยากเสพห่างออกไปๆ เบาลงเรื่อยๆ จนถึงขั้นพลังงานหลงเสพ หลงสุขในราคะกามคุณสมสู่ที่เคยฝังอยู่ในจิตเหลือน้อยมากหรือหมดไป เวลาน้ำกามเคลื่อนจะมีความรู้สึกเหมือนปัสสาวะออก ไม่มีรสสุข ไม่มีรสอร่อยอะไร ถ้าคนที่สมสู่ตัวเอง สำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง ก็จะมีแต่ไฟตัวเอง *(พลังงานความร้อนที่ตัวเองผลิตขึ้นมา)* เผาทำร้ายตัวเอง แต่ถ้ามีคู่สมสู่ก็จะได้รับพิษร้อนจากคู่สมสู่ด้วย ภัยต่อสุขภาพก็จะมากขึ้นไปอีก

ผู้เขียนเองแค่กดจุดที่แขนเพื่อรักษาโรคให้ผู้ป่วย พิษร้อนจากผู้ป่วยยังถ่ายเข้าตัวผู้รักษา ทำให้อ่อนแรงและไม่สบาย ทำนองเดียวกันการสมสู่จึงเป็นการสร้างพิษร้อนเผาทำร้ายตัวเองและคู่สมสู่ ยิ่งเพศหญิงก็ยิ่งซวย น่าสงสารน่าเห็นใจกว่าเพศชาย เพราะต้องมารองรับน้ำพิษสกปรกจากผู้ชาย น้ำกามน้ำอสุจิ (อะ แปลว่า ไม่ สุจิ แปลว่า สุจริต รวมความแปลว่า ไม่สุจริต ไม่บริสุทธิ์ สกปรก) ถ้าปล่อยทิ้งไว้ครึ่งวันขึ้นไปจะเน่าเหม็นมาก สิ่งเหล่านี้จึงเน่าเหม็น ก่อพิษในอวัยวะสืบพันธุ์ผู้หญิงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาตกขาว อักเสบ เนื้องอก มะเร็ง หรือความไม่สบายอื่นๆ ตามมาอีกมากมาย

มนุษย์***หลงเข้าใจว่าความทุกข์ทรมานที่ลดลงอย่างรวดเร็วชั่วคราวนั้นเป็นความสุข*** ความจริงแล้วมันกลับมาสู่สภาพที่ปกติสงบสบายอย่างเดิม เหมือนสภาพก่อนที่กิเลสยังไม่ได้ทำหน้าที่ทรมานเรา ซึ่งความจริงแล้วสภาพที่กิเลสยังไม่ออกฤทธิ์ทรมานเรานั้นแหละ เป็นสภาพที่สบายที่สุด สุขที่สุด ร่างกายและจิตใจต้องการที่สุด แต่***ด้วยความหลงโง่ ในขณะที่เรากำลังเสพกามสมดังกิเลสต้องการ ขณะนั้นกิเลสจะลดการสร้างความทุกข์ทรมานลงชั่วคราว จิตวิญญาณก็จะหลงปรุงปั้น สร้าง เข้าใจว่า สภาพทุกข์ที่ลดลงอย่างรวดเร็วชั่วคราวดังกล่าวนั้น เป็นอัสสาทะ (ความชื่นชอบใจ ความเอร็ดอร่อย)*** พระพุทธเจ้าตรัสว่า เหมือนฟองคลื่น เหมือนพยับแดด มันมีลักษณะการเกิดดับใช้เวลาสั้นๆ ไม่จีรังยั่งยืน เป็นอย่างนี้อยู่ตลอดกาลนานเป็นตัวหลอกลวงหลอกล่อให้เราหลงใหลเข้าใจว่าเป็นสุข แต่ในความเป็นจริงแล้ว มันเป็นต้นเหตุ เป็นตัวสร้างความทรมานในจิตใจและร่างกายของเรา เป็นพลังงานที่ลวงให้เราเกิดความอยาก (ตัณหา) เมื่อเกิดความอยาก สภาพนรกทรมานตึงเครียดไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายทั้งทางกายและทางจิตใจจะเกิดขึ้นทันที ซึ่งพลังงานความทรมานนั้นจะอยู่ในจิตใจและร่างกายของเราใช้เวลายาวนานกว่าสุขลวงจากพลังงานอัสสาทะดังกล่าว มนุษย์ปุถุชนจะหลงสร้าง หลงติด หลงอยากได้ราคะกามคุณมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะเมื่อหลงเข้าใจว่าเป็นสุขก็อยากจะได้สุขที่มากขึ้นๆ จึงหลงปรุง หลงสร้าง หลงเพิ่มพลังงานความอยากให้หนักแน่นลึกรุนแรงและหลากหลายรูปแบบวิตถารมากขึ้นทุกวันๆ จึงเป็นการลงทุนในบริษัททุกข์ทรมาน ไม่จำกัด ที่ไม่คุ้มทุนเลยที่จะลงทุนในบริษัทนี้ เพราะสะสมทุกข์ทรมานที่มากขึ้นๆ อย่าง

ไม่รู้จบ ต้องสร้างความทุกข์ทรมานอย่างมากมายในร่างกายและจิตใจตน เพื่อแลกกับรสสุขลวงเพียงนิดเดียว ช่างไม่คุ้มเอาเสียเลย

นั่นคือการแก้ปัญหาแบบมนุษย์ปุถุชนทั่วไป *ปุถุ* แปลว่าหนา ปุถุชน ก็คือ ชนผู้มากไปด้วยกิเลส อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ ทำให้ต้องมาใช้ชีวิตอยู่กับคู่ครอง สัมพันธ์กับญาติพี่น้องของคู่ครอง *(ส่วนใหญ่ มักไม่ต่ำกว่า ๕๐ คน)* มีลูก มีหลาน มีเหลนที่ต้องดูแล ซึ่งแต่ละคนก็มีกิเลสการติด การยึด ความชอบใจ ไม่ชอบใจ ในสิ่งต่างๆ มาคนละมากๆ ทั้งนั้น รวมทั้งสังคมก็มอมเมาการติดยึดเพิ่มเติมเข้าไปอีกทุกวันทุกเวลา แค่เราใช้เรี่ยวแรงทางกาย ทางสมองความคิดสติปัญญา ใช้เวลา ใช้ทรัพย์สินเงินทองของเราสนองกิเลสความต้องการของตัวเราคนเดียวก็แทบจะไม่ไหวอยู่แล้ว กล่าวไปใยถึงการที่ต้องใช้เรี่ยวแรงทางกายทางสมองความคิดสติปัญญา ใช้เวลาใช้ทรัพย์สินเงินทองของเรามากขึ้นเพื่อช่วยผู้อื่นสนองกิเลสความต้องการอันไม่มีวันสิ้นสุดของเขา และคนอื่นก็ต้องเสียเรี่ยวแรงทางกายทางสมองความคิดสติปัญญา เสียเวลาเสียทรัพย์สินมากขึ้น เพื่อช่วยเราสนองกิเลสความต้องการอันไม่มีวันสิ้นสุดของเรา ต่างคนต่างต้องเป็นภาระเหน็ดเหนื่อยลำบากมากขึ้นกว่าเดิม ยิ่งมากคนก็ยิ่งมากกิเลส มากปัญหา มากความต้องการ มากภาระ เพราะ***การแต่งงานหรือการมีคู่ครองรวมทั้งการมีลูกหลานนั้น ไม่ได้ทำให้กิเลสตัณหาความอยากอันไม่มีวันสิ้นสุดเป็นเหตุแห่งทุกข์ของแต่ละคนลดน้อยลง มีแต่จะเพิ่มกิเลสตัณหาความอยากอันไม่มีวันสิ้นสุดเป็นเหตุแห่งทุกข์ให้มากขึ้น*** ถ้าครอบครัวมีความเห็นที่ตรงกันก็ช่วยกันสะสมความหลงดิดหลงยึดในสิ่งนั้นให้มากขึ้นๆ ถ้าครอบครัวมีความเห็นที่ไม่ตรงกัน ก็ช่วยกันสะสมความขัดแย้งไม่ชอบใจให้มากยิ่งขึ้นๆ เป็นการสะสมกิเลสเหตุแห่ง

ทุกข์ทั้งสองด้าน ดังนั้นการมีคู่ครอง มีลูกหลานไม่ได้ช่วยให้ทุกข์ภาระปัญหาความเหน็ดเหนื่อยของผู้ใดน้อยลงเลย มีแต่จะมากขึ้นๆ

คนส่วนใหญ่จะถูกลวงด้วยความคิดวาดฝันสวรรค์วิมานสีชมพู ว่าถ้ามีคู่ครองจะช่วยกันอย่างนั้นอย่างนี้ จะมีความสุขอย่างนั้นอย่างนี้ โดยเฉพาะเวลาคบหากัน จีบกันใหม่ๆ ก็จะแสดงออกแต่สิ่งที่ดีๆ ต่อกัน ต่างคนต่างซ่อนพราง ลวง ปิดบังสิ่งที่ไม่ดี ความต้องการความหลงติดยึดส่วนตัวเอาไว้ พอตกลงปลงใจอยู่ด้วยกันไปสักพักหนึ่ง สิ่งที่ซ่อนพราง ลวง ปิดบังก็จะเริ่มแสดงตัวจริงออกมาให้เห็น เพราะมนุษย์ทุกคนต้องการความสุข ถ้าเขาหลงว่าสิ่งใดที่จะทำให้เป็นสุข เขาก็ต้องแสวงหาสิ่งนั้นมาเสพอย่างไม่รู้จบเป็นธรรมดา จะมีทั้งความเห็นที่ตรงกันและไม่ตรงกัน เมื่อมนุษย์มีกิเลส มีความความหวัง ความหลงว่าถ้าได้อย่างนั้นอย่างนี้ตนจึงจะมีความสุข ซึ่งบางอย่างก็สมหวัง บางอย่างก็ผิดหวัง และ***เป็นธรรมดาของโลกมนุษย์ผู้มีกิเลสก็ย่อมต้องการสิ่งนั้นสิ่งนี้เพื่อมาเสพให้สมใจอย่างหลากหลายมากมายเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ อยู่แล้ว ซึ่งโดยสัจจะแต่ละคนก็จะไม่สามารถหามาตอบสนองความต้องการของตนได้ทั้งหมดอยู่แล้ว เมื่อถึงวันนั้นปัญหาก็จะเริ่มเกิดมากขึ้นเรื่อย ๆ คู่ครองของแต่ละคนก็จะต้องเหน็ดเหนื่อยลำบาก ทุกข์ทรมานหรือขัดแย้งกับกิเลสตัณหาความต้องการอันหลากหลายและไม่มีที่สิ้นสุดของคู่ครอง ทายาทและญาติพี่น้องของตน เมื่อนั้นสวรรค์วิมานสีชมพูก็จะเริ่มแปรเปลี่ยนเป็นนรกแท้ ๆ แล้วคุณก็จะรู้ว่านรกมีจริง***

ต่อให้มีคู่ครองบางคู่ซึ่งหาได้ยากมาก ที่ทะเลาะเบาะแว้งหรือขัดแย้งกันน้อยหรือไม่ทะเลาะขัดแย้งกันเลย ก็จะต้องวิตกกังวล ห่วงใย

อาลัย ร้อนใจ วุ่นวายใจ ทุกข์ร้อน ไม่สงบ ไม่สบายใจ เวลาคู่ครองหรือคนในครอบครัวของตนมีจุดมุ่งหมายบางอย่างที่ทำยังไม่สำเร็จ หรือกำลังได้รับความลำบาก มีทุกข์ภัยอันตราย ตาย หรือพรากจากกัน ยิ่งเคยช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เอาภาระกันมาก ทุ่มเทความดีต่อกันมากก็ยิ่งผูกพันมาก ห่วงมาก ระลึกถึงมาก อยากให้ได้ดีมากๆ จิตยิ่งระลึกถึง ยึดถือผูกพัน ยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวเราของเรามาก มุ่งหมายจะให้ได้ดี มุ่งหมายจะไม่ให้พลัดพรากจากกัน ถ้าได้สมใจที่มุ่งหมายก็จะหลงติดยึดมากยิ่งขึ้น วันใดที่ไม่สมใจหรือไม่เป็นดังที่มุ่งหมายก็จะยิ่งทำให้ทุกข์มาก ซึ่งโดยสัจจะแล้วทุกคนก็ต้องพลัดพรากจากกันอยู่แล้ว และโดยสัจจะแล้วทุกคนก็จะมีวันที่ไม่ได้สมดังใจมุ่งหมายอยู่แล้ว ดังนั้นชีวิตคู่ ชีวิตครอบครัวชีวิตที่ผูกพันยึดติด จึงมีทั้งรัก ทั้งเกลียดชัง การรักห่วงใยอาลัย ก็เป็นทุกข์ทรมาน เป็นภาระ เป็นความไม่สบายใจ ส่วนการเกลียดชัง ไม่ชอบใจ ขัดแย้ง อึดอัด ไม่ลงรอย ทะเลาะเบาะแว้งก็เป็นทุกข์เป็นร้อน เป็นความทรมาน เป็นความไม่สบายใจ จะเห็นได้ว่าทั้งรักและทั้งเกลียดต่างก็เป็นความทุกข์ เป็นผลเสียต่อชีวิตทั้งนั้น

บางท่านก็ให้เหตุผลว่า ที่แต่งงานมีครอบครัวมีลูกมีหลานก็เพื่อจะได้มีคนช่วยดูแลเวลาแก่เฒ่าเวลาเจ็บป่วยไม่สบาย จะได้มีคนช่วยแก้ปัญหาต่างๆ ท่านผู้อ่านครับ ท่านลองค่อยๆ ไตร่ตรองทบทวนดูความจริงที่เป็นอยู่กับตัวของท่านเอง และสังคมโลกที่เป็นอยู่ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันให้ดีเถิดว่า ระหว่างคู่ครองหรือลูกหลานที่เอาภาระแบ่งเบาช่วยเหลือตัวท่าน กับที่ท่านต้องเอาภาระช่วยเหลือเขาโดยส่วนใหญ่แล้วอะไรมากกว่ากัน สำหรับผู้เขียนนั้นพบเห็นว่าส่วนใหญ่แล้ว พ่อแม่ก็มักจะ

ต้องเอาภาระดูแลแก้ปัญหาลูกหลานจนกระทั่งพ่อแม่แก่ตาย ไม่ค่อยได้เห็นลูกหลานเอาภาระดูแลพ่อแม่สักเท่าไหร่เลย แม้แต่เจ็บป่วยก็มาเยี่ยมมาดูแลเป็นคราวๆ ระยะเวลาสั้นๆ เท่านั้น ส่วนใหญ่ลูกหลานเขาก็ใช้เวลากับภาระของตัวเขาหรือครอบครัวเขาเสียมากกว่า แม้แต่คู่ครองที่จะเอาภาระกันต่อเนื่องนานๆ ก็หาได้น้อย บางทีถ้าปัญหาต่อเนื่องเรื้อรังหรือหนักมากก็จะพลอยทำให้อย่าร้าง หนีปัญหาไปด้วยซ้ำ หลายคนที่คิดว่าจะหาคู่ครองมาช่วยลดปัญหาลดภาระของตน แต่กลับกลายเป็นเพิ่มปัญหา เพิ่มภาระให้ตนต้องหนักยิ่งขึ้นกว่าเดิมด้วยซ้ำ เช่น บางคนไม่เคยคิดเลยว่าคู่ครองจะต้องเป็นอัมพฤกต์อัมพาตหรือมีปัญหาอื่นๆ ที่คาดคิดไม่ถึง เพราะทุกคนก็มีวิบากกรรมของตนอยู่แล้ว

ถ้าท่านเป็นนักปฏิบัติธรรม ท่านลองตรวจความเป็นไปในชีวิตของท่านเองดูก็ได้ว่า ก่อนที่ท่านจะมาฝึกปฏิบัติธรรม ลดละความชั่ว บำเพ็ญกุศล ลดละกิเลส แค่เฉพาะชาตินี้เราได้ทำผิดพลาด ทำบาปเวรภัย สิ่งไม่ดีต่างๆ ตามอำนาจของกิเลสมาเท่าไหร่ แล้วคิดดูสิว่าชาติก่อนๆ ที่เรายังไม่ได้บำเพ็ญบุญ ยังไม่รู้จักธรรมะขนาดนี้ เราจะหลงโง่ก่อบาปเวรภัยมาเท่าไหร่ ซึ่งวิบากบาปเวรภัยจะต้องตามส่งผลร้ายให้เราขนาดไหน จะเห็นได้ว่าขนาดนักปฏิบัติธรรมที่พยายามละชั่ว บำเพ็ญกุศล ลดละความรุนแรงของวิบากกรรม ยังมีวิบากที่หลงโง่สร้างมาก่อนที่จะได้ปฏิบัติธรรมหรือแม้เริ่มปฏิบัติธรรมแล้ว แต่ยังลดละกิเลสได้ไม่หมดก็ยังมีบาป มีวิบาก มีเหตุแห่งทุกข์อันเกิดจากกิเลสที่ยังละล้างได้ไม่หมดอยู่ กล่าวไปใยถึงคนที่ยังไม่ได้ปฏิบัติธรรมในอดีต ชาตินี้และชาติก่อนๆ เคยก่อบาปเวรภัยมาแค่ไหน ปัจจุบันเขามีกิเลสเหตุแห่งทุกข์อยู่เท่าไหร่

เพราะในชีวิตเขาไม่ได้ฝึกลดละล้างกิเลสอันเป็นเหตุแห่งทุกข์เลย ดังนั้น ทั้งบาปเวรกรรมกิเลสที่เป็นวิบากเก่า เวรกรรมกิเลสปัจจุบันและเวรกรรมกิเลสอนาคตที่จะเกิดกับผู้ที่ไม่ปฏิบัติธรรมลดละกิเลสเหตุแห่งทุกข์ จะต้องได้รับทุกข์ขนาดไหน เฉพาะเวรกรรมกิเลสเหตุแห่งทุกข์ของตัวท่านเองก็น่ากลัวหนักหนาสาหัสมากอยู่แล้ว กล่าวไปใยถึงการจะต้องไปแบกรับเวรกรรมกิเลสเหตุแห่งทุกข์ของผู้อื่นเพิ่มเข้าไปอีก จะเป็นภาระเป็นความเดือดร้อน เป็นความเหนื่อยหนักทุกข์ทรมานขนาดไหน จึงเป็นเรื่องที่เสี่ยงหรือน่ากลัวมากที่จะมีคู่ครองหรือมีลูกหลาน สู้เราเอาเรี่ยวแรงพลังงานมาบำเพ็ญละล้างกิเลสเหตุแห่งทุกข์ของเราจะไม่ดีกว่าหรือ จะไม่เป็นประโยชน์ต่อเรามากกว่า หรือต่อให้เราไม่บำเพ็ญละล้างกิเลส การที่เราไม่ต้องแต่งงานมีคู่ครองหรือมีครอบครัว เราก็จะเหน็ดเหนื่อยลำบาก แค่แก้ปัญหาเวรกรรม แก้ปัญหากิเลสหรือสนองกิเลสตัวเองคนเดียว ก็ยังดีกว่าเราต้องลำบากเหนื่อยหนักกับเวรกรรมกับกิเลสอันเป็นปัญหาที่ไม่รู้จบของผู้อื่นที่ไม่ฝึกละล้างกิเลส หรือแม้ผู้นั้นกำลังละล้างกิเลส หรือหมดกิเลสแล้ว ก็ไม่มีความจำเป็นอะไรที่เราจะต้องไปแบกรับกิเลสส่วนที่เหลือหรือวิบากกรรมของผู้นั้นๆ หรือจะต้องให้ผู้นั้นเหน็ดเหนื่อยกับกิเลสของเรา

ดังนั้นสำหรับคนที่ไม่มีคู่ ก็ไม่ต้องทุกข์เพราะเหตุดังกล่าว พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ***บัณฑิต (ผู้ฉลาด ผู้มีปัญญา) พึงประพฤติตนเป็นคนโสด ส่วนคนโง่ฝักใฝ่ในเมถุน (การสมสู่) ย่อมเศร้าหมอง*** อีกประโยคหนึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัส ก็คือ ***มีรักร้อยทุกข์ร้อย มีรักสิบทุกข์***

สิบ มีรักหนึ่งทุกข์หนึ่ง ไม่รักเลยไม่ทุกข์เลย และอีกประโยคหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าตรัส มีความหมายว่า ***การมีบุตร สามี - ภรรยา และทรัพย์สมบัติ เปรียบเสมือนมีเชือก มีบ่วง มีโซ่ผูกรัดคอ มัดขา เอาไว้***

ก็ในเมื่อส่วนใหญ่ตัวเราเองมีศักยภาพความสามารถในการดูแลคู่ครองลูกหลานอยู่แล้ว หลายคนทำหน้าที่ดูแลผู้อื่นจนกระทั่งถึงวันตัวเองตาย ดังนั้น ทำไมเราจะดูแลตัวเองไม่ได้ ไม่เห็นมีความจำเป็นอะไรเลยที่ต้องมีคู่ครองลูกหลาน ซึ่งเสี่ยงต่อการเพิ่มปัญหาสารพัด ผู้เขียนเข้าใจดีว่า คนส่วนใหญ่จะกลัวว่าในบางเวลาที่ตนเองเจ็บป่วยหรือไม่มีเรี่ยวแรงกำลังที่จะดูแลตัวเองได้ ก็ต้องอาศัยผู้อื่น ก็เพราะบุคคลนั้นไม่รู้สัจจะความจริงอันวิเศษอยู่อย่างหนึ่งว่า ***สิ่งที่ดูแลเราได้ดีที่สุดทุกเวลาและดูแลได้ดีกว่าคู่ครองลูกหลานด้วยซ้ำ สิ่งนั้นก็คือคุณความดีคุณค่าประโยชน์ที่เราทำไว้กับบุคคลต่าง ๆ*** เวลาที่เราเดือดร้อนหรือไม่เดือดร้อน บุคคลเหล่านั้นหรือความดีเหล่านั้นจะทำหน้าที่ดูแลช่วยเหลือเราได้ดียิ่งกว่าคู่ครองบุตรหลาน ผู้เขียนพบว่าบุคคลหลายคนที่ทำความดีกับผู้อื่นไว้มากๆ ก็จะได้รับผลดีเช่นนั้น

ความสุขของผู้ที่ลดละ ล้างเรื่องราคะกามเมถุน จะเป็นความสุขที่สงบ ***เป็นความโปร่งโล่งสบายใจยินดีในอิสระเสรี*** ที่ไม่ต้องทุกข์ทรมานกับความบีบคั้นของอารมณ์กามราคะสมสู่ ไม่ต้องสูญเสียพลัง ไม่ต้องเสียสุขภาพ อันมีเหตุจากกามสมสู่ ไม่ต้องมีภาระกับคู่ครอง ญาติพี่น้องของคู่ครอง ลูกหลานเหลนโหลน ไม่ต้องทุกข์ทรมานหรือสูญเสียพลังงานไปกับความห่วงใย การพลัดพรากและความขัดแย้งจากบุคคลดังกล่าว

พลังงานทั้งหมดก็จะกลับมาซ่อมสร้างสุขภาพของเราให้ดี รวมทั้งมีพลังเหลือทำประโยชน์ให้กับสังคมได้มากขึ้นอย่างสบายใจ เพราะไม่มีภาระผูกพันติดยึดดังกล่าว ผู้เขียนขออภัยที่ต้องพูดผ่าๆ ตรงๆ ชัดๆ เนื่องจากทุกวันนี้ คนส่วนใหญ่ประสบปัญหาทุกข์ทรมานเพราะเรื่องนี้มาก

ถึงกระนั้นก็ตาม ผู้เขียนรู้ดีว่า ถ้าใครที่ทุกข์ทรมานยังไม่มากพอหรือยังไม่ชัดเจนในความทุกข์ทรมานของนรกราคะกามคุณ การสมสู่ต่อให้บอกความจริงที่ชัดเจนแค่ไหน เขาก็ยังอยากจะมีคู่สมสู่ แต่งงานอยู่ดีนั่นแหละ เราก็ให้โอกาสเขา ปล่อยให้เขาได้เรียนรู้ สัมผัสความทุกข์ทรมานให้พอก่อน แล้วค่อยมาฝึกลดละเลิก ส่วนผู้ที่ทุกข์ทรมานมากพอแล้ว หรือชัดเจนในความทุกข์ทรมานแล้ว ถ้ายังไม่พลาดท่าตกนรกหลุมราคะกามคุณก็ไม่ต้องไปลงนรกหรอกนะครับ ดูคนอื่นเขาทุกข์ทรมาน ก็เหลือเฟือแล้วมากพอแล้ว

สำหรับผู้ที่ได้พลาดหลงทางตกลงไปในหลุมนรกราคะกามคุณคนคู่แล้ว ก็ต้องทำหน้าที่ดูแลคู่ครองครอบครัวให้ดี ถ้าจะแสวงหาวิธีออกจากทุกข์ทรมานก็ค่อยๆ พูดคุย เจรจาทำความเข้าใจ แจ้งวัตถุประสงค์กับคู่ครองอย่างมีศิลปะและเห็นอกเห็นใจกัน ค่อยทดลองตั้งตบะ ตั้งศีล ลดละ ราคะกามคุณ การสมสู่คนคู่ให้เหมาะสมตามกำลังจิตและกำลังปัญญาของตัวเองก็จะค่อยๆ ออกจากนรกขุมนี้ได้ ครูบาอาจารย์สอนว่าเราไม่ต้องใจร้อนอยากได้ผลไวๆ ไม่ต้องหักหาญข่มเหงใจใคร อย่าทิ้งภาระที่เราดูแลจัดการยังไม่เรียบร้อย ให้เราลดละกิเลสปฏิบัติธรรมให้สูงยิ่งขึ้นๆ พร้อมๆ กับการเอาภาระดูแลคู่ครองและครอบครัวให้ดีจนเขาพึ่งตนเองได้ตามสมควร เมื่อเราใช้วิบากหมดหรือพากเพียรบำเพ็ญจนบุญบารมีกุศล

วิบากเต็มรอบมากพอ ธรรมะก็จะจัดสรรให้เราหลุดพ้นจากวิบากกรรมของอกุศลหรือนรกขุมนั้นเอง ธรรมะอาจจัดสรรให้แยกจากกัน หรือถ้าอยู่ด้วยกัน คบคุ้นกันก็จะเป็นแบบพรหมซึ่งเป็นการช่วยเหลือเกื้อกูลกันอย่างประเสริฐบริสุทธิ์โดยไม่มีพฤติกรรมการสมสู่คนคู่

ครูบาอาจารย์สอนว่าคนที่เป็นคู่ครองกัน เขาเป็นคู่รักคู่แค้น คู่เวรคู่กรรม เคยเป็นหนี้บุญคุณหนี้บาปเวรกันมา จึงต้องมาอยู่ด้วยกันเพื่อชดใช้หนี้ ดังนั้นวิธีการที่จะพ้นหนี้จบหนี้ก็คือ ทำความดีกับคู่ครองและคนในครอบครัวให้มาก เมื่อทำดีมากพอ หนี้ก็จะหมดเอง ก็จะอยู่ด้วยกันแบบพรหมหรือพลัดพรากจากกัน บางทีก็จะมีคนอื่นมาช่วยเอาไปใช้หนี้เพราะเขามีหนี้เวรหนี้กรรมต่อกัน เช่นเขาไปมีคู่ครองใหม่ ส่วนเรานั้นหมดหนี้แล้ว จงดีใจและปล่อยเขาไปเถิดเป็นสุดยอดของความโชคดีในชีวิตเราแล้ว เราพ้นหนี้แล้ว ต้องขอบคุณคนที่มาเอาเขาไป เขาช่วยเอาหนี้ไปจากเรา *(ความจริงเขามีหนี้ที่ต้องชดใช้กันและกัน ดังนั้นตามสัจจะแล้วถึงอย่างไรเขาก็ต้องไปอยู่ด้วยกัน จนกว่าจะหมดหนี้จึงจะพรากจากกัน)* เราควรจัดงานฉลองครั้งใหญ่ที่เราพ้นหนี้ และอย่าหลงโง่ไปหาหนี้เพิ่มอีกก็แล้วกัน

กิเลสติดอาหารรสจัดก็เช่นเดียวกัน การติดหลงในอัสสาทะ *(ความชื่นชอบใจเอร็ดอร่อย)* มีมาตั้งแต่เมื่อไหร่ พระพุทธเจ้าบอกไม่รู้ แต่พระองค์ท่านรู้ต้นเหตุว่า เกิดมาจากกิระดั่งได้ยินมา คือ เมื่อรับรู้ได้ยินผู้อื่นว่ามาว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้น่าชื่นชอบใจ เป็นสุข หรือถ้าเป็นของกิน ก็มีความอร่อย เมื่อจิตของตนปรุงปั้นสร้างตามจนสำเร็จแล้ว ก็จะหลงติดอยากเสพในสิ่งนั้น

ตัวอย่างเช่นตัวผู้เขียนเอง ตั้งแต่เด็กจะเหม็นและเกลียดทุเรียนมาก แต่ญาติพี่น้องก็บอกเล่าให้เราฟังว่า ทุเรียนนั้นหอมหวานมันอร่อย และแสดงท่าทีให้เราเห็นอยู่เสมอว่า กินทุเรียนแล้วอร่อย มีความสุขที่ได้กิน จนผู้เขียนปรุงปั้นสร้างตามสำเร็จ เมื่อผู้เขียนกินทุเรียน ก็จะรู้สึกหอมหวานมันอร่อยและมีความสุขจริงๆ ตามที่เขาว่ามา แล้วก็ติดรสทุเรียนในที่สุด แม้แต่ไข่เน่าที่มีกลิ่นเหม็น คุณอาของผู้เขียนก็มาเล่าให้ฟังและกินให้ดูอยู่เสมอ บอกว่าหอมอร่อย ผู้เขียนก็ปรุงปั้นตามจนสามารถกินไข่เน่าที่เหม็นๆ จนรู้สึกหอมอร่อยได้ บะหมี่ซองกินแรกๆ รู้สึกเลี่ยนๆ คลื่นไส้ ปวดหัว แต่โฆษณาในโทรทัศน์ก็ทำท่าทีกินอย่างเอร็ดอร่อยให้ดูทุกวัน ผู้เขียนก็กินจนเอร็ดอร่อยจนได้ แฮมเบอเกอร์ แรกๆ รู้สึกจืดๆ ชืดๆ เลี่ยนๆ ไม่อร่อย พอดูโฆษณาในโทรทัศน์ ก็กินจนเอร็ดอร่อยตามจนได้ คนอีสานเดิมทีไม่นิยมกินของผัดทอด กินแล้วเลี่ยน ปวดหัวเป็นส่วนใหญ่ แต่คนภาคกลางก็ทำท่าทีกินของผัดทอดแล้วอร่อยให้คนอีสานดูบ่อยๆ ทุกวันนี้คนอีสานก็กินอาหารผัดทอดจนอร่อย ติดอาหารผัดทอดเหมือนคนภาคกลางเสียแล้ว ส่วนคนภาคกลางเองเคยเหม็นส้มตำหรือน้ำพริกปลาร้า คนอีสานก็ทำท่าทีกินส้มตำหรือน้ำพริกปลาร้าแล้วอร่อยให้คนภาคกลางดูบ่อยๆ จนทุกวันนี้ คนภาคกลางหลายคนติดส้มตำหรือน้ำพริกปลาร้าไปแล้ว

อาหารและเครื่องดื่มอย่างอื่น หรือแม้แต่อาหารรสจัดก็เช่นกัน เดิมทีไม่นิยมกิน แต่เพราะการหลงอยากเสพรสอร่อย กิเลสของแต่ละคนจึงพยายามปรุงปั้น มอมเมาตนเองและผู้อื่นให้มีความรู้สึกอร่อยในรสอาหารที่จัดมากขึ้นๆ ทุกวันๆ จากส้มตำรสไม่เผ็ด ไม่เค็มจัด ก็ปรุงรสเผ็ดจัด

เค็มจัด หวานจัด เปรี้ยวจัด มากขึ้นๆ แรกๆ ก็กินลำบาก กินไปกินมาก็ติดและเกิดความเคยชิน ระบบประสาทที่เคยส่งสัญญาณบอกให้รู้เมื่อกระทบสิ่งที่เป็นภัยก็ด้านชา ไม่ทำงาน เป็นอัมพาตหรือตายไป ยิ่งทุกวันนี้ ใส่สารพัดปรุงปนเข้าไป ไม่ว่าจะเป็นผงชูรส ปูสด ปูดอง กุ้งแห้ง หอยลวก ข้าวปุ้น *(ขนมจีน)* ผักดอง หน่อไม้ดองและเมล็ดกระถิน เป็นต้น นี้คือพัฒนาการของกิเลส (เหตุแห่งทุกข์) ซึ่งจะยังปรุงปั้นสร้างเสริมเติมแต่ง ให้จัด ให้หนัก ให้มาก ให้แรง กว่านี้ไปเรื่อยๆ

ขนาดอาหารรสจืดที่ดีต่อสุขภาพ ถ้าเรากินในปริมาณที่พอดีก็จะทำให้รู้สึกเบากาย มีกำลัง โรคภัยน้อย แต่ถ้ากินในปริมาณมากเกินพอดี จะทำให้ไม่สบาย จะกล่าวไปใยถึงอาหารรสจัดที่ใส่เครื่องปรุงมากจนเกินความต้องการของร่างกาย ย่อมสะสมความร้อนที่มากเกินเผาทำร้ายร่างกาย เพราะโดยหลักวิทยาศาสตร์แล้ว วัตถุสสารทุกอย่างจะสลายแปรเปลี่ยนเป็นพลังงานความร้อนทั้งหมด ดังนั้น วัตถุสสารที่เราใส่เพื่อปรุงเป็นรสอาหารทุกรส ก็จะถูกสลายแปรเปลี่ยนเป็นพลังงานความร้อนเช่นเดียวกัน ร่างกายคนเรานั้นต้องการพลังงานจากรสต่างๆ เพียงแค่พอดี มีเพียงรสจืดเท่านั้นที่ร่างกายต้องการมากกว่ารสอื่นๆ ถึงกระนั้นก็ตามถ้าเรากินอาหารรสจืดปริมาณที่มากเกินความพอดีของร่างกาย ร่างกายก็จะแปรเป็นพลังงานความร้อน เผาทำร้ายเซลล์เนื้อเยื่อเช่นกัน กล่าวไปใยถึงอาหารรสอื่นๆ ที่ไม่ใช่รสจืด เมื่อกินเข้าไปมากเกินพอดี พลังงานความร้อนที่มากมายดังกล่าว ก็จะระเบิดเผาทำลายอิเลคตรอน โปรตรอน นิวตรอน นิวเคลียส และส่วนประกอบอื่นๆ ของเซลล์เนื้อเยื่อในร่างกายให้แตกสลาย ตายหรือสูญเสียการทำหน้าที่ไป ดังนั้นผู้ที่ชอบ

กินอาหารรสจัด หรือกินอาหารในปริมาณมากเกินพอดี จะทำให้เซลล์เนื้อเยื่อเสื่อมเร็ว พลังชีวิตไม่ดี เจ็บป่วยง่ายและเดินทางไปสู่ไฟธาตุแตกและตายเร็วยิ่งขึ้น

ยิ่งผู้ที่ชอบกินอาหารเสริม วิตามินเสริม ไม่ว่าจะเป็นแบบอัดเม็ด ผง หรือแบบน้ำที่อัดสารอาหารอย่างเข้มข้น จะเกินความต้องการของร่างกายจนทำร้ายร่างกายขนาดไหน ***ยกเว้นในบางคนที่มีข้อบ่งชี้ที่ชัดเจน***ว่า ร่างกายขาดสารอาหารบางอย่าง ก็อาจจะใช้วิตามินหรืออาหารเสริมได้บ้างเป็นครั้งคราว ซึ่งพิสูจน์ได้โดย เมื่อกินวิตามินหรืออาหารเสริมแล้วสภาพร่างกายก็จะดีขึ้น แต่ถ้าได้รับวิตามินหรืออาหารเสริมที่เกินความต้องการของร่างกาย สภาพร่างกายไม่ดีขึ้นหรือแย่ลงก็ควรงดวิตามินหรืออาหารเสริมนั้นเสีย ทั้งนี้ทั้งนั้น ***สภาพความจริงในร่างกายของแต่ละคนจะเป็นคำตอบ*** ซึ่งปกติแล้ว ถ้าเราสามารถกินอาหารที่สมดุลพอดีอย่างเป็นปกติในชีวิตประจำวัน สารอาหารก็มากพอและดีที่สุดแล้วที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่จำเป็นต้องมีวิตามินหรืออาหารเสริมใดๆ ส่วนผู้ที่ไม่เรียนรู้ ไม่ฝึกทักษะการกินอาหารที่สมดุลพอดีก็จะมีสภาพการเกินหรือขาดสารอาหาร

ข้อมูลดังกล่าวจะสอดคล้องกับข้อมูลที่ลงในหนังสือพิมพ์มติชนรายวัน ฉบับวันอาทิตย์ที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๕๑ หน้า ๕ พาดหัวข้อ ***"ปี ๒๕๙๓ คนอายุขัยเพิ่ม ๑๒๐-๑๕๐ ปี" หมอซ่อมสุขภาพระดับเซลล์*** บทความดังกล่าวได้นำเสนอข้อมูลจากการบรรยายพิเศษเรื่อง "เวชศาสตร์อายุรวัฒน์" ซึ่งเป็นศาสตร์ใหม่ทางการแพทย์เพื่ออายุยืน อย่างไม่มีโรค บรรยายเมื่อวันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๕๑ ที่ศูนย์ความเป็นเลิศด้านชีว

วิทยาศาสตร์ของประเทศไทยโดย นายแพทย์กฤษฎา ศิรามพุช แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรวัฒน์ อาจารย์นิสิตปริญญาเอก จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้กล่าวถึงหัวใจของการอายุยืน ๓ ประการคือ

๑. การควบคุมอาหารจำกัดพลังงาน และกินอาหารสุขภาพที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ เช่น กินอาหารที่ให้เส้นใยสูงแต่ให้พลังงานต่ำ เช่น ผักผลไม้ให้มากขึ้น

๒. เลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ เหล้า หมาก ยานัตถุ์ เพราะมีอนุมูลอิสระที่จะเข้าไปทำลายเซลล์ให้หยุดการทำงาน หรือทำงานผิดปกติจนกลายเป็นเซลล์มะเร็ง

๓. มีสุขภาพจิตดี ไม่เครียด นอกจากนี้ ยังมีข้อมูลสำคัญที่น่าสนใจ ที่นายแพทย์กฤษฎากล่าวถึงก็คือ นอนดึก กินปลาร้าทำให้แก่เร็ว สัญญาณ**ความชราที่สังเกตได้ง่าย** *คือ* **เหนื่อยเพลียเหมือนแบตหมด นอนไม่พอ นอนหลับไม่สนิท คิดช้า กินน้อยแต่อ้วนมาก มีโรคเรื้อรังรุมเร้าอย่างน้อย ๑ โรค** เช่น ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ไขข้อเสื่อม ขี้ลืม เห็นตีนกา ริ้วรอย ผิวหน้าหยาบกร้าน รูขุมขนเริ่มใหญ่ หน้าไม่เปล่งปลั่งเหมือนตอนวัยรุ่น ผลเลือดสูงหรือต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ หากมีอาการเหล่านี้แม้เพียงข้อเดียว แสดงว่ากำลังเข้าสู่วัยชรา จะเสื่อมลงเรื่อยๆ หากไม่แก้ไข

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า สิ่งที่ทำให้เกิดพลังงานความร้อนที่มากเกินพอดีในร่างกาย จะนำไปสู่ความเสื่อมของเซลล์เนื้อเยื่อหรือไฟธาตุแตกตายได้เร็วยิ่งขึ้น

ผู้เขียนขอยกตัวอย่าง เพื่อให้เห็นภัยในอาหารรสจัดที่ชัดขึ้น เวลาที่มีแผลหรือไม่มีแผลก็ตาม ถ้าเอาน้ำสะอาดหรืออาหารรสจืดพอกทาก็จะรู้สึกสบาย แต่ถ้าเอาเผ็ด เปรี้ยว หวาน มัน เค็มพอกทาใส่ก็จะปวดแสบปวดร้อนทุรนทุราย หรือถ้าลองกินอาหารรสเผ็ดที่เรารู้สึกว่ากำลังอร่อยเคี้ยวหรือค้างไว้ในปากนานๆ จะรู้สึกทรมานจากรสเผ็ดนั้น นั่นแหละคือพลังงานความร้อนของอาหารรสจัดที่มีผลต่อเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกาย คิดดูซิว่าอาหารรสชาติแบบนี้ พลังงานความร้อนแบบนี้เข้าไปอยู่ในกระเพาะลำไส้ของเรา เราจะรู้สึกสบายไหม ช่วงแรกๆ ที่ระบบประสาทยังดีอยู่ เขาก็จะแสดงอาการไม่สบายให้เรารู้ เมื่อระบบประสาทถูกทำร้ายนานเข้าก็จะหมดความสามารถในการแสดงออกบอกเรา เกิดสภาพประสาทด้านชาอัมพฤกษ์อัมพาตหรือตายไป เราทำความลำบากให้กับร่างกายโดยที่ร่างกายไม่สามารถบอกหรือต่อต้านได้

ทุกวันนี้ ผู้ที่กินอาหารรสจัดจะสะสมสิ่งเหล่านี้ไว้ในเซลล์เนื้อเยื่อของตัวเอง รอวันที่พิษร้อนสะสมในปริมาณมากพอก็จะออกฤทธิ์ออกเดชเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ตามร่างกาย ปวดแสบปวดร้อน ทุรนทุรายมึนชา ซึ่งก็จะทรมานมากและแก้ไขได้ยาก เพราะร่างกายแสดงออกเมื่อพิษถูกสะสมมากขึ้น นับว่ามนุษย์เกิดมาเพื่อสร้างความทรมานให้แก่ตนโดยแท้ *ยกเว้นคนมีบุญ*ที่ได้ฝึกตนไม่ให้พิษสะสมในร่างกายมากเกินไป ระบบประสาทไม่ถูกทำลายจากพิษ จึงแวววไวในการรับรู้พิษและขจัดได้ทัน บุคคลดังกล่าวก็จะอยู่รอดปลอดภัย มีสุขภาพที่แข็งแรง อายุยืนยาว ส่วนบุคคลคนอีกประเภทหนึ่งที่แวววไวต่อพิษเช่นกัน แต่ปรับสมดุลแก้ไขฟื้นตัวได้ยาก ก็คือกลุ่มชนที่สะสมพิษมากจนร่างกายอ่อนแอมาก

แล้วจึงค่อยแสดงออกบอกให้รู้ เนื่องจากระบบประสาทถูกทำลายมาก จึงต้องรอจนพิษในร่างกายมากพอ ประสาทจึงจะพอรับรู้ได้ ถึงขั้นนี้แม้ถูกพิษเพียงเล็กน้อย เมื่อรวมกับพิษเดิมซึ่งมากอยู่แล้ว อาการก็จะหนักมากและแก้ไขยาก

เมื่อมนุษย์ปรุงปั้นสร้างการติดในอาหารรสจัดได้สำเร็จ การดำเนินชีวิตจะดำเนินไปเช่นไร

ความจริงแล้ว มนุษย์แต่ละคนไม่ชอบและเกลียดความทุกข์ทรมาน การดำเนินชีวิตในแต่ละวันจึงเป็นไปเพื่อแก้ปัญหาความทุกข์ทรมานของชีวิตทั้งทางร่างกายและจิตใจ อันได้แก่ ความอยากในรูปแบบต่างๆ เช่น อยากในอบายมุข อยากในกามคุณ อยากในโลกธรรม อยากในอัตตามานะ โดยการแก้ปัญหามี ๓ แบบ ๑.แบบปุถุชน ๒.แบบกัลยาณชน ๓.แบบอริยชน ซึ่งในตอนนี้เราก็จะพูดถึง

การแก้ไขความอยากในราคะกามคุณ
เรื่องอาหารรสจัด

๑. การแก้ไขปัญหาแบบปุถุชน

เมื่อมีอาการอยากกินอาหารรสจัด แล้วยังไม่ได้เสพ ยังไม่ได้กิน จิตใจ อารมณ์ก็จะมีสภาพ***ทรมาน ดีดดิ้น ซัดส่าย กระวน กระวาย ตึงเครียด อึมครึม ไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบาย เป็นทุกข์*** เมื่อเกิดอารมณ์ดังกล่าว ร่างกายหลั่งสารอะดรีนาลีนออกมาจากต่อมหมวกไต กระตุ้นให้เกิดการผลิตพลังงานขึ้นมาเผาร่างกาย เพื่อผลักดันให้มีการตอบสนองทำตามกิเลส ร่างกายจะเกิดความตึงเครียดขึ้นมาทันทีจนกว่าเราจะเอามาเสพ เอามากิน อาการทรมานทั้งทางจิตใจและร่างกายดังกล่าวจึงจะทุเลาเบาบาง ลดลงหรือระงับชั่วคราว (เราก็สะสมพิษในร่างกายไปอีกยาวนาน) ***มนุษย์หลงเข้าใจว่าความทุกข์ทรมานที่ลดลงชั่วคราวนั้นเป็นความสุข ความจริงแล้วมันกลับมาสู่สภาพที่สงบสบายเดิม ก่อนที่กิเลสจะทำหน้าที่ทรมานเรา***

