

ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๓

มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ

องค์รวมเทคนิคสุขภาพพึ่งตนเอง

แนวเศรษฐกิจพอเพียง

ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ (บุญนิยม)

ประหยัด เรียบง่าย แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ
พึ่งตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก

 ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)



ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๓

“มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ”

ขนาด ๑๖ พิเศษ สีสี่ทั้งเล่ม จำนวน ๒๔๐ หน้า

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๙๐๑๒๗-๐-๒

ผลงานอันดับที่ ๕๗ ของกลุ่มสตูดิโอ



พิมพ์ครั้งที่ ๒๒	มกราคม	๒๕๕๙	จำนวน	๕,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒๓	เมษายน	๒๕๖๐	จำนวน	๕,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒๔	กันยายน	๒๕๖๐	จำนวน	๒,๐๐๐ เล่ม

ผู้ใดศรัทธาและเห็นคุณค่า ต้องการนำหนังสือไปช่วยเผยแพร่ กรุณาติดต่อ
กลุ่มสตูดิโอ ๖๕/๑ ม.๕ ช.นวมินทร์ ๔๖ ถ.นวมินทร์ แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม
กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐ โทร.๐๘๖-๗๕๖-๒๓๕๗

พิมพ์ที่ : วิชาการพิมพ์

จัดทำโดย : ธรรมทัศน์สมาคม โทร.๐๒-๓๗๕๔๕๐๖, ๐๒-๓๗๕๔๖๐๖

ราคา ๑๕๐ บาท

— สงวนลิขสิทธิ์ —



ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๓

“มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ”

องค์รวมเทคนิคสุขภาพพึ่งตนเอง

แนวเศรษฐกิจพอเพียง

ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ (บุญนิยม)

ประหยัดเรียบง่าย แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ
พึ่งตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก

โดย : หมอใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

นักวิชาการสาธารณสุข

แพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ (บุญนิยม)

ครูฝึกแพทย์แผนไทย

คำนำ

จากประสบการณ์ที่ผู้เขียนดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชน โดยใช้เทคนิคสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงพบว่า มีผู้ป่วยไม่ต่ำกว่าหมื่นรายมีสุขภาพที่ดีขึ้น ความเจ็บป่วยทุเลาเบาบางลดน้อยลง เฉพาะที่ผู้เขียนได้เก็บบันทึกข้อมูลเป็นหลักฐานทางวิชาการตามโครงการแก้ไขปัญหาระบาดไม่ติดต่อและโครงการสร้างเครือข่ายรักษาสภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงของโรงพยาบาลอำนาจเจริญ ที่ผู้เขียนได้รับอนุมัติจากผู้อำนวยการโรงพยาบาลอำนาจเจริญให้รับผิดชอบดำเนินการตามโครงการดังกล่าว

ผลการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการที่ผู้ป่วยมาเข้ารับการอบรมค่ายสุขภาพของเครือข่ายศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญและเครือข่าย ได้แก่ เครือข่ายของงานควบคุมโรค กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลอำนาจเจริญ/สถานีอนามัยนายนม จังหวัดอำนาจเจริญ/หน่วยให้คำแนะนำการดูแลตนเองแก่ผู้ป่วยและญาติ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี/งานโรคไม่ติดต่อและฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลมหาชนะชัย จังหวัดยโสธร/กลุ่มงานเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลศรีนครินทร์ จังหวัดขอนแก่น/งานโรคไม่ติดต่อโรงพยาบาลชุมแพ จังหวัดขอนแก่น/งานโรคไม่ติดต่อและฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลประจักษ์ศิลปาคม จังหวัดบุรีรัมย์/โรงพยาบาลกบินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี/สถานีอนามัยนาหนองทุ่ม - จังหวัดชัยภูมิ/งานโรคไม่ติดต่อ โรงพยาบาลแก้งคร้อ