ในขณะที่เรากำลังเสพนั้นความทุกข์ทรมานกำลังลดลง จิตวิญญาณก็จะปรุงปั้นสร้างสภาพดังกล่าวว่าเป็นอัสสาทะ *(ความชื่นชอบใจ ความอร่อย)* ทำให้เรามีอารมณ์รู้สึกเป็นสุขชั่วคราว พลังงานอัสสาทะดังกล่าวนั้น จิตวิญญาณจะสามารถปรุงสร้างได้เก่งที่สุดแค่ไม่กี่เสี้ยววินาที พระพุทธเจ้าตรัสว่า เหมือนพยับแดด เหมือนฟองคลื่น มันมีลักษณะการ

เกิดดับ ใช้เวลาสั้นๆ ไม่จีรังยั่งยืน เป็นอย่างนี้อยู่ตลอดกาลนาน เป็นตัวหลอกล่อ ให้เราหลงติด ตกเป็นทาสหลงใหล หลงเข้าใจว่าเป็นสุขที่แท้จริง *(พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่ามันเป็นสุขลิกะ - สุขลวง ครูบาอาจารย์ของผู้เขียนท่านแปลไว้ว่า เป็นสุขตอแหล)* เรายิ่งเสพมากเท่าไหร่ ก็ติดมากเท่านั้น

ทุกครั้งที่เราเสพแล้วรู้สึกว่ามีความอร่อย มีอารมณ์สุข พลังงานที่หลงชอบในความอร่อย ในความสุขนั้นจะถูกฝังไว้ในสัญญา (ความจำ) ของจิตใจ เป็นอุปทาน *(ยึดฝังไว้)* รอวันทำหน้าที่กระตุ้นให้เกิดความอยากเสพอีก เมื่อมีเหตุปัจจัยเหมาะสม เช่น เมื่อเรานึกถึง หรือเมื่อพบเห็นสิ่งที่เราเคยเสพนั้น ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว อัสสาทะ *(ความชื่นชอบใจ ความอร่อย)* นั้นแหละมันเป็นต้นเหตุ เป็นตัวทำให้จิตใจของเราสร้างความอยาก *(ตัณหา)* อันเป็นความทุกข์ทรมานขึ้นมา พร้อมกับร่างกายก็ผลิตพลังงานขึ้นมาเผาตัวเอง ผลักดันตัวเองให้ตึงเครียด ทรมาน ไม่สบาย ซึ่งพลังงานความทรมานนั้นอยู่ในจิตใจและร่างกายของเรา ใช้เวลายาวนานกว่าสุขลวงที่ได้จากพลังงานอัสสาทะดังกล่าว ***เป็นการลงทุนในบริษัททุกข์ทรมานไม่จำกัด*** ที่ไม่คุ้มทุนเลย เพราะสะสมต้นเหตุแห่งทุกข์และสะสมสภาพความทุกข์ความทรมานอย่างไม่รู้จบ โดยสรุป จะเห็นได้ว่าการแก้ไขปัญหาแบบปุถุชน ***เป็นไปเพื่อสะสมความติดและพิษ ให้กับชีวิตของตนเองมากขึ้น ๆ*** เท่านั้น

ถ้าเรามีบุญได้ล้างนรกแบบอาริยชน เราจำเป็นต้องล้างพลังงานติดทุกๆ หน่วยที่ตนสะสมไว้ในแต่ละครั้งของการเสพ จึงจะพ้นภัยอย่างแท้จริง สะสมมากก็ต้องล้างมาก สะสมน้อยก็ล้างน้อย สัจจะไม่เคยโกง

ใคร ครูบาอาจารย์สอนว่า ถ้าไม่ล้างนรกก็จะเป็นภัยกับเราไม่จบสิ้น แม้ข้ามภพข้ามชาติ ผู้ใดมีพลังงานอัสสาทะติดยึดในจิตวิญญาณอยู่เท่าไหร่ ก็จะติดจิตวิญญาณของเราไปก่อเวรก่อภัยเท่านั้น ซึ่งการตายก็คล้ายกับเรานอนหลับ ขณะที่เรานอนหลับ เราไม่รู้ตัว พอตื่นขึ้นมา เราเคยติดอะไรเท่าไหร่ มันก็ติดเท่าเดิมนั้นแหละ เราเสพเพิ่มมันก็ติดเพิ่ม และสิ่งที่น่ากลัวก็คือกิเลสจะพาพอก เพิ่มการหลงติดในทุกทุกมิติ ทุกทิศทางที่จะพอกเพิ่มได้ เช่น ถ้าเราหลงติดในรสของอาหารว่าเป็นสุขธรรมชาติของกิเลสคนก็ต้องอยากได้สุขที่มากยิ่งขึ้นๆ ดังนั้น ก็จะกินเสพใน**ปริมาณ**ที่มากขึ้น ใน**รสที่เข้มข้นจัดจ้าน**มากขึ้น ใน**ชนิด**ที่หลากหลายมากขึ้นเป็นธรรมดา เมื่อถึงขีดที่มากเกินความต้องการของร่างกาย ก็จะเจ็บป่วยทุกข์ทรมานมากขึ้น ดังนั้น **ถ้าไม่แก้ปัญหาสุขภาพที่การล้างลดกิเลส ความเจ็บป่วยทุกข์ทรมานก็จะต้องมากขึ้นๆ เป็นธรรมดา** และด้วยความโง่หลงติด หลงยึด หลงเสพในปริมาณอาหารที่มากขึ้น ในความเข้มข้นและชนิดของอาหารที่มากขึ้น ก็จะทำให้ภาระความอยากความทุกข์ในจิตใจทวีมากขึ้นตามกัน แต่ถ้าเราลด ละ ล้างกิเลส สุขภาพเราก็จะดีขึ้นพร้อมๆ กับกิเลสก็จะลดน้อยลงๆ จนหมดไปในที่สุด

๒. การแก้ไขปัญหาแบบกัลยาณชน

เป็นมนุษย์ที่มีอุดมการณ์ มีนิสัยที่ดีงาม รักความยุติธรรม อยากให้เกิดสิ่งดีๆ ในสังคม รู้ดี รู้ชั่ว แต่ล้างกิเลสไม่เป็น เวลาอยากกินอาหารที่มีรสจัด รู้ว่าอาหารรสจัดไม่ดี ก็จะใช้สมถะคือ การอด การทน การฝืน

การหลบเลี่ยง ไม่เอามาเสพ อีกสักพักหนึ่งอาการอยากเสพนั้นก็จะเบาหายไปชั่วคราว คราวหน้าเมื่อมีเหตุปัจจัยที่พอเหมาะ เช่น นึกถึงสิ่งที่เคยเสพ เคยอร่อยหรือพบอาหารที่เคยเสพเคยอร่อย ก็จะอยากกินอีก ก็ใช้วิธีสมถะอย่างเดิมอีก เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ความอยากในแต่ละครั้งก็จะสะสมโตขึ้น แรงขึ้น มากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อถึงวันหนึ่ง แรงอยากเสพก็จะมากเกินความอดทนของจิต กัลยาณชนผู้นั้นก็จะตบะแตก คือ อดไม่ได้ทนไม่ได้ ก็จะกินเสพอาหารรสจัดนั้น เรียกว่าสังกัด***บริษัทอดทนต่อทุกข์***

๓. การแก้ไขปัญหาแบบอาริยชน

เป็นมนุษย์ที่รู้จักหน้าตาตัวตนของพลังงานอัสสาทะ (พลังงานกิเลส) แล้วรู้จักวิธีการสลาย ทำลายพลังงานดังกล่าว เป็นการแก้ปัญหาที่มุ่งไปทำลายที่ต้นเหตุ เดินทางไปสู่การรู้จบในการแก้ปัญหา ***เป็นบริษัทกำจัดทุกข์*** โดยการใช้โพธิปักขิยธรรม ๓๗ มรรคมีองค์ ๘ ซึ่งครูบาอาจารย์สอนไว้ว่าหลักการดังกล่าวย่อมาสู่การปฏิบัติได้ ๒ อย่าง คือ ๑.สมถะ ๒.วิปัสสนา มีการปฏิบัติดังนี้

เราจะมีการตั้งตบะหรือดั้งศีล ซึ่งเป็นข้อกำหนดให้กับตัวเองว่าเราจะไม่ทำภัยให้กับตัวเองและผู้อื่นอย่างนั้นอย่างนี้ เช่น เราตั้งตบะดั้งศีลให้กับตนว่าจะไม่กินอาหารรสจัด จะกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เท่านั้นเท่านี้วัน หรือในช่วงเวลานั้นเวลานี้ เมื่อมีอาการอยากกินอาหารรสจัดลำดับแรกก็จะใช้สมถะ คือ การอด ฝืน ทนหรือหลบเลี่ยงหลีกห่าง ไม่

เอาอาหารรสจัดมากิน มันก็จะเกิดอาการดีดดิ้นของพลังงานกิเลส สร้างอาการทรมานในจิตใจ ผู้ใดไม่เคยเห็น ไม่เคยรู้จัก หน้าตาฤทธิ์เดช หน้าที่ของกิเลส ถ้าอยากรู้ อยากเห็น อยากสัมผัส ก็จงดูเอาตอนนี้เถิด มันเป็นสภาพทรมานในจิตใจอย่างนั้นๆ แหละ

สมถะจะทำหน้าที่ ๓ อย่างหลัก ๑.ไม่ส่งอาหารให้กิเลส ๒.ทำให้เราเห็นหน้าตา อาการของกิเลส ซึ่งเป็นเสมือนนายทาสผู้ทารุณที่ทำหน้าที่เผารน ทุบตี ทิ่มแทง ฟาดฟันให้จิตวิญญาณของเราทุกข์ทรมาน ๓.ช่วยเสริมกำลังของวิปัสสนา

ในขณะที่กำลังใช้สมถะอยู่ เราก็จะใช้วิปัสสนาร่วมด้วย ซึ่งวิปัสสนานั้นทำหน้าที่สลาย ทำลายพลังงานกิเลส ครูบาอาจารย์สอนไว้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนาก็คือ การใช้ปัญญา ความคิด พิจารณา ไตร่ตรอง ทบทวน ระลึกถึงข้อมูล หลักฐาน ความจริงในทุกข์โทษภัย ความทรมาน ความไม่สบาย ความเสียหาย ปัญหา ความเดือดร้อน ความไม่ดีต่างๆ ทุกๆ อย่าง ทุกๆ ด้าน ของสิ่งที่เราหลงติด หลงเสพ หลงยึดอยู่ ที่จะเกิดกับเราและผู้อื่นหรือเคยเกิดกับเราและผู้อื่น ที่เราพอจะนึกได้ ***โดยคิดพิจารณาไตร่ตรองซ้ำแล้วซ้ำอีก หลายๆ ครั้ง ในขณะที่เราอยากเสพ (ตัณหากำลังเกิด) จนกว่าอาการทุกข์ทรมานในการอยากเสพนั้นจะลดลงหรือหายไป*** อันเนื่องมาจากพลังงานสุขลวง (สุขลิกะโลกียสุข) นั้น ถูกสลาย ทำลายให้ลดน้อยลงหรือหมดไป ด้วยฤทธิ์ของพลังงานธรรมะที่เกิดจากการไตร่ตรอง คิดพิจารณาสัจจะความจริงในทุกข์โทษภัย ความทรมาน ความไม่สบาย ความเสียหาย ปัญหา ความเดือดร้อน ผลเสีย

ต่างๆ ที่เกิดจากการหลงติด หลงยึดสิ่งนั้นๆ แทนที่จะเห็นว่าการหลงติดหลงยึดสิ่งนั้นๆ เป็นความสุข เป็นความน่าได้ น่าเป็น น่ามี น่าสัมผัส น่าเสพ น่าครอบครอง ซึ่งแต่เดิมจิตเราถูกครอบงำบดบังด้วยพลังงานอัสสาทะ *(ความชื่นชอบใจ ความเอร็ดอร่อย)* ซึ่งเป็นพลังงานอวิชชา พลังงานความไม่รู้ว่าเป็นภัย เป็นทุกข์ เป็นพลังงานลวงให้หลงว่าเป็นสุข จึงทำให้มัวเมาหลงเสพหลงติดหลงยึดอยู่

พระพุทธเจ้าทรงค้นพบความจริงอันวิเศษที่เป็นสุดยอดแห่งประโยชน์กับมวลมนุษยชาติว่า พลังงานอัสสาทะ *(ความชื่นชอบใจ ความเอร็ดอร่อย)* เป็นรากเหง้าให้เกิดตัณหาและความเดือดร้อน ทุกข์ทรมานทั้งหมด ทุกอย่างทุกเรื่องในชีวิตมนุษย์ ถ้าพลังงานอัสสาทะ *(ความชื่นชอบใจ ความเอร็ดอร่อย)* สลายไปหมดไป กิเลสตัณหาอุปาทานก็จะหมดไปด้วย ปัญหาความเดือดร้อนความทุกข์ทรมานทั้งหมดที่เป็นทุกข์อริยสัจ เป็นทุกข์ที่เกิดจากกิเลสตัณหาอุปาทานก็จะหมดไปทันทีด้วยเช่นกัน ผู้ที่ทำได้จะเป็นผู้ที่ไม่มีความทุกข์ในใจใดๆ ทั้งสิ้น พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นสุขที่สุด ประเสริฐที่สุด ดีที่สุด เป็นประโยชน์ที่สุด ไม่มีสิ่งใดยิ่งกว่าที่มนุษย์ควรได้ ควรเป็น ควรมี และผู้ใดที่สลายพลังงานอัสสาทะ *(ความชื่นชอบใจ ความเอร็ดอร่อย)* จนหมดแล้ว ผู้นั้นก็จะสามารถจบปัญหาทุกอย่างในชีวิตของตนได้ด้วยการปรินิพพาน สูญสลายพลังงานทุกอย่างในตนไปอย่างสิ้นเกลี้ยง แต่ถ้ายังไม่อยากสูญสลายก็จะบำเพ็ญ

เป็นพระโพธิสัตว์ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นต่อโดยไม่มีความทุกข์ใจใดๆ ทั้งสิ้น แต่ก็ต้องรับวิบาก *(ผลบุญผลบาป)* ที่ตนเคยทำมา จนกว่าจะทำการปรินิพพาน จึงจะสูญสลายไปจากผลบุญผลบาป ไม่ต้องรับผลของบุญบาปใดๆ พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า พลังงานอัสสาทะ *(ความชื่นชอบใจ ความเอร็ดอร่อย)* จะถูกสลายได้ด้วยการพิจารณาไตร่ตรองผลเสีย ความไม่ดีไม่งาม *(อสุภะ)* ของสิ่งที่ติดยึดทั้งทางจิตใจ ทางร่างกาย ทางทรัพย์สิน ทางเวลา ทางสังคมสิ่งแวดล้อมและด้านอื่นๆ ทุกๆ ด้าน เท่าที่จะคิดออกหรือค้นหาข้อมูลหลักฐานความจริงถึงผลได้ผลเสียในแต่ละด้านของสิ่งที่เราติดยึด ถ้านำมาพิจารณาในขณะที่มีความอยาก *(ตัณหา)* ในสิ่งนั้นพร้อมๆ กับการฝืนใจไม่เอามาเสพ จะสามารถล้างหรือลดพลังงานอัสสาทะ *(ความชื่นชอบใจ ความเอร็ดอร่อย)* ในสิ่งนั้นได้

ครูบาอาจารย์ของผู้เขียนได้นำมาฝึกฝนปฏิบัติตามแล้วยืนยันว่าได้ผลเช่นเดียวกับที่พระพุทธเจ้าตรัส ผู้เขียนเองได้ทดลองฝึกฝนปฏิบัติตามก็พบว่า ได้ผลตามที่พระพุทธเจ้าตรัสและครูบาอาจารย์บอกกล่าวมาเป็นการใช้ทุกข์จริงไปทำลายล้างสุขลวงของสิ่งที่เราติดเรายึด ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ***"เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม"*** ส่วนการพิจารณาว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้หรือทุกสิ่งทุกอย่างมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา หรือมันก็เป็นของมันอย่างนั้น ครูบาอาจารย์ของผู้เขียนสอนว่า เป็นปัญญาสมถะ *(ปัญญาในการอดฝืนทน หลบเลี่ยง วางชั่วคราวที่จะไม่เสพกิเลส)* ไม่ใช่ปัญญาวิปัสสนา *(ปัญญาในการล้างลดความหลงติดหลงยึดในกิเลส)* แต่การใช้ปัญญาสมถะนั้น ก็เป็นประโยชน์ เป็นอุปการะ เพราะเป็นตัวพักจิตหรือเสริมกำลังให้วิปัสสนา ไม่ใช่สิ่งที่ล้าง ที่ลดอัสสาทะ กิเลสตัณหา

อุปาทาน เพราะสิ่งที่ล้างลดอัสสาทะกิเลสตัณหาอุปาทานได้ก็คือการ ***"เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม"*** ซึ่งก็คือการพิจารณาทุกข์โทษภัยผลเสียของสิ่งที่เราติด เรายึดนั่นๆ

ผู้เขียนได้ทดลองพิสูจน์ความจริงก็พบว่า การพิจารณาว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา หรือมันก็เป็นของมันอย่างนั้นแหละ จะทำให้เกิดความสบายใจชั่วคราว สักพักหนึ่งก็เกิดความทุกข์อีก หรืออยากเสพสิ่งที่เราติดเรายึดนั้นอีก เช่น การพิจารณาว่าอาหารรสนั้นรสนี้เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา แต่ละรสก็มีคุณสมบัติของเขาอย่างนั้นแหละ พร้อมกับฝืนทนไม่เอามากิน เราก็ระงับความอยากได้ชั่วคราว หรือไม่ก็ยังอยากกินเหมือนเดิม ทำต่อเนื่องนานๆ เข้า พอเราเอามากินก็พบว่ามีรสอร่อยเหมือนเดิม แต่ถ้าเราพิจารณาทุกข์โทษภัยของอาหารที่เป็นพิษที่เราเคยติดเคยยึดนั้นบ่อยๆ พร้อมกับการฝืนทนไม่เอามากิน ทำต่อเนื่องหลายครั้งเข้า ผลก็คือทำให้อาการอยากลดน้อยลงไม่แรงเท่าเดิมหรือหมดไป และพอเอามากินความอร่อยก็ลดน้อยลง บางอย่างก็หมดความอร่อยไปเลย

ถ้าเราทำการวิปัสสนาสำเร็จ จิตวิญญาณของเราก็จะเกิดการสำรอก ละ หน่าย คลาย ปลง ปล่อยวางจากการเสพ การติดยึดในสิ่งนั้นๆ อาการอยากก็จะลดน้อยลงหรือหายไป คราวต่อไป อาการทรมานจากความอยากก็จะมีความแรงลดน้อยลงไปเรื่อยๆ แม้เราเอาอาหารรสจัดนั้นมากินอีก มันก็จะอร่อยน้อยลง จนความอยากหมดไปในที่สุด ถ้าถึงขั้นนี้ ครูบาอาจารย์สอนว่า แม้เราเอาอาหารรสจัดนั้นมากิน ก็จะไม่มีความอร่อย แต่จะรู้รสตามความเป็นจริงว่า รสจัดก็คือรสจัด หลายรสก็คือ

หลายรส เปรี้ยวก็คือเปรี้ยว หวานก็คือหวาน มันก็คือมัน เค็มก็คือเค็ม ขมก็คือขม เผ็ดก็คือเผ็ด กินรสใดก็จะรู้ความจริงตามรสนั้น ไม่มีความรู้สึกอร่อย *(อัสสาทะ)* มาปนด้วยอีกต่อไป เราก็จะสามารถเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับร่างกายของเราได้โดยอิสระเสรี ไม่ถูกบีบคั้นบังคับ ไม่ทรมานจากความอยากในความอร่อยอีกต่อไป (สิ่งที่เราหลงติด หลงเสพอย่างอื่นๆ ที่ไม่ใช่อาหาร ก็สามารถใช้หลักการสมถะและวิปัสสนาได้เช่นเดียวกัน)

สำหรับการพิจารณาทุกข์ โทษ ภัยในสิ่งที่เราดิดนั้น บางคนก็สามารถใช้อย่างเดียวกันแล้วได้ผล บางคนก็ใช้แตกต่างกันไป จึงจะได้ผล เราเองต้องค้นหาการวิปัสสนาที่ถูกกับเรา ก็คือ สิ่งที่เราพิจารณาแล้วสามารถทำให้พลังงานความทุกข์ทรมานที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในจิตใจให้ฝ่อ ลดน้อยลงหรือสลายไปได้ ครูบาอาจารย์สอนไว้ว่า การพิจารณาทุกข์ โทษภัยผลเสียในการหลงติดยึดสิ่งนั้นๆ ให้ใช้หลายข้อ หลายอย่าง หลายประเด็น หลายแง่มุมที่พอจะรู้หรือค้นหาได้ ก็จะยิ่งมีประสิทธิภาพในการสลายหรือลดกิเลสตัณหาอัสสาทะอุปาทานได้อย่างดี ตัวอย่างการวิปัสสนาในเรื่องอาหาร ขณะที่เรากำลังอยากกินอาหารรสจัดหรืออาหารที่เรารู้ว่าเป็นพิษกับเรา เราก็ใช้ปัญญา ความคิด พิจารณา ไตร่ตรอง ทบทวนระลึกถึงความจริงในทุกข์โทษภัย ความทรมาน ความไม่สบาย ความเสียหาย ปัญหา ความเดือดร้อนต่างๆ ทุกๆ อย่าง ทุกๆ ด้านของการเสพอาหารชนิดนั้นๆ ที่จะเกิดกับเรา ที่เราพอจะนึกได้จากประสบการณ์ที่เกิดกับเราเองหรือเห็นผู้อื่นได้รับภัยจากสิ่งนั้นหรือจากข้อมูลการศึกษาการวิจัยต่างๆ

ตัวอย่างเช่น ถ้ากินหรือเสพอาหารชนิดนั้นๆ มากเกิน นานเกินกว่าที่สภาพร่างกายของเราจะรับได้ *(บางคนกินอาหารที่เป็นพิษเพียงเล็กน้อยก็ปรากฏอาการให้รับรู้ได้ทันที บางคนก็ใช้เวลาสะสมนาน จึงจะปรากฏอาการไม่สบาย คนประเภทหลัง มักจะซวยกว่าประเภทแรก เพราะทำให้หลงประมาท สะสมพิษมากกว่า เวลาปรากฏอาการก็จะแก้ไขยากกว่า)* จะทำให้ปวดหัว ปวดฟัน ปวดท้อง ปวดข้อ ปวดตามเนื้อตัว คลื่นไส้ อาเจียน เวียนหัว ลมเรอ จุกแน่น ผื่นคัน ตุ่มหนอง ฝีขึ้น ตกเลือด อ่อนเพลีย กำลังตก หนักเนื้อหนักตัว ปากเปื่อย ปากพอง มีแผลในช่องปาก อวัยวะในร่างกายเสื่อมโทรมหรือรู้สึกทรมานไม่สบายต่างๆ เป็นต้น โดยสรุปก็คือทำให้เกิดความเสื่อมของพลังชีวิต จากการตกเป็นทาสความอยากเสพอาหารนั้นๆ เสียเวลา เสียทรัพย์สินเงินทองในการแสวงหาสิ่งที่เราติดหลงมาเสพอย่างไม่รู้จบ ไม่รู้สิ้น ซ้ำยังจะพอกพลังงานหลงติดยึดให้มากขึ้นไปอีกเรื่อยๆ ก็ยิ่งจะทำให้เป็นภาระ ดิ้นรน ขวนขวาย เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า เสียแรงงาน เสียเวลา เสียทรัพย์สินเงินทองในการแสวงหาสิ่งที่เราหลงติดหลงเสพมากขึ้นไปอีก พอสะสมมากเข้าๆ จนเกินสภาพร่างกายที่จะทนรับได้ ก็ก่อปัญหาทรมานร่างกายสุขภาพเสื่อมโทรม ต้องเป็นภาระดิ้นรน ขวนขวาย เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า เสียแรงงาน เสียเวลา เสียทรัพยากรและทรัพย์สินเงินทองในการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่ตนเองก่อขึ้นมา ซ้ำยังเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีกับสังคมอีกด้วย

เราจะพิจารณาทุกข์ โทษภัย ความทรมาน ปัญหาภาระต่างๆ ที่เกิดจากการหลงเสพสิ่งที่เราติดยึดที่เรานึกออก มากไปกว่านี้ก็ได้ ข้อสำคัญ ความสำเร็จอยู่ที่การพิจารณานั้นสามารถทำให้อาการอยาก อาการ

ทรมานในจิตลดลง ฝ่อไปหรือสลายไป ถ้าเราไม่หลงเสพสิ่งดังกล่าว ก็ไม่ต้องเกิดทุกข์โทษภัยผลเสียดังกล่าว

ผู้เขียนเคยได้ประสบการณ์กับผู้ป่วยบางคน เขาพิจารณาว่าอาหารที่อร่อย รสจัด เขาเคยกินมาหมดแล้ว ไม่สงสัยในรสชาติ จะกินอาหารรสจืดหรือกินอาหารรสจัดก็อิ่มเหมือนกัน ต่างกันตรง**กินอาหารรสจืดแล้วสบายตัว กินอาการรสจัดแล้วไม่สบายตัว** ความจริงแล้วอาหารรสจืด รสไม่จัดหรือรสธรรมชาติที่สมดุลกับสุขภาพร่างกายของเรา เราสามารถกินให้รู้สึกว่ารสชาติดีหรือกินให้อร่อยก็ได้ โดยเราพิจารณาให้รู้ความจริงตามความเป็นจริง และรู้ประโยชน์รู้คุณค่าของอาหารดังกล่าวว่า เขาก็มีรสตามธรรมชาติของเขา มีโอชะ มีความบริสุทธิ์ มีพลังชีวิต มีความสดชื่น มีความปลอดภัย มีประโยชน์ เราก็จะกินอาหารดังกล่าวอย่างสดชื่น ผาสุก สบายใจ

ช่วงแรกๆ อาจจะกินลำบากบ้าง เพราะเราไม่เคยชินกับรสธรรมชาติ แต่พอกินนานเข้าก็จะชินและมีรสดีเอง จะรู้สึกอร่อยเกินไปจนถึงขนาดที่เราต้องคอยควบคุมปริมาณไม่ให้มากเกินไปด้วยซ้ำ เพราะมันจะรู้สึกอร่อยมาก จนหยุดกินไม่ค่อยจะได้ และเมื่อถึงจุดนั้นเราค่อยมาฝึกควบคุมปริมาณการกินให้พอเหมาะอีกทีหนึ่ง ซึ่งในขณะที่เรากำลังพราก กำลังละล้าง กำลังสลายพลังงานหลงติดในอัสสาทะ *(ความชื่นชอบใจ ความเอร็ดอร่อย)* ของอาหารรสจัด อาหารที่เป็นพิษเป็นภัย หรืออาหารที่ไม่สมดุลกับสุขภาพของเรา เราควรจะอาศัยรสอร่อยในอาหารสุขภาพก่อน คือให้มีความรู้สึกอร่อยในการกินอาหารสุขภาพรสไม่จัด หรือรสธรรมชาติ จนกว่าเราจะล้างพลังงานหลงติดในอัสสาทะ *(ความชื่นชอบ*

ใจ ความเอร็ดอร่อย) ของอาหารรสจัดได้แล้ว หรือความอร่อยในอาหารที่เป็นพิษเป็นภัย หรืออาหารที่ไม่สมดุลกับสุขภาพของเรานั้น ลดน้อยลงมาก ถึงขีดที่เราสามารถควบคุมตัวเองได้โดยไม่ยากลำบากว่า จะกินหรือไม่กิน อาหารชนิดนั้นก็ได้

ข้อสำคัญ ต้องกินอาหารสุขภาพให้อร่อยให้ได้ก่อนนะครับ ไม่เช่นนั้น เราจะออกจากอาหารที่เป็นพิษนั้นไม่ได้ แล้วเราจึงค่อยมาฝึกละล้างความอร่อยในอาหารสุขภาพรสไม่จัด ด้วยการควบคุมปริมาณอาหารให้พอเหมาะ คือ กินแค่พอรู้สึกสบายตัว อาจอิ่มพอดีสบาย หรือท้องพร่องเล็กน้อยก็ได้ ซึ่งเป็นปริมาณที่จะทำให้เราสุขภาพดีที่สุด ไม่กินอิ่มแน่นจนเกินไป ในแต่ละวันก็ลดมื้ออาหารลง เช่น เคยกินหลายมื้อ กินจุบกินจิบไม่เป็นเวลา ไม่เป็นมื้อเป็นคราว ก็กำหนดกินให้น้อยมื้อลง จุบจิบน้อยลง โดยทำตามความเหมาะสมของสภาพร่างกายและจิตใจของแต่ละคน เช่น จากที่เคยกิน ๔ มื้อก็ลดเหลือ ๓ มื้อ จาก ๓ มื้อก็ลดเหลือ ๒ มื้อ จากเคยกิน ๒ มื้อก็ลดเหลือ ๑ มื้อต่อวัน ซึ่งพระพุทธเจ้าเองท่านก็พบว่า การกินอาหารวันละ ๑ มื้อ พอดีที่สุด เป็นทางสายกลาง ดังพระไตรปิฎก เล่ม ๑๒ ข้อ ๒๖๕ “กกจูปมสูตร” ที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงอานิสงค์ *(ประโยชน์)* ของการกินอาหารวันละมื้อไว้ ๕ ประการ ดังนี้

๑. มีความเจ็บป่วยน้อย
๒. มีความลำบากกายน้อย
๓. มีความเบากาย
๔. มีกำลัง
๕. เป็นอยู่ผาสุก

ในขณะที่ลดปริมาณและมื้ออาหารให้พอดี เราก็หมั่นพิจารณาโทษภัยของการกินอาหารมากเกิน และพิจารณาความจริงตามความเป็นจริงในรสอาหารว่า รสเช่นใดก็เป็นเช่นนั้น เช่น เปรี้ยวก็เป็นเปรี้ยว หวานก็เป็นหวาน มันก็เป็นมัน เผ็ดก็เป็นเผ็ด เค็มก็เป็นเค็ม ขมก็เป็นขม ฝาดก็เป็นฝาด รสจืดก็เป็นจืด รสจัดก็เป็นรสจัด ไม่มีอร่อยหรือไม่อร่อย เป็นรสความจริงที่เขาเป็น เกิดดับ ๆ อยู่เช่นนั้น มีเทคนิคในการสลายพลังงานอร่อยในอาหารอย่างหนึ่งก็คือ ถ้ารู้สึกอร่อย อย่าเพิ่งกลืน ให้เคี้ยวไปเรื่อย ๆ จนกว่าความอร่อยนั้นจะหายไปแล้วค่อยกลืน เราก็จะเห็นความไม่เที่ยง ไม่มีตัวตนที่แท้จริงของความอร่อย

นักปฏิบัติธรรมหรือนักสร้างสุขภาพ หรือผู้ที่กำลังต่อสู้กับสิ่งที่เป็นพิษ เป็นผลเสียต่อชีวิตเราที่เคยหลงเสพ หลงติด หลงชื่นชอบใจ หลงอร่อย หลงเข้าใจว่าเป็นสุข หลงเข้าใจว่าเป็นประโยชน์นั้น ในขณะที่มีอารมณ์ตัณหาอยากเสพสิ่งนั้นๆ เราได้ทำการต่อสู้ด้วยสมถะ *(การฝืนอดทน การหลบเลี่ยง)* และวิปัสสนา *(การใช้ปัญญาไตร่ตรองพิจารณาทุกข์โทษภัย ผลเสียในสิ่งที่เราหลงติดหลงเสพนั้น)* ซึ่งเป็นการต่อสู้ระหว่างใจสองใจ สองความคิดที่ตรงข้ามกัน ใจหรือความคิดของกิเลส / อธรรม / อกุศล / ซาตาน / ข้าศึก / นายทาสผู้ทารุณ ก็จะบอกว่าสิ่งนั้นๆ เป็นสุข น่าเสพน่าติด น่าเอา ส่วนใจหรือความคิดของสัจจะ / ธรรมะ / กุศล / พระเจ้า / นักรบทหารเอก / ผู้ปลดปล่อยความเป็นทาสก็จะบอกว่าเป็นทุกข์ เป็นภัย เป็นผลเสีย ไม่น่าเสพ ไม่น่าติด ไม่น่าเอา ในขณะที่ต่อสู้ก็จะเกิดสภาพไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบาย ทุกข์ทรมานขึ้นในจิตใจ ร่างกายก็ตึงเครียดด้วย ***จุดตายหรือจุดล้มเหลว***ของคนส่วนใหญ่ก็คือ ใช้***วิปัสสนา***

ไตร่ตรองผลเสียของการติดยึดและสิ่งที่ติดที่ยึดไม่มากพอจนถึงขั้นเกิดผล เกิดสภาพสุขที่มากกว่า ดีกว่าการเสพหรือดีกว่าสภาพทรมานจากการต่อสู้กิเลส เป็นสภาพของจิตใจที่ยินดี โปร่งโล่งสบายอันเกิดจากการลดหรือหมดตัณหา (ความอยากเสพ) ในสิ่งที่เป็นพิษนั้น ๆ ในเวลานั้นอย่างยินดีเต็มใจในการไม่ต้องเอาพิษภัยนั้น ๆ มาใส่ชีวิตเรา อย่างหมดความห่วงหาอาลัยในความอยากในสิ่งที่เป็นพิษนั้น เป็นสุขที่ไม่ต้องเจือด้วยทุกข์ ไม่มีภัย ไม่มีความเสียหายใดๆ เป็นสุขที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า สุขที่สุด ประเสริฐที่สุด ยอดเยี่ยมที่สุด ดีที่สุด ไม่มีสุขใดยิ่งกว่า เป็นสุขที่เกิดจากการหลุดพ้นจากสิ่งที่เป็นพิษภัย ผู้ใดเคยทำได้ครั้งหนึ่งแล้วไม่มีใครถอยหลัง แต่คนส่วนใหญ่นั้นปฏิบัติไม่ถึง ไม่ได้สภาพดังกล่าว จึงมักท้อถอย ไม่เดินหน้าทำจนถึงที่สุดแห่งทุกข์

ทุกๆ คนก็ต้องการสิ่งที่สุขที่สุดในชีวิตด้วยกันทั้งนั้น เมื่อการต่อสู้กับกิเลส มันรู้สึกทรมานลำบาก ในขณะที่การเสพตามกิเลสมันได้ความสุขที่รวดเร็วและง่ายกว่า ประกอบกับเขาไม่พบว่ามีความสุขที่ดีกว่านั้น เขาจึงเลือกความสุขจากการเสพกิเลส เพราะเขาหลงเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่สุขที่สุด ดีที่สุด

พระพุทธเจ้าตรัสว่า **วิริเยนทุกขมเจติ** *แปลว่า* ***คนจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร*** เราต้องเพียรส่งพลัง ส่งคะแนนส่งอาหาร ส่งอาวุธให้กับสัจจะ / ธรรมะ / กุศล / พระเจ้า / นักรบทหารเอก / ผู้ปลดปล่อยความเป็นทาสด้วยการวิปัสสนา คือ ใช้ปัญญาไตร่ตรองพิจารณาโทษภัยของการติดและสิ่งที่เราติด ในขณะที่เราอยากเสพ *(เกิดตัณหา)* ซ้ำหลายๆ ครั้งให้มากกว่าการส่งพลัง ส่งอาหาร ส่งอาวุธให้กับอัสสาทะ / กิเลส /

อธรรม / อกุศล / ซาตาน / ข้าศึก / นายทาสผู้ทารุณ ซึ่งก็คือการคิดพิจารณาว่า กิเลสน่าเสพ น่าติด น่าเอา เราต้องวิปัสสนาทุกข์โทษภัยของการติด และสิ่งที่เราติด เรายึด เราหลงเข้าใจว่าเป็นความสุขนั้นซ้ำหลายๆ ครั้ง จนตัณหาลดลงหรือหมดไป เช่น เราให้พลัง ให้คะแนน ให้อาหาร ให้อาวุธกับกิเลสตัณหา *(คิดเข้าข้างกิเลส)* ๑๐ ครั้ง เราอาจต้องวิปัสสนา ๒๐ ครั้ง ๓๐ ครั้ง ๑๐๐ ครั้ง พันครั้ง หมื่นครั้ง แสนครั้ง ล้านครั้งจนกว่าตัณหาจะสลายไป เพราะพลังงานอัสสาทะกิเลสตัณหาถูกสะสมในจิตมานานมาก จึงทั้งแน่นและเหนียว ไม่สามารถสลายได้ด้วยการวิปัสสนาเพียงไม่กี่ครั้ง ยกเว้น พลังงานอัสสาทะกิเลสตัณหานั้นถูกเราทำลายจนเหลือน้อย เราจึงจะสามารถวิปัสสนาเพียงไม่กี่ครั้งก็สลายอัสสาทะ กิเลสตัณหานั้นได้ เราต้องวิปัสสนาจนเกิดสภาพสุข จิตใจโปร่งโล่งสบายที่ยิ่งกว่าการเสพ นั่นแหละถือว่า เราเพียรมากพอจนถึงขั้นล่วงทุกข์ได้ ดับทุกข์ได้ แม้มีตัณหาเรื่องเดิมมาอีกคราวหน้า กำลังของตัณหาก็จะน้อยลง เราก็ลงมือปฏิบัติสลายตัณหาด้วยวิธีเดิมอีกเรื่อยๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีกในทุกๆ ครั้งที่ตัณหามาปรากฏให้เราเห็น จนกว่าตัณหานั้นจะหมดไป แต่คนส่วนใหญ่มักจะให้พลัง ให้คะแนน ให้อาหาร ให้อาวุธกับอัสสาทะกิเลสตัณหา มากกว่าให้พลัง ให้คะแนน ให้อาหาร ให้อาวุธกับสัจจะธรรมะ เช่น คิดว่าอัสสาทะกิเลสนั้นน่าเสพ ๑๐ ครั้ง แล้วเราวิปัสสนาไตร่ตรองว่าอัสสาทะกิเลสเป็นภัย ๒ ครั้ง อย่างนี้ก็ต้องแพ้อัสสาทะกิเลสแน่ๆ พระพุทธเจ้าตรัสว่า เราต้องอาเสวนาภาวนาพหุลีกัมมัง อาเสวนาเป็นการคบคุ้นกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเจริญ ก็คือสมถะและวิปัสสนานั่นเอง ส่วนภาวนาคือสภาพหรือสภาวะที่เกิดผลเจริญ สำหรับพหุลีกัมมังก็คือ

ทำความเจริญนั้นให้มาก ซึ่งต้องทำทั้ง ๒ ลักษณะคือ ๑.ทุกครั้งที่เจอตัณหาก็ต่อสู้ทำลายตัณหาทุกครั้ง ๒.แต่ละครั้งที่เจอตัณหาต้องใช้สมถะและวิปัสสนาซ้ำหลายๆ ที ให้มากจนเกิดผลถึงขั้นตัณหาลดลงหรือสลายไป เราจึงจะได้ความสุขที่ดีที่สุด สุขที่สุดอันเกิดจากวิมุติความหลุดพ้นจากสิ่งที่เป็นภัย สะสมเป็นประโยชน์ที่มนุษย์ควรได้ไปเรื่อยๆ

การเป็นผู้มีศีล พระพุทธเจ้าตรัสว่า ***ศีลอันเป็นกุศล*** ยังความเป็นอรหัตผลโดยลำดับ อรหัตผล ก็คือ ความพ้นทุกข์ ดังนั้น ถ้าเราปฏิบัติ***ศีลอันเป็นกุศล*** ก็จะทำให้ความทุกข์ทรมานของเราน้อยลงๆ ตามลำดับ เกิดอานิสงค์ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสหลายประโยค เช่น ศีลนำสุขมาให้ *(สีเลนสุคติงยันติ)* ศีลนำโภคทรัพย์มาให้ *(สีเลนโภคสัมปทา)* ศีลนำนิพพาน การดับกิเลส การพ้นทุกข์มาให้ *(สีเลนนิพพุติงยันติ)* จะเห็นได้ว่า ความสุข ทรัพย์และการพ้นทุกข์ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ ความไม่มีโรค ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ *(อโรคยาปรมาลาภา)* ข้อความที่พระพุทธเจ้าตรัสถึง***ศีลอันเป็นกุศล***นั้นทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพราะถ้าเราศึกษาสัจจะให้ลึกซึ้งแจ่มแจ้งชัดเจนแล้ว จะเห็นได้ว่า ***อวิชชา อัสสาทะ กิเลสตัณหา อุปาทาน เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้สุขภาพกายและจิตเสียหาย เจ็บป่วย ทรุดโทรมและทุกข์ทรมาน*** และ***ศีลที่สมบูรณ์อันเป็นกุศลของพุทธแท้ที่ประกอบไปด้วยสมาธิและปัญญาเท่านั้น***จึงจะสามารถทำลายต้นเหตุแห่งทุกข์ได้ ยังความเป็นอรหัตผล *(ความพ้นทุกข์)* โดยลำดับได้ ซึ่ง***ศีลอันเป็นกุศล***ประกอบไปด้วย ๑.ตบะข้อกำหนดที่จะลดละ เลิกสิ่งที่เป็นภัย *(ศีล)* ๒.ปัญญาที่จะสลายพลังงานหลงเสพ หลงติด หลงยึดสิ่งที่เป็นภัย *(ปัญญา)* ๓. เกิดความตั้งมั่นในความสงบจากสิ่งที่เป็นภัย

(สมาธิ) เพราะ*ศีล สมาธิ ปัญญานั้น พระพุทธเจ้าและครูอาจารย์บอกว่า เป็นหัวใจของศาสนา เป็นเอกีภาวะ เป็นหนึ่งเดียว ไม่แยกจากกัน เป็นเครื่องมือปฏิบัติในการทำลายต้นเหตุแห่งทุกข์เพื่อไปสู่การพ้นทุกข์*

ครูบาอาจารย์ได้สอนไว้ว่า ***การตายทางร่างกายนั้นไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว เพราะเป็นเพียงแค่การทิ้งร่างเก่าไปเอาร่างใหม่ แต่สิ่งที่น่ากลัวที่สุดในโลกยิ่งกว่าความตาย ก็คือ ความไม่ตายของต้นเหตุที่ทำให้เราเดือดร้อน ทุกข์ทรมานทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ อันได้แก่ พลังงานอวิชชา อัสสาทะ กิเลส ตัณหา อุปาทานในจิตวิญญาณเรา ซึ่งจะติดตามไปสร้างความเดือดร้อนทุกข์ทรมานให้เราทุกภพทุกชาติอย่างไม่รู้จบไม่รู้สิ้น และจะทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น ๆ ถ้าเราเติมอาหารเติมเชื้อเติมพลังงานให้มันอยู่ตลอด ซึ่งคนส่วนใหญ่ก็ทำเช่นนั้น*** แต่ถ้าเรามุ่งเอาจริงเอาจังกับการสลายพลังงานดังกล่าว ก็จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตเรา ครูบาอาจารย์บอกว่า ***รากเหง้าของปัญหาทั้งหมดในโลก อันเป็นตัวทำให้เกิด อวิชชา กิเลส ตัณหาก็คือ อัสสาทะ (ความชื่นชอบใจ ความเอร็ดอร่อย) ในอบายมุข กามคุณ โลกธรรมและอัตตามานะ*** โดยแสดงออกมาในอาการของความ***ใจร้อน รีบร้อน กดดัน ผลักดัน บีบคั้น บังคับตนเองหรือผู้อื่น***ให้ทำดังที่ตนอยากเสพ ***ทุกครั้งที่เราใจร้อนรีบร้อน และเร่งรีบ นั่นแหละ กิเลสกำลังทำงาน*** ลองสังเกตจิตของตนเองให้ดีเถิด ***เหตุที่เราใจร้อนและเร่งรีบ ก็เพราะ อยากเสพ อยากได้สิ่งนั้นไว ๆ***

ถ้าเราสังเกตดีๆ จะเห็นว่ากิเลสทุกตัวทำงานเหมือนกันหมด คือ เอาความสุขลวง *(โลกียสุข)* ซึ่งเกิดขึ้นในเวลาสั้นๆ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเหมือนพยับแดด เหมือนฟองคลื่นมาล่อให้เราเกิดนรกจริง เกิดความทุกข์จริง ก็คือความทรมานของจิตใจและความตึงเครียดของร่างกาย ในขณะที่อยากเสพ ซึ่งใช้เวลายาวนานกว่าความสุขลวงที่ได้รับ พอได้เสพสมอยาก อาการนรกทรมานก็จะลดลงชั่วคราว *(รอวันปะทุขึ้นมาใหม่ ซึ่งจะมากและแรงขึ้นเรื่อยๆ อย่างไม่รู้จบไม่รู้สิ้น)* พร้อมกับเกิดสภาพอารมณ์สุขลวงขึ้นชั่วคราว แล้วจางหายไปในเวลาอันรวดเร็ว ***ความจริงแล้วความสุขไม่ได้มีจริงหรอก มันเป็นเพียงความทุกข์ทรมาน ความไม่สบายที่เราหลงใช้พลังงานในตัวเราสร้างมันขึ้นมา แล้วเราก็หาทางให้มันลดลงอย่างรวดเร็ว ด้วยการตอบสนองให้สมดังกิเลสในใจที่มุ่งหมายไว้ ในขณะที่ความไม่สบายลดลงอย่างรวดเร็วนั้น คนก็จะหลงเข้าใจว่าเป็นสภาพความสุข (หลงสมมุติเรียกว่าเป็นความสุข) จึงหลงติดใจ หลงอยากเสพ อยากสัมผัสสุขลวงของโลกียสุข (สภาพทุกข์ที่ลดลงอย่างรวดเร็ว ชั่วคราวจากการสนองกิเลส) ดังกล่าวอยู่แล้ว ๆ เล่า ๆ*** ทำให้เกิดการสะสมโทษภัยทางจิตและทางกายอยู่ตลอดทุกครั้งๆ ไป และถ้าไม่ได้เสพสมดั่งใจก็จะเกิดอารมณ์ไม่ชอบใจ *(ครูบาอาจารย์สอนว่าได้สมใจก็เป็นการสะสมกิเลส ไม่ได้สมใจก็เป็นการสะสมกิเลส)* จึงเกิดนรก ทุกข์ทรมานในกายและจิต ทุกครั้งที่มีความอยากเสพ ไม่ว่าจะได้เสพหรือไม่ก็ตาม วิถีของปุถุชนจะวนเวียนอย่างนี้เรื่อยไปไม่รู้จบ

เช่น ในขณะที่เราอยากกินของที่หลงว่าอร่อย แล้วยังไม่ได้กิน ก็จะมีอารมณ์เป็นทุกข์ ร่างกายก็พลอยไม่สบายไปด้วย พอได้กินสมใจ

คำแรก อารมณ์ที่เป็นทุกข์ก็จะลดลงอย่างรวดเร็ว ชั่วคราว ทำให้ทั้งร่างกายและจิตใจรู้สึกผ่อนคลายสบายขึ้นชั่วคราว ซึ่งสภาพความรู้สึกดังกล่าวนั้นจะเกิดขึ้นแล้วดับไปอย่างรวดเร็ว ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเหมือนฟองคลื่น เหมือนพยับแดด อันเป็นสภาพที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไปอย่างรวดเร็ว มนุษย์หลงเข้าใจและติดใจในสภาพความรู้สึกในขณะที่ทุกข์ลดลงอย่างรวดเร็วนั้น ว่าเป็นความสุข เป็นความอร่อย *(อัสสาทะ)* และเนื่องจากสภาพดังกล่าวเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในช่วงสั้นๆ พลังงานความรู้สึกสุขลวง *(ทุกข์จริง เพราะเป็นสภาพที่ทุกข์เกิดขึ้นแล้วทุกข์ก็ลดลงชั่วคราว)* ดังกล่าวก็ลวงให้มนุษย์เกิดตัณหา อยากกินคำที่สองอย่างรวดเร็วเพื่อให้ได้ความสุขลวงดังกล่าวอีก เมื่อตัณหาความอยากเกิดขึ้นสภาพอารมณ์ทุกข์ในจิตใจและความไม่สบายในร่างกายก็เกิดใหม่ขึ้นทันทีพอได้กินสมใจคำที่สองสมใจกลไกของจิตใจอันเดิมก็เกิดขึ้นคือเกิดสภาพอารมณ์ทุกข์ในใจ และความไม่สบายในร่างกายลดลงอย่างรวดเร็วชั่วคราวแล้วมนุษย์ก็หลงว่าเป็นความสุข ความอร่อยอันเนื่องมาจากได้เสพสัมผัสของกินชนิดนั้นสมใจ จะฝังไว้ในความจำได้หมายรู้ *(สัญญา)* ว่า เพราะได้กินได้เสพสัมผัสของกินชนิดนั้นจึงทำให้ได้ความสุขความอร่อยอย่างนั้นก็จะเกิดกลไกการดำเนินทางจิตอยากกินในคำต่อๆ ไปเช่นเดิม จนกว่าพลังงานกิเลสตัณหาที่หลงว่าเป็นสุขที่ออกมาแสดงบทบาทชุดนั้นจะอิ่มเต็มพอพักสงบลงชั่วคราว ความจริงแล้วสิ่งที่จิตใจและร่างกายต้องการมากที่สุดก็คือความสงบสบาย ดังนั้นเมื่อเกิดความไม่สงบ ไม่สบาย ก็ต้องหาวิธีทำให้เกิดความสงบสบายในร่างกายและจิตใจให้ได้ การแก้ปัญหาความไม่สงบ ความไม่สบายด้วยการตอบสนองกิเลสจะเกิดความสงบสบาย

ชั่วคราว แล้ววนเกิดความไม่สงบไม่สบายแรงขึ้นเรื่อยๆ แต่การแก้ปัญหาด้วยการทำลายกิเลสจะเกิดความสงบสบายถาวร

เมื่อเหตุปัจจัยพอเหมาะ กิเลสตัณหาก็จะออกมาอาละวาด สร้างความทุกข์ทรมานในจิตใจและร่างกายอีก แล้วมนุษย์ก็หาทางบำบัดเพื่อลดทุกข์ลงชั่วคราวด้วยการตอบสนองกิเลสให้สมดังใจอยากอีก เป็นการให้รางวัลกับทาส *(ขี้ข้า)* ผู้ซื่อสัตย์และสุดแสนจะโง่เขลา ด้วยการลดการสร้างความทุกข์ทรมานลงชั่วคราว พร้อมกับกิเลสตัณหาก็จะมีกำลังในการทรมานร่างกายและจิตใจที่รุนแรงมากขึ้น มีฤทธิ์มากขึ้นๆ เพราะได้พลังงาน ได้อาหาร ได้คะแนน ได้อาวุธที่มนุษย์ส่งให้ดังที่กิเลสต้องการทุกๆ ครั้ง ครั้งแล้วครั้งเล่า กิเลสจึงวนเวียนสร้างความทุกข์ทรมานให้กับจิตใจและร่างกายของมนุษย์ครั้งแล้วครั้งเล่า และรุนแรงมากขึ้นๆ พร้อมกับก่อให้เกิดผลเสียด้านอื่นๆ ตามมาอย่างมากมาย เป็นวัฏสงสารที่ไม่รู้จบไม่รู้แล้ว จนกว่าจะมีบุญได้พบวิธีและลงมือปฏิบัติเพื่อสลายทำลายกิเลสอย่างแท้จริง ก็จะรู้จักกับความสุขที่ดีที่สุดอย่างแท้จริง ซึ่งก็คือสภาพสงบจากทุกข์ ไม่ต้องทรมานกับความไม่สบายใดๆ เป็นสภาพที่เบา สบาย ว่าง ทั้งใจและกาย แม้จะเหลือพลังงานทุกข์ในใจอยู่ ก็จะสามารถลดสลายทำลายทุกข์นั้นได้ถาวร ไม่ใช่เป็นแค่การลดทุกข์ชั่วคราว

สำหรับการสมสู่คนคู่ก็เป็นกลไกเช่นเดียวกัน คือ เมื่อหลงว่ากามราคะการสมสู่คนคู่เป็นความสุข ก็จะเกิดตัณหาความอยากเสพ เมื่อตัณหาความอยากเกิดขึ้น สภาพความทุกข์ทรมานความไม่สบายในจิตใจและร่างกายก็จะเกิดขึ้นทันที พอได้เสพสมใจไม่ว่าจะเสพกับคู่หรือเสพสำเร็จความใคร่กับตนเอง ในขณะที่เริ่มเสพเสียดสี ความไม่สบายทางใจและ

ทางกายก็จะลดลงอย่างรวดเร็วชั่วคราว ทำให้รู้สึกสบายขึ้นชั่วคราว มนุษย์ก็จะหลงเข้าใจว่าสภาพความทุกข์ทรมานความไม่สบายที่ลดลงอย่างรวดเร็วชั่วคราวนั้นเป็นความสุข หลงว่าเป็นอัสสาทะ *(ความชื่นชอบใจ ความเอร็ดอร่อย)* หลงเข้าใจว่าเพราะเสียดสีอย่างนั้นเป็นเหตุให้รู้สึกสุขสบาย จึงหลงชื่นชอบใจเอร็ดอร่อยกับสภาพดังกล่าว แล้วความรู้สึกเป็นสุขดังกล่าวก็หายไปอย่างรวดเร็ว เพราะสภาพที่ความทุกข์ทรมานความไม่สบายที่ลดลงอย่างรวดเร็วได้หายไปแล้ว เพราะโดยสัจจะตลอดกาลนานสภาพดังกล่าวเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปในช่วงเวลาสั้นๆ มนุษย์จึงมีตัณหาอยากได้ อยากเสพสภาพดังกล่าวอีก ความทุกข์ทรมานไม่สบายในจิตใจและร่างกายก็เกิดขึ้นอีก ผลักดันให้มนุษย์ผู้โง่โมหะ หลงแก้ปัญหาความทุกข์ทรมานความไม่สบายด้วยการเสียดสีครั้งต่อไปอีก ความทุกข์ทรมานความไม่สบายก็ลดลงอย่างรวดเร็วชั่วคราวอีก มนุษย์ผู้โง่โมหะก็หลงเข้าใจว่าสภาพดังกล่าวเป็นความสุขอีก แล้วสภาพดังกล่าวก็หายไปอย่างรวดเร็ว ผลักดันให้เกิดตัณหาความอยากและมนุษย์ก็แก้ปัญหาด้วยวิธีเสียดสีเช่นเดิม วนเวียนสร้างทุกข์ลดทุกข์อยู่อย่างนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า

ซึ่งความทุกข์ทรมานในครั้งหลังๆ จะยิ่งมากขึ้นกว่าครั้งก่อน เนื่องจากจิตใจที่ต้องการจะสัมผัสสภาพอารมณ์ดังกล่าวมีมากขึ้น ประกอบกับร่างกายก็ผลิตพลังงานมาอัดสะสมไว้ที่อวัยวะสืบพันธุ์มากขึ้น ทำให้ต้องเร่งลดความทรมานทั้งทางใจและกายลง *(ชั่วคราว)* ด้วยการเร่งเสียดสีให้สมใจ จะได้ระบายพลังงานที่อัดสะสมมากเกินจนกล้ามเนื้อแข็งเกร็งก่อให้เกิดความไม่สบาย *(กล้ามเนื้อที่แข็งเกร็งจะไม่สามารถระบายพลังงานที่ไม่สมดุลออกได้ ความเกร็งของกล้ามเนื้อก็ก่อให้เกิดความไม่สบาย)*

เพราะการเสียดสีครั้งหนึ่งก็จะเหมือนกับการได้นวดคลึงกล้ามเนื้อที่เกร็งค้างให้ผ่อนคลาย พลังงานที่ไม่สมดุลก็เคลื่อนระบายออกได้ ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สบายใจสบายกายขึ้น มนุษย์ส่วนใหญ่หลงเข้าใจว่าสิ่งนั้นเป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่ จึงอยากได้อาการดังกล่าวมากขึ้นไปอีก จึงหยุดเสียดสีไม่ได้และเร่งการเสียดสีให้เร็ว ถี่และแรงขึ้นไปเรื่อยๆ เพราะถูกบีบคั้นด้วยความทุกข์ทรมาน และถูกผลักดันด้วยความโง่หลงว่า ความทุกข์ทรมานที่ลดลงบ้าง (ชั่วคราว) อย่างรวดเร็วอันเกิดจากการเสียดสีนั้น เป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่ควรได้ ควรมี ควรเป็น จนพลังงานกิเลสดันหาในจิตสั่งให้ร่างกายผลิดพลังงานเพื่อเสพสุขให้สมใจ พลังงานที่ร่างกายผลิดนั้นก็จะเคลื่อนมาสะสมที่อวัยวะสืบพันธุ์ เกิดสภาพการทำลายเซลล์เนื้อเยื่อและทุกข์ทรมานอย่างมาก จึงปกป้องตัวเองด้วยการระบายพลังงานดังกล่าวไปที่ของเหลวบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ แล้วกล้ามเนื้อบีบตัวขับเคลื่อนของเหลวดังกล่าวออกจากร่างกายทางอวัยวะสืบพันธุ์ ทำให้สภาพทุกข์ทรมานไม่สบายลดลงอย่างรวดเร็ว มนุษย์ผู้โง่ก็หลงเข้าใจว่าเป็นความสุขสุดยอด แล้วตนก็หมดเรี่ยวแรงกำลัง พร้อมกับกิเลสก็หยุดการสร้างความทุกข์ทรมาน ความไม่สบายลงชั่วคราว รอวันเวลาออกฤทธิ์อาละวาดอีก วนเวียนซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนกว่าผู้นั้นจะมีบุญได้พบวิธีสลายทำลายกิเลสแล้วลงมือปฏิบัติสจนกิเลสลดน้อยลงๆ และหมดไปในที่สุด จึงจะได้ความสุขสงบ เบา ว่าง สบายที่แท้จริง โดยไม่ต้องทนทุกข์ทรมาน ไม่ต้องมีความไม่สบาย ไม่ต้องมีภาระผลเสียใดๆ เจือปน

ผู้ที่จะพ้นทุกข์จากกิเลสได้อย่างเด็ดขาดนั้น ต้องทำใจในใจอย่างแยบคาย *(โยนิโสมนสิการ)* จนเข้าใจความจริงอย่างชัดเจน เกิดญาณ

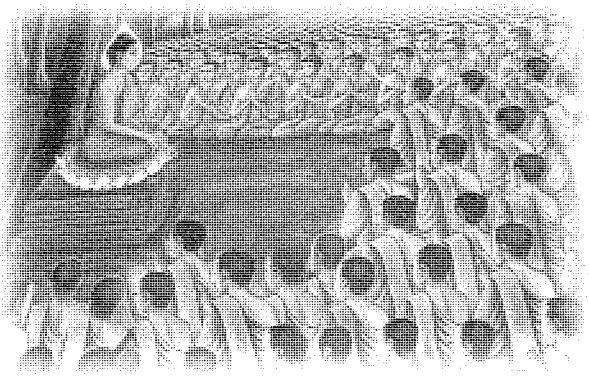
ปัญญาหยั่งรู้ในตนว่า โลกียสุขอันเกิดจากการหลงเสพติด หลงยึดติดกับสิ่งใดๆ ที่ไขว่คว้าแสวงหากันสุดชีวิตนั้น แท้จริงแล้วไม่ใช่ความสุขเลย เป็นแต่เพียงการหลงโง่สร้างความทุกข์ทรมานด้วยตัณหา *(ความอยาก)* ใส่ตน ด้วยการนำมาสนองความอยากให้สมดังกิเลสต้องการ แล้วเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิต ที่ควรได้ควรแสวงหา ซึ่งเป็นสัจจะตลอดกาลนานว่าผู้ใดก็ตาม ถ้าได้เสพสัมผัสสิ่งที่ตนติดยึด อยากได้สมดังใจ เมื่อได้สมดังใจแล้ว ความทุกข์ทรมานความไม่สบายจากความอยากนั้นก็จะลดลงอย่างรวดเร็ว *(ชั่วคราว)* เมื่อได้สภาพทุกข์ที่ลดลงดังกล่าว (ก็คือสภาพผ่อนคลายสบายชั่วคราว) มนุษย์ก็หลงว่าตนได้ความสุขที่ยิ่งใหญ่น่าได้ น่าเป็น น่ามีนี้ก็เพราะได้สัมผัสสิ่งนั้นๆ ตนจึงได้ความสุข สรุปก็คือ***มนุษย์เกิดมาก็หลงสภาพทุกข์ที่ลดลงอย่างรวดเร็วนั้นว่าเป็นสุข*** จึงหลงสร้างตัณหาหลงกดดัน หลงสร้างความทุกข์ทรมาน ความไม่สบายในจิตใจตน แล้วหลงแก่งแย่งไขว่คว้า แสวงหาสิ่งที่ตนเชื่อว่าสัมผัสแล้วลดทุกข์ลงได้ ซึ่งโดยสัจจะแล้วก็ลดทุกข์ได้จริงๆ ชั่วคราวนั้นแหละ แล้วก็วนเวียนหลงสร้างทุกข์ใหม่ แล้วพยายามลดทุกข์ด้วยการหาสิ่งนั้นมาสัมผัสให้ได้สมใจอีก จึงวนเวียนหลงเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ทุกข์ทรมานกับการสร้างทุกข์ ลดทุกข์ๆๆๆๆๆ ให้ตนซ้ำแล้วซ้ำเล่าๆๆๆๆๆ และหลงติดยึดหลายสิ่งหลายอย่างมากขึ้นๆๆๆๆๆ อย่างไม่รู้รู้จบ ไม่รู้แล้ว อยู่ตลอดกาลนาน ไม่รู้จักสุขที่แท้จริงสักที

ซึ่งความสุขที่แท้จริง ที่เป็นบรมสุขหรือสุขที่สุดนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า คือ ความดับทุกข์ เป็นสภาพไม่มีทุกข์ เป็นสภาพที่สบายในใจที่สุด เนื่องจากหมดความไม่สบาย หมดความทุกข์ทรมานอันเกิดจากกิเลส

ตัณหาในใจซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ไต้ถูกทำลาย สลายหมดไป หรือแม้ยังจะเหลือกิเลสตัณหาอยู่ เมื่อมันโผล่หน้ามาสร้างทุกข์ให้เรา เราก็สามารถลด สลาย ทำลายมันได้ด้วยสมถะและวิปัสสนา เราก็จะได้ความสงบสุขสบายในใจ ที่ความทุกข์ทรมานความไม่สบายลดลงหรือหายไปเรื่อยๆ อย่างถาวร

วิถีของอาริยชน *(ชนผู้ประเสริฐ ผู้มีปัญญาทางธรรม)* จึงมีความสุขจากการที่เมื่อเกิดความทุกข์ทรมานไม่สบายอันเกิดจากกิเลส ก็ใช้ธรรมะวิธี *(สมถะและวิปัสสนา)* สลายพลังงานกิเลสนั้นให้ลดลง ความทุกข์ทรมานความไม่สบายอันเกิดจากกิเลสก็จะลดลง เรียกความสุขนี้ว่าโลกุตระสุข หรือบรมสุข หรือวิมุติหรือนิพพานหรือปรมัด *(ประโยชน์อันยิ่ง)* เป็นสภาพสบายขึ้นหรือทุกข์ลดลงอย่างไม่มีภัย ไม่มีผลเสียใดๆ และทุกข์ดังกล่าวก็จะลดน้อยลงเรื่อยๆ จนหมดไปในที่สุด

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ***"ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นดับไป"*** ถ้าเราพิสูจน์พิจารณาไตร่ตรองอย่างแยบคายแล้วจะเห็นว่า สุขไม่มีในโลก สิ่งที่สมมุติเรียกว่าสุขนั้นเป็นเพียงสภาพทุกข์ที่ลดลงเท่านั้นเอง ทุกข์ลดมากเท่าไหร่ก็สบายมากขึ้นเท่านั้น สภาพที่ทุกข์ลดลงหรือเกิดความสบายมากขึ้นนั้นแหละ คนสมมุติเรียกกันว่าสุข โดยสัจจะแล้ว ทุกชีวิตในโลกต่างก็มีทุกข์จากกิเลสด้วยกันทุกคน ปุถุชนก็ทุกข์ อาริยชนก็ทุกข์ และต่างพยายามหาทางแก้ปัญหาทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น โดยผู้ใดลดทุกข์ได้ก็จะเกิดสภาพที่สบายขึ้น *(สมมุติเรียกว่าสุข)* แต่มีความต่างกันตรงที่ ปุถุชนลดทุกข์ได้ชั่วคราวด้วยการสนองกิเลส จึงสะสมกิเลส *(เหตุแห่งทุกข์)* ในตนให้มากขึ้นเรื่อยๆ ไม่มีวันจบไม่มีวันสิ้น *(รู้อย่างนี้ผู้เขียน*



เห็นว่า ก็ไม่น่าริษยาใครที่ได้สภาพทุกข์ลดชั่วคราว แต่สะสมเหตุแห่งทุกข์มากขึ้นทุกวันๆ) ส่วนอาริยชนนั้นลดทุกข์ด้วยการทำลายกิเลส *(เหตุแห่งทุกข์)* ในตน ทำให้ทุกข์ลดน้อยลงเรื่อยๆ จนหมดทุกข์หมดภัยในที่สุด

แต่คนส่วนใหญ่ก็นิยมลดทุกข์ชั่วคราวด้วยการสนองกิเลสเพราะความทุกข์จากกิเลสจะลดชั่วคราวได้ง่าย รวดเร็วและไม่ต้องฝืนใจ แต่จะสร้างปัญหาภาระยุ่งยากมากยิ่งขึ้นในภายหน้า ส่วนการลดทุกข์อย่างถาวรด้วยการสลายทำลายกิเลสนั้น แม้จะดีที่สุด สุขที่สุด ประเสริฐที่สุด เป็นประโยชน์ที่สุด เป็นสิ่งที่มนุษย์ควรได้ควรเป็นควรมีที่สุด แต่ก็ทำได้ยาก ใช้เวลานาน กว่าความทุกข์จากกิเลสจะลดลง ต้องฝืนใจ ต้องอด ต้องทน ต้องใช้ความเพียรพยายามอย่างต่อเนื่อง ต้องตั้งตนอยู่บนความลำบาก *(ในการต่อสู้กับกิเลส)* ต้องล้มลุกคลุกคลาน เดินหน้าบ้าง ถอยหลังบ้าง แพ้กิเลสบ้าง ชนะกิเลสบ้าง ค่อยๆ สะสมชัยชนะ จนถึงที่สุดก็จะชนะกิเลสแต่ละตัวได้อย่างถาวร ผลของการลดทุกข์ด้วยการสลายทำลายกิเลส ก็คือ จะทำให้ปัญหาภาระความยุ่งยากในชีวิตลดน้อยลงไปเรื่อยๆ

กิเลสแต่ละตัวแบ่งออกเป็น ๔ กลุ่มหลักๆ ดังนี้

๑. กิเลสอบายมุข

อบาย แปลว่า **ไม่สบาย** ทุกข์ร้อน เดือดร้อน ทรมาน นรก ฉิบหาย วอดวาย ***มุข*** แปลว่า **ปาก ทาง** *รวมความก็แปลว่า* ปากทาง หรือเส้นทางที่นำไปสู่ความไม่สบาย ทุกข์ร้อนทรมาน เดือดร้อน นรก ฉิบหาย วอดวาย จะให้โทษภัยที่รุนแรงและรวดเร็วกว่ากิเลสตัวอื่นๆ เพราะนอกจากอารมณ์ทรมานทางจิตและความตึงเครียดทางกาย ที่ทำร้ายชีวิตเราในขณะที่อยากเสพแล้ว ก็ยังมีวัตถุหรือกิจกรรมที่เป็นพิษร้ายแรงต่อสุขภาพ เสียทรัพย์สินเงินทอง เสียเวลา เสียแรงงานที่รุนแรงร้ายแรงและเห็นผลได้เร็วมากกว่ากิเลสตัวอื่นๆ ตัวอย่างกิเลสอบายมุขที่คนมักหลงติดหลงใหล ได้แก่

๑.๑ หลงติด หลงใหลในสิ่งเสพติดมอมเมาต่างๆ เช่น เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ คาเฟอีน หมาก พลู บุหรี่ ยาบ้า ยาอี มอร์ฟีน ฝิ่น เฮโรอีน การหลงใหลเสพติดมัวเมาในเนื้อสัตว์และสารพิษ สารเคมีที่ใช้ในการเกษตรหรือสารพิษสารเคมีที่ใช้ในการประกอบอาหารและเครื่องดื่มต่างๆ รวมถึงการหลงใหลเสพติดมัวเมาในแฟชั่น การแต่งเนื้อแต่งตัว แต่งหน้าแต่งตา และหลงใหลมัวเมาในค่านิยมที่ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็นของชีวิต เช่น ติดค่านิยม หลงมัวเมาซื้อโทรศัพท์มือถือที่ทันสมัย

โก้ๆ แพงๆ มาอวดแข่งกัน ติดค่านิยมหลงมัวเมาซื้อรถที่ทันสมัยโก้ๆ แพงๆ อวดแข่งกัน ติดค่านิยมหลงมัวเมาสร้างบ้านที่ทันสมัยหลังใหญ่ๆ โตๆ โก้ๆ แพงๆ อวดแข่งกัน เป็นต้น

๑.๒ หลงติด หลงใหลในการเล่นพนันขันต่อ เสี่ยงโชค เสี่ยงทายต่างๆ เช่น หวย หุ้น โบก ไพ่ ไฮโล พนันบอล พนันกีฬาต่างๆ พนันเสี่ยงทาย เสี่ยงโชคในเรื่องราวในกิจกรรมต่างๆ

๑.๓ หลงติด หลงใหลในการละเล่นต่างๆ เช่น เล่นกีฬา เล่นสมมุติเกมส์ต่างๆ

๑.๔ หลงติด หลงใหลในการท่องเที่ยว เช่น เที่ยวตามเทศกาลต่างๆ เที่ยวชมมหรสพ เที่ยวกลางคืน เที่ยวเสพกามสมสู่ นอกใจคู่ครอง เที่ยวคลับ เที่ยวบาร์ เที่ยวเทค เที่ยวสถานเริงรมณ์ต่างๆ และการเที่ยวชมโน่นชมนี่ตามสถานที่ต่างๆ ที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต เป็นต้น

๑.๕ หลงติด หลงใหลในความเกียจคร้าน ไม่ขยันในการงานที่เป็นสาระจำเป็นในชีวิต

๑.๖ หลงติด หลงใหลในการคบคนชั่วเป็นมิตร คนชั่วก็คือคนที่ชักชวนนำพาให้เราเสพวัตถุหรือกิจกรรมที่เป็นพิษต่อสุขภาพ เสียทรัพย์สินเงินทอง เสียเวลาและเสียแรงงานโดยเปล่าประโยชน์ ไม่เกิดสิ่งที่จำเป็นในชีวิต

๒. การหลงใหลในกิเลสกามคุณ ๕

อันประกอบด้วย รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ก็มีกลไกเช่นเดียวกับอบายมุข ต่างกันตรงที่ว่า วัตถุหรือกิจกรรมที่นำมาเสพจะให้โทษภัยที่รุนแรงน้อยกว่าอบายมุข จึงใช้เวลาเสพสะสมยาวนานกว่าการเสพอบายมุข ถึงจะได้โทษภัยเท่าอบายมุข คนส่วนใหญ่จึงมักหลงใหล มองเห็นโทษภัยในกามคุณได้ยาก เช่น การหลงใหลในการเสพอาหารที่ปรุงรสจัด ก็จะใช้เวลาส่งผลเป็นพิษที่นานกว่าการเสพสิ่งเสพติด การเสพสมคู่ครองของตน หรือการเสพกามคุณอื่นๆ ก็ทำนองเดียวกัน ถึงอย่างไรก็ตาม เมื่อเสพกามคุณเรื่อยๆ ก็จะเป็นการสะสมพิษโทษภัยให้มากขึ้นเรื่อยๆ จนถึงเวลาหนึ่งก็จะส่งผลเป็นโทษภัย เป็นความเดือดร้อนให้เห็นชัดเจน

๓. การหลงใหลในกิเลสโลกธรรม ๘

ลาภ ยศ สรรเสริญ โลกียสุข นินทา เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ทุกข์ ก็ยิ่งเห็นโทษภัยได้ยากกว่ากามคุณอีก เพราะใช้เวลาเสพสะสมพิษโทษภัยนานกว่ากามคุณ จึงจะออกฤทธิ์ร้ายเท่ากามคุณ เนื่องจากเป็นการสะสมความทุกข์ทรมานทางจิตและทางกาย จากอาการที่อยากเสพและกิจกรรมที่สนองโลกธรรมเท่านั้น ไม่มีวัตถุที่เป็นพิษเข้ามาเสพ เช่น การหลงใหลในสรรเสริญ การยกย่องชมเชย การยอมรับของคนก็จะเกิดความทรมานในจิตและความตึงเครียดในกาย *(เกิดการสะสมนรกทันทีที่อยากเสพ)* ผลักดันให้ตะเกียกตะกายทำกิจกรรมที่จะได้มาซึ่งการสรรเสริญ การยกย่องชมเชย การยอมรับของคน บางครั้งต้องใช้ทุน ใช้แรงงาน ใช้เวลา

อย่างมากจนเกินความพอดีในการทำกิจกรรมดังกล่าว *(เป็นนรกสะสมเพิ่มเติมเข้าไปอีก)* และถ้าไม่ได้โลกธรรมดังกล่าว หรือได้สิ่งตรงข้าม เช่น นินทา เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ก็จะเป็นทุกข์ทรมานทั้งจิตและกาย ความจริงแล้วทุกอย่างเป็นเพียงการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ แต่คนจำนวนมากได้หลงเอาความเป็นไปในชีวิตของตน เอาความสุขความทุกข์ในชีวิตของตนไปแขวนไว้กับลมปาก (ภาษาไม่สุภาพก็คือ ขี้ปาก) ไปแขวนไว้กับความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นหรือของกระแสสังคมทั้งๆ ที่บางครั้ง สิ่งเหล่านั้นเป็นต้นเหตุให้ตนต้องทุกข์ทรมานหรือมีปัญหาต่างๆ ตามมา ไม่ได้เอาชีวิตของตนมาแขวนไว้กับความผาสุก มั่นคง ปลอดภัยของตนมาเป็นตัวของตัวเองที่จะไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ชีวิตจึงถูกเหวี่ยง ถูกแกว่งไกว ผลักดันไปตามค่านิยม กระแสสังคมหรือความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น

ตัวอย่างเช่น บางคนมีผมหงอก ถูกเพื่อนทักว่าทำไมไม่ย้อมผมจะได้ดูดี เขาก็ไปย้อมผม พอไปพบเพื่อนอีกคนหนึ่ง ก็ทักว่าย้อมผมหลอกลวงคนอื่น หลอกลวงตัวเองทำไม ทำไมไม่ยอมรับความจริง เขาก็เลิกย้อมผม ถ้ามีคนทักสักร้อยพันหมื่นคน แล้วเขาต้องพลิกกลับไปกลับมากี่ตลบ ***ชีวิตไม่ได้เป็นตัวของตัวเองเลย ความจริงแล้ว ถ้าเราแม่นเป้าหมายของชีวิตว่า อะไรที่เราเรียบง่าย ประหยัด ปลอดภัย ผาสุก ไม่เดือดร้อนผู้อื่น เราก็ควรจะเอาสิ่งนั้นแหละ*** หรือบางคนมีคนทักว่าผอมไป ก็ไปหาวิธีทำให้ตัวเองอ้วน พอมีคนทักว่าอ้วนไป ก็ลงมือหาวิธีทำให้ตนเองผอม ความจริงแล้ว อ้วนผอมไม่ใช่เรื่องสำคัญ สิ่งสำคัญก็คือสิ่งที่เราเป็นอยู่นั้นมีความผาสุกดี สดชื่น แข็งแรง สบายตัว มีกำลัง มีพลัง

ชีวิตดีอยู่หรือไม่ เราก็ควรจะคงความผาสุกของเรานั้นไว้ ไม่ใช่แกว่งไปแกว่งมากับโลกธรรม ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น ซึ่งแต่ละคนก็มีความรู้สึกนึกคิดหลากหลายแตกต่างกันไป เราห้ามความคิดความรู้สึกคนอื่นไม่ได้

ความเป็นจริงแล้วแต่ละคนมีสิทธิที่จะคิดเห็นกับเราอย่างไรก็ได้ ชอบใจก็ได้ ไม่ชอบใจก็ได้ เห็นด้วยไม่เห็นด้วยก็ได้ นินทาก็ได้ สรรเสริญก็ได้ เฉยๆ ก็ได้ ไม่แสดงความคิดเห็นก็ได้ ถ้าเรารู้ว่าในโลกก็มีความเป็นธรรมดาอยู่อย่างนี้ดลอดกาลนาน ถ้าเรายอมรับความเป็นจริงได้ เราก็จะไม่ทุกข์อะไร

ตัวอย่างเช่น คนที่เราเห็นว่า ประเสริฐที่สุด ดีที่สุด เก่งที่สุด สมบูรณ์แบบที่สุด สร้างคุณค่าประโยชน์ให้กับโลกมากที่สุดอย่างเช่น พระพุทธเจ้า ก็ยังมีคนนินทาติติงในแง่นั้นแง่นี้ เชิงนั้นเชิงนี้ ส่วนคนที่ยกย่องสรรเสริญเคารพนับถือกราบไว้ก็มีมากมาย หรือคนที่เลวที่สุดในโลก เช่น มหาโจรที่สุดเหี้ยมโหดก็ยังมีลูกน้องชื่นชม ยกย่องว่าหัวหน้าเราเก่งกาจสามารถ ในขณะเดียวกันก็มีคนจำนวนมากที่นินทาประณามรังเกียจมหาโจรว่า เลวร้ายไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้

จะเห็นได้ว่าในโลกนี้ *(ตราบโลกแตกตลอดกาลนาน)* ไม่ว่าจะทำความดีหรือความชั่ว ทุกคนก็จะได้รับการนินทาและสรรเสริญเป็นธรรมดา เราจะไม่ทุกข์อะไร ถ้าเรารู้ความจริงตามความเป็นจริง ว่าสิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา บางคนยกย่องสรรเสริญเราอย่างแสแสร้งก็มี อย่างจริงใจก็มี เราก็ยินดีมีความสบายใจที่รู้ความจริงตามความเป็นจริง ยินดีสบายใจในการไม่ดูดไม่ผลัก ไม่รักไม่เกลียด ไม่ชอบ

ไม่ชัง ไม่ยินดีไม่ยินร้ายในการสรรเสริญยกย่องนั้น หรือเมื่อได้รับคำนินทาว่าร้ายติติง ตักเตือน ถ้าสิ่งนั้นถูกต้องอย่างที่เขาว่ามา เราก็ต้องขอบคุณเขา จะขอบคุณโดยออกปากหรือขอบคุณในใจก็ได้ ตามเหตุปัจจัยที่พอเหมาะ แล้วเราก็เอาประโยชน์ด้วยการนำมาปรับปรุงแก้ไขตนเอง เพราะพระพุทธเจ้าตรัสว่า โลกนี้พร่องอยู่เป็นนิจ ดังนั้น ถ้าเรายอมรับความเป็นจริงว่าเราเองก็ย่อมบกพร่องอยู่เป็นธรรมดา ไม่สมบูรณ์แบบอยู่เป็นธรรมดา เราก็จะไม่ทุกข์อะไร ถ้าสิ่งที่เขานินทา ติติงนั้นไม่ถูกต้องกับความจริงที่เป็น เราก็พิจารณาความจริงตามความเป็นจริงว่า ก็เพราะเขาไม่รู้ ถ้าเราบอกให้เขาเข้าใจได้ เราก็ทำ ถ้ามีเหตุปัจจัยที่บอกไม่ได้ หรือบอกได้เขาก็ไม่เข้าใจ เราก็วางใจ เรามีความยินดีสบายใจ ที่รู้ความจริงตามความเป็นจริง ว่าสิ่งนั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา ยินดีสบายใจในการไม่ดูดไม่ผลัก ไม่รักไม่เกลียด ไม่ชอบไม่ชัง ไม่ยินดีไม่ยินร้าย ในการนินทาว่าร้ายติติง ตักเตือน ที่มีอยู่ในโลกเป็นธรรมดา

เทคนิคที่สำคัญที่ผู้เขียนมักใช้ในการฝึกฝนปล่อยวาง ไม่หลงใหลทุกข์ไม่ร้อนไปกับโลกธรรม ก็คือ เมื่อมีการสรรเสริญยอมรับเข้ามา ก็หมั่นพิจารณาโทษภัยของสรรเสริญ เช่น อาจทำให้เราหลงตัวหลงตน แสดงท่าทีลีลาที่หยิ่งยโสโอหัง อวดดิบอวดดี น่ารังเกียจ น่าหมั่นไส้ได้ อาจทำให้ไม่ฟังผู้อื่นที่ชี้บอกในข้อบกพร่องของตน จึงเสียโอกาสที่จะได้ปรับปรุงแก้ไขตนให้สมบูรณ์ให้ดียิ่งขึ้น เพราะหลงเข้าใจว่าตนดีเลิศแล้ว อาจทำให้ทำงานเกินความพอดีบ่อยๆ หรือเสียทรัพย์สินเกินความพอดีเพื่อแลกสรรเสริญ *(ถ้าหลงสรรเสริญ)* ต่อให้เราเป็นผู้ที่ไม่หลงสรรเสริญ แต่ถ้ามีการสรรเสริญยอมรับมากเกินไป ก็จะทำให้ไม่ได้พักผ่อน เนื่องจาก

มีคนมาหาหรือติดต่อมากเกินไป หรือต้องเสียกำลัง เสียเวลาในการจัดการกับวัตถุข้าวของที่คนนับถือ ศรัทธานำมามอบให้มากเกินไป ซ้ำร้ายอาจทำให้มีคนริษยาได้ ถ้าเราหมั่นพิจารณาเนื่องๆ ก็จะช่วยล้าง ลดความหลงใหลในสรรเสริญ จะออกไปในเชิงขยาดกลัวสรรเสริญด้วยซ้ำ และจะชัดเจนซาบซึ้งในคำตรัสของพระพุทธเจ้าว่า โลกธรรมเป็นอันตรายแสบเผ็ดแม้พระขีนาสพ *(พระอรหันต์ผู้ไม่หลงสรรเสริญแล้ว)* กล่าวไปใยถึงผู้ที่ยังหลงสรรเสริญอยู่ แต่เราก็ไม่ควรรังเกียจการสรรเสริญ เพราะการรังเกียจก็เป็นทุกข์ ผู้เป็นพุทธะก็จะทำจิต สบายใจที่รู้ความจริงตามความเป็นจริงว่าสรรเสริญก็เกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไปตามเหตุปัจจัยเป็นธรรมดา และสรรเสริญหรือการยอมรับก็มีประโยชน์ในการให้คนได้มาเอาสิ่งที่ดีจากเรา จึงพยายามจัดสรรให้มีสรรเสริญแค่พอดีกำลังตนในการที่จะทำประโยชน์ให้สังคม พยายามจัดสรรไม่ให้สรรเสริญมากเกินจนเป็นภัยต่อตนเองและหมู่กลุ่มสังคม

ส่วนเมื่อได้รับคำติฉินนินทาว่าร้าย ตักเตือน เราจะไม่เกลียดจะไม่ทุกข์ร้อนได้อย่างไร ผู้เขียนใช้วิธีหมั่นพิจารณาประโยชน์ของคำติฉินนินทาว่าร้ายตักเตือนว่า มีข้อดีอย่างไรบ้าง ผู้เขียนพบว่ามีข้อดีอย่างน้อย ๓ อย่างทันที

๑. ถ้าเขาติมาในสิ่งที่เราบกพร่อง เราก็จะได้ปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งขึ้น

๒. ถ้าเขาติมาไม่ถูก ก็ทำให้เวรกรรมเรายิ่งน้อยลงไปอีก เพราะเราได้ชดใช้ไปแล้ว พระพุทธเจ้าตรัสว่า ***กรรมสโกมหิ กรรมทายาโท กรรมโยนิกรรมพันธุ กรรมปฏิสรโน*** *แปลว่า เรามีกรรมเป็นของของตน*

เรามีกรรมเป็นทายาท เรามีกรรมเป็นแดนเกิด เรามีกรรมเป็นผู้ให้ผล ***กรรมคือ การกระทำ*** ดังนั้นสิ่งที่เรารับผลอยู่ ก็คือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับโดยที่เราไม่ได้กระทำมาก่อน เมื่อเราได้รับสิ่งใดตอบแทนไปเท่าไหร่ ก็เป็นอันจบกันไปเท่านั้น เราถูกผู้ใดนินทาว่าร้ายก็แสดงว่าเราเคยไปนินทาว่าร้ายหรือทำไม่ดีกับเขามาก่อนในชาติใดชาติหนึ่ง เขามาเอาคืนแล้ว ต้องขอบคุณเขา เพราะเขาช่วยให้เราได้ชดใช้หนี้กรรม ทำให้เวรกรรมเราน้อยลงและมันก็ยุติธรรมแล้วที่เขามาเอาคืน

๓. ข้อดีอีกอย่างหนึ่งของคำนินทาว่าร้าย ไม่ยอมรับเรา ซึ่งเป็นประโยชน์กับเราอย่างมากก็คือ ช่วยไม่ให้คนมาหาเรามากเกินไป เราก็ได้พักหรือได้ทำกิจกรรมการงานที่เราเห็นว่าควรทำที่ยังคั่งค้างอยู่ จะเห็นได้ว่าคำติฉินนินทาว่าร้ายตักเตือนนั้นเป็นประโยชน์กับเราแต่ถ่ายเดียว ไม่มีผลเสียใด ๆ เลย *(ถ้าเราไม่มีจิตคิดจะเอาอะไรกับใคร และยอมรับผลของสัจจะความจริงอันเกิดจากการกระทำของเรา)*

๔. กิเลสอัตตามานะ

ก็ยิ่งต้องใช้เวลาสะสมนานกว่าโลกธรรม จึงจะแสดงพิษโทษภัย ความเดือดร้อนเท่าโลกธรรม จึงยิ่งทำให้คนเห็นพิษทุกข์โทษภัยได้ยาก เนื่องจากเป็นการสะสมความทุกข์ทรมานทางจิตและทางกาย จากอาการทางกาย ทางจิตของความอยากเสพและกิจกรรมที่ทำเพื่อสนองอัตตามานะเท่านั้น ไม่มีวัตถุที่เป็นพิษเข้ามาเสพ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น เมื่อสะสมจนถึงที่สุดก็จะแสดงพิษทุกข์โทษภัย ความเดือดร้อนออกมาให้เราทรมานจนได้

กิเลสอัตตามานะมี ๓ ลักษณะ

๔.๑ โอฬาริกะอัตตา คือ การหลงยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เป็นวัตถุแท่งก้อนว่า เป็นตัวเราของเราอย่างเที่ยงแท้ถาวร เช่น ร่างกายของเรา สามีภรรยาเรา ลูกเรา บ้านเรา รถเรา เสื้อผ้าเรา ช้อนชามเรา สมบัติของเรา เป็นต้น ในความเป็นจริงแล้ว สิ่งดังกล่าวเราสักแต่ว่าอาศัยใช้ชั่วคราวเท่านั้น สักวันหนึ่งก็ต้องแปรเปลี่ยนหมุนเวียนดับจบไปเป็นธรรมดาหรือไม่เราก็พลัดพรากสูญหายตายจากสิ่งนั้นไป

๔.๒ มโนมยอัตตา คือ การหลงจินตนาการปรุงปั้นสร้าง รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสขึ้นมาในจิตจนสำเร็จ แล้วหลงเข้าใจว่าเป็นความจริง เช่น เห็นผีสางนางไม้เทวดา ภาพหลอกภาพหลอนต่างๆ หรือนั่งสมาธิแล้วพบเห็นภาพนั้นภาพนี้ เราอาจพบคนเดียว หรือหลายคนพบสิ่งเดียวกันก็ได้ หรือหลายคนพบสิ่งต่างกันก็ได้ ทั้งหมดเกิดจากจิตสร้างขึ้นมาทั้งสิ้น ครูบาอาจารย์ของผู้เขียนได้สอนวิธีแก้เอาไว้ก็คือ ให้เราทำใจกล้าเข้าไปหาสิ่งนั้นเลย เราจะพบความจริงว่ามันไม่มีอะไร

๔.๓ อรูปอัตตา คือ การหลงยึดดี ยึดความรู้ ยึดความคิดความเห็น ยึดศักดิ์ศรี เป็นการหลงเสพ หลงยึดมั่นถือมั่นว่า ถ้าเกิดสิ่งที่เหมาะสม ถูกต้อง ดีงามดั่งความคิดความเห็นของตน อย่างที่ใจตนหมายตนก็จะมีอัสสาทะ *(ความชื่นชอบใจ ความอร่อย)* เป็นอารมณ์ยินดี ฟูใจ สุขใจของตน ถ้าเกิดสิ่งที่ตรงกันข้ามก็จะเป็นทุกข์ ไม่ชอบใจ ไม่สบายใจ ยิ่งถ้าใจร้อนอยากได้สิ่งดีไวๆ หรือโลภความดีมากๆ แล้วทำไม่ทันดั่งใจ

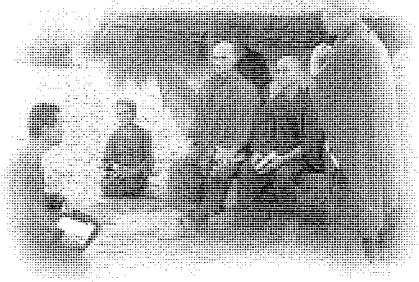
เราหมายอยากได้ แล้วปล่อยวางไม่เป็น อารมณ์และพลังงานไม่ชอบใจดังกล่าวจะทำร้ายจิตใจและร่างกายของเราอย่างมาก จะทำให้เราเครียด ทรมาน เจ็บป่วยและหมดเรี่ยวหมดแรง