จังหวัดชัยภูมิ/ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลเนินสง่า จังหวัดชัยภูมิ
งานสุขศึกษาประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลเจ็ดเสมียน จังหวัดราชบุรี/
งานโรคไม่ติดต่อและฝ่ายการพยาบาลโรงพยาบาลเพ็ญ จังหวัดอุดรธานี/โรง
พยาบาลอรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว/โรงพยาบาลโพธิ์ทอง จังหวัดอ่างทอง/
กลุ่มรักษาสุภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง พนักงาน ธกส./
กลุ่มรักษาสุภาพฯ สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน โดยครูแก้ว
ภักดีพงษ์/กลุ่มรักษาสุภาพฯ เครือข่ายกัลยาณมิตร พระพุทธยา
นันท์ภิกขุ/ศูนย์เรียนรู้เกษตรธรรมชาติวังสมบูรณ์ จังหวัดสระแก้ว
และชมรมธรรมชาติบำบัดจังหวัดตรัง พบว่า

มีผู้ป่วยจำนวน ๑,๓๙๗ คน หลังจากที่ใช้เทคนิคการดูแลสุขภาพ
แนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ภายใน ๕ วัน
ผู้ป่วยมีอาการของความเจ็บป่วยลดน้อยลง จำนวน ๑,๒๙๑ คน คิดเป็น
๙๒.๔๑% ซึ่งส่วนใหญ่เป็นโรคหรืออาการที่แพทย์แผนปัจจุบัน วินิจฉัยว่า
เป็นโรคเรื้อรัง ต้องตายหรือรักษาไม่หาย เช่น มะเร็ง เนื้องอก เบาหวาน
ความดันโลหิตสูง ไช้มันในเลือดสูง โรคหัวใจ ภูมิแพ้ เก๊าท์ รูมาตอยด์
ปวดตามข้อ ปวดตึงเมื่อยตามร่างกาย โรคทางเดินกระเพาะอาหารลำไส้
เรื้อรัง อ่อนเพลียอ่อนล้าหน้ามืดวิงเวียนปวดศีรษะเรื้อรัง ภูมิต้านทานลด
และการอักเสบเรื้อรังตามอวัยวะต่างๆ เป็นต้น

ในจำนวนดังกล่าวนี้ มีผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน ๑๑๗ คน ระดับ
น้ำตาลในเลือดลดลง คิดเป็น ๘๘.๐๓% ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน
๑๕๘ คน ระดับความดันโลหิตลดลง คิดเป็น ๘๓.๕๔% ผู้ป่วยไขมัน





ในเลือดสูง จำนวน ๗๘ คน ไชมันไตรกลีเซอไรด์และคลอเรสเตอรอล
ในเลือดลดลง คิดเป็น ๗๓.๐๘% ผู้ป่วยมะเร็ง จำนวน ๑๑๑ คน อาการ
ป่วยทุเลาลง ๘๕.๕๕% ในจำนวนผู้ป่วยมะเร็งทั้งหมด หลังจากปฏิบัติตัว
สร้างสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถียุทธอย่าง
ต่อเนื่อง มีผลตรวจร่างกายจากแพทย์แผนปัจจุบันไม่พบมะเร็ง หรือ
สภาพร่างกายเหมือนคนปกติ ต่อเนื่อง ๖ เดือนขึ้นไป จำนวน ๒๒.๕๒%,
มีชีวิตรอยู่ด้วยอาการไม่สบายจากพิษของมะเร็งลดน้อยลง หรือยืดอายุได้
มากกว่าความเห็นของแพทย์แผนปัจจุบัน ๖๓.๐๗%, อาการไม่ทุเลาลง
๑๔.๔๑%) ผู้ป่วยโรคหัวใจ ๑๒ คน อาการเจ็บป่วยทุเลาลง ๗๕%

นอกจากนี้ยังพบว่า ไม่ว่าจะเป็นอาการไข้ขึ้น ปวดหัว ตัวร้อน
เป็นหวัด เจ็บคอ เสียงแหบ คอแห้ง ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว หรือความเจ็บ
ป่วยเล็กน้อยอื่นๆ ก็สามารถบำบัดให้ทุเลาเบาบางลงได้ด้วยเทคนิคการดูแล
สุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถียุทธ (บุญนิยม)