ความเป็นจริงแล้ว ดี ก็คือ ดี ดีก็เป็นประโยชน์ในดี เป็นสิ่งที่ควรอาศัย มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา ไม่เที่ยงแท้ถาวร ไม่ใช่อร่อยหรือไม่อร่อย ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่สิ่งที่ต้องเสพ ชื่นชอบใจหรือไม่ชื่นชอบใจ ไม่ใช่สิ่งควรดูดหรือควรผลัก ดีก็เป็นประโยชน์ในดีอยู่อย่างนั้น เหตุปัจจัยพอเหมาะที่จะเกิดก็จะเกิดได้ เหตุปัจจัยไม่พอเหมาะที่จะเกิดก็ไม่เกิด เราไปยึดเสพ ยึดมั่นถือมั่นปักมั่นไม่ได้ เพราะจะทำให้เราทุกข์ แต่เราควรทำจิตยินดีเต็มใจ สบายใจ ในการยึดอาศัยสร้างดี ทำดีตามเหตุปัจจัยที่พอเหมาะที่ไม่เบียดเบียนทรมานตน ไม่เบียดเบียนทรมานผู้อื่น ไม่บังคับผู้อื่น เหตุปัจจัยพอเหมาะก็ทำ เหตุปัจจัยไม่พอเหมาะก็ไม่ทำ โดยจิตไม่ทุกข์ร้อน ฝืกวางใจ ถ้าดีไม่เกิดอย่างที่เราหมายอย่างรู้ความจริงตามความเป็นจริงว่า ใครจะได้ดีได้ชั่วก็ตามกรรม *(การกระทำ)* ของเขาเอง แต่ละคนก็มีสิทธิที่จะกำหนดเรียนรู้ความเป็นไปในชีวิตของตน ตามกรรม *(การกระทำ)* ของตน ทำชั่ว ชั่วก็ให้ผล เป็นอันจบกันไป ทำดี ดีให้ผลดี ก็เป็นอันจบกันไป เราทำดี เป็นสิ่งที่ดี เป็นสิ่งที่ยังอกุศลให้เบาบางลงได้ *(พระพุทธเจ้าตรัสว่า กุศลธรรมสามารถยังอกุศลธรรมให้เบาบางลงได้)* แต่เราก็จะไม่ได้ใช้ผลของดีที่เราเคยทำมาทั้งหมดหรอก เราอาศัยกินอาศัยใช้เพียงเล็กน้อยแค่พอดี พอจากโลกนี้ไป ดีก็ตกเป็นของโลกเท่านั้นเอง

เราจึง***ควรทำตน***เป็น***นายของความดี*** ไม่ใช่***เป็นทาสของความดี***

เป็นผู้กำหนดในการทำความดีอย่างพอเหมาะพอดีที่จะไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่ใช่ให้ความดีกำหนดเรา ซึ่ง***ความพอเหมาะพอดี (มัชฌิมา) อันพระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นทางพ้นทุกข์นั้น ในแต่ละคน แต่ละเวลา แต่ละสถานการณ์ ก็จะมีความแตกต่างกันไป*** ไม่ได้ปักมั่นยึดมั่นถือมั่นว่าต้องเท่านั้นเท่านี้ตายตัวตลอดกาลนาน แต่มีตัวชี้วัดของความพอเหมาะพอดีคือ การไม่เบียดเบียนทรมานตนเอง ไม่เบียดเบียนทรมานผู้อื่น เป็นประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและผู้อื่น ณ องค์ประกอบเหตุปัจจัยนั้นๆ

คนที่ไม่ทำความดี ก็คือ ***คนชั่ว*** ส่วน***คนที่ทำดีจนเกินพอดี*** ก็คือ ***คนโง่*** คนโง่หลงดี ไม่ใช่คนฉลาดรู้ดี คนอย่างนี้ ถ้าเหตุปัจจัย องค์ประกอบจัดสรรให้ทำดีได้ก็จะหลงโง่ทำดีเกินพอดี ถ้าองค์ประกอบจัดสรรให้ทำดีไม่ได้หรือทำได้น้อย ก็จะหลงโง่ ไม่พอใจ ไม่สบายใจ ไม่เต็มใจ เป็นทุกข์ทรมานในใจ ส่วน***คนที่มีปัญญาฉลาดรู้ดี เป็นนายของความดี รู้จักเจียระไนความโง่ ความทุกข์ออกจากความดี*** ก็จะยินดีเต็มใจกำหนดทำความดีอย่างพอเหมาะพอดี และยินดีเต็มใจ ไม่ว่าผลของการกระทำจะออกมาอย่างไร เพราะตนได้กำหนดสร้างเหตุปัจจัยที่ดีที่สุดแล้ว ดังนั้นผลออกมาเท่าไหร่ก็ดีที่สุดแล้ว เท่าที่จะเป็นไปได้จริงตามองค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น และรู้จักวางผลที่เกิดขึ้นนั้น เพราะรู้ความจริงตามความเป็นจริงว่าเมื่อหมดกำลังของเหตุ ผลก็ย่อมดับไปเป็นธรรมดา หรือไม่เช่นนั้น ผู้ที่มีวิชาปรินิพพานก็สามารถสูญไปก่อนได้ และเมื่อวันเวลาใหม่เราก็ยินดีเต็มใจที่จะทำเหตุปัจจัยที่จะก่อให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุดที่จะเป็นไปได้จริง ตามองค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้นๆ จึงเป็นผู้ที่ทำความดีอย่างมีความสุขตลอดกาลนาน

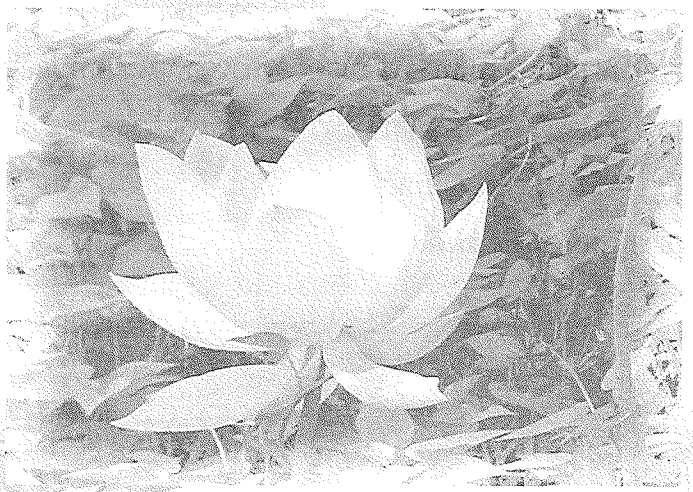


พระพุทธเจ้าตรัสว่า ผู้ที่จะมีวิชาสามารถปรินิพพานได้ก็มีแต่พระอรหันต์เท่านั้น คือผู้ที่ฝึกฝนตนเองจนหมดกิเลส หมดพลังงานที่เป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ในจิตวิญญาณ ได้แก่ พลังงานโลภ โกรธ หลงในอบายมุข กาม โลกธรรมและอัตตามานะ ครูบาอาจารย์ของผู้เขียนสอนว่า ถ้าเราฝึกตนจนได้วิญญาณที่บริสุทธิ์เป็นพระอรหันต์แล้ว เราสามารถที่จะปรินิพานก็ได้ หรือเลือกกลับมาเกิดบำเพ็ญเป็นพระโพธิสัตว์ ช่วยเหลือสัตว์โลกให้พ้นทุกข์ก็ได้ ถ้าเราบำเพ็ญไปเรื่อยๆ ก็จะเป็นพระพุทธเจ้า

เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ครูบาอาจารย์สอนว่าไม่มีพระพุทธเจ้าพระองค์ใด ทำพระพุทธเจ้าต่อรอบ ๒ อีก เพราะพระองค์บำเพ็ญจนได้ความประเสริฐที่สุดของการเป็นมนุษย์แล้ว รู้โลกอย่างแจ่มแจ้งแล้ว สร้างศาสนาได้แล้ว มีผู้สืบทอดศาสนาแล้ว พระองค์ก็จะปรินิพพาน ส่วนผู้ที่ได้อรหันต์แล้วบำเพ็ญโพธิ์สัตว์ต่อ ถ้าหมดความเพียรที่จะบำเพ็ญเป็นพระพุทธเจ้า ก็สามารถปรินิพานได้

สำหรับคนที่ยังมีกิเลสอยู่ ต่อให้รู้ให้ท่องได้ว่า สิ่งต่างๆ ทุกๆ อย่างในโลกไม่ใช่ตัวเราของเรา ไม่ใช่ตัวใครของใครอย่างเที่ยงแท้ถาวร ถึงวันหนึ่งก็ต้องหมุนเวียนแปรเปลี่ยนไป ไม่จีรังยั่งยืน แม้จะได้ความสบายใจจากการท่องดังกล่าวก็จะได้ชั่วคราว สักวันหนึ่งก็จะทุกข์อีก และไม่สามารถปรินิพพานได้ เพราะพลังงานที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ก็ยังติดอยู่ที่

จิตวิญญาณ ไม่รู้จักวิธีละล้างพลังงานดังกล่าวให้สูญสลาย เมื่อกระทบกับสิ่งต่างๆ เรื่องราวต่างๆ พลังงานทุกข์ (กิเลส) ก็จะทำงานให้จิตใจเราทุกข์ทรมานเหมือนเดิม เราจะดูการทำงานของพลังงานจิตอย่างง่ายๆ ได้จากขณะที่เราอยากกินอะไร เราก็จะแสวงหาสิ่งนั้นมาเสพมากินมารวม มาสังเคราะห์เป็นร่างกายตัวเราของเรา และเมื่อเรายังมีพลังงานที่อยากเสพในสิ่งที่เราชอบ เห็นว่าเป็นสุข จิตวิญญาณก็จะดูดเอาดิน น้ำ ลม ไฟ มาเป็นตัวตน เป็นอวัยวะเพื่อจะได้เสพสิ่งที่ตนเองติด จึงทำให้ไม่สามารถปรินิพพานได้ แต่ถ้าเราไม่หลงใหลสิ่งใดๆ ในโลกแล้ว เราก็จะสามารถดับสูญตัวเองหรือปรินิพพานได้ นอกจากนั้นเรายังจะมีพลังพิเศษที่ไม่ต้องสูญเสียไปกับการเสพกิเลสมาช่วยส่งเสริมฟื้นฟูรักษาสุขภาพของเราให้แข็งแรง ต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บ ช่วยให้โรคภัยไข้เจ็บทุเลาเร็วยิ่งขึ้น ช่วยให้มีพลังสร้างสรรสิ่งที่ดีงามในโลกได้มากขึ้น เป็นพลังงานที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นเป็นอย่างยิ่ง นั้นแหละ จึงจะได้ชื่อว่า***เป็นผู้ที่มีศีล***



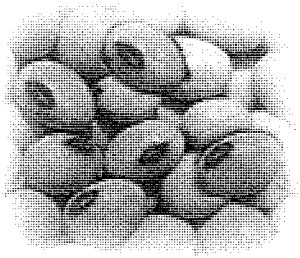
หลักปฏิบัติข้อที่ ๗ คบมิตรที่ดีงาม

การเชื่อมร้อยสู่การปฏิบัติในแต่ละ อ. ก็คือ เราควรจะคบหามิตรที่เป็นตัวอย่างในการปฏิบัติแต่ละ อ.ได้ดี หรือกำลังพากเพียรปฏิบัติอยู่ เป็นมิตรที่พาเราดำเนินชีวิตที่ปลอดภัย ผาสุก พระพุทธเจ้าตรัสเหตุแห่งการได้วิมุติ *(ความหลุดพ้นจากทุกข์)* ๕ ประการ ๑.ฟังธรรม ๒.แสดงธรรม ๓.สนทนาธรรม ๔.ทบทวนธรรม ๕.สมาธินิมิต *(เครื่องหมายหรือสิ่งที่ระลึกถึงแล้วทำให้กิเลสลดได้ จึงเกิดสมาธิอันคือ ความสงบตั้งมั่นจากการที่กิเลสลดหรือไม่มีกิเลส)* และพระพุทธเจ้าก็ตรัสไว้ว่า มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดีเป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์ *(การหลุดพ้นจากทุกข์)* ดังนั้นถ้ามีการลงมือกระทำกิจกรรมที่ช่วยสร้างสุขภาพให้แข็งแรงหรือกิจกรรมที่สลายพลังงานกิเลสให้ลดน้อยลง แล้วมีการประชุมสนทนาเล่าถึงการดูแลสุขภาพหรือการต่อสู้ดับนรกกิเลสของตนอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอในหมู่มิตรดีนั้น เป็นทางตรงที่สุดของการมีสุขภาพที่ดีหรือการดับนรกกิเลส เป็นทางตรงที่สุดของการดำเนินชีวิตที่ปลอดภัยและผาสุก หรือแม้แต่การหมั่นระลึกทบทวนในตัวอย่างคำสอนของผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ แล้วพยายามน้อมนำมาปฏิบัติตาม เป็นการคบด้วยการปฏิบัติก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้***คบมิตรที่ดีงาม***

ตัวอย่าง เมนูอาหารถอนพิษร้อน

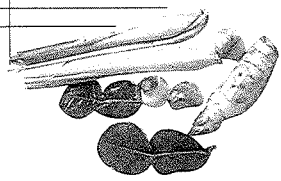
พืช **ผักผลไม้ ที่นำมาประกอบอาหาร ควรเป็นพืชผักผลไม้พื้นบ้านเป็นหลักหรือเป็นพืชผักผลไม้ไร้สารพิษจะดีที่สุด** ในแต่ละเมนูอาหารนั้นบางท่านที่กินเห็ดหรือเต้าหู้แล้วไม่สบาย แสดงว่าไม่ถูกกัน ไม่เหมาะสมร่างกายของคนๆ นั้น ให้งดเสีย แล้วเลือกใช้ถั่วชนิดอื่นๆ ที่เหมาะสมกับร่างกายแทน คือ เมื่อกินแล้วรู้สึกสบายตัว การกินถั่วหลากชนิดนั้น ส่วนใหญ่นิยมนำเมล็ดถั่วต่างๆ มาต้มให้สุกแล้วประยุกต์เป็นกับข้าวแทนถั่วเหลืองหรือเห็ดหรือต้มถั่วสุกแล้วแยกกินต่างหากก็ได้ (อาจกินถั่ววันละชนิดที่ถูกกับร่างกายของเราหมุนเวียนกัน หรือกินถั่วหลายชนิดที่ถูกกับร่างกายของเราในปริมาณที่พอดีในแต่ละวันก็ได้)

ถ้าผู้ใดที่กินเห็ดหรือเต้าหู้แล้วรู้สึกสบายตัวดี ก็แสดงว่าเหมาะสมกับร่างกายของคนๆ นั้น สามารถกินเห็ดหรือเต้าหู้ต่อไปได้ในปริมาณที่พอดีที่จะทำให้เกิดพลังชีวิตสูงสุด แต่ก็ควรจะกินถั่วหลากหลายชนิดที่ถูกกันหรือเหมาะสมกับร่างกายของ



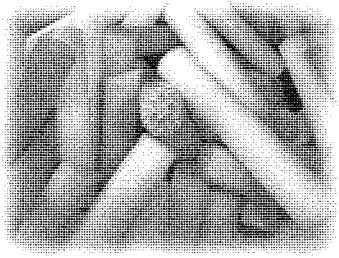
เราด้วย จะทำให้มีสุขภาพที่ดี และในทุกเมนูอาหาร ถ้าใช้ความเค็มจากเกลือในปริมาณที่พอดีแทนการใช้ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว กะปิ น้ำปลา ปลาร้า ก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพมากที่สุด สำหรับผู้ที่ยังติดในรสของอาหารอยู่ ก็ควรใช้เกลือปรุงเป็นหลัก แล้วใช้ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว กะปิ น้ำปลา หรือปลาร้าปรุงเสริมเข้าไปบ้าง

ยำผักพื้นบ้าน



ส่วนผสม

๑. ผักพื้นบ้านครึ่งกิโล เลือกใช้ผักพื้นบ้านชนิดใดชนิดหนึ่งที่เรามี แล้วหมุนเวียนไปในแต่ละวัน เช่น ผักบุ้ง หยวกกล้วย สายบัว ผักหวานบ้าน มังกรหยก เป็นต้น ล้างให้สะอาด หั่นฝอยแล้วนำมาลวกหรือจะลวกแล้วจึงหั่นฝอยทีหลังก็ได้



๒. เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดขอนขาว เห็ดลม หรือเห็ดหูหนู ๑-๒ ขีด จะเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ นำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ พอประมาณ *(ในคนที่เห็ดไม่ถูกกับสภาพร่างกายก็สามารถตัดเห็ดออกได้)*

๓. เต้าหู้แข็ง ๑-๒ แผ่น (ถ้ามี) นำมาขยำ (อาจใช้ถั่วชนิดอื่นๆ ต้มสุกแทนเต้าหู้ก็ได้)

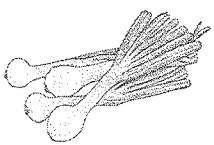
๔. น้ำมะนาวหรือน้ำมะขาม ๑-๓ ช้อนโต๊ะ

๕. ซีอิ๊วขาว ๒-๔ ช้อนโต๊ะ *(ในผู้ที่ไม่ติดรส อาจตัดซีอิ๊วออก แล้วใช้เกลือปรุงแทนก็ได้)*

๖. เกลือ ๑-๒ ช้อนชา

๗. วุ้นเส้น ๑ ห่อ ขนาดกลาง *(ถ้ามี)* ลวกในน้ำอุ่น แล้วนำมาพักไว้

๘. หอมแดงหรือต้นหอมหรือผักชีหอม หั่นฝอย ๑-๒ ช้อนโต๊ะ ถ้าผู้กินมีภาวะร้อนมากให้งดหรือลดหอมต่างๆ โดยใช้ผักอ่อมแซบหรือผักอื่นๆ ที่มีฤทธิ์เย็น หั่นฝอยโรยแทนหอม



วิธีทำ

นำเห็ดและเต้าหู้ที่เตรียมไว้ *(ถ้ามี)* ใส่กะทะเติมน้ำเล็กน้อย คั่วไฟปานกลางพอสุก เติมซีอิ๊วขาวและเกลือลงไป เทใส่ภาชนะ จากนั้นนำผักพื้นบ้าน วุ้นเส้น น้ำมะนาวหรือน้ำมะขาม คลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรับรสชาติให้พอเหมาะกับสภาพร่างกายและจิตใจ เสร็จแล้วโรยหน้าด้วยหอมแดงหรือต้นหอม ผักชีหอม ใช้กินข้าวหรือกินกับผักสด ผักลวกก็ได้

หมายเหตุ เมื่อภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกินในร่างกายของเราทุเลาลงหรือหายแล้ว อาจเติมพริก ข้าวคั่ว ตะไคร้ซอย ข่าหั่นฝอย หรืองาคั่วก็ได้ ตามความความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย ซึ่งเมื่อเติมสิ่ง

ดังกล่าวเข้าไป เมนูอาหารก็จะเปลี่ยนเป็นก้อยหรือลาบ หรือซุบอีสาน ข้อควรสังเกตก็คือ ถ้าเราเติมสิ่งดังกล่าวมากเกินไป อาการไม่สบายก็มักจะปรากฏขึ้นในร่างกายเรา ซึ่งโดยส่วนใหญ่แล้วจะปรากฏอาการไม่สบายภายใน ๓ วัน ให้เราปรับลดหรืองดการเติมสิ่งดังกล่าวในอาหาร แล้วรีบถอนพิษร้อนด้วยวิธีการต่างๆ โดยเร็ว.

ยำหัวปลี

ส่วนผสม

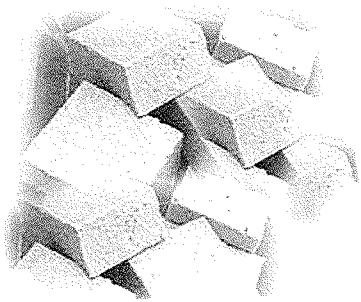
๑. หัวปลี ๑ หัวลอกเปลือกที่มีสีแดงเข้มออก นำส่วนสีขาวที่เหลือหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ พอประมาณ แช่น้ำที่บีบมะนาว ๑/๒-๑ ลูก หรือใส่น้ำส้มสายชู ๑ ช้อนโต๊ะ หรือใส่น้ำมะขาม ๑-๒ ช้อนโต๊ะ เพื่อไม่ให้เนื้อหัวปลีเป็นสีดำ

๒. เต้าหู้แข็ง ๑-๒ แผ่น นำมาขยำพักไว้ *(อาจใช้ถั่วชนิดอื่นๆ ต้มสุกแทนเต้าหู้ก็ได้)*

๓. เกลือ ๑-๒ ช้อนชา

๔. ซีอิ๊ว ๑-๒ ช้อนโต๊ะ *(ในผู้ที่ไม่ติดรส อาจตัดซีอิ๊วออก แล้วใช้เกลือปรุงแทนก็ได้)*

๕. น้ำมะขาม ๑-๓ ช้อนโต๊ะ



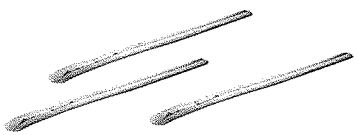
๖. น้ำตาล ๑-๒ ช้อนโต๊ะ

๗. ตะไคร้ ๑ หัว หั่นฝอย *(ในคนที่ร้อนมากๆ ให้งดหรือลดการใส่ตะไคร้)*

๘. พริกสด ๑-๒ เม็ด หั่นฝอย *(ในคนที่ร้อนมากๆ ให้งด หรือลดการใช้พริก)*

๙. หอมแดง ๓-๕ หัว ซอยเป็นชิ้นเล็กๆ *(ในคนที่ร้อนมากๆ ให้งดหรือลดการใช้หอมแดง)*

๑๐. ถั่วลิสงคั่ว ๑-๒ ทัพพี โขลกพอแตก *(ในคนที่ร้อนมากๆ ให้งดหรือลดการใช้ถั่วลิสง)*



วิธีทำ

นำเต้าหู้แข็งที่ขยำไว้ ใส่กะทะตั้งไฟเติมน้ำเล็กน้อย คั่วไฟปานกลาง พอสุกเติมเกลือและซีอิ๊ว คนให้เข้ากัน ยกลงจากเตา เทใส่ภาชนะ จากนั้นใส่หัวปลี หอมแดง ตะไคร้ พริก ถั่วลิสงคั่ว เติมน้ำมะขาม น้ำตาล คลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรุงรสให้พอเหมาะกับสภาพร่างกายและจิตใจ กินกับผักสด ผักลวกหรือกินพร้อมข้าวก็ได้

น้ำพริกหัวปลี หรือขนุน หรือมะเขือ

(ชุบอีสาน)

ส่วนผสม

๑. หัวปลีหรือขนุนดิบ *(ปอกเปลือกออก)* หรือมะเขือ ต้มให้สุก นำมาโขลกให้เละ นิ่มพอควร

๒. เห็ดฟางหรือเห็ดนางฟ้า ๑-๒ ขีด โขลกหรือปั่นให้ละเอียด *(ในคนที่เห็ดไม่ถูกกับสภาพร่างกายก็สามารถตัดเห็ดออกได้)*

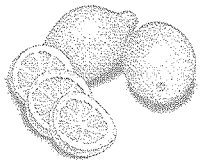
๓. ซีอิ๊วขาว ๒-๔ ช้อนโต๊ะ *(ในผู้ที่ไม่ติดรส อาจตัดซีอิ๊วออกแล้วใช้เกลือปรุงแทนก็ได้)*

๔. เกลือ ๑-๒ ช้อนชา

๕. น้ำมะนาวหรือน้ำมะขาม ๑-๓ ช้อนโต๊ะ

๖. หอมแดงหรือผักชีหอมหรือต้นหอม หรือสะระแหน่ สำหรับผู้ที่มีภาวะร้อนเกินมากๆ ให้งดหรือลดหอมต่างๆ โดยใช้ผักอ่อมแซบหรือผักอื่นๆ ที่มีฤทธิ์เย็น หั่นฝอยโรยแทนหอม

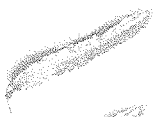
๗. พริกสด ๑-๒ เม็ด ต้มแล้วโขลกให้แหลกพอประมาณ *(คนที่ร้อนมากๆ ควรงดหรือลดการใช้พริกในการปรุงอาหาร)*



วิธีทำ

นำเห็ดที่เตรียมไว้ ใส่น้ำเล็กน้อยตั้งเตา ไฟปานกลาง พอสุกใส่ซีอิ๊วขาวและเกลือ คนให้เข้ากัน เทใส่ภาชนะ นำหัวปลีหรือขนุน หรือมะเขือ พริก น้ำมะนาวหรือน้ำมะขาม คลุกหรือใส่ครกโขลกให้เข้ากันก็ได้ ปรับรสชาติให้พอเหมาะกับสภาพร่างกายและจิตใจ สุดท้ายโรยด้วยหอมแดงหรือผักชีหอม ต้นหอม หรือสะระแหน่ตามพอเหมาะ กินพร้อมข้าว หรือกินกับผักสดผักลวกก็ได้

น้ำพริกเห็ด



ส่วนผสม

๑. เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดขอนขาว หรือเห็ดลม *(อีสานเรียก เห็ดบด)* เลือกใช้อย่างเดียวหรือหลายอย่างก็ได้ ครึ่งกิโล นำมาหั่น แล้วโขลกหรือปั่นให้ละเอียด

๒. ซีอิ๊วขาว ๒-๔ ช้อนโต๊ะ *(ในผู้ที่ไม่ติดรส อาจตัดซีอิ๊วออก แล้วใช้เกลือปรุงแทนก็ได้)*

๓. เกลือ ๑ ช้อนชา

๔. น้ำมะนาวหรือน้ำมะขามเปียก ๑-๓ ช้อนโต๊ะ

๕. หอมแดงหรือผักชีหอมหรือต้นหอมหรือสะระแหน่ สำหรับผู้ที่

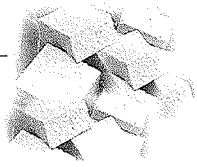
มีภาวะร้อนเกินมากๆ ให้งดหรือลดหอมต่างๆ โดยใช้ผักอ่อมแซบหรือผักอื่นๆ ที่มีฤทธิ์เย็นหั่นฝอยโรยแทน

๖. พริกสด ๑-๒ เม็ด ต้มแล้วโขลกให้แหลกพอประมาณ *(คนที่ร้อนมากๆ ควรงดหรือลดการใช้พริกในการปรุงอาหาร)*

วิธีทำ

นำเห็ดเติมน้ำเล็กน้อย นำมาตั้งเตา ไฟปานกลาง พอสุกเติมซีอิ๊วขาวและเกลือลงไป ยกลง เทใส่ภาชนะ ปรุงด้วยน้ำมะนาวหรือน้ำมะขามเปียก พริก คลุกให้เข้ากัน ปรับรสชาติให้พอเหมาะกับสภาพร่างกายและจิตใจ สุดท้ายโรยด้วยหอมแดงหรือผักชีหอมหรือต้นหอม หรือสะระแหน่ กินกับผักสด ผักลวก หรือกินกับข้าวก็ได้

ลาบก้อย เต้าหู้-เห็ด



ส่วนผสม

๑. เต้าหู้แข็ง ๑ แผ่น นำมาขยำพอหยาบ *(อาจใช้ถั่วชนิดอื่นๆ ต้มสุกแทนเต้าหู้ก็ได้ เรียกลาบก้อยถั่วต่างๆ)*

๒. เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดหูหนู เห็ดขอนขาว หรือเห็ดลม ๑-๒ ขีด เลือกใช้หนึ่งอย่างหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ *(ในคนที่เห็ด*

ไม่ถูกกับสภาพร่างกายก็สามารถตัดเห็ดออกได้)

๓. เกลือ ๑ ช้อนชา

๔. ซีอิ๊วขาว ๑-๒ ช้อนโต๊ะ *(ในผู้ที่ไม่ดิดรส อาจตัดซีอิ๊วออกแล้วใช้เกลือปรุงแทนก็ได้)*

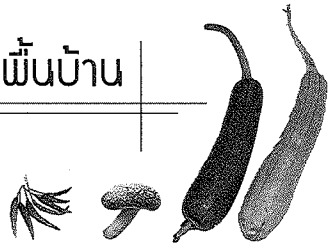
๕. น้ำมะนาวหรือน้ำมะขามเปียก ๑-๒ ช้อนโต๊ะ

๖. หอมแดง ๒ หัวหรือผักชีหอมหรือต้นหอมหรือสะระแหน่ ถ้าผู้ที่มีภาวะร้อนเกินมากๆ ให้งดหรือลดหอมต่างๆ โดยใช้ผักอ่อมแซบหรือผักอื่นๆ ที่มีฤทธิ์เย็นหั่นฝอยโรยหน้าแทน

วิธีทำ

นำเต้าหู้และเห็ดที่เตรียมไว้ใส่ภาชนะ หรือจะใช้เต้าหู้หรือเห็ดอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ ใส่น้ำเล็กน้อย ตั้งเตาใช้ไฟปานกลาง คั่วพอสุก เติมเกลือและซีอิ๊ว คนให้เข้ากัน ยกลงจากเตา เทใส่ภาชนะ เติมน้ำมะนาวหรือน้ำมะขามเปียก ปรับรสชาติให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและจิตใจ สุดท้ายโรยด้วยหอมแดงหรือผักชีหอมหรือต้นหอม หรือสะระแหน่ กินกับผักสด ผักลวกหรือกินพร้อมข้าวก็ได้ และถ้าร่างกายถอนพิษร้อนได้แล้วก็สามารถเติมพริก ตะไคร้ซอย ข่า ข้าวคั่วได้ตามความพอเหมาะของสภาพร่างกาย *(อาจใส่ก้านกล้วยโดยนำก้านกล้วยมาแล้วลอกส่วนเปลือกออก เอาแต่เนื้อของก้านกล้วยมาสับเป็นชิ้นเล็กๆ ผสมลงในลาบก้อย จะยิ่งเป็นประโยชน์กับร่างกาย)*

แกงคั่วเต้าหู้-ผักพื้นบ้าน



ส่วนผสม

๑. เต้าหู้แข็ง ๑ แผ่น นำมาขยำพักไว้ *(อาจใช้ถั่วชนิดอื่นๆ ต้มสุกแทนเต้าหู้ก็ได้)*

๒. เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดหูหนู เห็ดขอนขาว หรือเห็ดลม ๑-๒ ขีด *(ถ้ามี)* จะใช้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ นำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ พอประมาณ *(ในคนที่เห็ดไม่ถูกกับสภาพร่างกายก็สามารถตัดเห็ดออกได้)*

๓. เกลือ ๑ ช้อนชา

๔. ซีอิ๊วขาว ๑-๒ ช้อนโต๊ะ *(ผู้ที่ไม่ติดรส อาจตัดซีอิ๊วออก แล้วใช้เกลือปรุงแทนก็ได้)*

๕. ดะไคร้ ๑ หัวทุบให้แตก *(ในคนที่ร้อนมากๆ ควรงด หรือลดดะไคร้)*

๖. หอมแดง ๓-๕ หัว ทุบหรือหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ *(ในคนที่ร้อนมากๆ ควรงดหรือลดหอมแดง)*

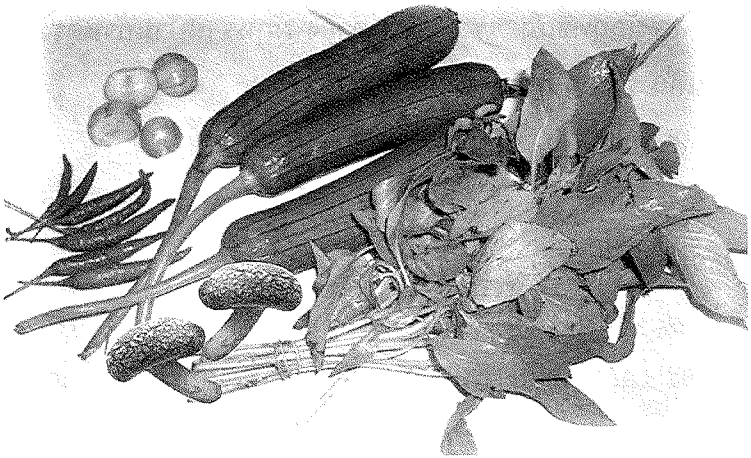
๗. พริกสด ๑-๒ เม็ด โขลกหรือทุบพอแตก *(ในคนที่ร้อนมากๆ ควรงดหรือลดพริก)*

๘. ผักพื้นบ้านฤทธิ์เย็น เช่น อ่อมแซบ แค ผักหวานบ้านก้านตรง ตำลึง บวบ ใช้ ๑-๒ ขีด

๙. ยอดแมงลัก ๑-๓ ยอด *(ในคนที่ร้อนมากๆ ควรงด หรือลดยอดแมงลัก)*

วิธีทำ

นำตะไคร้ หอมแดง พริก ใส่ภาชนะเติมน้ำ ๑-๓ แก้ว ตั้งเตาใช้ไฟปานกลาง พอน้ำเดือดประมาณ ๓-๕ นาที ใส่เต้าหู้แผ่นและเห็ดคนพอสุก ใส่ผักพื้นบ้าน พอผักสุกยกลงจากเตา ปรุงรสด้วยเกลือและซีอิ๊วสุดท้ายใส่ยอดแมงลักเพิ่มกลิ่นหอม คนให้เข้ากัน ปรุงรสชาติให้พอเหมาะกับสภาพร่างกายและจิตใจ ใช้กินพร้อมข้าว



แกงอ่อมผักพื้นบ้าน

ส่วนผสม

๑. พริกแห้งหรือพริกสด ๑-๒ เม็ด *(ในคนที่ร้อนมากๆ ควรงดหรือลดพริก)*

๒. หอมแดง ๒-๓ หัว *(ในคนที่ร้อนมากๆ ควรงด หรือลดหอมแดง)*

๓. ตะไคร้ ๑-๒ ต้น หั่นฝอย *(ถ้าคนที่ร้อนมากๆ ให้ทุบตะไคร้แทนการหั่นฝอย อาจงดหรือลดตะไคร้)*

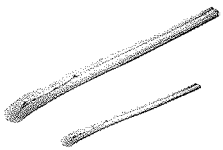
๔. ผักฤทธิ์เย็น เช่น บวบ ตำลึง ผักหวานบ้านก้านตรง อีหล่ำแค เป็นต้น รวม ๑ กิโลกรัม

๕. เกลือ ๑-๒ ช้อนชา

๖. ซีอิ๊วขาว ๒-๔ ช้อนโต๊ะ *(ในผู้ที่ไม่ดิดรส อาจดัดซีอิ๊วออกแล้วใช้เกลือปรุงแทนก็ได้)*

๗. เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดหูหนู เห็ดขอนขาวหรือเห็ดลม ๒ ขีด จะใช้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ *(ในคนที่เห็ดไม่ถูกกับสภาพร่างกายก็สามารถตัดเห็ดออกได้)*

๘. น้ำใบย่านาง *(ถ้ามี)*



วิธีทำ

นำพริกแห้ง หอมแดง ตะไคร้ ใส่ครกโขลกให้ละเอียด ใช้เป็นเครื่องแกง นำหม้อใส่น้ำหรือน้ำย่านางก็ได้พอประมาณ ตั้งเตา ใช้ไฟปานกลาง พอน้ำเดือดใส่เครื่องแกงและเห็ดที่เตรียมไว้ พอเห็ดสุกใส่ผัก เช่น บวบ ตำลึง ผักหวาน หรือตามใจชอบ ทิ้งไว้ประมาณ ๓-๕ นาที ยกลงจากเตา ปรุงรสด้วยเกลือและซีอิ๊ว ปรับรสชาติให้พอเหมาะกับสภาพร่างกายและจิตใจ ใช้กินพร้อมข้าว

ต้มจืดผักฤทธิ์เย็น

ส่วนผสม

๑. ผักฤทธิ์เย็นที่สุกช้า ๑/๒ กิโล เช่น ฟัก ข้าวโพด มะละกอห่าม หัวไชเท้า เป็นต้น หั่นหรือฝานเป็นชิ้นพอประมาณ

๒. ผักฤทธิ์เย็นที่สุกเร็ว ๑/๒ กิโล เช่น ตำลึง ผักหวานบ้าน ก้านตรง อ่อมแซบ เป็นต้น เด็ดให้ได้ขนาดพอประมาณ

๓. เต้าหู้แข็ง ๑-๒ แผ่น หั่นเป็นชิ้นพอประมาณ *(อาจใช้ถั่วชนิดอื่นๆ ต้มสุกแทนเต้าหู้ก็ได้)*

๔. เห็ดฟางหรือเห็ดนางฟ้า ๒ ขีด *(ในคนที่เห็ดไม่ถูกกับสภาพร่างกายก็สามารถตัดเห็ดออกได้)*

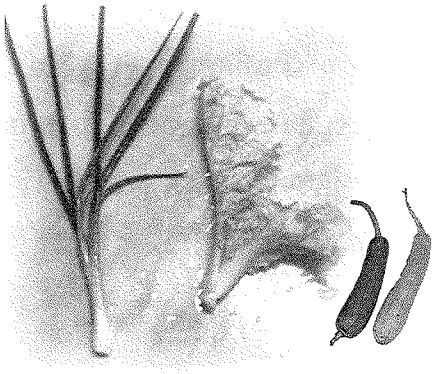
๕. ผักฤทธิ์ร้อนที่สุกช้า ๑ ขีด เช่น ฟักทอง แครอท กะหล่ำปลี เป็นต้น หั่นเป็นชิ้นพอประมาณ *(ถ้ามีภาวะร้อนเกินมากๆ ควรงด หรือลดผักฤทธิ์ร้อน)*

๖. เกลือ ๑-๒ ช้อนชา

๗. ซีอิ๊วขาว ๑-๒ ช้อนโต๊ะ *(ในผู้ที่ไม่ติดรส อาจตัดซีอิ๊วออก แล้วใช้เกลือปรุงแทนก็ได้)*

วิธีทำ

นำน้ำใส่หม้อพอประมาณตั้งเตา ใช้ไฟปานกลาง พอน้ำเดือดใส่ผักฤทธิ์เย็นและผักฤทธิ์ร้อนที่สุกช้าก่อน แล้วใส่เต้าหู้ เห็ดลงไป ปิดฝาหม้อต้มทิ้งไว้ พอผัก เต้าหู้และเห็ดสุก ใส่ผักฤทธิ์เย็นที่สุกเร็วลงไป ยกลงจากเตา ปรุงรสด้วยเกลือและซีอิ๊ว ปรับรสชาติให้พอเหมาะกับสภาพร่างกายและจิตใจของผู้ที่กิน ใช้กินก่อนอาหารอื่น กินพร้อมข้าวหรือกินตอนท้ายสุด แทนการดื่มน้ำในมื้ออาหารนั้น



ผัดผักรวมมิตรถอนพิษร้อน

ส่วนผสม

๑. ผักฤทธิ์เย็นที่สุกช้า ๑/๒ กิโล เช่น บวบ มะละกอห่าม ข้าวโพด กะหล่ำดอก บล็อกเคอรี่ ผักกาดหัว เป็นต้น หั่นชิ้นพอประมาณ

๒. ผักฤทธิ์เย็นที่สุกเร็ว ๑/๒ กิโล เช่น ตำลึง ผักหวานบ้าน ก้านตรง มังกรหยก อ่อมแซบ ถั่วงอก กวางตุ้ง ผักบุ้ง ผักกาดขาว เป็นต้น เด็ดหรือหั่นให้ได้ขนาดพองาม

๓. ผักฤทธิ์ร้อนที่สุกช้า ๑/๒-๑ ขีด เช่น ฟักทองแก่ คะน้า กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว เป็นต้น หั่นเป็นชิ้นพอประมาณ *(กรณีผู้ที่มีภาวะร้อนเกินมากๆ ให้งดหรือลดส่วนผสมในข้อนี้)*

๔. ซอส ๑ ช้อนโต๊ะ *(ในผู้ที่ไม่ติดรส อาจตัดซีอ๊อสออกแล้วใช้เกลือปรุงแทนก็ได้)*

๕. ซีอิ๊วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ (ในผู้ที่ไม่ติดรส อาจตัดซีอิ๊วออกแล้วใช้เกลือปรุงแทนก็ได้)

๖. เกลือ ๑ ช้อนชา

๗. น้ำตาล ๑ ช้อนโต๊ะ

๘. กระเทียม ๓-๕ กลีบ ทุบให้แตก *(ผู้ที่มีภาวะร้อนเกินมากๆ ควรงดหรือลดกระเทียม)*

๙. เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า หรือเห็ดหูหนู ๑ ขีด *(ถ้ามี)* ใช้อย่างใด

อย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ *(ในคนที่เห็ดไม่ถูกกับสภาพร่างกาย ก็สามารถตัดเห็ดออกได้)*

๑๐. เต้าหู้แข็ง ๑-๒ แผ่น *(ถ้ามี)* หั่นเป็นชิ้นพอประมาณ *(อาจใช้ถั่วชนิดอื่นๆ ต้มสุกแทนเต้าหู้ก็ได้)*

๑๑. น้ำมันพืช ๑ ช้อนชา *(ผู้ที่มีภาวะร้อนเกินมากๆ ควรงดหรือลดน้ำมันพืช)*

๑๒. มะเขือเทศ ๔-๕ ลูก *(ถ้ามี)*

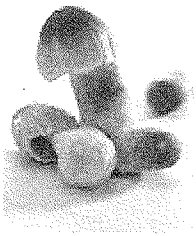
วิธีทำ

นำกะทะใส่น้ำเล็กน้อย ตั้งเตา ใช้ไฟปานกลาง พอน้ำเดือด ใส่เกลือ นำกระเทียมทุบลงผัดพอสุก ใส่ผักฤทธิ์เย็นที่สุกช้า ผักฤทธิ์ร้อนที่สุกช้า เห็ด เต้าหู้ลงไป ผัดกับน้ำให้เข้ากันจนสุก ใส่ผักฤทธิ์เย็นที่สุกเร็ว และมะเขือเทศ ผัดจนสุก ปรุงรสด้วยซ๊อส ซีอิ๊ว ให้พอเหมาะกับสภาพร่างกายและจิตใจ ปิดไฟหรือยกลงจากเตา แล้วใส่น้ำมันพืชลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน ใช้กินพร้อมข้าว

หมายเหตุ : เราจะใช้น้ำมันพืชก็ต่อเมื่อร่างกายเย็นดีแล้ว และเรากินผักสดปริมาณมากติดต่อกันประมาณ ๑-๓ สัปดาห์ แล้วร่างกายมีความรู้สึกฝืดเฝื่อนในช่องปากและรู้สึกว่าอาหารไม่อยู่ท้อง ถ้ามีลักษณะดังกล่าวนี้ เราอาจจะกินน้ำมันพืช ๑-๓ สัปดาห์ต่อครั้ง ครั้งละประมาณ ๑ ช้อนชา หรืออาจจะกินเมล็ดธัญพืชที่มีรสมันไม่เกิน ๒ ช้อนโต๊ะ แทนน้ำมันพืชก็ได้ อาจปรับปริมาณมากหรือน้อย ถี่หรือห่างกว่านี้ได้ตามสภาพร่างกายของแต่ละคน

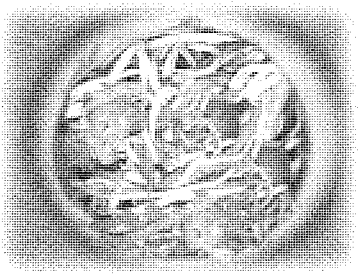
ถ้าเรามีความรู้สึกว่า อาหารไม่อยู่ท้อง *(หิวบ่อย)* ข้อควรปฏิบัติในลำดับแรก คือ กินอาหารชนิดเดิมที่ทำให้ร่างกายสบายนั้นบ่อยขึ้น ตามเวลาที่รู้สึกหิว และเมื่อรู้สึกว่าร่างกายคงสภาพสบายตัวไว้ได้ดีแล้ว ให้เพิ่มข้าวที่มีวิตามินมากขึ้น เช่น จากเส้นหมี่เป็นข้าวขาว จากข้าวขาวเป็นข้าวซ้อมมือ จากข้าวซ้อมมือเป็นข้าวกล้อง อาจมีข้าวเหนียว เผือก มัน กลอย เสริมบ้างก็ได้ หลังจากนั้นให้ลดมื้ออาหารลงตามเวลาหิวที่ห่างออกไป จนร่างกายเข้าสู่ภาวะปกติ คือ รู้สึกหิวตามเวลาปกติที่เคยฝึกไว้ ถ้ายังไม่เกิดสภาพร่างกายเป็นปกติดังกล่าว ให้เพิ่มอาหารประเภทโปรตีน เช่น ถั่วชนิดต่างๆ และถ้ายังรู้สึกว่าอาหารไม่ค่อยอยู่ท้องอีก ก็เพิ่มอาหารประเภทไขมัน เช่น เมล็ดธัญพืชรสมัน หรือน้ำมันพืช เพราะอาหารเหล่านี้จะทำให้อยู่ท้องนานไม่หิวบ่อย แต่ต้องกินในปริมาณที่ร่างกายไม่แสดงอาการของภาวะร้อนเกินออกมา

ถ้าร่างกายแสดงอาการภาวะร้อนเกินออกมา ให้งดหรือลดอาหารดังกล่าวลงตามลำดับ แล้วรีบแก้ภาวะร้อนเกินตามวิธีการต่างๆ โดยเร็ว จนเกิดสภาพปกติขึ้นในร่างกายเรา การดำรงชีวิตเพื่อให้ได้อาศัยสุขภาพที่ดีจึงต้องมีการสังเกตตรวจสอบสภาพร่างกายของเรา และปรับให้เข้าสู่สภาพสมดุลปกติอยู่เสมอ



ส้มตำถอนพิษร้อน

ส่วนผสม



๑. เส้นมะละกอดิบหรือห่าม ๑/๒-๑ ขีด

๒. พริก ๑-๒ เม็ด *(ถ้ามีภาวะร้อนเกินมากๆ ควรงดหรือลดพริก)* อาจใช้ตะไคร้ ๑ หัวหั่นฝอยแทนพริกก็ได้ *(แต่ถ้าร่างกายยังร้อนมากเกินอยู่ ก็ควรงดหรือลดตะไคร้)*

๓. กระเทียม ๑-๒ กลีบ (ถ้ามีภาวะร้อนเกินมากๆ ควรงดหรือลดกระเทียม)

๔. ซีอิ๊วขาวหรือ เต้าเจี้ยว หรือปลาร้าเจ ๑ ช้อนโต๊ะ (ในผู้ที่ไม่ติดรส อาจตัดซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว หรือปลาร้าเจออก แล้วใช้เกลือปรุงแทนก็ได้)

๕. เกลือ ๑ ช้อนชา

๖. น้ำตาล ๑ ช้อนชา

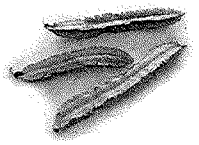
๗. น้ำมะนาวหรือน้ำมะขามเปียก ๑ ช้อนโต๊ะ

๘. มะเขือเทศ ๑-๓ ลูก *(ถ้ามี)*

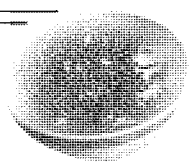
วิธีทำ

นำพริก กระเทียมใส่ลงในครก โขลกให้แตกพอประมาณ ใส่เกลือ ซีอิ๊วขาว เต้าเจี้ยว ปลาร้าเจ น้ำตาล น้ำมะนาว ผสมให้เข้ากัน ใส่เส้นมะละกอและมะเขือเทศ คลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรุงรสให้พอเหมาะกับสภาพร่างกายและจิตใจ กินพร้อมผักสด ผักลวก หรือกินพร้อมข้าวก็ได้

มีอีกวิธีหนึ่งในการปรุง ก็คือ นำส่วนผสมทั้งหมดคุลกเข้าด้วยกัน เสร็จแล้วตักใส่ภาชนะ เช่น จาน ถ้วย ชาม กินได้เลย



ต้มถั่วเขียวถอนพิษร้อน



ส่วนผสม

๑. ถั่วเขียว ๑ ส่วน ล้างให้สะอาด คัดเมล็ดเสียออก ถ้าจะให้ดีแช่น้ำไว้ ๑ คืน หรือประมาณ ๖-๑๒ ชั่วโมง แต่ถ้าไม่ได้แช่ ก็สามารถต้มได้เลย

๒. น้ำตาล

๓. เกลือ

๔. น้ำเปล่า ๓ เท่าของถั่ว

๕. ใบเตย ๑-๒ ใบ *(ถ้ามี)*

วิธีทำ

นำถั่วเขียวใส่หม้อเติมน้ำ ใส่ใบเตย ตั้งเตา ใช้ไฟปานกลาง ต้มจนถั่วเริ่มสุกหรือแตกเล็กน้อย นับจากน้ำเริ่มเดือดประมาณ ๑๐-๑๕ นาที *(อย่าให้เปื่อย เพราะถั่วที่ต้มจนเปื่อยจะสะสมพลังงานความร้อนจากไฟมากเกินไป จะทำให้เกิดภาวะร้อนเกินได้)* แล้วเติมน้ำตาลและเกลือเล็กน้อย แค่พอได้รสปะแล่มๆ ที่กินแล้วรู้สึกสบายตัว หรืออาจไม่เติมน้ำตาลเลยก็ได้ ถ้าการไม่เติมทำให้สบายตัวกว่า

หมายเหตุ :

๑. อาจแช่ลูกเดือยแล้วต้มพร้อมกับถั่วเขียวหรือต้มแยกต่างหากก็ได้ หรือนำมารวมกับต้มถั่วเขียวทีหลังก็ได้ โดยใช้เทคนิคเดียวกับการต้มถั่วเขียว เพราะลูกเดือยมีฤทธิ์เย็น

๒. เมื่อร่างกายถอนพิษร้อนได้ดีแล้ว อาจผสมถั่วหลายชนิด หรือถั่วที่มีฤทธิ์ร้อน เช่น ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง เป็นต้น ในยุคปัจจุบันนี้ควรผสมในปริมาณประมาณ ๑๐-๓๐% ของถั่วเขียว จะผสมมากหรือน้อยก็ตามสภาพความร้อน-เย็นของร่างกายและความร้อนเย็นของอากาศ โดยใช้เทคนิคการต้มแบบเดียวกับถั่วเขียว ก็จะทำให้ได้โปรตีนที่มีคุณภาพดีครบถ้วน สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่ ถอนพิษร้อน

(ใช้ในกรณีที่ร้อนมากจนไม่สามารถกินข้าวต้มได้)

ส่วนผสม

๑. ต้มจืดผักฤทธิ์เย็น *(อาจใช้น้ำใบย่านางแทนน้ำเปล่าในการทำต้มจืด ก็จะยิ่งมีประสิทธิ์ภาพในการถอนพิษร้อนได้ดี)*

๒. นำเส้นหมี่ และถั่วงอกมาลวกให้สุก *(ถ้ามี)*

๓. เกลือ ๑ ช้อนชา

๔. ซีอิ๊วขาว ๑ ช้อนชา *(ในผู้ที่ไม่ติดรส อาจดัดซีอิ๊วออกแล้วใช้เกลือปรุงแทนก็ได้)*

๕. น้ำมะนาวหรือน้ำมะขามเปียกหรือน้ำส้มสายชู ๑-๒ ช้อนโต๊ะ

๖. น้ำตาล ๑/๒-๑ ช้อนโต๊ะ

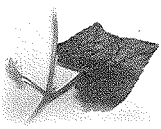
๗. เต้าหู้แผ่นหรือเห็ดหั่นหรือฉีกเป็นชิ้นพอประมาณ นำมาคั่วหรือลวกคลุกเกลือหรือซีอิ๊วให้เข้ากัน จนเต้าหู้และเห็ดสุก *(ในคนที่เห็ดหรือเต้าหู้ไม่ถูกกับสภาพร่างกายก็ตัดออกได้)*

๘. หอมต่างๆ หั่นฝอย *(ถ้าร่างกายมีภาวะร้อนเกินมาก ควรงดหรือลดหอมต่างๆ)*

วิธีทำ

นำเส้นหมี่ ถั่วงอก เต้าหู้หรือเห็ดที่สุกแล้ว ใส่ภาชนะ เช่น ถ้วย ชาม ตักต้มจืดตามลงไป ปรุงรสด้วยเกลือ ซีอิ๊วขาว น้ำมะนาวหรือน้ำมะขาม น้ำตาล โรยหน้าด้วยหอมต่างๆ ปรุงรสให้พอเหมาะกับสภาพร่างกายและจิตใจ พร้อมกินได้เลย.

สลัดผักถอนพิษร้อน



ส่วนผสม

๑. ผักฤทธิ์เย็น ๒ ขีด ใช้ผักฤทธิ์เย็นเท่าที่มี หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ พอประมาณ

๒. ผักฤทธิ์ร้อน ๑-๓ ช้อนโต๊ะ หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ พอประมาณ (สำหรับคนที่มีภาวะร้อนเกินมากๆ ควรงดหรือลดผักฤทธิ์ร้อน)

๓. ผลไม้ฤทธิ์เย็นหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ๑ ทัพพี *(ถ้ามี)* อาจใช้ผลไม้ฤทธิ์ร้อนได้บ้าง ถ้ากินแล้วรู้สึกสบายตัว

๔. น้ำต้มจืดผักฤทธิ์เย็น ๑-๒ ทัพพี

๕. เกลือ ๑ ช้อนชา

๖. ซีอิ๊วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ *(ในผู้ที่ไม่ติดรส อาจตัดซีอิ๊วออกแล้วใช้เกลือปรุงแทนก็ได้)*

๗. น้ำมะขามหรือน้ำมะนาว ๑-๓ ช้อนโต๊ะ

๘. น้ำตาล ๑ ช้อนชา

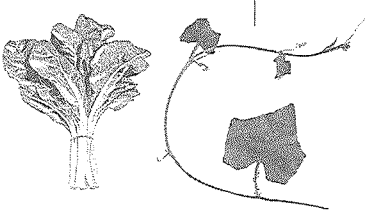
๙. ถั่วทองหรือข้าวโพดนึ่งหรือต้มพอสุก บดหรือโขลกให้ละเอียด ๑-๒ ทัพพี *(ถ้ามี)*

วิธีทำน้ำสลัด : นำน้ำต้มจืดเติมเกลือ ซีอิ๊วขาว น้ำมะขามหรือน้ำมะนาว น้ำตาล ถั่วทองหรือข้าวโพด คลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรุงรสให้พอเหมาะกับสภาพร่างกายและจิตใจ

วิธีกิน

ตักผักฤทธิ์ร้อน - เย็นและผลไม้ใส่ภาชนะ คลุกเคล้ารวมกัน แล้วราดด้วยน้ำสลัด พร้อมกินได้เลย

ราดหน้าเส้นหมี่แป้งข้าวโพด



ส่วนผสม

๑. เส้นหมี่ นำมาลวกให้สุก

๒. แป้งข้าวโพด ๔-๕ ช้อนโต๊ะ เติมน้ำเย็นครึ่งแก้ว คนละลายให้เข้ากัน *(น้ำ ๑๐๐-๒๐๐ ซี.ซี.)*

๓. ผักฤทธิ์เย็นที่สุกช้า ๑-๒ ขีด เช่น ฟัก ข้าวโพด มะละกอห่าม

กะหล่ำดอก บล๊อคเคอรี่ ผักกาดหัว บวบ เป็นต้น หั่นเป็นชิ้นพอประมาณ

๔. ผักฤทธิ์เย็นที่สุกเร็ว ๕ ขีด เช่น ตำลึง ผักหวานบ้าน ก้านตรง มังกรหยก อ่อมแซบ กวางตุ้ง ผักบุ้ง ผักกาดขาว เป็นต้น หั่นเป็นชิ้นพอประมาณ

๕. ผักฤทธิ์ร้อนที่สุกช้า ๑- ๒ ขีด เช่น คะน้า กะหล่ำปลี แครอท ฟักทอง เป็นต้น หั่นเป็นชิ้นพอประมาณ *(คนที่มีภาวะร้อนเกินมากๆ ควรงดหรือลดผักฤทธิ์ร้อน)*

๖. เต้าหู้แข็ง ๑ แผ่น เห็ดนางฟ้า หรือเห็ดหูหนู ๑-๒ ขีด *(ถ้ามี)* โดยจะใช้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ *(อาจใช้ถั่วชนิดอื่นๆ ต้มสุกแทนเต้าหู้หรือเห็ดก็ได้)*

๗. ซีอิ๊วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ *(ในผู้ที่ไม่ติดรส อาจตัดซีอิ๊วออกแล้วใช้เกลือปรุงแทนก็ได้)*

๘. น้ำมะนาวหรือน้ำมะขามเปียกหรือน้ำส้มสายชู ๑-๒ ช้อนโต๊ะ

๙. น้ำตาล ๑/๒-๑ ช้อนโต๊ะ

๑๐. เกลือ ๑ ช้อนชา

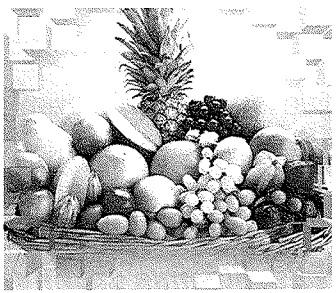
วิธีทำน้ำราดหน้า นำหม้อหรือกะทะตั้งเตา ใช้ไฟร้อนปานกลาง ใส่น้ำพอประมาณ ใส่ผักฤทธิ์เย็นและผักฤทธิ์ร้อนที่สุกช้า เต้าหู้ เห็ดต่างๆ เติมเกลือลงไป พอสุก ใส่แป้งข้าวโพดคนไปเรื่อยๆ พอแป้งเริ่มเหนียว นำผักฤทธิ์เย็นที่สุกเร็วใส่ลงไป พอผักสุก ยกลงจากเตา

วิธีกิน

ตักเส้นหมี่ใส่ภาชนะ ราดด้วยน้ำราดหน้า ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำมะนาวหรือน้ำมะขาม น้ำตาล ปรุงรสให้พอเหมาะกับสภาพร่างกายและจิตใจ

ขนมวุ้นถอนพิษร้อน

ส่วนผสม



๑. ผงวุ้น ๑ ซอง ละลายน้ำเปล่า ๑ แก้ว (๒๐๐ ซี.ซี.) คนให้ละลายเข้ากัน

๒. น้ำเปล่า ๓ กิโลกรัม *(๓ ลิตร)* ต้มกับใบเตย ๓-๕ ใบ เดือด ๕ นาที

๓. เนื้อลูกสำรอง หรือถั่วทองนึ่งต้มสุก หรือลูกเดือยต้มสุก หรือเมล็ดข้าวโพด หรืออื่นๆ ที่มีฤทธิ์เย็น

๔. น้ำตาล ๑-๒ ขีด

วิธีทำ

นำน้ำเปล่าต้มกับใบเตย ใช้ไฟกลางๆ พอเดือด ๕ นาที ดักใบเตยออก ใส่น้ำตาลลงไป พอน้ำตาลละลาย ใส่ผงวุ้นที่ละลายน้ำลงไป คนให้ทั่ว เติมสมุนไพรหรือเมล็ดธัญพืชฤทธิ์เย็นลงไป คนให้เข้ากัน รอให้วุ้นสุก *(วุ้นมีสีใส หนืดเล็กน้อย)* ยกเทใส่พิมพ์หรือถาด ทิ้งไว้ให้เย็น *(ประมาณ ๑-๒ ชั่วโมง ขึ้นไป)* นำมากินได้

สำหรับเมนูอาหารอื่นๆ ท่านสามารถประยุกต์ได้ตามหลักการปรับสมดุลดังกล่าวข้างต้น

ผู้เขียนเพียงทำหน้าที่แนะนำวิธีการดูแลสุขภาพ ตามข้อมูลประสบการณ์ และภูมิปัญญาที่พอจะมีเท่านั้น ถึงที่สุดแล้ว ผู้เขียนจำนนต่อความจริงว่า ไม่เก่งพอที่จะรักษาสุขภาพของคนอื่นให้ดีอย่างยั่งยืนยาวนานได้ เพราะสัจจะที่ผู้เขียนค้นพบ อันเป็นความลับฟ้าที่น่าบอกคุณก็คือ ***คนแต่ละคนเป็นหมอดูแลตัวเองที่เก่งที่สุด และดีที่สุด***

ท้ายนี้ ผู้เขียนขอเชิญชวนญาติพี่น้อง ผองเพื่อนร่วมโลก ร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ผู้ที่ต้องพลัดพรากจากของรัก ของชอบใจและของชอบกิน ได้ทดลองฝึกปรับสมดุลสุขภาพด้วยอาหารร้อน-เย็น

ดูบ้าง บางทีท่านอาจจะได้พบกับความมหัศจรรย์ในอาหาร เหมือนกับที่ผู้เขียนและอีกหลายๆ ท่านได้พิสูจน์แล้ว และประจักษ์แจ้งถึงความสุขสงบงดงามว่า อาหารปรับสมดุลร้อน-เย็น และการสร้างพลังจิตพิชิตโรค พร้อมกับเชื่อมร้อยการปรับสมดุลตามหลักปฏิบัติเพื่อความแข็งแรง อายุยืน ๗ ข้อของพระพุทธเจ้าและหลัก ๘ อ.เพื่อสุขภาพที่ดี เป็นกุญแจดอกสำคัญสำหรับสุขภาพของตัวท่านเองและคนที่ท่านห่วงใย.

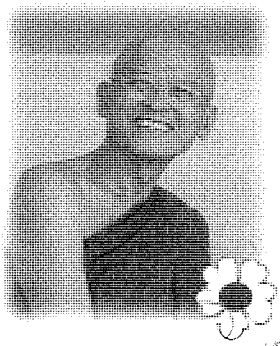
"เราทั้งพอง พี่น้องกัน"

ตัวอย่างที่น่าสนใจของผู้ปรับสมดุลสุขภาพ ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

บางท่านที่อนุญาตผู้เขียนก็จะกล่าวนาม ส่วนบางท่านที่ผู้เขียนไม่ได้ขออนุญาตกล่าวนาม ผู้เขียนขอสงวนสิทธิไม่กล่าวนาม

ผู้ที่มีสุขภาพดี

ตัวอย่างที่ ๑ พ่อท่านสมณะโพธิรักษ์ อายุ ๗๓ ปี ผู้นำชาวบุญนิยม ได้ไปตรวจร่างกายเมื่อปี ๒๕๔๙ ที่โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ ด้วยเครื่องมือวิทยาศาสตร์การแพทย์ที่ทันสมัย แพทย์ผู้เชี่ยวชาญได้รายงานว่า พ่อท่านสมณะโพธิรักษ์ ***สมอง*** มีสมรรถภาพเท่ากับคนอายุ ๔๐ ปี ***หัวใจ*** มีสมรรถภาพเท่ากับคนอายุ ๓๐ ปี ซึ่งนับว่าเป็นเรื่องมหัศจรรย์มาก

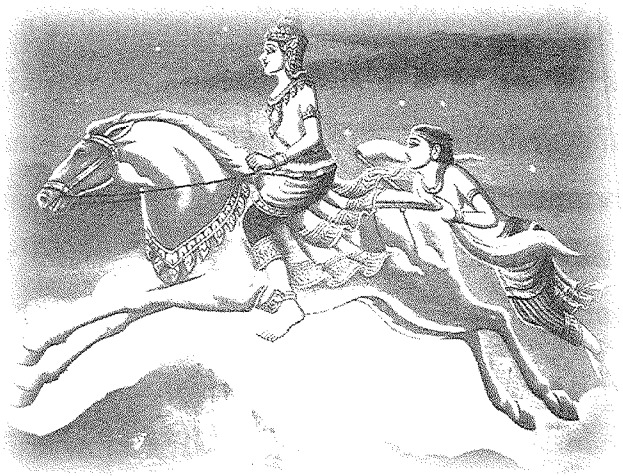


แม้ปัจจุบัน (พ.ศ.๒๕๕๑) พ่อท่านสมณะโพธิรักษ์ ก็ยังมีความแข็งแรงแคล่วคล่องแวววไวกระฉับกระเฉง เหมือนคนอายุ ๔๐-๕๐ ปี พ่อท่านได้เล่าให้ลูกศิษย์ ฟังเมื่อวันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ ที่พุทธสถานสันติอโศก ว่า ***"หุ่นก็ดี..และบรรลุธรรมได้ด้วย."***

“พักนี้อาตมาดูแลเรื่องอาหารมาก เมื่อก่อนเขาทำอาหารมาถวายมีมามากเท่าไรก็ฉันท์หมดเกือบทุกอย่าง แล้วก็ว่าตัวเองทำไมอ้วนออกๆ น้ำหนักไม่ค่อยยอมลดสักที ฝึกใหม่ตอนนี้เขาทำมาถวายน้อยถึงพอดี อาตมาฉันท์ตามขั้นตอน ผอมลงทันตาเลย สบายท้อง สบายตัวจริงๆ

อาตมาขอยืนยันว่า ให้พวกเราฝึกเรื่องการกินตามขั้นตอน กินอาหารธรรมชาติ รสชาติอาหารนี่แหละจะพาเราลดละกิเลส และพาเราบรรลุธรรมได้จริงๆ”

ผู้เขียนเคยฟัง พ่อท่านสมณะโพธิรักษ์เล่าถึงเทคนิคสำคัญในการทำให้มีสุขภาพดี ก็คือ ลดกิเลส กินอาหารรสธรรมชาติ ปรุงรสไม่จัด กินอาหารตามลำดับ กินอาหารแต่พอดี ออกกำลังกาย และทำ อ.อื่นๆ ใน ๘ อ.เพื่อสุขภาพที่ดีให้สมดุล



กลุ่มปัญหามะเร็ง เนื้องอก

ตัวอย่างที่ ๒ :

ชาย อายุ ๔๗ ปี (อาจารย์นงคราญ ก่อคุณ) ที่อยู่ ๙๓ ม.๑๐ บ.ไผ่ใหญ่ ต.ไผ่ใหญ่ อ.ม่วงสามสิบ จ.อุบลฯ ผู้ป่วยมาที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อวันที่ ๕ ก.ค.๒๕๔๙ ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการปวด ออกร้อน สะบักด้านขวา ร้าวมาที่ราวนม จึงได้ไปตรวจสุขภาพที่คลินิกแพทย์ในจังหวัดมหาสารคาม พบเนื้องอกที่ตับ ไปตรวจซ้ำที่โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลฯ, โรงพยาบาลศรีนครินทร์ จังหวัดขอนแก่น แพทย์ก็ยืนยันว่าพบเนื้องอกที่ตับเช่นเดียวกัน ผู้ป่วยสมัครใจใช้แนวธรรมชาติบำบัดในการรักษา เช่น กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง สวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยน้ำใบเตยและปรับสมดุลด้วยหลัก ๘ อ. อาการเริ่มทุเลาลงตามลำดับ (วันหนึ่งไปกินข้าวแดงซึ่งเป็นอาหารฤทธิ์ร้อน อาการออกร้อนที่สะบักก็กลับมาเป็นอีก พอหยุดข้าวแดง อาการดังกล่าวจึงหายไป) หลังจากที่ปฏิบัติตัวต่อเนื่อง สภาพร่างกายก็ดีขึ้นตามลำดับ จนเดือนมีนาคม ๒๕๕๐ ได้ไปตรวจร่างกาย ด้วยการอุลตร้าซาวด์ที่โรงพยาบาล พบเนื้องอกฝ่อเล็กลง

ผู้ป่วยเล่าให้ฟังว่า อาการจะแย่ลงถ้ากินปลา ไข่ หรือยาเม็ดวิตามินต่างๆ ผู้เขียนเองเก็บข้อมูลผู้ป่วยมะเร็งในขณะรักษา ถ้ากินปลาหรือไข่ มีโอกาสเสี่ยงที่จะเสียชีวิตประมาณ ๗๐ % มีโอกาสรอดตายหรือทรมาน

ไม่มากนักหรือยืดอายุออกไปประมาณ ๓๐ % ถ้ากินเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ ยิ่งแย่กว่าคือ มีโอกาสเสียชีวิตมากกว่า ๙๐ % มีโอกาสรอดตายหรือทรมานไม่มากนัก หรือยืดอายุออกไปไม่ถึง ๑๐ % ส่วนคนที่กินพืชโดยไม่กินเนื้อสัตว์เลย มีโอกาสรอดตายหรือทรมานไม่มากนักหรือยืดอายุออกไปมีมากถึงกว่า ๘๐ % ดังนั้น สำหรับผู้ป่วยมะเร็ง ผู้เขียนมีความเห็นว่า ถ้าเป็นไปได้ควรงดเนื้อสัตว์ทุกชนิด ก็จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด ถ้าไม่สามารถอดทนต่อการกินอาหารสุขภาพซึ่งไม่มีเนื้อสัตว์ ซ้ำปรุงรสไม่จัด ก็กินอาหารมังฯ หรือเจที่ปรุงรสจัดอร่อยสลับกับการกินอาหารสุขภาพก็ได้ เพราะทำให้มีโอกาสรอดตายสูงหรือทรมานไม่มากนักหรือยืดอายุออกไปได้มาก ส่วนผู้ที่ป่วยด้วยโรคอื่นๆ นั้น จะอดเนื้อสัตว์ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ก็ยังพอถูพอไถ เพราะยังไม่เสี่ยงตายมากนัก อย่างมากก็แค่ทรมานมากขึ้นเท่านั้นเอง ส่วนวิตามินและอาหารเสริมต่างๆ นั้น ถ้าไม่มีข้อบ่งชี้ชัดว่าขาด ก็ไม่ควรกิน เพราะผู้เขียนพบความจริงว่าผู้ป่วยจำนวนมากเมื่อปรับสมดุลจนมีสุขภาพดีขึ้นแล้ว พบว่ามักจะมีสภาพร่างกายทรุดโทรมย่ำแย่ไปกว่าเดิมหลังจากที่กินวิตามินหรืออาหารเสริมต่างๆ

ตัวอย่างที่ ๓ :

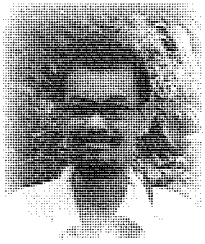
หญิง อายุ ๕๑ ปี *(อาจารย์กรองทอง รัตนจันทร์)* ๗๗๑/๑ ต.บ้านค่าย อ.เมือง จ.ชัยภูมิ ให้ประวัติว่า มีอาการปวดไหล่ แขนไม่มีกำลัง ร้อนในมาก นอนไม่ค่อยหลับ ปัสสาวะบ่อย เส้นตึง แข็งไปทั้งตัว เสียงแหบ ออกเสียงลำบาก ตรวจที่โรงพยาบาลพบเนื้องอกที่คอ มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๔๙ ใช้

ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากปฏิบัติได้ครบ ๕ วัน อาการปวดไหล่ลดลง แขนขามีกำลังขึ้น อาการร้อนในลดลง หลับได้สนิทขึ้น ปัสสาวะได้ดี ไม่กระปิดกระปรอย อาการดึงแข็งทั้งตัวทุเลาลง อาการทุกอย่างดีขึ้นตามลำดับ เริ่มออกเสียงได้ตามปกติ พอปฏิบัติได้ ๙ เดือน ไปตรวจที่โรงพยาบาลแพทย์บอกว่าไม่พบก้อนเนื้องอก

ตัวอย่างที่ ๔ :

หญิง อายุ ๖๕ ปี *(เป็นอาจารย์สอนธรรมะ)* จังหวัดนครราชสีมา *ให้ข้อมูลว่า* พบเนื้องอกที่เต้านม มีอาการอ่อนเพลีย ออกร้อนตามเนื้อตัว แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งและนัดผ่าตัด ผู้ป่วยไม่อยากผ่าตัด เพราะอายุมากแล้ว จึงมาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากปฏิบัติตัวได้ ๕ วัน ก้อนแข็งของเนื้องอกที่เต้านมก็อ่อนตัวและเริ่มยุบเล็กลง อาการออกร้อนและอ่อนเพลียก็หายไป

ตัวอย่างที่ ๕ :



ชาย อายุ ๓๗ ปี *(คุณปฏิภาณ ถิระรัตน์)* ที่อยู่ ๑๓ ม.๔ ต.เกาะยอ อ.เมือง จ.สงขลา ***ให้ข้อมูลว่า*** ได้ไปตรวจที่โรงพยาบาลแพทย์วินิจฉัยว่า เป็นมะเร็งต่อมทอลซิลลุกลามไปที่โคนลิ้นและต่อมน้ำเหลือง เป็นมา ๑ ปี มีอาการปวดในคอและปวดตรงต่อมน้ำเหลืองที่บวมข้างคอซ้าย ปวด

เหมือนโดนเข็มแทง เคล็ด เมื่อย คอแข็ง เวลาหันคอต้องหันไปทั้งตัว อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ได้มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อวันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากครบ ๕ วัน อาการโดยรวมดีขึ้นมาก อาการปวดเคล็ดและปวดเหมือนเข็มแทงหายไป สามารถหันหน้า หันคอได้ โดยที่ไม่ต้องหันทั้งตัว อาการบวมแข็งเป็นก้อนที่ใต้คางก็ยุบลงอย่างเห็นได้ชัด จากขนาดเท่าลูกมะนาว ลดลงเท่าลูกแก้วเล็กๆ อาการอ่อนเพลียหายไป รู้สึกสดชื่นและมีเรี่ยวแรงกำลังมากขึ้น

ตัวอย่างที่ ๖ :

หญิง อายุ ๕๐ ปี ที่อยู่ ๒๐๗ ถ.ธำรงค์ประสิทธิ์ อ.เมือง จ.นครพนม ***ให้ข้อมูลว่า*** มีเนื้องอกที่เต้านมด้านขวา ขนาดประมาณ ๒-๓ ซม. ปวดมาก เป็นมาได้ ๒ เดือน ในช่วงนั้น ตนมีภาวะร้อนเกิน แต่กลับกินอาหารฤทธิ์ร้อนในปริมาณมาก โดยเข้าใจว่าจะช่วยบำรุงสุขภาพของตน เช่น ขมิ้นแคปซูล งา ถั่วลิสงต้ม จมูกข้าวสาลี ข้าวโอ๊ต เป็นต้น และตนก็ชอบกินอาหารเค็มจัด เผ็ดจัดอยู่แล้ว มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๒๔ มกราคม ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากครบ ๕ วัน อาการเริ่มทุเลาลง พอปฏิบัติตัวได้ ๒ สัปดาห์ อาการปวดก็หายไป เนื้องอกก็อ่อนตัวและเล็กลง

ตัวอย่างที่ ๗ :

หญิง อายุ ๗๔ ปี *(นางปราณี ชาลี)* ที่อยู่ ชุมชนหินผาฟ้าน้ำ อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ ***ให้ข้อมูลว่า*** มดลูกหย่อน ไปตรวจที่โรงพยาบาลศรีนครินทร์ แพทย์นัดผ่าตัดมดลูก ก่อนผ่า แพทย์ตรวจสุขภาพอย่างละเอียด พบจุดขาวๆ ที่ปอด แพทย์จึงให้กินยารักษาวัณโรค แล้วตรวจอาการละเอียดอีกครั้ง แพทย์แจ้งผลว่า เป็นมะเร็งที่ปอด และนัดผ่าตัดปอด อาการที่มีก็คือ ไม่ค่อยมีกำลังและหายใจไม่โล่งเป็นบางครั้ง ผู้ป่วยไม่อยากผ่าตัด ได้มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากครบ ๕ วัน รู้สึกเบากาย มีกำลัง หายใจโล่งขึ้น มดลูกที่เคยหย่อนลงมาก็ยุบตัวคืนสู่ภาวะปกติ

ตัวอย่างที่ ๘ :

หญิง อายุ ๖๗ ปี ๒๙ ม.๒ ต.นาแต้ อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการปวด ออกร้อนท้องและบั้นเอว ไปตรวจที่ รพ. แพทย์วินิจฉัยว่า เป็นมะเร็งตับ กินยาระงับปวดที่โรงพยาบาลให้มา อาการทุเลาลงชั่วคราว พอหมดฤทธิ์ยาก็ปวดอีก แพทย์นัดผ่าตัด ผู้ป่วยไม่อยากผ่าตัด ได้มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากครบ ๕ วัน

อาการปวดออกร้อนก็ทุเลาลง จึงหยุดยาแผนปัจจุบัน และปฏิบัติตัวต่อเนื่องได้ ๓ เดือน อาการก็ทุเลาลงตามลำดับ มีอาการปวดร้อนบ้างเป็นบางครั้ง แต่ก็ไม่รุนแรงเท่าเดิม

ตัวอย่างที่ ๙ :

หญิง อายุ ๗๐ ปี บ้านโนนค้อทุ่ง ต.โพนเมืองน้อย อ.หัวตะพาน จ.อำนาจเจริญ ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการจุกเสียดแน่นท้อง ปวดท้อง ปวดเอว ไปตรวจที่โรงพยาบาล แพทย์วินิจฉัยว่า เป็นมะเร็งที่ตับระยะสุดท้าย และแพทย์บอกว่าอยู่ได้ไม่เกิน ๑ เดือน ได้มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อต้นปี ๒๕๔๙ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากครบ ๕ วัน อาการดังกล่าวหายไป หลังจากปฏิบัติตัวได้ประมาณ ๒ เดือน ได้ไปฉีดยาวิตามิน อาการก็กำเริบขึ้นมาอีกอย่างรุนแรง จึงมาถอนพิษที่สวนส่างฝัน อาการจึงทุเลาลงภายใน ๓ วัน ผู้ป่วยก็ปฏิบัติตัวมาเรื่อยๆ จนปัจจุบัน *(มิถุนายน ๒๕๕๐)* ผ่านมาได้ ๑ ปี กว่าๆ ผู้ป่วยก็ยังมีชีวิตอยู่

ตัวอย่างที่ ๑๐ :

หญิง อายุ ๔๘ ปี ที่อยู่ ๒๗๔ ธำรงค์ประสิทธิ์ อ.เมือง จ.นครพนม ***ให้ข้อมูลว่า*** ตรวจพบก้อนเล็กๆ ที่เต้านมด้านขวา รู้สึกวิตกกังวลมาก มีอาการโคลงเคลงเหมือนอยู่ในเรือ บางครั้งก็มากบางครั้งก็น้อย ปวดตามเส้นด้านขวา ปวดที่ตา หลังและเท้า เฉพาะนิ้วหัวแม่เท้าด้านขวา

มีอาการชาอย่างมาก ในท้องมีแก๊สเยอะ หลังอาหารเย็นต้องเดินช่วยย่อย บางครั้งต้องออกกำลังกายยกแขน เพื่อช่วยให้เรอออกทางปากจึงจะนอนได้ ใต้ซี่โครงด้านซ้ายจะมีอาการชาตลอด และบางครั้งเวลาเข้าห้องน้ำจะมีอาการปวดมวนในบริเวณนี้ด้วย บางทีถ้าผายลมออกได้ อาการมึนนี้ก็จะเบาลง มักปวดท้อง ปวดแบบมีการระบม ช่วงตี ๑-๒ มักลุกปัสสาวะกลางดึก ประมาณ ๑-๒ ครั้ง บริเวณจมูกจะแห้งมาก มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๒๖ มีนาคม ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากครบ ๕ วัน อาการทุกอย่างก็ทุเลาลงมาก หลังจากปฏิบัติตัวต่อเนื่องได้ ๒ เดือน ก้อนเนื้องอกก็ยุบหายไป

ตัวอย่างที่ ๑๑ :

หญิง อายุ ๓๖ ปี *(คุณจารุวรรณ ช่วงอรุณ)* ที่อยู่ ๘๐๒/๙๑๓ ม.๑๒ ต.คูคด อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี ***ให้ข้อมูลว่า*** ประมาณ เมื่อ พ.ค.'๔๙ ตรวจพบก้อนที่เต้านมด้านขวา ก้อนลักษณะอุ่นๆ ร้อนๆ ประมาณเท่าข้อนิ้วก้อย เมื่อ ส.ค.'๔๙ แพทย์นัดผ่าตัด นำชิ้นเนื้อส่งตรวจและตรวจร่างกายโดยละเอียดแล้ว แพทย์วินิจฉัยว่า เป็นมะเร็งเต้านมระยะสุดท้ายและกระจายไปที่ตับ ผู้ป่วยกินอาหารฤทธิ์เย็น ฝึกคลายเครียดและถอนพิษร้อนตามแนวธรรมชาติบำบัดอย่างเคร่งครัด เป็นเวลาต่อเนื่อง ๔ เดือน สภาพร่างกายและจิตใจดีขึ้นตามลำดับ หลังจากนั้นก็กินมังสวิรัติธรรมดาทั่วไป เมื่อ เม.ย.'๕๐ ไปตรวจที่โรงพยาบาล แพทย์บอกว่าไม่พบเซลล์มะเร็ง

ผู้ป่วยให้ประวัติว่ามักกินข้าวเหนียวหมูปิ้ง เนื้อทอด บะหมี่ซอง กาแฟ น้ำอัดลมเป็นประจำ เคร่งเครียดกับการงานมาก เป็นคนมุ่งมั่นและปักมั่น ทำสิ่งใดก็ต้องให้สำเร็จ นอนดึก มักทำงานล่วงเวลาเสมอๆ ทั้งหมดเป็นเหตุปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดโรคร้ายขึ้น พอปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและพฤติกรรมการบริโภคให้ถูกต้อง ร่างกายและจิตใจก็ดีขึ้น

ตัวอย่างที่ ๑๒ :

หญิง อายุ ๔๐ ปี ๕๙ ม.๓ บ.โพธิ์ ด.หนองขาม อ.จักราช จ.นครราชสีมา ๓๐๒๓๐ ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการปวดแสบปวดร้อนในช่องท้อง และชายโครงด้านขวา คลื่นไส้ อาเจียน ท้องผูก ไปตรวจที่โรงพยาบาล แพทย์วินิจฉัยว่า เป็นมะเร็งตับระยะสุดท้าย ซึ่งลุกลามมาจากเต้านมที่เป็นมะเร็งที่ผ่าตัดออกมาก่อนหน้านี้แล้ว ได้ทดลองรักษาด้วยการกินวิตามินและอาหารเสริมต่างๆ อาการก็ไม่ทุเลาลง ทดลองกินอาหารและสมุนไพรรสเผ็ดร้อน อาการก็ยิ่งทรุดหนักลงไปอีก ได้มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๒๘ มกราคม ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากครบ ๕ วัน มีอาการดีขึ้น ไม่มีอาการปวดแสบร้อน ท้องไม่ผูก รู้สึกสดชื่นแจ่มใส แข็งแรงขึ้น ใช้ชีวิตได้ตามปกติ

ปฏิบัติตัวต่อเนื่องอย่างมีสุขภาพที่ดีมาได้ประมาณ ๕ เดือน ก็ทดลองกินมะม่วงสุก *(มีฤทธิ์ร้อนมาก)* และผัดเส้นก๋วยเตี๋ยวใส่ไข่ *(มีฤทธิ์ร้อนมาก)* ซึ่งแสลงต่อโรค ทำให้อาการกลับกำเริบมาอีกครั้ง ผู้ป่วยรู้สึกตกใจ ขวัญหนีดีฝ่อ เสียกำลังใจและอ่อนแรง โทรมาหาผู้เขียน ผู้เขียนจึง

ได้ให้ข้อมูลในทำนองว่า *คนเป็นมะเร็งจะรอดหรือไม่ อยู่ที่ปากและใจ คือ ปากสามารถกินอาหารที่สมดุลต่อร่างกายได้ ส่วนจิตใจก็ปล่อยวางความติดยึดในเรื่องต่างๆ ปล่อยวางความกลัว ความวิตกกังวลให้ได้มากที่สุด ทำใจให้สบาย มีศรัทธา มีกำลังใจและมั่นใจในการปฏิบัติ* มีความสุขและเห็นคุณค่าของการปฏิบัติ อย่างน้อยเราก็ได้ฝึกบำเพ็ญเมตตาบารมี บำเพ็ญลดกิเลสอันเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ทรมาน ก็เป็นบุญเป็นกุศลในชีวิต จะได้ช่วยบรรเทาทุกข์ให้น้อยลงทั้งชาตินี้และชาติหน้า การฝึกกระทำดังกล่าว จะทำให้มีโอกาสฟื้นได้มากที่สุดหรือเป็นผลดีต่อสุขภาพมากที่สุด

ผู้ป่วยหลายคนที่พอมีอาการทรุดหน่อย ก็ท้อถอย หมดกำลังใจ ก็ยิ่งจะทำให้อาการแย่ลงเร็ว อย่าว่าแต่ผู้ป่วยเลย ขนาดนักกีฬา**ที่ฝึกร่างกายจนแข็งแรง** เวลาแข่งขันแล้วเกิดพลาดท่า เสียแต้ม เสียคะแนน แล้วตกใจ ใจเสีย ใจฝ่อ กำลังใจดก **ยังส่งผลให้หมดเรี่ยว หมดแรง หมดสมรรถนะในการต่อสู้** ทำให้ต่อสู้ได้ไม่ดี **ส่วนบางคนแม้จะเป็นรองแทบจะไม่มีทางชนะ แต่มีกำลังใจต่อสู้**โดยไม่มีความกดดัน ไม่วิตกกังวลอะไรเพราะเขาทำใจว่า แพ้ก็ได้ ชนะก็ได้ จึงสบายใจในการต่อสู้ **กลับมีเรี่ยวแรง มีสมรรถนะที่ดีในการต่อสู้ และได้ผลออกมาดี เพราะเขามีความสุข มีความยินดีที่ได้ทำดีที่สุดในการต่อสู้ นั่นคือเราได้ประโยชน์ที่มนุษย์ควรได้แล้ว** ส่วนผลจะออกมาอย่างไร ไม่ใช่เรื่องสำคัญ เรามีความสุขกับการทำดีที่สุด โดยผลที่ออกมาไม่สามารถทำร้ายจิตใจเราได้ เรามุ่งหมายและลงมือทำให้เกิดสภาพที่ดีที่สุด ให้เกิดสภาพทุเลาเบาบางจากโรคภัยไข้เจ็บให้มากที่สุด เท่าที่จะเป็นไปได้ตามองค์

ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น ถ้าปรับสมดุลให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้ก็ทำ ถ้าทำดีที่สุดแล้วได้ผลดีที่สุดเท่านั้นขนาดนั้น ก็พอใจเต็มใจในผลที่ดีที่สุดที่เป็นไปได้จริง ซึ่งสิ่งที่ดีที่สุดที่เป็นไปได้จริงตามองค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น อาจจะแพ้ก็ได้ ชนะก็ได้ หายก็ได้ ไม่หายก็ได้ ตายก็ได้ ไม่ตายก็ได้ และฝึกทำใจในใจว่าเมื่อเราได้ยินดีเพ่งเพียรปรับสมดุลอย่างดีที่สุดที่เราจะทำได้แล้ว องค์ประกอบเหตุปัจจัยจัดสรรให้ร่างกายมันดั้งอยู่ก็ให้มันตั้งอยู่ จัดสรรให้ร่างกายมันเสื่อมไปก็ให้มันเสื่อมไป หรือจัดสรรให้โรคภัยไข้เจ็บทุเลาเบาบางได้มากที่สุดเท่าไหร่ก็พอใจเท่านั้น รู้จักพอใจในผลและรู้จักวางใจไม่ยึดผลนั้นว่าเป็นตัวเราของเราถาวร เพราะไม่ว่าผลจะออกมาอย่างไร มันก็จะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ตามฤทธิ์แรงของเหตุและดับไปเป็นธรรมดา เมื่อหมดฤทธิ์แรงของเหตุนั้น เราอาศัยผลนั้นอยู่ชั่วคราวเท่านั้นเอง เป็นสภาพปล่อยวางจากแรงกดดันของผล *(ถ้าเรามีความวิตกกังวลติดยึดกับสิ่งอื่นก็ควรจะปล่อยวาง โดยการพิจารณาทุกข์โทษภัยของการติดยึดด้วย จะทำให้เราวางใจได้เพราะถ้าเราวางใจได้ก็จะทำให้เกิดผลดีต่อร่างกายและจิตใจเรา)* และเราก็ได้เรียนรู้ว่าทำเหตุอย่างนี้ เกิดผลอย่างนี้

เรามีสิทธิและหน้าที่ในการยินดี เพียรทำเหตุที่ดีและยินดีตรวจสอบผล แต่เราไม่มีสิทธิและหน้าที่ใจร้อนเร่งผลหรือทุกข์กับผล เพราะผลไม่ได้เกิดจากการใจร้อนเร่งผล แต่ผลเกิดจากการทำเหตุ ทำเหตุได้ดีได้สมดุลเท่าไหร่ ผลก็จะเกิดตามองค์ประกอบเหตุปัจจัยและความเพียรที่เราทำเท่านั้นๆ ถ้าเราเปลืองพลัง เปลืองเวลาไป ใจร้อน เร่งผลหรือทุกข์กับผล จะทำให้เราทั้งเครียดและเปลืองพลังโดยเปล่าประโยชน์ ซ้ำยังเป็นโทษบั่นทอนจิตใจและร่างกายด้วย **สิ่งสำคัญก็คือเราควรมีความผาสุก**

ทางใจ มีความยินดีในการทำกุศล ในการทำต้นเหตุของการลดทุกข์ในทุก ๆ เวลา ถึงแม้จะต้องสิ้นชีวิตก็ตาม เพราะทั้งชาตินี้และชาติหน้า เราจะได้ทุกข์ทรมานน้อยที่สุด นั่นแหละคือกิจที่เราควรทำ เป็นการกระทำที่เหตุ ผลของการกระทำไม่สามารถกดดันให้เรามีความหวาดกลัววิตกกังวล เป็นสภาพกระทำเหตุที่ดีด้วยความยินดีพอใจเต็มใจและตรวจสอบผลอย่างยินดี พอใจ เต็มใจ แล้วปล่อยวาง ไม่ทุกข์ร้อน ก่อให้เกิดความผาสุกทางจิตใจ และเกิดผลดีต่อสุขภาพกายของเรามากที่สุด เรา***ควรเพียรสร้างเหตุ แต่ไม่ควรใจร้อนเร่งผล*** เพราะการใจร้อนเร่งผลนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นอภิชปา *(ตัณหาล้ำหน้า)* นอกจากจะไม่มีประโยชน์อะไรแล้ว ยังเป็นผลเสีย ทำให้เคร่งเครียด บั่นทอนกำลัง บั่นทอนสุขภาพทั้งกายและใจ เนื่องจากเป็นการสร้างความอยากในสิ่งที่เกินความเป็นไปได้จริง ทำให้ร่างกายผลิตพลังงานขึ้นมา เพื่อผลักดันให้ทำตามความต้องการที่เป็นไปไม่ได้จริงนั้น ยิ่งความต้องการที่ไม่รู้จักหยุดไม่รู้จักพอมากเท่าไหร่ ก็จะกระตุ้นให้ร่างกายผลิตพลังงาน เผาทำร้ายเซลล์เนื้อเยื่อของตนเองมากเท่านั้น

การยึดติด เคร่งเครียด การวิตกกังวลหวาดกลัว การท้อแท้ตกใจ ใจฝ่อ เสียกำลังใจ จะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจเรา ***อย่ากลัวตาย*** ก็ในเมื่อหายจากโรคก็ต้องตาย ไม่หายจากโรคก็ต้องตาย ไม่มีผู้ใดที่ไม่ตาย ความตายไม่ใช่เรื่องแปลก แล้วจะต้องกลัวตายให้ขาดทุนให้เกิดผลเสียต่อกายใจทำไม ***อย่ากลัวไม่หายโรค*** เพราะการกลัวไม่ได้ช่วยให้หายโรค ต่อให้เรากลัวได้มันก็เป็นสิ่งที่มันเป็นอยู่แล้ว ซ้ำร้ายความกลัวกลับทำให้โรคกำเริบรุนแรงยิ่งขึ้น ***การยอมรับความจริง การไม่กลัว***

และการลงมือสร้างปรับสมดุลสุขภาพต่างหาก ที่จะทำให้หายโรค หรือทำให้โรคภัยไข้เจ็บทุเลาเบาบาง คุณจะกลัวหรือไม่กลัว โรคมันก็หายอยู่แล้ว เพราะในโลกนี้ไม่มีสิ่งใดเที่ยง ไม่หายตอนนี้ ก็หายตอนหน้า ไม่หายตอนเป็นก็หายตอนตาย กลัวให้ขาดทุนทำไม อย่าเสียพลัง เสียเวลาไปกับความกลัวเลย เอาแรงพลังและเวลามารักษาตัวเองดีกว่า เราไม่มีเวลาจะไปกลัวอีกแล้ว มีแต่เวลาลงมือทำสิ่งที่ดีที่สุดที่จะทำได้ทุกวินาที

ผู้ป่วยรายนี้ก็เริ่มกลับมามีกำลังใจ เริ่มกินอาหารสุขภาพและปรับสมดุลใหม่อีกครั้ง อาการก็ค่อยๆ ทุเลาลงตามลำดับ

ตัวอย่างที่ ๑๓ :

หญิง อายุ ๗๘ ปี ๔๑/๒ ม.๑ ต.คำอาฮวน อ.เมือง จ.มุกดาหาร ***ให้ข้อมูลว่า*** ไปตรวจที่โรงพยาบาล พบเนื้องอกที่ตับ แพทย์วินิจฉัยว่า เป็นมะเร็งที่ตับและถุงน้ำดี มีอาการปวดท้อง กินอาหารแล้วไม่ย่อย ท้องอืด ปวดตามขาเหมือนเส้นเอ็นยึด เริ่มมีอาการเมื่อสิงหาคม ๒๕๔๘ มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๗ พฤษภาคม ๒๕๔๙ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากครบ ๕ วัน ตัวเบาขึ้น หายท้องอืด ผายลมได้สะดวก ไม่มีอาการปวดขา เส้นเอ็นที่ขาคลายตัว ไม่ตึง เมื่อเมษายน ๒๕๕๐ ผู้ป่วยมาให้ข้อมูลกับผู้เขียนที่ศีรษะอโศก *(ผู้เขียนไปทำค่ายสุขภาพที่นั่น)* บอกว่าร่างกายปกติดี อาการไม่สบายต่างๆ หายไปหมดแล้ว เมื่อเดือนมิถุนายน ๒๕๕๐ ได้ไปตรวจที่โรงพยาบาล แพทย์ตรวจไม่พบเนื้องอก

ผู้เขียนพบข้อมูล*ที่น่าสนใจอย่างหนึ่งก็คือ* ***ผู้ที่ใฝ่ในธรรม โรคภัยไข้เจ็บมักจะทุเลาเบาบางหรือหายได้เร็ว ได้มากกว่าผู้ที่ไม่ใฝ่ในธรรม*** ผู้ป่วยท่านนี้ก็เช่นเดียวกัน เป็นผู้ที่เพ่งเพียรปฏิบัติธรรมมานาน ผู้เขียนเคยได้รับความเมตตา ได้รับอาหาร ได้อาศัยที่พักจากผู้ป่วยท่านนี้อยู่เสมอ ในดอนที่ท่านยังไม่เจ็บป่วย และนับเป็นบุญของผู้เขียนที่ได้มีโอกาสตอบบุญแทนคุณท่านบ้าง

ตัวอย่างที่ ๑๔ :

ชาย อายุ ๖๒ ปี ที่อยู่ ๑๓๗ ม.๕ ต.หนองควาย อ.หางดง จ.เชียงใหม่ ***ให้ข้อมูลว่า*** เมื่อปี ๒๕๔๐ ปัสสาวะเป็นเลือด แต่ไม่มีอาการเจ็บเลย แต่ถ้าเป็นได้ ๓ วัน เลือดไม่หยุด จะเป็นลิ่มและปัสสาวะไม่ออก ต้องใช้สายสวนออก ไปตรวจที่โรงพยาบาลแพทย์ส่องกล้องทางท่อปัสสาวะ วินิจฉัยว่า เป็นเนื้อร้าย รักษาด้วยการจี้ไฟฟ้าที่โรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง เสียค่าใช้จ่ายประมาณ ๕ หมื่นบาท พอปี ๔๗ กลับมาเป็นเหมือนเดิมอีกครั้ง เป็นๆ หายๆ ไม่ได้ไปพบแพทย์อีก รักษาดนเองด้วยการกินหญ้าปักกิ่ง ปลายเดือนมิถุนายน ๒๕๔๙ ในขณะที่เดินทางมาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน มีอาการปัสสาวะเป็นเลือด ผู้ป่วยได้ติดต่อมาที่ผู้เขียน ผู้เขียนได้แนะนำให้หาเครื่องดื่มหรือสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็นกิน ผู้ป่วยจึงหาน้ำเฉาก๊วยซึ่งมีฤทธิ์เย็นมาดื่ม และกินฟ้าทะลายโจรแคปซูล ปัสสาวะเริ่มใสขึ้นเรื่อยๆ เลือดหยุดไหลและหายเป็นปกติภายใน ๔ ชั่วโมง หลังจากมาเข้าค่ายสุขภาพได้ ๕ วัน ซึ่งใช้อาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลด้วยหลัก ๘ อ.