ซึ่งผลงานที่ผู้เขียนได้ดำเนินการดังกล่าว ได้รับคัดเลือกให้เป็น
นวัตกรรมเด่นของโรงพยาบาลอำนาจเจริญและกรมพัฒนาการแพทย์
แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ได้คัดเลือกให้นำ
เสนอความสำเร็จของการดำเนินงานแพทย์ทางเลือกตามโครงการสัมมนา
นำเสนอประสิทธิภาพการผสมผสานการแพทย์ทางเลือกในระบบบริการ
สาธารณสุข/ปัญหา อุปสรรคและความสำเร็จ ปีงบประมาณ ๒๕๕๒
วันที่ ๒๔-๒๖ มีนาคม ๒๕๕๒ ณ โรงแรมเอเชียแอร์พอร์ต จังหวัด
ประทุมธานี ซึ่งคัดเลือกผลการดำเนินการจากโรงพยาบาลและสถาน
บริการสาธารณสุขทั่วประเทศ



และปัจจุบัน ผู้เขียนกำลังนำข้อมูลดังกล่าวทำวิชาการวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโท/เอกในคณะบริหารศาสตร์ สาขาเศรษฐกิจพอเพียง มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี โดยสาขาดังกล่าวดำเนินงานด้วยการประสานความร่วมมือ ๓ องค์กร ได้แก่ มูลนิธิบูรณะชนบทไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานีและชุมชนอโคก (สถาบันบุญนิยม) เปิดหลักสูตรพัฒนาบูรณาการศาสตร์ (เศรษฐกิจพอเพียง) ในระดับปริญญาตรี โท เอก

ซึ่งผู้เขียนได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนจากโรงพยาบาลอำนาจเจริญ กระทรวงสาธารณสุข, สถาบันบุญนิยม นำโดยพ่อท่านสมณะโพธิรักษ์, อาจารย์คณะบริหารศาสตร์ สาขาเศรษฐกิจพอเพียง มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี รวมถึงท่านอื่นๆ ที่ไม่สามารถกล่าวหาบได้หมดในที่นี้ ให้พัฒนางานสร้างสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ (บุญนิยม) และทำวิชาการในระดับปริญญาโท-เอก ดังกล่าวเพื่อประโยชน์สุขของมวลมนุษยชาติ ผู้เขียนขอกราบขอบพระคุณอย่างสุดซึ้งมา ณ ที่นี้

ผู้เขียนหวังว่า หนังสือเล่มนี้คงพอจะเป็นประโยชน์กับพี่น้องผองเพื่อนร่วมโลกบ้างไม่มากก็น้อย โดยเฉพาะพี่น้องเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและประชาชนผู้รักสุขภาพที่พึงตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

เราทั้งผองพี่น้องกัน

๑ ไฉเพชร กล้าจน



สารบัญ

บทนำ	๗
สาเหตุหลัก ๕ ข้อ ที่ทำให้เกิดความเสื่อม และความเจ็บป่วย ณ ยุคปัจจุบัน	๒๔
อาการของภาวะร้อนเกินและเย็นเกิน	๓๗
เทคนิค ๔ ข้อ (ยา ๔ เม็ด) ของการพึ่งตนในการดูแลสุขภาพ ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ (บุญนิยม)	๔๕
๑ การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล	๔๗
๒ กัวซาหรือดูดซาหรือดูดพิษหรือดูดลม	๕๖
๓ การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์)	๘๔
๔ การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร	๙๒
๔ การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบด้วยสมุนไพร	๙๖
๖ การออกกำลังกายกาย กตจุฑลมปราณ โยคะ กายบริหารที่ถูกต้อง	๑๐๔
๗ การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย	๑๖๒
๘ ใช้ธรรมชาติ ทำใจให้สบาย ผ่อนคลายความเครียด	๑๘๗
๙ รู้เพื่อรู้พักให้พอดี	๒๓๗