อาการดีขึ้นมาก นานๆ จะมีเลือดออกมาเพียงเล็กน้อย แล้วก็หยุดไป เมื่อ ๑๑ กันยายน ๒๕๔๙ ผู้ป่วยให้ข้อมูลว่ารู้สึกแข็งแรงขึ้นมาก เวลาทำงานก้มๆ เงยๆ ไม่รู้สึกปวดเมื่อยเหมือนเดิม

ตัวอย่างที่ ๑๕ :

หญิง อายุ ๓๖ ปี ที่อยู่ พุทธสถานปฐมอโศก ต.พระประโทน อ.เมือง จ.นครปฐม ***ให้ข้อมูลว่า*** เป็นไวรัสดับอักเสบบี มา ๑๐ กว่าปี เมื่อ ๒-๓ ปีที่ผ่านมา มีอาการปัสสาวะบ่อย คอแห้งบ่อย ปวดคอมานานหลายปี เป็นเริมบ่อย ลมหายใจร้อนและมีก้อนที่เต้านม เมื่อ ๑-๒ เดือนที่ผ่านมา มีอาการใจสั่น เหนื่อย ปวดประจำเดือนและก้มกราบพระได้ยาก มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากครบ ๕ วัน และปฏิบัติตัวต่อเนื่องได้ ๑ เดือน ทำให้เก็บปัสสาวะได้มากขึ้น ปัสสาวะน้อยครั้งลง อาการคอแห้ง ปวดคอ เริม ลมหายใจร้อน ปวดประจำเดือน และการก้มกราบพระได้ยากหายไป ขนคิ้วมากขึ้น ก้อนที่เต้านมเริ่มเล็กลง ส้นเท้าแดกน้อยลง อาการใจสั่นและเหนื่อยน้อยลง

ตัวอย่างที่ ๑๖ :

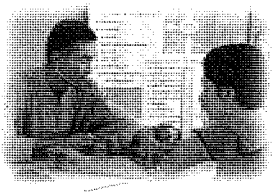
หญิง อายุ ๓๖ ปี ที่อยู่ ๓๗ ม.๑๐ ต.รอบเมือง อ.หนองพอก จ.ร้อยเอ็ด ***ให้ข้อมูลว่า*** เมื่อปี ๒๕๔๗ ไปตรวจที่โรงพยาบาล แพทย์วินิจฉัยว่า เป็นเนื้องอกที่มดลูก ระยะก่อนมะเร็งระยะที่ ๓ มีอาการ

อ่อนเพลีย เป็นตกขาวออกเหลือง คันบริเวณช่องคลอด รักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลศิริราชโดยการจี้ด้วยขดลวดไฟฟ้า หลังจี้อาการเป็นปกติ แต่พอปี ๒๕๔๘ กลับมาเป็นอีกคือ มีตกขาว คันที่ช่องคลอด น้ำหนักตัวลด อ่อนเพลีย ปวดขึ้นไหปลาร้า รักษาด้วยการจี้อีกครั้ง หลังจี้จะมีอาการตัวร้อน ปวด อ่อนเพลีย มีก้อนแข็งที่เต้านม มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อมิถุนายน ๒๕๔๙ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม ๕ วัน อาการปวดเมื่อย ตัวร้อน และตกขาวทุเลาลง หลังจากปฏิบัติตัวต่อเนื่อง อาการก็ทุเลาตามลำดับ วันใดที่ออกนอกกรอบ คือ ไปกินอาหารฤทธิ์ร้อน เคร่งเครียดหรือใจร้อน อาการทุกอย่างก็จะกลับมาเป็นอีก พอปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัด อาการทุกอย่างก็จะทุเลาลง

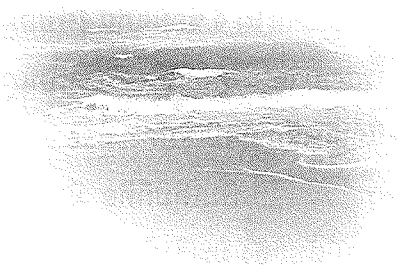
ตัวอย่างที่ ๑๗ :

หญิง อายุ ๕๘ ปี ที่อยู่ ๑๗/๑ ม.๗ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น ***ให้ข้อมูลว่า*** แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งมดลูก เป็นมา ๔ ปีแล้ว เคยเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน ปฏิบัติตัวตามแนวทางธรรมชาติบำบัดนี้มาตลอด สภาพร่างกายดีขึ้น ดำเนินชีวิตได้เหมือนคนปกติ มาเข้าค่ายสุขภาพอีกครั้งที่ศูนย์ฝึกฯ แก่นอโศก เมื่อ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรมได้ ๕ วัน อาการจุกแน่นท้อง และปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืนได้หายไป รู้สึกเบากาย สบายใจดี

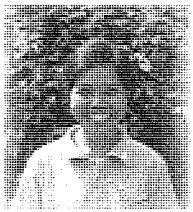
ตัวอย่างที่ ๑๘ :



หญิง อายุ ๔๙ ปี ที่อยู่ ๖๙/๗๑๗ ม.๖ หมู่บ้านกราบดิน ต.บึงคำพร้อย อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการครั้งแรกเมื่อ ๗ มิ.ย. ๒๕๔๙ ชักและหมดสติอยู่ประมาณ ๕ วัน แพทย์จึงเอกซ์เรย์และตรวจคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า แพทย์วินิจฉัยว่า เป็นเนื้องอกในสมองซีกซ้าย เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๔ เซนติเมตร ความดันโลหิตสูง กินยาลดความดันมาประมาณ ๑ ปี หลังกินยาลดความดันวัดค่าได้ ๑๓๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท เป็นแผลสะเก็ดเงินมาประมาณ ๔ ปี อารมณ์ผันผวนโดยไม่มีสาเหตุ วันละ ๒-๓ ครั้ง ความคิดไม่ปะติดปะต่อ ร้อนวูบวาบตามตัว มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรมได้ ๕ วัน แผลสะเก็ดเงินหายสนิท แม้ไม่ต้องกินยาลดความดันโลหิต ก็วัดค่าได้ ๑๓๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท ซึ่งปกติถ้าไม่กินยาความดันโลหิตก็จะมากกว่านี้ อาการอารมณ์ผันผวนและอาการร้อนวูบวาบหายไป สมองสามารถคิดปะติดปะต่อได้ดีขึ้นมาก



ตัวอย่างที่ ๑๙ :



หญิง *(อาจารย์สรรพร)* หมู่บ้านศีรษะอโศก ต.กระแชง อ.กันทรลักษณ์ จ.ศรีสะเกษ ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการคอบวมโต ออกร้อนตามตัว ปวดในช่องท้อง ถ้ากินอาหารฤทธิ์ร้อน เช่น น้ำมันรำข้าว อาการออกร้อนจะเป็นมากขึ้น และคอก็จะบวมโตมากขึ้น ไปตรวจที่โรงพยาบาล แพทย์วินิจฉัยว่า คอพอกเป็นพิษ ตรวจอุลตร้าซาวด์ พบเนื้องอกในมดลูก แพทย์จึงนัดผ่าตัดทั้งคอพอกและเนื้องอกที่มดลูก ผู้ป่วยไม่อยากผ่าตัด จึงมาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อปี ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-บริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่าย ได้ปฏิบัติตัวอย่างต่อเนื่อง ๓ เดือน คอที่พองโตยุบลงเป็นปกติ ไปตรวจที่โรงพยาบาล แพทย์บอกว่า ตรวจไม่พบคอพอกเป็นพิษและไม่พบเนื้องอกที่มดลูก

ตัวอย่างที่ ๒๐ :

ชาย อายุ ๕๓ ปี *(ว่าที่ร้อยตรีพิเชษฐ์ กมลศิลป์)* อ.บ้านไผ่ จ.ขอนแก่น ***ให้ข้อมูลว่า*** ไปตรวจที่โรงพยาบาล แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นภูมิแพ้ มีอาการเหนื่อยเพลีย มักมีเสมหะเมื่ออากาศเปลี่ยนแปลง เป็นมา ๒๗ ปี มีโรคที่แพทย์วินิจฉัยเพิ่มเติมก็คือ มีเอนไซม์เกี่ยวกับตับหลั่งสูงกว่าปกติ ตับอักเสบ ตับแข็ง มะเร็งตับระยะสุดท้าย *(แพทย์แจ้งเมื่อ ๑๗ พ.ค.๕๐)* มา

เข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ แก่นอโศก เมื่อ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรมได้ ๕ วัน อาการจามไอและมีเสมหะในช่วงกลางคืนลดลง แต่ในช่วงเช้ายังมีเหมือนเดิมคือ มีเสมหะและน้ำมูกมาอุดดันหลอดลมเป็นบางช่วง อาการบวมที่ขาทั้งสองข้างซึ่งเป็นเรื้อรังมานาน กินยาแผนปัจจุบันและสมุนไพรมาตลอดก็ไม่หาย แต่พอมาเข้าค่ายสุขภาพได้ทดลองหยุดยาทุกอย่างและปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัด อาการบวมลดลงประมาณ ๙๐ % แต่เดิม ลุกปัสสาวะคืนละ ๗-๘ ครั้ง ลดลงเหลือเพียงคืนละ ๑ ครั้ง ร่างกายมีพลัง ไม่เหนื่อยหายใจอิ่มตลอด รู้สึกเบากายสบายตัว

ตัวอย่างที่ ๒๑ :

หญิง อายุ ๕๘ ปี ที่อยู่ พุทธสถานสีมาอโศก อ.เมือง จ.นครราชสีมา ***ให้ข้อมูลว่า*** มีก้อนเนื้องอกที่เต้านม มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๔๙ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม ๑ เดือน เนื้องอกก็ยุบหายไป

ตัวอย่างที่ ๒๒ :

หญิง อายุ ๔๒ ปี พุทธสถานทักษิณอโศก อ.เมือง จ.ดรัง เมื่อปี ๒๕๒๖ ***ให้ข้อมูลว่า*** ประจำเดือนมา ๑๕ วัน ปี ๒๕๓๖ ประจำเดือนมา ๒๘ วัน หยุด ๒ วัน มาอีก ๑๕ วัน ปี ๒๕๔๗ ประจำเดือนมา ๘๗ วัน ปี ๒๕๔๘ ไปตรวจที่โรงพยาบาล แพทย์วินิจฉัยว่า เป็นมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูกระยะ ๒ ได้รักษาด้วยการกินอาหารเสริม วิตามินเสริมทั้งของจีนและยุโรปจำนวนมาก มีอาการช๊อคเลือดจากการสูญเสียเลือดประจำเดือนมากติดต่อกัน ๖-๗ ชั่วโมง รับเลือดที่โรงพยาบาล แพทย์นัดผ่าตัดและนัดให้เคมีบำบัด ผู้ป่วยไม่พร้อมที่จะใช้วิธีดังกล่าว มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๔๙ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. ผลก็คือ ประจำเดือนเลื่อนออกไป ๔ สัปดาห์ ภายในเดือนแรก ปริมาณลดน้อยลงกว่าเดิม สูญเสียเพียง ๖-๗ วัน ช่วงห่างของประจำเดือนห่างนานถึง ๗ สัปดาห์ ในช่วง ๗ เดือนที่ปฏิบัติตัวตามแนวทางของค่ายสุขภาพ ประจำเดือนมาเพียง ๔ ครั้ง ครั้งละ ๖-๗ วัน รู้สึกสุขภาพดีขึ้นมาก

กลุ่มปัญหาเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดและหัวใจ

ตัวอย่างที่ ๒๓ :

หญิง อายุ ๕๖ ปี *(นางถวิล สุวะไกร)* ๒๓ ม.๕ บ้านหนองเม็ก ต.คึมใหญ่ อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ ***ให้ข้อมูลว่า*** เป็นเบาหวานมาประมาณ ๓๐ ปี ทั้งกินยาและฉีดยา คุมน้ำตาลมาดลอด มีอาการเหนื่อย อ่อนเพลีย ไม่สามารถทำงานหนักได้ เป็นมาตลอดไม่ต่ำกว่า ๒๕ ปี มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๔๙ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากปฏิบัติตัวได้ ๓ วัน รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า มีกำลัง ตัดสินใจงดยากินและยาฉีด ไปตรวจที่โรงพยาบาล น้ำตาลขึ้น ๓๐๐ mg/dl แพทย์แนะนำให้ฉีดยาต่อ ผู้ป่วยฉีดยาต่ออีก ๑ วัน จากนั้นก็ไม่กินยาและไม่ฉีดยาอีกเลย หลังจากปฏิบัติตัวต่อเนื่องได้ ๑๕ วัน ไปตรวจที่โรงพยาบาล พบค่าน้ำตาล ๑๓๐ mg/dl สภาพร่างกายผู้ป่วยดีมาก สามารถทำไร่ทำนาเองได้ ซึ่งประมาณ ๓๐ ปีที่ผ่านมา เดินไปไร่ไปนาแทบไม่ได้เลย ต้องให้ผู้อื่นทำแทนตลอด ตั้งแต่จบค่ายสุขภาพจนถึงปัจจุบัน *(พ.ค.๒๕๕๐)* นางถวิล ได้ปฏิบัติตัวปรับสมดุลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ก็ไม่ได้ใช้ยากินและยาฉีดควบคุมเบาหวานอีกเลย แต่ก็ไปตรวจตามแพทย์นัดทุกครั้งและน้ำตาลก็ปกติทุกครั้ง

ตัวอย่างที่ ๒๔ :

ชาย อายุ ๖๙ ปี ที่อยู่ ๒๖/๒ ม.๖ บ.นายม ต.นายม อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ ***ให้ข้อมูลว่า*** เป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูงและโรคกระเพาะอาหารมา ๗ ปี กินยาของโรงพยาบาลมา ๖ ปี อาการไม่ทุเลา จึงหยุดยา และรักษาตนเองด้วยการควบคุมอาหารมา ๑ ปี โรคก็ทุเลาลงบ้าง พอมาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๙ พฤษภาคม ๒๕๕๐ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากครบ ๕ วัน น้ำตาลในเลือดจากก่อนเข้าค่าย ๑๓๓ mg/dl ลดลงเหลือ ๑๑๓ mg/dl ความดันโลหิตจากก่อนเข้าค่าย ๑๕๐/๑๐๐ มิลลิเมตรปรอท ลดลงเหลือ ๑๓๐/๘๐ มิลลิเมตรปรอท อาการปวดกระเพาะอาหารก็ทุเลาลง รู้สึกเบาเนื้อเบาตัวมากขึ้น

ตัวอย่างที่ ๒๕ :

หญิง อายุ ๗๐ ปี ๖๗ ต.พัทลุง ต.บ่อบาง อ.เมือง จ.สงขลา ***ให้ข้อมูลว่า*** ไปตรวจที่โรงพยาบาล แพทย์วินิจฉัยว่า เป็นความดันโลหิตสูง หัวใจโต และเป็นโรคเก๊าท์มา ๘ ปี มีอาการเหนื่อยอ่อนเพลีย หูตึง คันตาและท้องผูกร่วมด้วย กินยาแผนปัจจุบันมาตลอด อาการก็ไม่ทุเลาลง จึงมาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๙ พฤษภาคม ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากครบ ๕ วัน ผู้ป่วยมีกำลัง

มากขึ้น อาการต่างๆ ทุเลาลง ความดันโลหิตจากก่อนเข้าค่าย ๑๘๐/๑๑๐ มิลลิเมตรปรอท ลดลงเหลือ ๑๓๐/๑๐๐ มิลลิเมตรปรอท

ตัวอย่างที่ ๒๖ :

หญิง อายุ ๖๘ ปี (แม่ด้วง สายเบาะ) ที่อยู่ หมู่บ้านศีรษะอโศก ต.กระแชง อ.กันทรลักษณ์ จ.ศรีสะเกษ ***ให้ข้อมูลว่า*** เป็นเบาหวานมา ๓ ปี กินยาแผนปัจจุบันของโรงพยาบาลมาตลอด มีอาการบ้านหมุน วิงเวียน เหนื่อย อ่อนเพลีย เป็นประจำ ผู้ป่วยบอกว่ารู้สึกทุกข์ทรมานมาก เวลามีอาการทีไร มันบีบหัวใจเหมือนใจจะขาด *(ผู้ป่วยมักกินข้าวเหนียวและของหวานมาก ซึ่งมีฤทธิ์ร้อนและเป็นต้นเหตุของเบาหวาน)* มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๙ พฤษภาคม ๒๕๕๐ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากครบ ๕ วัน อาการไม่สบายทั้งหมดหายไป รู้สึกสดชื่น สบายตัว เบาตัว มีเรี่ยวแรงกำลัง จากน้ำตาลในเลือดก่อนเข้าค่าย ๒๐๐ mg/dl ลดลงเหลือ ๑๖๐ mg/dl ผู้ป่วยได้ตัดสินใจงดยาเบาหวาน และปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัดต่อเนื่องเป็นเวลา ๑ เดือน ผลน้ำตาลในเลือดลดลงเหลือ ๑๓๖ mg/dl และเส้นเลือดขอดที่เป็นมานานที่ขาก็ยุบเล็กลงจนเหลือน้อยมาก

ตัวอย่างที่ ๒๗ :

หญิง อายุ ๖๐ ปี ที่อยู่ ๒๔๒/๑ ม.๖ ต.บุ่ง อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ ***ให้ข้อมูลว่า*** แพทย์วินิจฉัยว่า เป็นเบาหวานมา ๑๘ ปี มีอาการวิงเวียน เหนื่อย อ่อนเพลีย ง่วงนอนกลางวัน หิวบ่อย กินยาและฉีดยาควบคุมเบาหวานของโรงพยาบาลมาตลอด มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๔๙ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม ๓ วัน ไม่มีอาการวิงเวียน ไม่ง่วงตอนกลางวัน รู้สึกเบาตัวและสดชื่น ค่าน้ำตาลในเลือดก่อนอบรม ๑๓๘ mg/dl หลังอบรมลดลงเหลือ ๑๑๙ mg/dl

ตัวอย่างที่ ๒๘ :

หญิง อายุ ๗๗ ปี ๑๘๒/๑๑ อ.พระปฐมเจดีย์ จ.นครปฐม ***ให้ข้อมูลว่า*** แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นความดันโลหิตสูง เป็นมาประมาณ ๑๒ ปี มีอาการปวดข้อเข่า เวลาเดินรู้สึกเจ็บและตึงใต้เข่า เวลาก้าวขาเดินและยกขาสูงจะไม่มีแรง ล้มง่าย ถ่ายปัสสาวะกระปริดกระปรอย ปัสสาวะบ่อยและกลั้นไม่ค่อยอยู่ มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม ๕ วัน ความดันโลหิตจากวันแรก ๑๖๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท ลดลงเหลือ ๑๒๐/๘๐ มิลลิเมตรปรอท ไม่มีอาการปวดหัว การ

ขับถ่ายปกติดีมาก อาการผิดปกติของการปัสสาวะหายไปจนเข้าสู่ภาวะปกติแล้ว ส่วนอาการข้อเข่าปวดยังไม่ทุเลา

ตัวอย่างที่ ๒๙ :

ชาย อายุ ๗๒ ปี ที่อยู่ ๔ ม.๕ ต.คึมใหญ่ อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ ***ให้ข้อมูลว่า*** แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นเบาหวาน เป็นมา ๑ ปี โดยตรวจที่โรงพยาบาลพบน้ำตาลในเลือด ๓๐๐ mg/dl มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อกันยายน ๒๕๔๙ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม ๑ เดือน ได้งดยาเบาหวาน ผลตรวจน้ำตาลในเลือด ๑๓๓ mg/dl มีความสดชื่น เบาตามเนื้อตัว มีกำลังในการทำงานมากขึ้น ตลอดระยะเวลา ๑ ปีที่งดยาเบาหวาน ได้ปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัด ตรวจน้ำตาลในเลือดตามแพทย์นัดทุก ๓ เดือน พบว่าน้ำตาลในเลือดอยู่ในช่วง ๙๐-๑๓๐ mg/dl ซึ่งก็ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร่างกายก็มีสภาพปกติดี

เมื่อประมาณกลางปี พ.ศ.๒๕๕๐ มีอาการท้องเสียถ่ายอุจจาระเหลวบ่อยครั้งติดต่อกัน ๒ สัปดาห์ ไปตรวจที่โรงพยาบาล แพทย์เจาะเลือดตรวจพร้อมกับเอ็กซ์เรย์และอุลตร้าซาวด์ พบเนื้องอกที่ลำไส้ใหญ่ขนาดประมาณ ๓X๓ เซนติเมตร แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง พร้อมกับนัดผ่าตัด ผู้ป่วยไม่อยากผ่าตัด จึงปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากที่ทำเคร่งครัดได้ ๒ สัปดาห์ ในขณะที่ถ่ายในห้องน้ำ ได้ยินเสียง

ดังพลั๊ว มีความรู้สึกเหมือนก้อนนั้นแตกหลุดออกมา กลิ่นเหม็นเน่าอย่างแรงจนตนเองแทบทนกลิ่นนั้นไม่ได้ ลักษณะเป็นน้ำสีดำ กลิ่นและลักษณะไม่เหมือนอุจจาระทั่วไป หลังจากนั้นรู้สึกสบายตัวและถ่ายอุจจาระเป็นก้อนโตตามปกติ ซึ่งเป็นครั้งแรกในรอบ ๑๐ ปี *(แต่เติมถ่ายผิดปกติมาตลอด คือลักษณะอุจจาระลีบเรียวเล็กต่อเนื่องทุกวันมา ๑๐ ปี)* สภาพร่างกายปกติ ไม่ต้องรับการผ่าตัด

ตัวอย่างที่ ๓๐ :

หญิง อายุ ๖๒ ปี ที่อยู่ ๔๑ ม.๓ ต.บ้านคอน อ.เมือง จ.ตรัง ***ให้ข้อมูลว่า*** แพทย์วินิจฉัยว่า เป็นลิ้นหัวใจรั่ว มีอาการเหนื่อย อ่อนเพลีย หายใจไม่เต็มปอด หัวร้อน เป็นมา ๑ ปี มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๑ พฤษภาคม ๒๕๔๙ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม ๙ วัน อาการเหนื่อยอ่อนเพลียไม่ปรากฏ รู้สึกตัวเบาโล่ง การหายใจเป็นปกติ หายใจได้ลึก มีความสบายในร่างกายเหมือนกับตอนที่ยังไม่เป็นโรคลิ้นหัวใจรั่ว

ตัวอย่างที่ ๓๑ :

หญิง อายุ ๖๕ ปี ที่อยู่ ๑๑ ม.๑ ต.บุ่ง อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ ***ให้ข้อมูลว่า*** เป็นเบาหวานและความดันโลหิตสูง เป็นมาประมาณ ๔ ปี มีอาการวิงเวียน เป็นประจำ มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๙ พฤษภาคม ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น

กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม ๕ วัน อาการวิงเวียนทุเลาลงมาก รู้สึกเบาตัว สบายตัวขึ้นมาก น้ำตาลในเลือดก่อนเข้าค่าย ๒๒๖ mg/dl หลังเข้าค่าย ลดลงเหลือ ๑๔๕ mg/dl ความดันโลหิต ก่อนเข้าค่าย ๑๔๐/๙๐ mmHg หลังเข้าค่าย ลดลงเหลือ ๑๔๐/๘๐ mmHg *(ผู้ป่วยรายนี้ทดลองหยุดยาควบคุมเบาหวานและความดันโลหิตสูง ทั้งก่อนและหลังเข้าค่าย)*

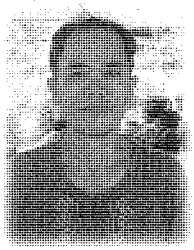
กลุ่มปัญหาหลักภูมิแพ้

ตัวอย่างที่ ๓๒ :

หญิง อายุ ๓๗ ปี *(อาจารย์กัญญารัตน์ จุฬาลม)* ๑๔๐ ม.๕ บ.โนนค้อทุ่ง ต.โพนเมืองน้อย อ.หัวตะพาน จ.อำนาจเจริญ ผู้ป่วยมาที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อวันที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๔๙ ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการหอบหืด หายใจไม่เต็มอิ่ม เป็นมา ๕ ปี อาการกำเริบหนักขึ้น จนต้องใช้ยาขยายหลอดลมพ่นทุกวัน อาการจะมากขึ้น ถ้าโดนฝุ่น โดนเกสร หรือช่วงกลางดึก ฤดูหนาวจะเป็นบ่อยมาก รักษาแผนปัจจุบันที่โรงพยาบาล มา ๕ ปี อาการทรงๆ ทรุดๆ หลังจากที่ปรับสมดุลตามแนวธรรมชาติบำบัด โดยการพยายามลดอาหารที่มีฤทธิ์ร้อน กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร สวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยย่านาง ใบเตย และกาแฟสลับกัน เมื่อวันที่ ๒๑

มีนาคม ๒๕๕๐ ผู้ป่วยมาที่สวนส่างฝันให้ข้อมูลว่า หลังจากที่เริ่มปฏิบัติสภาพร่างกายดีขึ้นตามลำดับ ได้พ่นยาน้อยลงเรื่อยๆ จนเดือน ก.พ.- มี.ค. ปี ๕๐ ที่ผ่านมา ไม่ได้พ่นยาขยายหลอดลมอีกเลย

ตัวอย่างที่ ๓๓ :



ชาย อายุ ๔๗ ปี ที่อยู่ ๒๐๑/๓๒ ม.๑๗ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการคันตามขา โดยที่ไม่มีตุ่มหรือผื่น จะคันช่วงตี ๒-๔ หรือช่วงที่มีอากาศร้อนอบอ้าว เป็นๆ หายๆ เรื้อรังมาประมาณ ๑๐ ปี มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๒๕ เมษายน ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด เข้าค่ายสุขภาพอีกครั้งที่ศูนย์ฝึกฯ แก่นอโศก เมื่อ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรมได้ ๔ วัน อาการบวมยุบลง แปรงฟันไม่เจ็บ เบาตัว ขับถ่ายดีมาก

ตัวอย่างที่ ๓๔ :

หญิง อายุ ๒๐ ปี ที่อยู่ ๑๔๙/๑๕๖ ม.๙ ต.บางโฉลง อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ ***ให้ข้อมูลว่า*** เมื่อวันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๕๐ เดิมเป็นโรคภูมิแพ้ ช่วงตื่นนอนจะอ่อนเพลียและไม่สดชื่น มีน้ำมูก คัดจมูก คันตา *(คันมากๆ)* ปวดตามกล้ามเนื้อ วิงเวียนบ่อย เป็นลมหมดสติไม่รู้ตัวบ่อย อารมณ์แปรปรวนง่าย ต้องกินยาแก้ภูมิแพ้ สูดยากันหอบบ่อยๆ เป็น

ประจำ เวลามีประจำเดือนจะปวดท้องมากจนต้องกินยาบรรเทาปวดทุกครั้ง อาการทั้งหมดเป็นเรื้อรังมา ๗ ปี รักษากับแพทย์แผนปัจจุบันมาตลอด ก็ไม่หาย เมื่อวันที่ ๓ พ.ค.๕๐ ได้ไปเรียนรู้การปรับสมดุลสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน แล้วกลับมาทำต่อเนื่องที่บ้าน ด้วยการดื่มน้ำย่านาง กินอาหารฤทธิ์เย็น อาการต่างๆ ที่เป็นหายไปภายใน ๑ สัปดาห์ หลังจากปฏิบัติตัวต่อเนื่อง สุขภาพดีขึ้นมากๆ อย่างเห็นได้ชัดทั้งสุขภาพกายและใจ ทั้งยังได้เผยแพร่ข้อมูลต่อไปยังเพื่อนๆ ที่ป่วยลักษณะเดียวกัน หลายคนที่ได้รับคำแนะนำ แล้วนำไปปฏิบัติ ต่างกลับมาขอบคุณในคำแนะนำ วันนี้ข้าพเจ้าไม่ต้องกินยาแก้ภูมิแพ้ และไม่ต้องทุกข์ทรมานร่างกายอีกแล้ว ขอขอบพระคุณในความเมตาของคุณหมอเขียว ที่ช่วยให้ข้าพเจ้ามีสุขภาพที่ดีในวันนี้

ลงชื่อ *พรรษมน เรืองวรเวทย์*

ตัวอย่างที่ ๓๕ :

หญิง อายุ ๕๐ ปี ที่อยู่ ๒๗๔ ธำรงประสิทธิ์ อ.เมือง จ.นครพนม ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการแพ้อากาศ ถ้าอากาศเปลี่ยนจะเป็นหวัด ไอ *(เวลาอาบน้ำก็ไอ)* น้ำมูกไหล หลอดลมอักเสบ หายใจติดขัด จมูกจะหายใจได้ข้างหนึ่ง อีกข้างหนึ่งหายใจไม่ออก เป็นเรื้อรังมา ๕ ปีแล้ว ก่อนมาเข้าค่ายฝึกฯ ก็ไอทั้งวันทั้งคืน ต่อเนื่องมา ๑๐ วัน รู้สึกเครียดมาก มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุล

สุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม ๒ วัน อาการไอทุเลาลงมาก พอวันที่ ๓ และ ๔ อาการไอก็หายไป จิตใจดี ไม่เครียด

ตัวอย่างที่ ๓๖ :

หญิง อายุ ๓๘ ปี ๑๑๗ ม.๑๑ ต.ดงบัง อ.ลืออำนาจ จ.อำนาจเจริญ ***ให้ข้อมูลว่า*** เมื่อปลายปี ๒๕๔๘ มีอาการผื่นลมพิษ เป็นมาทุกวัน หลังอาบน้ำช่วงเย็น ต้องใช้ยากินและยาทาแผนปัจจุบันเป็นประจำ มาเข้าค่ายที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๖-๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๙ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. ในวันแรกของการเข้าค่าย หลังอาบน้ำช่วงเย็น เป็นผื่นแต่ผื่นไม่ขยาย หลังจากเข้าค่ายอบรมได้ ๒ วัน หลังอาบน้ำช่วงเย็นก็ไม่มีผื่นคัน และรู้สึกเบาเนื้อเบาตัวขึ้น

ตัวอย่างที่ ๓๗ :

หญิง อายุ ๔๐ ปี พุทธสถานศีรษะอโศก ต.กระแชง อ.กัณทรลักษณ์ จ.ศรีสะเกษ ***ให้ข้อมูลว่า*** เป็นโรคภูมิแพ้มาประมาณ ๒ ปี มีอาการเวลาอากาศเย็น จะจามติดต่อกัน น้ำมูกใสไหลออกมาตลอด เวลาได้กลิ่นสารเคมี เช่น น้ำหอม จะปวดมึนหัว ก่อนเข้าค่ายสุขภาพ มีอาการวิงเวียนหน้ามืด จะเป็นมากเวลาที่ต้องก้มๆ เงยๆ ความดันโลหิตต่ำ ๗๐/๔๐ มิลลิเมตรปรอท มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๔๙ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่าย

อบรม ๕ วัน อาการภูมิแพ้ทุเลาลงมาก น้ำมูกเริ่มหยุดไหล หายใจโล่งขึ้น อาการหน้ามืดวิงเวียนหายไป วัดความดันโลหิตได้ ๑๐๐/๗๐ มิลลิเมตรปรอท ซึ่งเป็นความดันที่ปกติ

ตัวอย่างที่ ๓๘ :

หญิง อายุ ๕๓ ปี ที่อยู่ ๖๑/๒๘ ซ.สุวรรณประสิทธิ์ คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม. ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการท้องเสียบ่อย มีผื่นคันบริเวณลำคอและไหล่ทั้งสองข้าง นอนหลับยาก มักตื่นตอนเที่ยงคืนถึงตี ๑ เป็นประจำ ไอ มีเสมหะข้นเหนียวสีขาวและเหลือง เช้า-กลางวัน-เย็น และก่อนนอน วันละ ๕-๘ ครั้ง เป็นเรื้อรังต่อเนื่องมาประมาณ ๘ ปี รักษากับแพทย์ทุกแผน เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาประมาณ ๑ ล้านบาท แต่ก็ไม่หายขาด มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๔๙ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. ผลก็คือ ๓ วันแรกสบายผิว ไม่มีอาการผื่นคัน รู้สึกถ่ายท้องได้ตามปกติ ไม่มีอาการท้องเสียอีก อาการไม่สบายอื่นๆ ก็ทุเลาลงมาก

ตัวอย่างที่ ๓๙ :

หญิง อายุ ๔๘ ปี ๖๕-๖๗ ถ.สถลมาร์ค อ.วารินฯ จ.อุบลฯ ***ให้ข้อมูลว่า*** เป็นภูมิแพ้ มีผื่นคันที่มือและแขน เป็นๆ หายๆ บางครั้งเป็นทั้งตัว เวลาที่กินปลาร้าจะกำเริบเร็วและมากขึ้น

เป็นมา ๑๐ กว่าปี มีอาการท้องอืด มีกรดแก๊ส มักเรอ เป็นมาประมาณ ๓ ปี ท้องผูก ปวดหลัง ปวดขา เป็นมา ๑๘ ปี มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯสวนส่างฝัน เมื่อ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม ๕ วัน อาการทุกอย่างทุเลาลงมาก สิ่งที่น่าแปลกก็คือ วันที่ ๒ ของค่าย มีประจำเดือนมาและมาดีมาก *(แต่ก่อนประจำเดือนมาไม่ค่อยสะดวก)* รู้สึกเบาตัวดี

กลุ่มปัญหาหลักที่ทางเดินอาหาร

ตัวอย่างที่ ๔๐ :

หญิง อายุ ๔๔ ปี ๒๒๐ ม.๒ ต.หนองสามสี อ.เสนานิคม จ.อำนาจเจริญ ***ให้ข้อมูลว่า*** เป็นริดสีดวงทวาร ภูมิแพ้ ปวดไซนัส ปวดหัว ต้นคอ ไหล่ สะบัก แขน และขา มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๒๕ เมษายน ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากครบ ๕ วัน ริดสีดวงทวารยุบลง ไม่มีอาการปวดไซนัส อาการปวดตามที่ต่างๆ ทุเลาลง

ตัวอย่างที่ ๔๑ :

นักบวชชาย อายุ ๕๙ ปี พุทธสถานปฐมอโศก ต.พระประโทน อ.เมือง จ.นครปฐม ท่าน***ให้ข้อมูลว่า*** โดยปกติแล้วจะฉันผักฤทธิ์เย็นวันละประมาณ ๑ กำมือ พอถึงฤดูหนาวเข้าใจว่าต้องกินอาหารฤทธิ์ร้อนเพื่อสู้ความหนาวเย็น จึงฉันอาหารรสจัด ทั้งหวานมันเค็ม ผลก็คือ รู้สึกร้อนวูบวาบทั่วร่างกาย ท้องอืด ลมจุกในท้อง ซึ่งอาการท้องอืด ลมจุกนั้นปกติแล้ว เป็นอาการของภาวะเย็นเกิน แต่อาการของท่านนักบวชรูปนี้เกิดจากภาวะร้อนเกินที่ตีกลับเป็นเย็น จึงต้องใช้ฤทธิ์เย็นในการแก้ที่ต้นเหตุเป็นหลัก มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง อ่อมแซบใบเตย เพียงวันแรก อาการร้อนวูบวาบในร่างกายก็หายไป ร่างกายกลับกลายเป็นอบอุ่นสบาย อาการท้องอืด ลมจุกก็ทุเลาลง

จากข้อมูลจะเห็นได้ว่า แม้จะเป็นฤดูหนาว ก็ไม่ได้หมายความว่าเราต้องกินอาหารฤทธิ์ร้อนอย่างเต็มที่ เราควรกินแบบที่เรารู้สึกสบายตัวไปเรื่อยๆ ก่อน จนเริ่มมีความรู้สึกไม่สบายตัวจากความเย็น เราก็ค่อยเพิ่มอาหารที่มีฤทธิ์ร้อน ในปริมาณที่พอเหมาะที่เรารู้สึกสบายตัว

ตัวอย่างที่ ๔๒ :

นักบวชชาย อายุ ๔๘ ปี พุทธสถานศีรษะอโศก ต.กระแชง อ.กัณทรลักษณ์ จ.ศรีสะเกษ ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการท้องอืด มีกลิ่นเหม็นออกมาทางปากและทางลมหายใจ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว เป็นเรื้อรังมา

ประมาณ ๑๐ ปี ทดลองฉันสมุนไพรเผ็ดร้อนและแก้ด้วยวิธีการต่างๆ หลายวิธีมาตลอด ๑๐ ปี อาการก็ไม่ดีขึ้น มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๒ มกราคม ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. อาการเริ่มดีขึ้นตั้งแต่วันแรก อาการท้องอืด กลิ่นเหม็นในช่องปาก และลมหายใจ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัวเริ่มทุเลาลงและหายไปจนร่างกายเข้าสู่ภาวะปกติ หลังจากที่ปฏิบัติตัวต่อเนื่องประมาณ ๑ เดือน

ตัวอย่างที่ ๔๓ :

ชาย อายุ ๖๕ ปี *(พ่อลี เหมมะ)* ๑๖๓ ม.๑๘ ต.จานลาน อ.พนา จ.อำนาจเจริญ ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการแสบท้อง คลื่นไส้ วิงเวียน มีไข้ต่ำๆ กินอาหารเข้าไปก็อาเจียนออก เป็นได้ ๒ วัน ไปหาแพทย์ที่คลินิก แพทย์บอกว่าเป็นโรคกระเพาะ ได้ฉีดยาและให้ยามากิน กินยาได้ ๑ สัปดาห์ อาการก็ไม่ดีขึ้น จึงไปโรงพยาบาล ได้ยารักษาโรคกระเพาะมากินอีก ๑ สัปดาห์ ก็ยังไม่ดีขึ้น ต่อมาอีก ๓ วัน อาการยิ่งทรุดหนักลงไปเรื่อยๆ จนถึงขั้นกินข้าวไม่ได้ มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๒๙ มกราคม ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. อาการเริ่มทุเลาภายใน ๑ วัน และอาการไม่สบายทั้งหมดก็หายไป หลังจากที่ปฏิบัติได้ ๓ วัน

ตัวอย่างที่ ๔๔ :

หญิง อายุ ๕๙ ปี ที่อยู่ ชุมชนเพชรผาภูมิ จังหวัดกำแพงเพชร ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการปวดเมื่อย นอนไม่ค่อยหลับ ท้องเป็นเถาดาน เป็นมาไม่น้อยกว่า ๑๐ ปี ถ้าใช้ไม้กดท้องก็พอทุเลาได้ แต่ก็ไม่หายขาด มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศีรษะอโศก เมื่อ ๕ เมษายน ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรมได้ ๗ วัน อาการปวดเมื่อยทุเลาลง นั่งฟังธรรมได้โดยไม่ง่วงหลับ ท้องก็เป็นปกติสบายดี

ตัวอย่างที่ ๔๕ :

หญิง ที่อยู่ ๑๑ ม.๕ ต.หนองข่า อ.ประทุมราชฯ จ.อำนาจเจริญ ***ให้ข้อมูลว่า*** เมื่อกรกฎาคม ๒๕๔๙ มีอาการริมฝีปากชา เป็นอยู่ประมาณครึ่งเดือน รู้สึกคลื่นไส้ตอนเช้า เป็นอยู่ ๕-๖ วัน ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย ปวดท้องด้านขวา ปวดมวนทั่วท้อง ๒-๓ ครั้ง/สัปดาห์ มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๔๙ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม ๓ วัน อาการปากชา คลื่นไส้ อ่อนเพลียและปวดท้องได้หายไป อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อทุเลาลง

ตัวอย่างที่ ๔๖ :

ชาย อายุ ๔๐ ปี ที่อยู่ ๔๔ บ.เวียงหลวง ม.๙ ต.โพนเมืองน้อย อ.หัวตะพาน จ.อำนาจเจริญ *ให้ข้อมูลว่า* มีอาการออกร้อนท้อง เป็นมา ๒ ปี กินยาแผนปัจจุบันจากคลินิกแพทย์มาตลอด อาการเป็นหนักมากขึ้นเรื่อยๆ มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯสวนส่างฝัน เมื่อ ๒๕ เมษายน ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง กินกล้วยน้ำว้าดิบก่อนอาหาร *(กล้วย ๑ ลูก แบ่งเป็น ๓ ส่วน กินครั้งละ ๑ ส่วน ๓ เวลาก่อนอาหาร)* โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม ๕ วัน อาการทุเลาลงมาก ปฏิบัติตัวต่อเนื่องอีก ๓ วันต่อมา อาการก็หายขาด

ตัวอย่างที่ ๔๗ :

เด็กชาย อายุ ๑๓ ปี ที่อยู่ ๒๑๖ ถ.เอนกอำนาจ ต.บุ่ง อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการเจ็บท้องน้อยด้านขวา ไส้เลื่อนลงอัณฑะ ทำให้ลูกอัณฑะด้านขวาบวมโตประมาณ ๔X๖ ซม. เป็นมาได้ ๓ วัน มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๒๕๔๘ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม อาการทุกอย่างเริ่มทุเลาลง จนหายปวดและอัณฑะยุบบวมเป็นปกติ หลังจากที่ปฏิบัติตัวต่อเนื่องได้ ๒ สัปดาห์

ตัวอย่างที่ ๔๘ :

หญิง อายุ ๕๕ ปี ที่อยู่ ๗๒ ม.๔ ต.นาโยงเหนือ อ.นาโยง จ.ตรัง ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการภูมิแพ้ เป็นหวัดง่าย มีผื่นที่มือและเท้า เป็นมาตั้งแต่เด็กๆ สมัยเรียนอยู่ชั้นประถม เป็นๆ หายๆ ได้รับยา รักษากับแพทย์แผนปัจจุบันมาตลอด แค่พอทุเลาชั่วคราวแต่ไม่หายขาด จนคิดว่าเป็นเรื่องกรรมวิบาก ช่วงอากาศหนาวจะมีอาการผิวแตกตามนิ้วมือและข้อเท้าทุกปี อีกโรคหนึ่งก็คือ มีอาการเกี่ยวกับเส้นยึด คอแข็ง ปวดที่บ่าทั้งด้านหน้าและด้านหลัง เมื่อสิงหาคม ๒๕๔๘ ได้ใช้มือกระแทกของแข็ง รู้สึกปวดมากที่ข้อมือซ้ายจนชามาที่นิ้วมือ ตอนที่บิดผ้าตากจับจอบขุดดิน ตัดไม้ฟืน และมีอาการเรอมาตลอด โดยเฉพาะเวลาที่กายบริหารหรือกดเส้น มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อมกราคม ๒๕๔๙ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านางโยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม ๒ สัปดาห์ รู้สึกเบาสบายตามเนื้อตัว อาการที่เรอลดลงมาก บางวันไม่มีอาการเรอเลย อาการปวดชาที่มือก็ทุเลาลงมาก อาการปากแตกก็หายดี อาการไม่สบายต่างๆ ทุเลาลงมาก สภาพร่างกายโดยรวมดีขึ้นมาก

ตัวอย่างที่ ๔๙ :

หญิง อายุ ๓๐ ปี ที่อยู่ ๒๙ ม.๔ ต.ศรีละกอ อ.จักราช จ.นครราชสีมา ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการแผลเปื่อยไหม้ที่หู คอ แขนและเท้า มีไข้ตัวร้อนในช่วงบ่าย ปวดหลัง มีอาการติดขัดที่ขาหนีบ มึนหัว ตาพร่ามัว

มีลมตีขึ้นข้างบน เรอออกเสมอๆ อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย พบอาการหนักเด่นชัดมาได้ ๓ ปี มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อมีนาคม ๒๕๔๙ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม ๒ สัปดาห์ ร่างกายเย็นลง หัวโล่งขึ้น ดามองได้ชัดขึ้น หายใจได้โล่งมากขึ้น รู้สึกเบาตัว อาการไม่สบายต่างๆ ก็ทุเลาลงมาก

ตัวอย่างที่ ๕๐ :

หญิง อายุ ๓๓ ปี ที่อยู่ ๔๒ ถ.มหิดล ต.สุเทพ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการอ่อนเพลีย มักจะเรอในช่วงเย็น ปัสสาวะบ่อย ท้องผูก เป็นมาได้ ๒ ปี รักษาตัวด้วยอาหารสมุนไพรเผ็ดร้อน ในปี ๒๕๔๘ กินอาหารที่มีเครื่องเทศมากจนมีอาการช๊อค เจ็บหัวใจ กระเพาะปัสสาวะเกร็งปวด ปวดเบ่งอยากถ่าย แต่ก็ถ่ายไม่ออก หมดแรง ลมหายใจแผ่ว เมื่อกดจุดลมปราณและกินรางจืด อาการก็ทุเลาลง รักษาด้วยสมุนไพรเผ็ดร้อนมาตลอด อาการก็ไม่ทุเลาลง มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อมีนาคม ๒๕๔๙ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม ๒ สัปดาห์ มีเหงื่อออก รู้สึกสบายตัว มีแรงทำงาน หายใจโล่งขึ้น อาการลมเรอลดลง ขับถ่ายได้สะดวก อาการปวดหลังบริเวณบั้นเอวลดลง ผู้ป่วยบอกกับผู้เขียนว่า เข้าใจวิธีอ่านอาการตนเอง รู้วิธีรักษาด้วยการใช้อาหารเป็นยา เป็นชีวิตแบบพึ่งตนเอง เรียบง่าย

จากข้อมูลจะเห็นได้ว่า อาการลมเรอเป็นอาการร้อนเกินที่ดีกลับเป็นเย็น ทำให้ผู้ป่วยเข้าใจผิดว่าเป็นอาการเย็นเกิน จึงรักษาผิดทางมาตลอด อาการจึงไม่ทุเลาลง พอรักษาที่ต้นเหตุ คือแก้ภาวะร้อนเกิน อาการก็ทุเลาลงภายในเวลาที่ไม่นาน

ตัวอย่างที่ ๕๑ :

หญิง อายุ ๕๒ ปี พุทธสถานสันติอโศก กทม. ***ให้ข้อมูลว่า*** เป็นริดสีดวงทวารมา ๕ ปี มีอาการถ่ายเป็นเลือด ปวดท้อง ท้องผูก ต้องเบ่งถ่ายอุจจาระอย่างแรง มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๙ พฤษภาคม ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม ๕ วัน ถ่ายอุจจาระสะดวกขึ้น ไม่มีเลือด ไม่ปวด ไม่ต้องเบ่งแรงๆ

ตัวอย่างที่ ๕๒ :

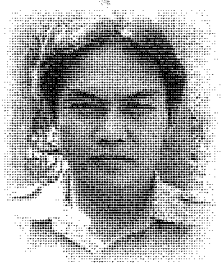
หญิง อายุ ๖๓ ปี ที่อยู่ ๑๔ ม.๕ ต.นายม อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ ***ให้ข้อมูลว่า*** เป็นโรคกระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ มา ๓-๔ ปี มีอาการจุกเสียดแน่นท้อง ออกร้อนท้อง มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๙ พฤษภาคม ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม ๕ วัน อาการจุกเสียด แน่นท้อง ออกร้อนท้อง หายไป

กลุ่มปัญหาหลักที่กล้ามเนื้อ ข้อ กระดูก เส้นเอ็น

ตัวอย่างที่ ๕๓ :

ชาย อายุ ๕๗ ปี *(คุณธีระ จุลละลัมพะ)* ที่อยู่ ๖/๑๖ ม.๔ ต.ขลุง อ.ขลุง จ.จันทบุรี ***ให้ข้อมูลว่า*** เป็นโรคเก๊าท์มา ๑๒ ปี ต่อมาเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคตับอักเสบ ก่อนมาศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๒๕ เมษายน ๒๕๕๐ มีอาการปวดบวมตามข้อมือ ข้อเท้า ศอก เข่า แขน และขา เดินลำบาก นั่งงอเข่า นั่งยองๆ หรือนั่งพับเพียบไม่ได้ เซื่องซึม มึนหัว เหนื่อยหอบง่าย เป็นมาตลอด ๑ ปี กินยาแผนปัจจุบันมาตลอด แต่อาการก็ไม่ทุเลา กลับทรุดหนักมากขึ้น มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากปฏิบัติตัวได้ ๕ วัน อาการปวดทุเลาลง ยุบบวมจนเกือบเป็นปกติ เริ่มเดินได้คล่อง อาการปวดหัว มึนงง ลดลงจนเกือบเป็นปกติ

ตัวอย่างที่ ๕๔ :



ชาย อายุ ๔๓ ปี *(อาจารย์สมัย จุฬาลม)* ที่อยู่ ๑๔๐ ม.๕ บ.โนนค้อทุ่ง ต.โพนเมืองน้อย อ.หัวตะพาน จ.อำนาจเจริญ ผู้ป่วยมาที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อวันที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๔๙ ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการปวดเอวเรื้อรังมา ๗ ปี เมื่อยกของผิดท่าก็จะมีอาการกำเริบขึ้น เมื่อกินยาคลายเส้นก็จะทุเลา เมื่อวันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๔๙ ถากหญ้าที่หน้าบ้าน มีอาการปวดเอว ร้าวลงขาด้านขวาถึงหน้าแข้ง ชา เดินแทบไม่ได้ เข้ารับการรักษาที่ รพ.อำนาจเจริญ ๘ วัน อาการไม่ดีขึ้น จึงไปรักษาต่อที่ รพ.จังหวัดอุบล ๑๔ วัน อาการไม่ดีขึ้น ทำกายภาพต่ออีก ๑๐ วัน อาการก็ไม่ดีขึ้น แพทย์นัดตรวจด้วยคลื่นแม่เหล็กที่ รพ.จังหวัดขอนแก่น พบหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท ๓ ข้อ แพทย์นัดผ่าตัด แต่ไม่รับรองผล และเนื่องจากเพื่อนข้าราชการครูคนหนึ่งเป็นกระดูกทับเส้นประสาทเหมือนกัน ได้รับการผ่าตัดแล้วอาการแย่ลงกว่าเดิม ผู้ป่วยท่านนี้จึงตัดสินใจไม่รับการผ่าตัด แล้วรักษาตามแนวธรรมชาติบำบัดด้วยการกายบริหาร-โยคะ ตามแนวสุขภาพบุญนิยมสวนส่างฝันที่ผู้เขียนพาฝึก กินน้ำย่านาง พยายามกินอาหารฤทธิ์เย็น สวนล้างลำไส้ใหญ่ เมื่อวันที่ ๒๑ มีนาคม ๒๕๕๐ ผู้ป่วยมาที่สวนส่างฝันให้ข้อมูลว่า อาการทุเลาลงมาก เหลืออาการชาเพียงเล็กน้อย และสามารถวิ่งได้ ซึ่งจากแต่เดิมวิ่งไม่ได้

ตัวอย่างที่ ๕๕ :

หญิง อายุ ๖๖ ปี ที่อยู่ ๑๗ เทศบาล ๑ อ.วารินฯ จ.อุบล ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการปวดตามเข่า ตามเอว แน่นท้อง บางครั้งหายใจไม่อิ่ม หัวใจเต้นแรง มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๒๖ มีนาคม ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ.หลังจากครบ ๕ วัน อาการปวดตามเข่าและเอวหายไป อาการอื่นๆ ก็ทุเลาลงมาก

ตัวอย่างที่ ๕๖ :

ชาย อายุ ๒๒ ปี ที่อยู่ ๙๙ บ้านหนองตาโปน อ.วารินฯ จ.อุบล ***ให้ข้อมูลว่า*** เป็นโรคไขข้ออักเสบ เส้นเอ็นยึดติด เป็นมาแล้ว ๑๐ ปี ตอนแรกได้รับบาดเจ็บที่ขาพับจากการออกกำลังกาย ได้รับยาจากแพทย์มากิน นานกว่าจะหาย แต่หลังจากนั้นก็มีอาการเจ็บปวดหัวเข่า ส้นเท้า ข้อศอกและไหล่ โดยจะมีการเปลี่ยนที่เจ็บปวดไปเรื่อยๆ ส่วนมากจะไม่เจ็บพร้อมๆ กัน มีอาการข้อดิด เวลาอยู่ในอริยบทใดนานๆ พอเปลี่ยนจะรู้สึกเจ็บปวดตามข้อ โดยเฉพาะเข่าสองข้าง แพทย์ที่โรงพยาบาลลงความเห็นว่า ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ต้องกินยาตลอดชีวิต (เขาต้องกินยาแผนปัจจุบันแก้ปวด แก้อักเสบของกล้ามเนื้อและข้อ เม็ดละประมาณ ๔๐-๕๐ บาท ทุกวันมาตลอด เพราะยาที่ราคาถูกกว่านี้ไม่สามารถระงับอาการเจ็บปวดได้ แต่พอหมดฤทธิ์ยาก็กลับมามีอาการเจ็บปวดดึงทรมานอีก) ช่วงหลังพบว่าทุกครั้งที่กินยาจะรู้สึกเจ็บหัวใจ

เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย รักษาด้วยการกินสมุนไพรและนวดกับแพทย์แผนไทยหลายท่านมาตลอด อาการก็ไม่ดีขึ้น คือทุเลาชั่วคราวแล้วก็เป็นอีก

มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๔๙ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. เมื่อเข้าอบรมได้ทดลองงดกินยา ซึ่งปกติแล้วต้องกินทุกวัน พบว่าวันที่ ๑-๓ อาการยังปกติเหมือนตอนกินยาคือ ปวดไม่มาก ซึ่งปกติแล้ว ถ้างดยาจะสามารถอยู่ได้แค่ ๑ วัน หลังจากนั้นก็จะปวดมาก พอวันที่ ๔ ของค่ายสุขภาพ อาการปวดเริ่มกลับมา โดยปวดที่เข่าทั้งสองข้าง หัวไหล่และศอก โดยเฉพาะตอนเช้า นอกจากนี้ยังปวดหลัง เอวและคอ แต่พอเริ่มกายบริหาร-โยคะ อาการติดและปวดจะค่อยๆ ทุเลาลง ในขณะที่ไม่กินยา รู้สึกว่าตัวเบากว่าตอนกินยา แม้ว่าจะมีอาการปวดอยู่บ้างก็ตาม รู้สึกว่าสุขภาพดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด หลังจากงดยาและปฏิบัติตัวอย่างต่อเนื่องได้ประมาณ ๒ เดือน ผู้ป่วยให้ข้อมูลว่าอาการดีขึ้น ๘๐-๙๐ เปอร์เซ็นต์

ตัวอย่างที่ ๕๗ :

หญิง อายุ ๓๘ ปี ๓๒๙/๑ ม.๑ ต.สนามคลี อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการปวดหลัง เอวและตา เป็นมาประมาณ ๑๐ ปี มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อมิถุนายน ๒๕๔๙ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม ๕ วัน อาการทุกอย่างก็ทุเลาลง

ตัวอย่างที่ ๕๘ :

ชาย อายุ ๗๔ ปี ที่อยู่ ๒๑/๘ ต.บ้านแก้ง อ.นาแก จ.นครพนม ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการปวดบวมตามข้อเท้าทั้ง ๒ ข้าง เวลาถูกความเย็นมักมีอาการคันตามมือและเท้า คันมากจนต้องเอามืออังไฟจึงจะหาย มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๔๙ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม ๕ วัน อาการทุกอย่างทุเลาลงมากจนเกือบเป็นสภาพปกติ

การที่ผู้ป่วยถูกความเย็นแล้วมีอาการกำเริบขึ้นนั้น เกิดจากความร้อนเดิมในร่างกายที่มากเกิน รวมกับความร้อนที่ร่างกายผลิตเพิ่มขึ้นเพื่อปรับตัวสู้กับอาการหนาวเย็นที่มากระทบอย่างเฉียบพลัน ทำให้ความร้อนที่เดิมมากเกินอยู่แล้ว กลับเพิ่มทวีขึ้นไปอีก อันเนื่องมาจากสภาพร่างกายเดิมนั้นกระดูก กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น เส้นลมปราณ ติดขัด ระบายความร้อนได้ไม่ดีอยู่แล้ว เมื่อความร้อนทวีเพิ่มขึ้น พลังความร้อนในร่างกายที่มากจะเคลื่อนสวนทางกับความเย็นภายนอก ทำให้เกิดการระคายเคืองยิ่งขึ้น อาการของภาวะร้อนเกินในร่างกายจึงกำเริบเพิ่มขึ้นตามกัน

สถานการณ์ดังกล่าวทำให้ผู้ที่ไม่มีประสบการณ์ ไม่เข้าใจหลักการและเหตุผลทางวิทยาศาสตร์อย่างถ่องแท้ จะเข้าใจผิดว่าร่างกายเกิดภาวะเย็นเกิน แล้วดูแลแก้ไขไม่ถูกวิธี ด้วยการใส่สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเข้าไป จะยิ่งทำให้โรคกำเริบหนักยิ่งขึ้น ซึ่งแม้การแก้ไขที่ถูกวิธีด้วยการใส่ตัวที่มีฤทธิ์เย็นเข้าไปแก้ปัญหา ก็ต้องดูว่าบุคคลนั้นถูกกับฤทธิ์เย็นสดหรือฤทธิ์เย็น

ผ่านไฟหรือต้องใช้ทั้งสดและผ่านไฟหรืออาจจะต้องใช้ตัวที่มีฤทธิ์ร้อนเล็กน้อยผสมเข้าไปด้วย ตามความเป็นจริงของสภาพร่างกายขณะนั้นว่าใส่อะไรเข้าไปปริมาณเท่าใดแล้วเกิดพลังชีวิตมากที่สุด *(สภาพพลังชีวิตก็คือ สบาย เบากาย มีกำลัง)* เพราะนั่นคือสภาพของความสมดุล ความพอดี ความเป็นกลาง มัชฌิมาที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า เป็นทางดับทุกข์ ถ้าเราสามารถทำให้เกิดสภาพดังกล่าวได้ โรคภัยไข้เจ็บก็จะทุเลาเบาบางลงหรือหายไป

ถ้าเราไม่แน่ใจว่า อาการไม่สบายที่เกิดขึ้นนั้นเป็นภาวะร้อนเกินหรือเย็นเกิน ก็ให้ทดลองใส่สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นหรือฤทธิ์ร้อนเข้าไปทีละอย่างแล้วดูผลว่าใส่อะไรเข้าไปที่เกิดผล ทำให้ความไม่สบายลดลงหรือเกิดพลังชีวิตขึ้น *(สบาย เบากาย มีกำลัง)* เช่นแม้ความเจ็บปวดหรือโรคที่เป็นจะยังไม่ลดลงอย่างเห็นได้ชัด เรี่ยวแรงกำลังจะยังไม่มากขึ้น แต่รู้สึกเบาเนื้อเบาตัวขึ้น ก็แสดงว่าสิ่งนั้นทำให้เกิดความสมดุลได้ ลักษณะองค์ประกอบของพลังชีวิตได้เกิดขึ้นแล้ว ถ้าเราสามารถทำให้เกิดสภาพเบาเนื้อเบาตัวต่อเนื่องไปเรื่อยๆ เรี่ยวแรงกำลังก็จะค่อยๆ มีมากขึ้น ความเจ็บปวดป่วย ไม่สบาย โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ก็จะค่อยๆ ลดลงหรือหายไป

การพิสูจน์ว่าอาการไม่สบายนั้นเกิดจากภาวะร้อนเกินหรือเย็นเกิน ทำได้โดยการใส่สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนหรือฤทธิ์เย็นเข้าไป แล้วสังเกตผลที่เกิดขึ้น ถ้าใส่ฤทธิ์เย็นเข้าไป แล้วมีพลังชีวิตขึ้น แสดงว่าอาการไม่สบายขณะนั้นเกิดจากภาวะร้อนเกิน ถ้าใส่ฤทธิ์ร้อนเข้าไปแล้วมีพลังชีวิตขึ้น แสดงว่าอาการไม่สบายขณะนั้นเกิดจากภาวะเย็นเกิน

ตัวอย่างที่ ๕๙ :

ชาย อายุ ๖๓ ปี ที่อยู่ ๔๓ ม.๕ ต.โนนท่อน อ.เมือง จ.ขอนแก่น ***ให้ข้อมูลว่า*** ประสบอุบัติเหตุ สายพานโรงสีหนีบทับนิ้วชี้ของมือด้านซ้ายจนแบน แต่ไม่มีเลือดออก ปวดมาก ไปโรงพยาบาลเอ็กซ์เรย์ แพทย์บอกว่ากระดูกแตก เข้าเฝือกให้ และให้ยาแก้ปวด แก้อักเสบมากิน วันต่อมาก็มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ แก่นอโศก เมื่อ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. เข้าค่ายสุขภาพได้ ๒ วัน ยังมีอาการปวดบวมอยู่ จึงกินยามาตลอด พอวันที่ ๓ ไม่มีอาการปวดบวมเลย และเริ่มขยับนิ้วได้ จึงหยุดยา จนวันสุดท้ายของค่ายครบ ๕ วัน อาการของนิ้วก็ดีขึ้นเรื่อยๆ โดยที่ไม่ได้กินยาเลย

โดยทั่วไปแล้วอุบัติเหตุอย่างนี้ จะมีอาการปวดบวมอย่างน้อย ๑-๒ สัปดาห์ นับเป็นเรื่องมหัศจรรย์ที่ร่างกายฟื้นสภาพได้อย่างรวดเร็ว เมื่อได้ปรับสมดุลสุขภาพควบคู่ไปด้วย ผู้เขียนมีความเห็นว่าคนทุกคน ถ้าเป็นไปได้ควรจะได้มีการปรับสมดุลสุขภาพตนเอง เพราะในคนที่กำลังเจ็บป่วยการปรับสมดุลก็จะช่วยฟื้นฟูร่างกายได้เร็ว แม้ไม่เจ็บป่วยการปรับสมดุลก็จะทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพที่ดี เสื่อมช้า

ตัวอย่างที่ ๖๐ :

หญิง อายุ ๔๙ ปี พุทธสถานราชธานีอโศก ต.บุ่งไหม อ.วารินฯ จ.อุบลราชธานี ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการปวดหัว ปวดหลัง เส้นคอตึง หลับยาก เป็นมาประมาณ ๓ ปี มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๔๙ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม ๕ วัน อาการทุกอย่างทุเลาลง ประมาณ ๘๐ เปอร์เซ็นต์

ตัวอย่างที่ ๖๑ :

นักบวชหญิง อายุ ๖๕ ปี ที่อยู่ พุทธสถานสันติอโศก คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม. ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการปวดหัวไหล่ เป็นโรคเข่าเสื่อม จะปวดหัวเข่ามาก เวลานั่งพับเพียบหรือขัดตะหมาดก็จะยิ่งปวดมาก มีอาการร้อนในท้องมาก ปัสสาวะก็ร้อน บางที่ก็แสบมาก ผายลมมาก็ร้อนมาก มีอาการเหนื่อยเพลียมาก และปวดหัวข้างซ้ายบ่อยๆ เป็นมาประมาณ ๑๐ ปีแล้ว และแพทย์ตรวจพบเบาหวานมาประมาณ ๑ ปี มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๔๙ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม ๕ วัน เข่าไม่ปวด นั่งขัดตะหมาดได้นานขึ้น ไม่มีอาการออกร้อนในท้อง ผายลมก็ไม่ร้อน ปัสสาวะก็ไม่ร้อนไม่แสบ หายปวดหัว อาการเหนื่อยอ่อนเพลียก็ทุเลาลงมาก

ตัวอย่างที่ ๖๒ :

หญิง อายุ ๕๕ ปี ที่อยู่ ๔๑ ม.๓ อ.เมือง จ.ตรัง ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการปวดหัวเข่าและเส้นตึงมาประมาณ ๑๐ กว่าปี ซื้อยาแผนปัจจุบันมากินก็ทุเลาชั่วคราว พอหมดฤทธิ์ยาก็ปวดอีก มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๔๙ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม ๕ วัน อาการปวดตึงทุเลาลงมาก

ตัวอย่างที่ ๖๓ :

หญิง อายุ ๔๐ ปี ๒๖๖ ม.๑๕ ต.กระแชง อ.กัณทรลักษณ์ จ.ศรีสะเกษ ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการปวดกระดูก ปวดตามข้อนิ้ว ข้อแขน มือชาที่มือ เป็นมาได้ ๒ ปี มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๔ มกราคม ๒๕๔๙ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม ๕ วัน หายจากอาการปวดมือชา รู้สึกสุขภาพดีขึ้นมาก

ตัวอย่างที่ ๖๔ :

หญิง อายุ ๕๖ ปี ที่อยู่ ๕๖๕ ม.๑๗ ต.นาหนองทุ่ม อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ ***ให้ข้อมูลว่า*** เป็นโรคหนังแข็ง โรคระบบทางเดินอาหาร โรคเส้นยึดตามข้อ หัวไหล่ ตึงในช่องท้อง เป็นเรื้อรังมา ๒๐ ปี รักษากับแพทย์ทุกแผน อาการก็ไม่ทุเลาลง ต้องทนทุกข์ทรมานเรื่อยมา จึงมาเข้าค่าย

สุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อมกราคม ๒๕๔๙ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม ๓ สัปดาห์ ผิวหนังนิ้วมือที่แข็ง หดสั้น เริ่มนิ่มขึ้น ไม่ปวด ไม่ชา อาการลมร้อนที่ดันขึ้นทำให้จุกเสียดยอดอก แสบลำคอก็ลดลงเรื่อยๆ อาการการปวดตึงเมื่อยตามร่างกายลดน้อยลง รู้สึกสบายขึ้น ผ่อนคลายเบาโล่ง จิตสงบเย็น อ่อนโยนแข็งแรง มั่นใจ สบายใจ

ตัวอย่างที่ ๖๕ :

หญิง อายุ ๖๒ ปี ที่อยู่ ๒๐ สุขยางค์ ๑ อ.เมือง จ.ยะลา ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการปวดเมื่อยตามตัว ปวดขมับขวา หูขวารู้สึกเหมือนมีแมลงไต่อยู่ข้างใน เป็นมา ๑ ปี มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๑ พฤษภาคม ๒๕๔๙ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม ๙ วัน รู้สึกตัวเบา โล่ง โปร่ง สบาย หายปวดเมื่อยตามตัว หายปวดหัว อาการผิดปกติที่หูทุเลาลงมากจนเกือบเป็นปกติ

กลุ่มปัญหาสุขภาพอื่นๆ

ตัวอย่างที่ ๖๖ :

หญิง อายุ ๔๔ ปี ๒๗๑ ม.๑๕ ต.กระแชง อ.กันทรลักษณ์ จ.ศรีสะเกษ ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการปวดที่บั้นเอว แสบท้อง มีลมร้อนในท้องตอนกลางดึก นอนไม่หลับ ไข้ทับระดู ๓ เดือนติดต่อกัน อาเจียนเบื่ออาหาร แสบร้อนเหมือนมีลูกไฟขึ้นตามตัว หลังเท้ามีเม็ดผื่นคันผิวเกรียมไหม้ หนักตามเนื้อตัว ซึมเศร้าลึกๆ ไม่มีกำลังใจ หาสาเหตุไม่ได้ หงุดหงิดง่าย น้อยใจง่าย ไม่อยากสมาคมกับเพื่อน อาการทั้งหมดเป็นหนักๆ มา ๓ เดือน มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากครบ ๕ วัน อาการทั้งทางกายและทางจิตก็ทุเลาลงได้ประมาณ ๒๕ เปอร์เซ็น

ตัวอย่างที่ ๖๗ :

หญิง อายุ ๕๘ ปี ที่อยู่ ๕๒๘/๕๑ หมู่ ๒๒ ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการปวดหัวบ่อย โดยเฉพาะเวลาโดนแดด ท้องเสียบ่อย เป็นมา ๒-๓ ปี มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๒๕ เมษายน ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น

กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังครบ ๕ วัน อาการปวดหัวและท้องเสียหายไป รู้สึกมีกำลังมากขึ้น

ตัวอย่างที่ ๖๘ :

หญิง อายุ ๔๑ ปี *(นางยุวดี โพธิ์ศิริ)* ที่อยู่ ๕๔ ม.๘ บ้านทุ่งแด้ ต.ทุ่งแต้ อ.เมือง จ.ยโสธร ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการปวดและมึนหัวเป็นประจำ เป็นมาประมาณ ๑ ปี ปวดท้องมากเวลามีประจำเดือน และมีอาการท้องเสียร่วมด้วย เป็นมาประมาณ ๒ ปี เหนื่อยง่าย หัวใจสั่น เป็นมาประมาณ ๑ ปี ปัสสาวะบ่อย มักตื่นปัสสาวะตอนกลางดึกและปวดกระเพาะปัสสาวะเป็นบางครั้ง เป็นมาประมาณ ๑ ปี มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๒๖ มีนาคม ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากครบ ๕ วัน อาการปวดมึนหัวหายไป ไม่เหนื่อยง่าย อาการหัวใจสั่นทุเลาลง ปัสสาวะน้อยลงและไม่ตื่นปัสสาวะในตอนกลางดึก หลังจากปฏิบัติตัวอย่างต่อเนื่อง เมื่อ ๕ มิถุนายน ๒๕๕๐ คุณยุวดี ให้ข้อมูลว่า สภาพร่างกายเป็นปกติ มีสุขภาพที่ดี

ตัวอย่างที่ ๖๙ :

ชาย อายุ ๖๐ ปี อาจารย์สุวรรณ *(นักบุญ)* จันทพันธ์ ที่อยู่ ๑๒๔ ม.๑๒ ต.บุ่ง อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการหนังตาตก ลืมตาไม่ขึ้น สายตามัว แพ้แอร์ แสบตาเมื่อถูก

น้ำ ขอบตาดำช้ำ ง่วงนอนบ่อยๆ แต่นอนหลับยาก ปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน ตัดสินใจช้า อ่อนเพลีย ผมหงอก ผิวแห้งโดยเฉพาะหน้าหนาว ขนคิ้วร่วง ศีรษะและใบหน้ามัน มีอาการกระตุกเป็นบางครั้ง เสียงไม่มีพลัง เวลาเครียด *(มักจะเกิดเวลาเห็นคนอื่นทำอะไรที่ไม่ดี ไม่ถูกใจเรา)* กระแสความร้อนจะวิ่งลงเท้า เส้นเลือดขอด เท้าแตก เป็นเรื้อรังมาประมาณ ๑๐ ปี รักษาที่โรงพยาบาลและคลินิกหลายแห่ง อาการไม่ดีขึ้นจนหมอนัดผ่าตัดอาการหนังดาดก แต่ผู้ป่วยไม่อยากผ่าตัด มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน ช่วงเข้าพรรษา ปี ๒๕๔๙ ฝึกวางใจคลายเครียด กินอาหารฤทธิ์เย็น กายบริหาร-โยคะ สวนล้างลำไส้ใหญ่ภายใน ๑-๒ สัปดาห์ ลืมดาได้ ขอบดาที่ดำคล้ำหายไปเกือบหมด อาการง่วงลดลง อาการอื่นๆ ก็ดีขึ้นตามลำดับ

ตัวอย่างที่ ๗๐ :

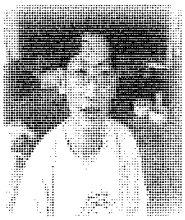
หญิง อายุ ๒๗ ปี *(คุณปิยวรรณ พุทธาโร)* ที่อยู่ ๑๓ ม.๔ ต.เกาะยอ อ.เมือง จ.สงขลา ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการปวดหัวข้างเดียวเป็นประจำ เป็นเรื้อรังมาตั้งแต่เด็กๆ เหงื่อออกที่มือ-เท้าตลอดเวลา กินยาแผนปัจจุบันมาตลอด อาการจะทุเลาเวลากินยา พอหมดฤทธิ์ยาก็เป็นอีก และทุกครั้งที่มีประจำเดือนจะปวดท้องมาก ต้องกินยาระงับปวดทุกครั้ง ได้มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อวันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. อาการปวดหัวทุเลาลงเรื่อยๆ จนวันที่

๔ และ ๕ ของค่าย ก็ไม่ปวดเลย อาการเหงื่อออกตามมือตามเท้าก็หายไป อาการปวดท้องเวลามีประจำเดือนก็หายไปด้วย

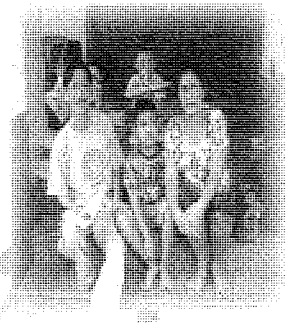
ตัวอย่างที่ ๗๑ :

หญิง อายุ ๗๐ ปี ที่อยู่ ๙๒๑ ธาตุเชิงชุม อ.เมือง จ.สกลนคร ***ให้ข้อมูลว่า*** เป็นเบาหวาน มีอาการหน้ามืด ง่วงนอน ใช้ไม้เท้าช่วยในการเดินเป็นประจำ ชาที่มือ ปกติที่บ้านต้องใส่ถุงเท้า เพราะรู้สึกหนาวเย็นที่เท้า ปวดหลังมาก นั่งนานไม่ได้ คอแห้ง ต้องกินน้ำอุ่น มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อมีนาคม ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากครบ ๕ วัน อาการหน้ามืดทุเลาลงมาก ไม่ถี่เหมือนเดิม สามารถเดินได้เองโดยไม่ต้องใช้ไม้เท้า ส่วนอาการชาที่ข้อมือยังคงเดิม ในค่ายสุขภาพไม่ต้องใส่ถุงเท้า เพราะไม่รู้สึกหนาวเย็นที่เท้า เวลากินน้ำย่านางสดจะรู้สึกคลื่นไส้ ผู้เขียนจึงแนะนำให้กดน้ำร้อนใส่หรือนำไปผ่านไฟก่อนดื่ม เพราะผู้ป่วยรายนี้มี**สภาพร้อนที่ตีกลับเป็นเย็นหรือมีภาวะเย็นเกินแทรก ควรงดผักสดฤทธิ์เย็นหรือสมุนไพรฤทธิ์เย็น**ที่สด โดยให้นำผักสมุนไพรฤทธิ์เย็นดังกล่าวมาผ่านไฟก่อน หรืออาจเสริมผักหรือสมุนไพรฤทธิ์ร้อนในปริมาณที่พอเหมาะก็จะช่วยปรับสมดุลในร่างกายได้ ผู้เขียนเคยใช้วิธีการดังกล่าวกับผู้ป่วยหลายคน พบว่ามีผลทำให้ มีสภาพร่างกายที่ดีขึ้น รวมทั้งผู้ป่วยรายนี้ด้วย เมื่อภาวะเย็นเกินที่แทรกหายไป แล้วยังมีภาวะร้อนเกินค้างอยู่ จึงค่อยกินผักสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดได้ในปริมาณที่พอเหมาะ ก็จะช่วยให้ร่างกายสมดุลแข็งแรง

ตัวอย่างที่ ๗๒ :



ชาย อายุ ๔๐ ปี *(นายเอกชัย พวงเรืองศรี)* ที่อยู่ ๙๖/๓๐ หมู่บ้านอิมพีเรียล ถ.เฉลิมพระเกียรติ ๖๗ ต.หลานหลวง อ.ประเวศ กทม. ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการคัดจมูกบ่อย เมื่อเวลาอากาศเปลี่ยน นั่งรถขับรถแล้วปวดหลัง เหงื่อออกน้อย รู้สึกร้อนตามร่างกาย มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากครบ ๕ วัน รู้สึกโล่ง อาการคัดจมูกลดน้อยลง นั่งรถ ขับรถได้นานและไกลขึ้น อาการร้อนตามตัวลดน้อยลง ผู้เขียนขอนำเสนอประสบการณ์ที่คุณเอกชัย ได้เขียนข้อความเล่าเรื่องราว เกี่ยวกับความมหัศจรรย์ในอาหารที่น่าสนใจ ดังนี้



๑. หลังจากจากเสร็จเข้าค่ายปลายเดือนมกราคม ๒๕๕๐ ระหว่างเดินทางกลับ ผมกับครอบครัวไปพักค้างคืนที่โคราช รุ่งเช้าไปกินข้าวในตลาด ลูกชายคนที่ ๒ กินเสร็จ ขึ้นรถก็บอกว่า ที่มือซ้ายมีตุ่มแดงขึ้นและคัน ผมนึกได้ว่า หมอเขียวบอกว่า ถ้ากินสารพิษเข้าไปจะมีอาการผิดปกติขึ้นตามร่างกาย จึงรีบให้ลูกกินผักอ่อมแซบที่เอามาจากสวนส่างฝัน พอกินลงไป ลูกบอกว่าหายคันทันทีทันใด และอีกสักพักตุ่มก็หายไปเอง

๒. หลังจากที่ผมกลับบ้านได้สัก ๑ สัปดาห์กว่าๆ *(ทุกวันผมกินอาหารสุขภาพวันละ ๑ มื้อเป็นอย่างน้อย บางวันก็กินตอนเย็นด้วย)* ผมกินมาม่าหมูสับแบบถ้วย ซึ่งปกติจะรู้สึกว่าอร่อยกว่าแบบซองมาก แต่วันนี้ผมกินแล้วรู้สึกไม่อร่อยเลย แสบปาก ร้อนด้วย กินได้แค่ครึ่งถ้วยก็กินต่อไม่ไหว *(ผู้เขียนขอให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า ถ้าร่างกายภายในของเราสะอาดขึ้น มีสุขภาพที่ดีขึ้น อันเนื่องมาจากเรากินอาหารสุขภาพต่อเนื่องกันในระยะเวลาพอสมควร เราจะรับรู้สิ่งที่เป็นพิษได้เร็วและกินได้ไม่มาก ซึ่งบะหมี่ซองนั้นมีฤทธิ์ร้อนมาก)*

๓. ช่วงตรุษจีน ปี ๕๐ เลี่ยงไม่ได้ ต้องกินอาหารที่ญาติเอามาไหว้ตายาย ซึ่งเป็นอาหารจีนที่มันร้อน รสจัด วันนั้นรู้เลยว่าที่หมอเขียวบอกว่าอาหารพวกนี้ร้อน เป็นอย่างไร คือกินเข้าไปแล้วร้อนปากมาก ทั้งๆ ที่บางอย่างไม่เผ็ด ซึ่งทำให้ต้องกินน้ำตามอยู่ตลอด

๔. ช่วงก่อนเข้าอบรมที่ปฐมอโศก หลังจากกินก๋วยเตี๋ยวและเห็นลูกชายกินโรตีใส่ไข่ เห็นแล้วอยากกินเลยขอกิน กินแล้วรู้สึกว่าร้อนปากมาก โดยที่โรตีนั้นเย็นแล้ว ไม่สามารถกินได้หมด กินได้แค่คำเดียว

๕. ขณะขับรถไปหาลูกที่ปฐมอโศก ระหว่างทางรู้สึกเจ็บปวดเล็กน้อยที่แก้มด้านใน แล้วคิดว่าคืนนี้หรือพรุ่งนี้ จะต้องเป็นแผลในปากแน่ๆ และระหว่างที่ขับรถไปปฐมอโศกก็รู้สึกอ่อนเพลียมาก จะหลับด้วย แต่หลังจากไปถึงแล้ว ร่วมทานอาหารสุขภาพมื้อเย็นอย่างที่ผู้เข้าอบรมทานกัน หลังจากทานเสร็จ รู้สึกเบาตัวและสบายตัว ไม่เหนื่อย ไม่เพลีย และรู้สึกว่าแก้มด้านในที่ปวดหายเหมือนไม่ได้เป็นอะไรเลย ซึ่งผมรู้สึกว่าดีขึ้นตอนขณะขับรถกลับบ้าน

๖. ช่วง กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐ ตอนเช้า *(ซึ่งเข้าอบรมแล้ว ปกติผมจะไม่ทานมื้อเช้า)* รู้สึกอยากกินอาหารของลูก ข้าวไข่ดาว ซีอิ๊ว ซึ่งได้กินต่อจากลูก คือลูกกินไม่หมด ทั้งๆ ที่ข้าวและไข่ดาวไม่ได้ร้อนเหมือนตอนทำใหม่ๆ แต่กินแล้วรู้สึกร้อนปากมาก กินน้ำตามตลอดเลย

๗. ตอนเข้าค่ายสุขภาพครั้งที่ ๓ ที่อำนาจเจริญ เดือนมีนาคม ๒๕๕๐ อยู่ค่ายได้ ๒ วัน แล้วออกไปกินส้มตำกับแฟนที่ตลาด หลังจากกินเสร็จแล้วรู้สึกมึนๆ หัว จึงรีบกลับมาค่ายแล้วกินผักอ่อมแซบ แต่ก็ยังไม่ดีขึ้น รู้สึกง่วงจึงเข้าไปนอน ตื่นแล้วก็ยังไม่ค่อยดีเท่าไหร่ แต่หลังจากกินอาหารสุขภาพมื้อเย็น อาการมึนหัวหายไปเลย *(อาหารมื้อเย็นในค่ายก็คือ ข้าวต้มถอนพิษ ผักลวกจิ้มเกลือ)*

ทั้งหมดเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งผมรู้สึกได้ แต่ทั้งหมดหมอเขียวได้บอกให้ทราบหมดแล้ว แต่ไม่เคยคิดว่าจะเจอจริงๆ กับตัวเอง สุดท้ายต้องขอขอบคุณคุณหมอเขียวมาก ที่ช่วยดูแลรักษาลูกคนที่ ๓ ให้มีอาการดีขึ้น

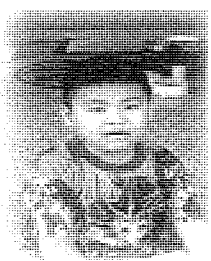
ขอบคุณครับ

เอกชัย พวงเรืองศรี

ป.ล. หลังจากอบรมค่ายสุขภาพที่สวนส่างฝันแล้ว ผมเริ่มปลูกผักที่บ้านให้ลูกกิน เวลารู้สึกมึนๆ ไม่สบายตัว หรือบางครั้งกินอาหารแล้วแน่นท้อง หลังจากลงเหยียบดิน ดูแลแปลงผักสัก ๒๐-๓๐ นาที รู้สึกทันทีว่าอาการเหล่านั้นดีขึ้น บางครั้งก็หายเลย ซึ่งทั้งหมดนี้หมอเขียวได้พูดบอกไว้ทั้งหมดแล้ว และผมได้เจอกับตัวเองหลังจากได้ปฏิบัติตาม *(ดินและพืชผักที่เราสัมผัสจะดูดพิษออกจากร่างกายและส่งพลังงานเข้าไปปรับสมดุลในร่างกาย)*

ข้อมูลที่ได้จากคุณเอกชัย จะเห็นได้ว่า อาหารแต่ละชนิดมีผลอย่างมากต่อสุขภาพของเรา เพียงแต่คนทั่วไปไม่ได้สังเกตว่า อาหารชนิดไหนทำให้เกิดผลอย่างไรต่อร่างกายเรา จึงทำให้เกิดการสะสมโรคภัยไข้เจ็บทุกวันโดยไม่รู้ตัว กว่าจะรู้ตัวอีกครั้ง โรคก็รุนแรงมากแล้ว ทำให้ทรมานมากและรักษายาก แต่ถ้าเราหมั่นสังเกตและปรับสมดุลสุขภาพตนเองทุกวัน ก็จะทำให้เราได้รางวัลอันล้ำค่าในชีวิตก็คือ สุขภาพที่ดี ผู้เขียนขอย้ำหลักการตรวจสอบง่ายๆ อีกครั้งก็คือ อะไรก็ตามที่เรากระทำ สัมผัสหรือบริโภค แล้วเกิดสภาพความลำบากกายน้อย *(สบายขึ้น)* เบากาย มีกำลัง สิ่งนั้น ณ เวลานั้น เป็นความสมดุล เป็นผลดีต่อสุขภาพเรา แต่ถ้าเกิดผลตรงข้าม คือ ลำบากกายมากขึ้น หนักกาย อ่อนแรง สิ่งนั้น ณ เวลานั้นเป็นความไม่สมดุล เป็นผลเสียต่อสุขภาพเรา

ตัวอย่างที่ ๗๓ :



เด็กชาย อายุ ๖ ปี *(ลูกชายของคุณเอกชัย พวงเรืองศรี)* ที่อยู่ ๙๖/๓๐ หมู่บ้านอิมพีเรียล ถ.เฉลิมพระเกียรติ ๖๗ ต.หลานหลวง อ.ประเวศ กทม. ผู้ปกครอง***ให้ข้อมูลว่า*** ลูกชายคนนี้ มีอาการนอนไม่หลับ กระตุกจนตื่นบ่อยๆ ทั้งคืน สะลึมสะลือ ง่วงทั้งวัน หนังตาตก ปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน ผิวหนังบริเวณหน้าแข้งแข็งหยาบ มีตุ่มและแผลตามแขนขา หายยาก ตัวร้อน หัวร้อน อุณหภูมิในร่างกายมีไข้ ๓๘.๕ องศาเซลเซียส หรือมากกว่ามาตลอดทุกวัน *(ซึ่งเพิ่งเริ่มตรวจวัดด้วยปรอททุกวันในระยะ ๔ เดือน ก่อนมาสวนล่างฝัน ผู้ปกครองคาด*

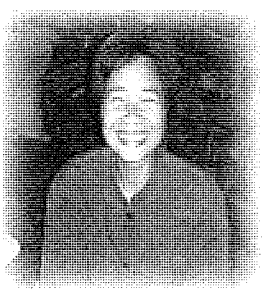
ว่า น่าจะเป็นมาก่อน ๔ เดือน) ไปตรวจที่โรงพยาบาลแพทย์วินิจฉัยว่า ฮอร์โมนไทรอยด์ต่ำ ต่อมทอลซิลโต หัวใจรั่ว โซเดียมในเลือดมากเกินปกติและคาดว่าน่าจะมีปัญหาที่สมอง รักษาที่โรงพยาบาลและคลินิกในกรุงเทพหลายแห่งเป็นเวลาประมาณ ๔ ปี เสียค่าใช้จ่ายประมาณ ๔ แสนบาท อาการไม่ทุเลาลง ผู้ปกครองพามาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากครบ ๕ วัน อุณหภูมิลดลงเหลือ ๓๖.๔ องศาเซลเซียส ซึ่งถือว่าเป็นอุณหภูมิปกติ ผิวหนังบริเวณหน้าแข้งที่แข็งหยาบหายไป มีลักษณะลื่นปกติดี ดุ่มแผลบริเวณแขนขาลดลงเหลือเพียงเล็กน้อย หลังจากปฏิบัติตัวต่อเนื่องและมาเข้าค่ายสุขภาพอีกครั้งเมื่อ ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๐ ผู้ป่วยหยุดยาไทรอยด์แล้ว อาการสะลึมสะลือหายไป ร่างกายสดชื่นแจ่มใสขึ้น อาการหนังตาตกหายไป หนังตาลืมได้ตามปกติ อาการปัสสาวะบ่อยยังเหมือนเดิม ทอลซิลโตยังเหมือนเดิม อาการตัวร้อนหัวร้อนหายไป เด็กกลับมามีสภาพทั่วไป เช่น การละเล่น ความสดชื่น พลังชีวิต เหมือนเด็กปกติคนอื่นๆ

ตัวอย่างที่ ๗๔ :

นักบวชชาย อายุ ๕๕ ปี พุทธสถานศีรษะอโศก ด.กระแชง อ.กัณทรลักษณ์ จ.ศรีสะเกษ ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการไข้สูง เจ็บคอ คอแห้ง ไอมาก เสมหะเหนียว หูอื้อทั้งสองข้าง ออกร้อนที่ท้องและด้านหลัง *(เอว)* ช่วงกลางดึกจะไข้สูงร้อนทั้งตัว จนต้องลุกมาเช็ดตัวลดไข้ทุกคืน ถ้าฉัน

ครีมข้าว *(มีฤทธิ์ร้อน)* หรืออาหารฤทธิ์ร้อนอื่นๆ อาการจะยิ่งเป็นหนักยิ่งขึ้น รักษาด้วยวิธีการต่างๆ หลายวิธีมา ๑ เดือน อาการก็ไม่ทุเลาลง จึงไปตรวจที่โรงพยาบาล แพทย์เอ็กซเรย์ปอด สันนิษฐานว่าน่าจะเป็นวัณโรค แต่ตรวจเสมหะไม่พบเชื้อโรค แพทย์ให้ยาแผนปัจจุบันมาฉันเพื่อรักษาวัณโรค ผู้ป่วยมีความตั้งใจในชีวิตว่า ถ้าไม่จำเป็นแล้ว ก็จะไม่ฉันยาปฏิชีวนะ จึงตัดสินใจทดลองใช้ธรรมชาติบำบัด โดยมาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๒ มกราคม ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. อาการเริ่มดีขึ้นตั้งแต่วันแรก ไอน้อยลง เสมหะที่เหนียวและคันคอก็น้อยลง อาการไข้และออกร้อนตามตัวลดลง นอนหลับได้สบาย และอาการทุกอย่างดีขึ้นตามลำดับจนเกือบเป็นปกติ หลังจากปฏิบัติตัวต่อเนื่องได้ ประมาณ ๑ เดือน

ตัวอย่างที่ ๗๕ :



หญิง อายุ ๓๓ ปี *(นางสาววิจิตรา มีทรัพย์)* ที่อยู่ ๒๘ ม.๗ บ.ดอนตาล ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการฝีหนองอักเสบ บวมแดงที่ขาด้านขวา ก้อนฝีขนาดประมาณเท่ากำปั้น ไข้ขึ้นสูง ปวดทรมานมาก เนื่องจากไม่ได้รักษาอย่างจริงจัง จึงเป็นเรื้อรังมาได้ประมาณ ๑ เดือนครึ่ง ผู้ป่วยตัดสินใจใช้ธรรมชาติบำบัด ด้วยการกินอาหารฤทธิ์เย็น รสธรรมชาติ *(รสจืด)* อย่างเข้มงวด พร้อมกับสวนล้างลำไส้ใหญ่ กินสมุนไพรถอนพิษร้อนและพอก

ทาด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็น ๗ วันผ่านไป ฝีแตก หนองทะลัก เป็นรูโบ๋เท่ากำปั้น ปริมาณหนองประมาณ ๑ กระป๋องนมข้นหวาน อาการไข้และอาการปวดทุเลาลงทันที สิ่งมหัศจรรย์ที่ตามมาก็คือ เนื้อตื้นเต็มภายใน ๓ วัน สาเหตุของความเจ็บป่วยก็คือ ผู้ป่วยชอบกินอาหารขยะ โดยเฉพาะบะหมี่ซอง ขนมกรุบกรอบและอาหารรสจัดเป็นประจำ จึงทำให้ภูมิต้านทานลด เกิดการอักเสบตังกล่าว และทุกครั้งที่ผู้ป่วยกลับไปกินอาหารดังกล่าว อาการอักเสบ ฝีหนองก็จะกลับคืนมาเป็นอีก เมื่อมากินอาหารฤทธิ์เย็น อาการดังกล่าวก็จะหายไป เป็นอยู่อย่างนี้ตามพฤติกรรมการกินของผู้ป่วย ผู้เขียนพบผู้ป่วยหลายคนที่มีลักษณะเช่นเดียวกันนี้ คือ เทียวเป็นหรือไม่เป็นฝีหนอง ตามพฤติกรรมการกินของตนเอง

ตัวอย่างที่ ๗๖ :

หญิง อายุ ๔๐ ปี ๓๗ ม.๑ ต.นาถ่อน อ.ธาตุพนม จ.นครพนม ***ให้ข้อมูลว่า*** กินมังสวิรัติมาประมาณ ๑๐ ปี แต่กินแบบรสจัดและมีฤทธิ์ร้อน ไม่เคยเจ็บป่วยที่รุนแรง บางครั้งจะมีอาการหวัด จาม เจ็บคอ บางครั้งลุกขึ้นจะหน้ามืด วิงเวียน อาบน้ำเย็นไม่ค่อยได้ ตกขาว มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๙ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับ

สมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากครบ ๓ วัน อาบน้ำเย็นได้ ลุกขึ้นก็ไม่วิงเวียน อาการดกขาวหายไป

ที่ผู้ป่วยอาบน้ำเย็นไม่ค่อยได้นั้น เกิดจากร้อนที่ตีกลับเป็นเย็น เหมือนกับคนที่ไข้สูง *(มีความร้อนสูง)* แต่กลับมีอาการหนาวสั่น *(เป็นสภาพร้อนที่ตีกลับเป็นเย็น)* ถ้าอาบน้ำเย็นจึงรู้สึกหนาวสะท้าน เมื่อเราถอนพิษร้อนซึ่งเป็นต้นเหตุออก อาการตีกลับเป็นเย็นก็จะไม่เกิด จึงสามารถอาบน้ำเย็นได้ ซึ่งการแก้ร้อนที่ตีกลับเป็นเย็น ส่วนใหญ่นิยมเอาพืชผักสมุนไพรฤทธิ์เย็นมาผ่านไฟ เช่น ต้ม นึ่ง หรือลวก ใช้กิน แช่ หรือเช็ดตัว ความร้อนของไฟจะเข้าไปแก้ภาวะเย็นที่ตีกลับแทรกเข้ามา ส่วนพืชผักสมุนไพรฤทธิ์เย็น ก็จะเข้าไปแก้ภาวะร้อนเกิน เป็นการแก้ภาวะร้อนเกินและเย็นเกินในเวลาเดียวกัน ภาวะร้อนที่ตีกลับเป็นเย็น หรือเย็นที่ตีกลับเป็นร้อน หรือมีทั้งร้อนและเย็นในเวลาเดียวกัน ในลักษณะอื่นๆ ก็แก้ไขทำนองเดียวกันนี้

ตัวอย่างที่ ๗๗ :

ชาย อายุ ๔๗ ปี ที่อยู่ ๕๘๓-๕๘๕ ต.หนองสาหร่าย อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการเซ่อ มึนงง เป็นมาประมาณ ๔ ปี และมีอาการท้องผูกร่วมด้วย มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๔๙ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากครบ ๕ วัน อาการเซ่อ มึนงงลดลง ระบบขับถ่ายดีขึ้น

ตัวอย่างที่ ๗๘ :

หญิง อายุ ๖๗ ปี ๙๕๑ บดินทร์รักษา ถ.ลาดพร้าว ซอย ๙๔ กทม. ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการนอนกรนและเจ็บหัวเข่าซ้าย เป็นเรื้อรังมานาน มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๔๙ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากครบ ๕ วัน เพื่อนในค่ายด้วยกันบอกว่า ๒ วันแรก นอนกรนดังมาก คืนที่ ๓ กรนเบาลงมากอย่างไม่น่าเชื่อ คืนที่ ๔ และ ๕ กรนเบาลงมากจนเกือบจะเหมือนคนปกติทั่วไป ในวันที่ ๓ ของการอบรม เริ่มงอเข่าได้แต่ยังปวดอยู่ วันที่ ๕ อาการปวดตึงทุเลาลงไปมากจนแทบจะหายไป

ตัวอย่างที่ ๗๙ :

หญิง อายุ ๕๒ ปี ที่อยู่ พุทธสถานปฐมอโศก ต.พระประโทน อ.เมือง จ.นครปฐม ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการร้อนในง่าย ปวดเมื่อยแขน-ขาบ่อยๆ นอนหลับยาก มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศีรษะอโศก เมื่อ ๖ เมษายน ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม ๗ วัน อาการทุกอย่างทุเลาลง ผายลมดีกว่าปกติ

ตัวอย่างที่ ๘๐ :

หญิง อายุ ๓๒ ปี ที่อยู่ แขวงการทางยโสธร จ.ยโสธร ***ให้ข้อมูลว่า*** ไปตรวจที่โรงพยาบาล หมอวินิจฉัยว่า เป็นโรคเกร็ดเลือดต่ำ ตั้งแต่เป็นเด็กชั้นประถมจะมีเลือดกำเดาไหลไม่หยุด แต่ละครั้งมักจะเป็นติดต่อกัน ๑-๓ วัน มักมีอาการเลือดไหลซึมออกตามไรฟันอยู่เป็นประจำ และมักจะฟกช้ำง่าย โดยเฉพาะเวลามีอะไรกระทบกระแทกร่างกาย บางครั้งไม่มีอะไรมาโดนก็จะเกิดฟกช้ำขึ้นมาเอง แพทย์แนะนำให้ผ่าดัดเอาม้ามออก จึงได้ผ่าออกที่โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ แต่อาการก็ไม่ดีขึ้น ได้ไปรับการรักษาต่อที่โรงพยาบาลรามาฯ กทม. อาการก็ไม่ทุเลา ตั้งแต่ปี ๒๕๔๕ ได้กินยาแผนปัจจุบันเพื่อเพิ่มเกร็ดเลือดมาตลอด ค่าของเกร็ดเลือดจะอยู่ที่ ๑๐,๐๐๐-๒๐,๐๐๐ cumm. (*เซลล์ต่อเลือด ๑ ลูกบาศก์มิลลิเมตร)* ซึ่งค่าปกติจะอยู่ที่ ๒๐๐,๐๐๐-๕๐๐,๐๐๐ cumm. ถ้ากินยาเยอะถึงวันละ ๑๐ เม็ด เกร็ดเลือดจะขึ้นมาที่ ๖๐,๐๐๐-๗๐,๐๐๐ cumm. แต่ร่างกายจะทนฤทธิ์ยาไม่ไหว จะมีอาการร้อนตามคอ ตามตัว ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ รู้สึกหัวใจถูกบีบเหมือนกินกาแฟ หายใจไม่อิ่ม แพทย์จึงให้ลดยาโดยให้กินวันละ ๔ เม็ด ผู้ป่วยได้อ่านหนังสือ “ย่านาง” สมุนไพรมหัศจรรย์ หนังสือ “ถอดรหัสสุขภาพ” ได้ลดอาหารฤทธิ์ร้อน และปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของเพื่อนที่เคยมาเข้าค่ายสุขภาพที่สวนส่างฝัน ได้เริ่มดื่มน้ำย่านางมาตั้งแต่ ๑ มกราคม ๒๕๕๐ *(ขณะนั้นเกร็ดเลือด ๒๐,๐๐๐ cumm.)* พร้อมกับกินยาในปริมาณที่น้อยกว่าแพทย์สั่ง โดยกินวันละ ๒ เม็ด แล้วไปตรวจกับแพทย์ที่โรงพยาบาลรามาฯ ใน

วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๐ พบว่าเกร็ดเลือดเพิ่มเป็น ๔๘,๐๐๐ cumm. ซึ่งเพิ่มขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์ เพราะปกติแล้วเกร็ดเลือดจะไม่เพิ่มมากขนาดนี้ ถ้าเรากินยาที่แพทย์ให้มาในปริมาณน้อย เกร็ดเลือดก็จะเพิ่มน้อย ถ้ากินยาในปริมาณที่มาก เกร็ดเลือดก็จะเพิ่มมาก แต่การกินยาที่มากก็จะเกิดผลข้างเคียงก็คือ ร่างกายบวมอ้วนไปทั้งตัว เกิดอาการแพ้ยา ร้อนวูบวาบไปทั้งตัว พอมาดื่มน้ำย่านาง ก็จะรู้สึกสบายตัวขึ้น จากที่เคยหน้าบวมใหญ่ ก็ลดการบวมลง จนเพื่อนร่วมงานทักว่าหน้าเล็กลงแล้วนะเธอ ปัจจุบันเลือดที่เคยออกตามไรฟันก็น้อยลง การฟกช้ำตามร่างกายก็น้อยลงอย่างมาก ผู้ป่วยมาให้ข้อมูลเมื่อวันที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๕๐

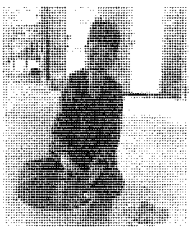
จากข้อมูลจะเห็นได้ว่า การกินยาแผนปัจจุบัน เพื่อพยายามให้ค่าของเกร็ดเลือดใกล้เคียงปกติ ก็ไม่ได้หมายความว่า ร่างกายผู้ป่วยจะแข็งแรงขึ้น กลับย่ำแย่ด้วยซ้ำ ผู้เขียนเองเคยพบผู้ป่วยหลายรายที่มีลักษณะเช่นนี้ คือผลจากการกินยาแผนปัจจุบันแล้ว ค่าของการตรวจทางห้องปฏิบัติการในระบบสุขภาพแผนปัจจุบัน อยู่ในขั้นปกติหรือใกล้เคียงปกติหรือดีขึ้นกว่าเดิม แต่สภาพร่างกายของผู้ป่วยมีอาการไม่สบายหรือย่ำแย่ลงกว่าเดิม แต่เมื่อได้หยุดยาหรือปรับความสมดุลของสภาพร่างกายด้วยแนวธรรมชาติบำบัด ร่างกายของผู้ป่วยกลับมีสภาพที่ดีขึ้น คำถามก็คือ อะไรคือคำตอบของคุณภาพชีวิตที่ดี หรืออะไรคือคำดอบสุขภาพที่ดี หรืออะไรคือสิ่งที่ร่างกายควรจะเป็นแล้วมีชีวิตที่ผาสุก สำหรับตัวผู้เขียนและนักธรรมชาติบำบัดส่วนใหญ่แล้ว จะเลือกสมรรถนะและความสบายในร่างกายเป็นเป้าหมายหลัก ส่วนผลตรวจทางห้องปฏิบัติการเป็นเป้าหมายรอง ถ้าทั้งสองอย่างไปด้วยกันได้ก็ยิ่งดี แต่ถ้า

ไม่ไปด้วยกัน อย่างน้อยชีวิตก็น่าจะได้สมรรถนะและความสบายของร่างกาย แม้พระพุทธเจ้าก็ใช้หลักความเจ็บป่วยน้อย ความลำบากกายน้อย เบากาย มีกำลังและเป็นอยู่ผาสุก เป็นคุณภาพชีวิตที่ดี

ตัวอย่างที่ ๘๑ :

หญิง อายุ ๖๒ ปี ที่อยู่ ๗๗๑ สุทธิสาร ดินแดง กทม. ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการตาฟ่าฟาง ระคายเคือง แสบ คัน น้ำตาไหลบ่อยๆ มีขี้ตาตอนเย็นทุกๆ วัน เป็นมาประมาณ ๒-๓ ปี เป็นๆ หายๆ แพทย์วินิจฉัยว่า เป็นต้อกระจก ต้อหิน มีอาการปวดตึงเส้นจากคอ สะบัก ไหล่และหลังร้าวมาที่ขมับ เป็นมากข้างซ้าย ส่วนข้างขวาเป็นเล็กน้อย วิงเวียนและมึนหัวบ่อยๆ มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝันเมื่อ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านางโยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม ๕ วัน อาการไม่สบายเกี่ยวกับตาทุกอย่างทุเลาเบาบางลงมาก อาการปวดตึงเส้นก็ทุเลาลง สภาพร่างกายโดยทั่วไปก็ดีขึ้น

ตัวอย่างที่ ๘๒ :



หญิง อายุ ๕๐ ปี ที่อยู่ ชุมชนราชธานีอโศก ต.บุ่ง อ.วารินฯ จ.อุบลฯ ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการไอ เจ็บคอมาก ไอจนเลือดออก ปวดหัว เส้นกระตุกบริเวณขอบตาและคิ้ว เป็นมาได้สองเดือน กินยาแผนปัจจุบันและฝังเข็มจากแพทย์แผนปัจจุบันมาหลายครั้ง อาการก็ยังไม่ดีขึ้น มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ

สวนส่างฝัน เมื่อ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๐ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม ๕ วัน สภาพร่างกายโดยรวมดีขึ้น อาการเจ็บคอหายไป อาการปวดหัวและเส้นกระตุกทุเลาลงมาก

ตัวอย่างที่ ๘๓ :

หญิง อายุ ๕๑ ปี ที่อยู่ ๑๓๕ ม.๒ ต.พรสวรรค์ อ.เสลภูมิ จ.ร้อยเอ็ด ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการหายใจไม่สะดวก เสมหะเหนียวติดคอ เวลาไอเสมหะก็ไม่ค่อยออก เป็นมาตั้งแต่ปี ๒๕๐๔ จนถึงปี ๒๕๔๙ รวมเวลาประมาณ ๔๕ ปี รักษามาหลายแผน อาการก็ไม่ทุเลาลง ยังคงเป็นเรื้อรังมาเรื่อยๆ มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อมีนาคม ๒๕๔๙ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม ๕ วัน หายใจโล่งสะดวกขึ้น เสมหะใสขึ้น เริ่มมีน้ำลายปนออกมา ซึ่งแต่ก่อนไม่ค่อยมี ทำให้ขับเสมหะได้ดีขึ้น

ตัวอย่างที่ ๘๔ :

ชาย อายุ ๗๓ ปี ๑๘๐ ม.๘ ต.บ้านใหม่ อ.เมือง จ.นครราชสีมา ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการท้องเสีย ร้อนลำคอ ไอมาก เป็นเรื้อรังมา ๑ เดือน มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศาลือโศก เมื่อกุมภาพันธ์ ๒๕๔๙ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม ๗ วัน อาการท้องเสียหายไป อาการร้อนลำคอและไอทุเลาลงจนเกือบเป็นปกติ

ตัวอย่างที่ ๘๕ :

ชาย อายุ ๒๙ ปี ที่อยู่ ๖๕/๔๑ ซ.ประสาทสิน คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม. ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการปวดหลัง หายใจขัด หายใจไม่เต็มที่ หายใจได้ข้างเดียว เป็นมา ๑ ปี มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศาลีอโศก เมื่อกุมภาพันธ์ ๒๕๔๙ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม ๓ วัน อาการหายใจเริ่มเป็นปกติ ระบบสายตาดีขึ้น ไม่ง่วงนอนหลังอาหาร ไม่อ่อนเพลีย

ตัวอย่างที่ ๘๖ :

หญิง อายุ ๔๙ ปี ที่อยู่ ๖๗/๕๐ นวมินทร์ ๔๖ คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม. ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการปวดหัว ปวดตา ร้อนโคนลิ้น เวลากินอาหารเสร็จจะร้อนตรงโคนลิ้น และง่วงหลับคาโต๊ะอาหาร ปวดแขนข้างซ้าย นิ้วมือชา หนักแขนยกแขนลำบาก เป็นมา ๒ ปี มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๔๙ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-บริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม ๕ วัน หายปวดหัว กระบอกตายังปวดเล็กน้อย อาการร้อนที่โคนลิ้นหายแล้ว อาการง่วงยังมีอยู่เป็นบางวัน อาการนิ้วชาทุเลาลง เริ่มกำมือได้ ยกแขนได้โดยไม่หนัก ไม่ปวด

ตัวอย่างที่ ๘๗ :

หญิง อายุ ๒๙ ปี ที่อยู่ ๑๙/๒๔๗-๘ ถ.นวมินทร์ คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม. ***ให้ข้อมูลว่า*** มีอาการอ่อนเพลีย ปัสสาวะบ่อย ตามัว ปัสสาวะมีกลิ่นหาวบ่อยมาก เป็นมาประมาณ ๑ ปี มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนส่างฝัน เมื่อ ๒๖ กันยายน ๒๕๔๙ ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม ๕ วัน มีความรู้สึกสมองโล่ง เบาสบาย นอนหลับดี ตามัวน้อยลง ไม่มีอาการหาวเลย ร่างกายสดชื่นมาก

มีผู้ที่รักสุขภาพไม่ต่ำกว่าหนึ่งพันคนที่ฝึกปฏิบัติสุขภาพบุญนิยม พึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงแล้วมีสุขภาพที่ดีขึ้น ซึ่งผู้เขียนไม่สามารถนำเสนอในที่นี้ได้ทั้งหมด จึงขอนำเสนอแต่เพียงเท่านี้ก่อน โอกาสหน้า ถ้าเหตุปัจจัยเหมาะสมก็คงจะได้นำเสนอต่อไป

จากข้อมูล เราจะเห็นได้ว่า ถ้ามีการปรับพฤติกรรมสุขภาพให้สมดุล โดยบูรณาการผสมผสานองค์ความรู้ของหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือกและวิทยาศาสตร์สุขภาพเชิงธรรมะ และจิตวิญญาณไปสู่การพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ร่างกายก็จะเกิดภูมิต้านทาน จนมีผลในการบำบัดรักษาโรค ฟื้นฟูสุขภาพ ป้องกันควบคุมโรค และส่งเสริมสุขภาพไปพร้อมๆ กัน ทำให้สามารถลดปัญหาสุขภาพได้ ถ้าแก้ไขได้ทันท่วงที คือถ้าไม่ปล่อยให้ร่างกายทรุดโทรมจนถึงขั้นเนื้อเยื่อไม่มีสภาพที่จะฟื้นตัวแล้ว วิธีการดังกล่าวก็ยังสามารถเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง ที่จะช่วยดูแลแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพ ซึ่งบางคน

ก็อาจฟื้นตัวได้เร็ว บางคนก็อาจฟื้นตัวได้ช้า ตามแต่สภาพร่างกายของแต่ละคน หรือแม้ผู้ที่ร่างกายไม่มีสภาพที่จะฟื้นตัว วิธีการดังกล่าวก็อาจจะช่วยยืดอายุ หรือช่วยให้ทิ้งร่าง (ตาย) โดยไม่ทุกข์ทรมานมากนัก และไม่เสียค่าใช้จ่ายมาก หรือแม้ผู้ป่วยที่อวัยวะบางอย่างไม่สามารถฟื้นได้แล้ว ผู้เขียนมีความเห็นว่า ก็ควรจะทำความสมดุลของสุขภาพอยู่ดี เพื่อลดทุกข์ทรมานให้ได้มากที่สุด หรือให้มีสภาพร่างกายที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ แต่ทางที่ดีก็อย่ารอจนอาการหนักเลย เราพยายามรักษาสภาพร่างกายและจิตใจให้มีพลังชีวิตสูงที่สุดดีกว่า หรือรีบปรับสมดุลสุขภาพตั้งแต่เริ่มรู้ว่าพลังชีวิตตกหรือเริ่มมีอาการไม่สบาย จะทำให้อาการทุเลาเบาบางหรือแก้ไขได้ง่ายกว่า ประหยัดกว่า ซึ่งถ้าปล่อยให้มีอาการหนักมากแล้ว ก็จะแก้ไขได้ยากหรือบางทีอาจแก้ไขไม่ได้เลย ต้องลำบากมาก ทั้งผู้ที่ป่วยเองและผู้ที่ช่วยเหลือดูแลรักษา ทำให้เสียเวลา เสียแรงงาน เสียทรัพย์สินเงินทองและเสียทรัพยากรมาก ดังนั้น การปรับสมดุลดูแลแก้ไขแต่เนิ่นๆ จึงเป็นสิ่งที่ควรทำที่สุด เป็นประโยชน์ที่สุด

โรคภัยไข้เจ็บนั้น เกิดจากพฤติกรรมของเราเอง ถ้าเราทำความสมดุลให้กับชีวิต ร่างกายก็จะมีภูมิต้านทานโรค ความเจ็บป่วยก็จะทุเลาเบาบางหรือหายไป แต่ถ้าเราทำความไม่สมดุลในชีวิต ภูมิต้านทานโรคก็จะลด ความเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะกลับมาหาเรา ซึ่งมักจะมีคำถามอยู่เสมอว่า โรคนั้นโรคนี้รักษาหายไหม ผู้เขียนมักจะตอบว่าอยู่ที่ตัวเราเองว่าจะมีความสามารถในการปรับสมดุล จนเกิดภูมิต้านทานถึงขีดทุเลาหรือหาย หรือจะทำความไม่สมดุลจนภูมิต้านทานลด ผลก็คือเกิดโรคขึ้นมาอีก

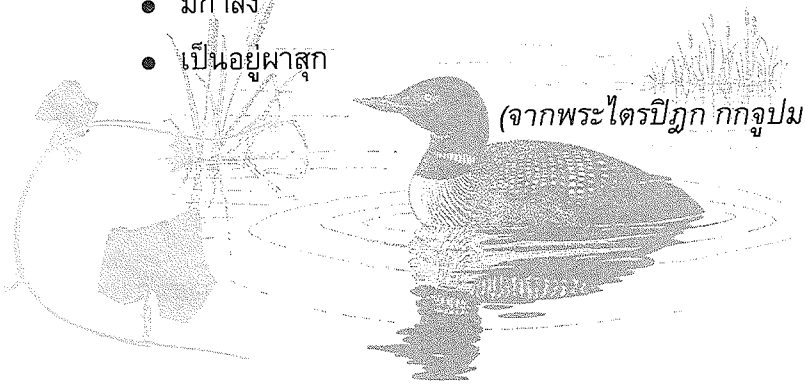
ดังนั้น สำหรับผู้ที่ต้องการสุขภาพที่ดีแล้ว การสร้างสุขภาพหรือปรับสมดุลสุขภาพจึงเป็นภารกิจสำคัญที่ต้องทำตลอดชีวิต

ท่านที่ได้มีโอกาสมาเข้าค่ายสุขภาพนั้น ไม่ได้หมายความว่าอาการไม่สบายจะต้องหายทั้งหมดทันทีในขณะเข้าค่าย ซึ่งเท่าที่ผู้เขียนเก็บข้อมูลจากผู้ที่มาเข้าค่าย พบว่า ส่วนใหญ่ (มากกว่า ๙๐ เปอร์เซ็นต์) อย่างน้อยจะมีสภาพร่างกายบางอย่างที่ดีขึ้น โดยจะดีขึ้นมากหรือน้อยก็ตามแต่สภาพร่างกายจิตใจและการปฏิบัติของแต่ละบุคคล การเข้าค่ายสุขภาพนั้น เป็นเพียงการฝึกฝนทักษะในการปฏิบัติเพื่อปรับสมดุลสุขภาพ ส่วนการจะมีสุขภาพที่ดีได้อย่างยั่งยืนนั้น ขึ้นอยู่กับการประยุกต์ปฏิบัติให้ต่อเนื่องในชีวิตประจำวันของตัวท่านเอง

สรุปรหัสสุขภาพ ตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดี

- ความเจ็บป่วยน้อย
- ความลำบากกายน้อย
- เบากาย
- มีกำลัง
- เป็นอยู่ผาสุก

(จากพระไตรปิฎก กกจูปมสูตร)



การปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

หลักปฏิบัติเพื่อความแข็งแรงอายุยืน ๗ ข้อ ของพระพุทธเจ้า	หลักปฏิบัติ ๘ อ. เพื่อสุขภาพที่ดี
๑. เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง ๒. เป็นผู้ประมาณในสิ่งที่สบาย ๓. บริโภคสิ่งย่อยง่าย ๔. เที่ยวไปในกาลอันสมควร ๕. ประพฤติเพียงดั่งพรหม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) ๖. เป็นผู้มีศีล ๗. คบมิตรที่ดีงาม *(พระไตรปิฎก อนายุสสสูตร)*	๑. อิทธิบาท ๔ ๒. อารมณ์ ๓. อาหาร ๔. ออกกำลังกายและอริยบท ๕. อากาศ ๖. เอนกาย ๗. เอาพิษภัยออก ๘. อาชีพที่เหมาะสม *(สถาบันบุญนิยม)*

โดยผสานองค์ความรู้วิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือก และแผนธรรมะไปสู่การปฏิบัติตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงที่ประหยัด เรียบง่าย ได้ผลรวดเร็ว มีประสิทธิภาพสูง พึ่งตนเองได้ ใช้ทรัพยากรที่มีในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้และมีความยั่งยืน

"กว่าจะคลอด กว่าจะคลาน กว่าจะผ่านมาคิดดู ที่ฉัน
มีเลือดนักสู้ เพราะฉันเคยอยู่ในท้องชาวนา"

ผลิตภัณฑ์จากพืชสมุนไพรฤทธิ์เย็น
ถอนพิษร้อนได้ดี

ขี้ผึ้งมรกตย่านาง-เบญจรงค์,
น้ำมันเขียวตรีมรกต,
ยาสีฟัน ไทยไท,
น้ำสกัดย่านาง-เบญจรงค์

ติดต่อ คุณพุทธพิมพ์ใจ โทร. 085-100-0223, คุณบินตรง โทร.087-435-3455

แม่

เนื้อร้อง-ทำนอง ครูชัน หมอเขียว ขับร้อง

กว่าจะคลอด กว่าจะคลาน กว่าจะผ่านมาคิดดู
ที่ฉันมีเลือดนักสู้ เพราะฉันเคยอยู่ในท้องชาวนา
ฉันเกิดมาจากความรัก ฉันโตมาจากน้ำใจ
รักของแม่แสนสดใส คือความยิ่งใหญ่สู่พองชน
ยามฉันเจ็บ แม่เจ็บกว่าฉัน แม่บากบั่น แม่ทุกข์แม่ทน
ยามมีไข้ แม่ถ่ายถอน ก่อนจะนอนแม่สอนสวดมนต์
ฉันจึงมี ความรักให้คนทุกคน ฉันจึงมีน้ำใจให้คนทุกคน
แม่ห่วงลูกอยู่ทุกแห่งหน แม่อ่อนโยน ดับความดื้อดึง
พระคุณแม่มากเกินคณานับ ลูกขอกราบด้วยความซาบซึ้ง
รักของแม่ยังดิดตรึง เป็นคนดีที่หนึ่งในดวงแด
ลูกจะทนบนทางชีวิต ไม่ทำผิด ไม่อ่อนแอ
ทุกข์ปานใดลูกจะไม่ยอมแพ้ จะเป็นคนดีของแม่ตลอดไป

"พี่น้องผองเพื่อน ผู้กล้า ผู้เสียสละ ผู้ประเสริฐทั้งหลาย...
จะดีไหม ถ้าเรามาช่วยกันเติมเต็มหรือพากเพียรฝึกฝนกระทำในสิ่งใหม่ สิ่งที่สังคมโลกกำลังต้องการและขาดแคลน เพื่อประโยชน์ในการลดหรือดับความทุกข์ทรมานส่วนตน สู่ความประเสริฐในชีวิตด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลสังคมโลก"

สังคมโลก ขาดแคลนอะไร...

สังคมโลกไม่ได้ขาดแคลนคนเรียนสูงแต่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาทุกข์ของชีวิต อย่างเที่ยงแท้ถาวรได้...

สังคมโลก ไม่ได้ขาดแคลนคนมีความรู้ตามตำรา แต่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาทุกข์ของชีวิต อย่างเที่ยงแท้ถาวรได้...

สังคมโลก ไม่ได้ขาดแคลนคนมีใบรับรองหรือมีใบประกาศต่างๆ แต่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาทุกข์ของชีวิต อย่างเที่ยงแท้ถาวรได้...

สังคมโลก ไม่ได้ขาดแคลน คนมีคุณสมบัติเก่งสารพัดรูปแบบ แต่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาทุกข์ของชีวิต อย่างเที่ยงแท้ถาวรได้

แต่สังคมโลก กำลัง ขาดแคลน และต้องการ...

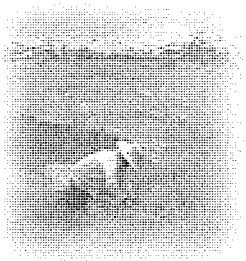
ผู้ที่เรียนสูงหรือต่ำก็ได้ มีความรู้ตามตำราหรือไม่มีก็ได้ มีใบรับรองใบประกาศต่างๆ หรือไม่มีก็ได้ มีคุณสมบัติเก่งสารพัดรูปแบบ หรือไม่มีก็ได้ ที่มีคุณสมบัติอันจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งก็คือ...

เป็นผู้ที่มีความรู้ในความจริงของการแก้ไขปัญหา ทุกข์ของชีวิต อย่างหยั่งลึกเข้าไปจนถึงต้นเหตุ รากเหง้า แห่งทุกข์ และได้ลงมือปฏิบัติพิสูจน์ จนปัญหาทุกข์ของชีวิตลดน้อยลงๆ หรือ จนถึงที่สุด จิตวิญญาณไม่ทุกข์เลย อย่างเที่ยงแท้ถาวร พร้อมๆ กับการมีสุขภาพที่ดีด้วย

...พี่น้องผองเพื่อน ผู้กล้า ผู้เสียสละ ผู้ประเสริฐทั้งหลาย อย่าได้มัวหลงใหล กับสิ่งที่สังคมโลก ไม่ได้ขาดแคลนกันอยู่เลย

...จะดีไหม ถ้าเรามาช่วยกันเติมเต็มหรือพากเพียรฝึกฝนกระทำในสิ่งที่สังคมโลกกำลังต้องการและขาดแคลน เพื่อประโยชน์ในการลดหรือดับความทุกข์ทรมานส่วนตน และความประเสริฐในชีวิตด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลสังคมโลก...

● *ใจเพชร มีทรัพย์*

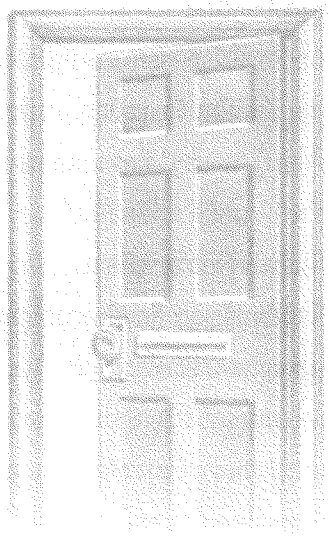


ฝากใต้โลกหล้า..

สรรพสิ่งสังเคราะห์กันเกิดมา เป็นธรรมชาติ
สรรพสัตว์ที่มีสติสัมปชัญญะปัญญา และสัญชาตญาณ
ย่อมกินอาหารที่รู้ถูกรู้ควรแก่ตน
ช้างย่อมรู้ไม้ใบ-ผล-ต้น-ลำที่ควรกินของมัน
นกย่อมรู้ไม้ลูก-ดอก-เกสรที่มันควรกิน
คนผู้มีสติสัมปชัญญะปัญญาสัญชาตญาณ
ก็ย่อมรู้ "อาหาร" ที่ควรกินของคน
ช้างก็ดี นกก็ดี แม้สัตว์อื่นอีกนานัป
มันยังคงรู้จัก**อาหาร**ที่ควรกินของมันตามสัญชาตญาณเดิม
มีสติสัมปชัญญะเลือกกินตามที่ถูกที่ควร
ไม่หลงใหลเลอะเทอะ ไม่ปรวนแปรชั่วนาตาปี
แต่...คนผู้ได้ชื่อว่า ประเสริฐฉลาดกว่าสัตว์นั้นสิหนอ !
แปรปรวนง่ายยิ่งกว่าสัตว์ กินเลอะเทอะเปรอะยิ่งกว่าสัตว์
กินหลงใหลได้อย่างน่าอายสัตว์
หลงดนว่า มีปัญญาฉลาดเหนือสัตว์ทั้งหลาย
แต่ถูกหลอกให้แปรเปลี่ยนจากสัญชาติเดิมได้ง่ายกว่าสัตว์

คนลืมธรรมชาติคน... ไปไกลสุดกู่แล้ว !!!
เพียงเรื่องอาหารการกิน ก็ยังป่านฉะนี้
ต้องทุกข์ร้อนดิ้นรน โศกสุข วุ่นวาย หนักหนา เหน็ดเหนื่อย
ผู้ไหวทัน กลับตัว ศึกษาความจริง
คืนสู่สัญชาตญาณเดิมของธรรมชาติคนได้
ผู้นั้นย่อมเป็นสุขแข็งแรงสมบูรณ์สมธรรมชาติคน
เพราะคืนสู่สัญชาตญาณคน สมคน ตามเดิม ด้วยญาณ
จึงเป็นผู้พ้นทุกข์ สิ้นความวุ่นวาย กลับคืนสู่ความพรั่งพร้อม
สมบูรณ์ด้วยญาณแห่งสัญชาตญาณคน ตามธรรมชาติเดิม.

(๒๐ ธ.ค. ๒๕๒๖)
สมณะโพธิรักษ์



การมีความรู้ตามความเป็นจริงขององค์ความรู้ที่ถูกต้อง ถูกตรง ในการแก้ไขปัญหาหรือปรับสมดุลสุขภาพ

ณ ยุคนั้นๆ วันเวลานั้นๆ บุคคลนั้นๆ และสภาพสังคม สิ่งแวดล้อมนั้นๆ เป็นเรื่องที่สำคัญยิ่ง

แต่สิ่งที่มีความสำคัญยิ่งกว่าก็คือ การทำให้ได้ตามที่รู้ ไม่ใช่แค่รู้แล้วจะมีสุขภาพที่ดีได้

ซึ่งการสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เป็นเรื่องสำคัญที่สุด ที่ต้องฝึกฝนอย่างต่อเนื่องจนเป็นปกติในวิถีชีวิต นั่นคือ

“ความสำเร็จของการดูแลสุขภาพ”

▲ ใจเพชร มีทรัพย์

0 บาท รักษาทุกโรค "หมอเขียว"

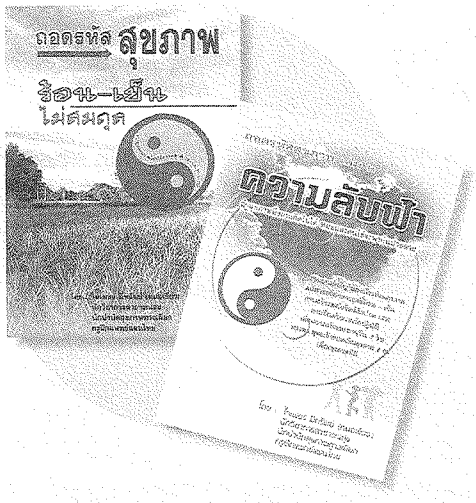
หมอครับความดันผมปกติหรือเปล่า

เฮ้อ ! ค่อยยังชั่วหน่อย

กำลังพิจารณาอาหาร

เศรษฐกิจพอเพียง

กอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๑,๒



อีกทางเลือกหนึ่ง
เพื่อการพึ่งตนเอง
สำหรับคุณและคนที่คุณห่วงใย
เรียนรู้เรื่องสุขภาพพึ่งตน
โดยวิถีธรรมชาติเชิงประสบการณ์
เรียบง่าย ได้ผลจริง

ย่านาง

"หมื่นปี บ่ เฒ่า" (หมื่นปีไม่แก่)
หมอยาโบราณแถบอีสานกล่าวขาน
เป็นตำนานถึงสรรพคุณย่านางสมุนไพร
มหัศจรรย์ ไม่ว่าท่านจะเป็นโรคร้ายแรง
ที่รักษายาก หรือโรคที่รักษาง่าย
หลายโรคที่ย่านางช่วยบำบัด
บรรเทาได้

ประวัติ

ชื่อจริง นายสำเริง มีทรัพย์ ชื่อทางธรรม ใจเพชร
ชื่อที่ชาวบ้านเรียกขาน *หมอเขียว*

การศึกษาและอบรม

๑. ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์สุขภาพ สาธารณสุขบัณฑิต มสธ.
๒. ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์สุขภาพ บริหารสาธารณสุขศาสตร์ มสธ.
๓. สำเร็จการศึกษาวิชาวิทยาศาสตร์การแพทย์แผนไทย, แนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย เภสัชพฤกษศาสตร์, เวชกรรมแผนไทย, ธรรมานามัย และสังคมวิทยาการแพทย์ มสธ.
๔. ศึกษาและอบรมด้านการแพทย์ทางเลือกจากประเทศมาเลเซีย และจีนไต้หวัน

ประสบการณ์การปฏิบัติงาน

- โรงพยาบาลหว้านใหญ่ จังหวัดมุกดาหาร (พ.ศ. ๒๕๓๕-๒๕๔๐)
- สถานีอนามัยบ้านนิคมเกษตรกรรมทหารผ่านศึก จังหวัดมุกดาหาร (พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๔๕)
- สำนักงานที่ปรึกษาด้านพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของนายกรัฐมนตรี (พ.ศ. ๒๕๔๖-๒๕๔๘)
- สำนักงานสาธารณสุขอำเภอหว้านใหญ่ จังหวัดมุกดาหาร (พ.ศ. ๒๕๔๘)
- โรงพยาบาลอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ (พ.ศ. ๒๕๔๘-ปัจจุบัน)

ตำแหน่งหน้าที่และการงานปัจจุบัน

- นักวิชาการสาธารณสุข กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลอำนาจเจริญ
- นักบำบัดสุขภาพทางเลือก, และครูฝึกแพทย์แผนไทย สถาบันบุญนิยม
- หัวหน้าฐานงานสุขภาพบุญนิยม สวนป่านาบุญดอนตาล (ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง) จังหวัดมุกดาหาร

การมีความรู้ ตามความเป็นจริงขององค์ความรู้ที่ถูกต้อง ถูกตรงในการแก้ไขปัญหา หรือปรับสมดุลสุขภาพ ณ ยุคนั้นๆ วันเวลานั้นๆ บุคคลนั้นๆ และสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมนั้นๆ เป็นเรื่องสำคัญยิ่ง แต่สิ่งที่สำคัญยิ่งกว่าก็คือ การทำให้ได้ตามที่รู้ ไม่ใช่แค่รู้แล้วจะทำให้มีสุขภาพที่ดีได้ ซึ่งการสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีเป็นเรื่องสำคัญที่สุดที่จะต้องฝึกฝนทำอย่างต่อเนื่องจนเป็นปกติของวิถีชีวิต นั่นคือ "ความสำเร็จของการดูแลสุขภาพอย่างแท้จริง"

ใจเพชร มีทรัพย์ (หมอเขียว)

ราคา 110 บาท

ISBN 978-974-236-311-6