บทนำ

ตลอดระยะเวลา ๑๗ ปี กับบทบาทหน้าที่ในการดูแลแก้ไขปัญห สุขภาพของประชาชน ด้วยการรับราชการในกระทรวงสาธารณสุข ผู้เขียน พบว่า เจ้าหน้าที่ในกระทรวงสาธารณสุขทุกระดับส่วนใหญ่ทุ่มเทอย่าง สุดฝีมือทั้งร่างกายและใจในการพากเพียรเพื่อดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพ ของประชาชนรวมถึงผู้เขียนด้วย จนทำให้ผู้เขียนได้รับเกียรติบัตรและ รางวัลดีเด่นต่างๆ มากมาย เช่น ได้รับเลือกให้เป็นเจ้าหน้าที่ดีเด่นของ โรงพยาบาลหัวหินใหญ่ จ.มุกดาหาร ประจำปี ๒๕๓๗ ได้รับคัดเลือกให้ เป็นข้าราชการสาธารณสุขดีเด่นของ จ.มุกดาหาร ประจำปี ๒๕๔๓ และได้อรับคัดเลือกให้เป็นข้าราชการพลเรือนดีเด่นของชาติประจำปี ๒๕๔๓ (ซึ่ง ต้องแข่งขันกับข้าราชการทุกกระทรวง) รับโล่และเข็มครุฑทองคำจาก ฯพณฯ ท่านนายกรัฐมนตรีที่ทำเนียบรัฐบาล เป็นต้น

แม้ผู้เขียนจะทุ่มเทร่างกายแรงใจ กำลังสมองและสติปัญญาอย่าง สุดความสามารถในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชนจนสามารถ สร้างสุขภาพ บำบัดบรรเทา ยับยั้งควบคุม หรือป้องกันโรคบางโรคได้ แต่ ก็ไม่สามารถหยุดยั้งอัตราความรุนแรงของความเจ็บป่วยหลายอย่างได้ ตรงข้าม กลับมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างน่ากลัว โดยที่เกียรติบัตรและรางวัล ดีเด่นต่างๆ ที่ได้รับมาไม่สามารถช่วยอะไรได้ เหตุผลก็เพราะองค์ความรู้ และทักษะในขณะนั้นไม่มากพอที่จะแก้ไขปัญหที่ต้นเหตุของความเจ็บป่วย ได้อย่างครบวงจร





ณ ปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๒) สถานการณ์ยิ่งน่าเป็นห่วงและน่าวิตกกังวลไม่น้อย เพราะนอกจากปริมาณและความรุนแรงของความเจ็บป่วยจะไม่ลดลงแล้ว เจ้าหน้าที่สาธารณสุขส่วนใหญ่ก็เริ่มอ่อนล้า หมดเรี่ยวแรงที่จะต่อสู้กับการแก้ปัญหาความเจ็บป่วยของประชาชน และก็เริ่มถูโรคภัยไข้เจ็บรุมเร้า จนทำให้หลายคนมีอาการป่วยที่หนักยิ่งกว่าคนไข้เสียอีก เพราะนอกจากเจ้าหน้าที่ฯ (ซึ่งส่วนใหญ่ก็มีวิถีการดำเนินชีวิตที่ก่อให้เกิดการเจ็บป่วยได้เหมือนคนทั่วไปแล้ว) ยังต้องอยู่ท่ามกลางเชื้อโรคและพลังงานที่เป็นพิษจากผู้ป่วยกระจายเข้าสู่ร่างกายอยู่ตลอดเวลา ทั้งยังต้องถูกภาวะกดดันจากหลายอย่างจนเกิดความเครียดสะสมที่มากกว่าคนทั่วไป สภาพดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่เน้นแต่การพึ่งยาและหมอโดยไม่เน้นการพึ่งตนเอง ไม่เน้นการแก้ปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุอย่างครบวงจรนั้น เริ่มจะถึงทางตันแล้ว

นอกจากโรคภัยไข้เจ็บที่มีอยู่เดิมจะทวีความรุนแรงมากขึ้นแล้ว ปัญหาอื่นๆ ก็เริ่มขยายตัวและทวีความรุนแรงตามมา เช่น ปัญหาผลข้างเคียงและการเกิดโรคแทรกซ้อนของยาเคมี ปัญหาที่ผู้ป่วยและภาครัฐต้องเสียเวลาและค่าใช้จ่ายไปกับการใช้ยาเคมีและเครื่องมือที่ใช้ในการบำบัดรักษา แต่ไม่สามารถลดการเจ็บป่วยได้ เป็นต้น ถ้าสถานการณ์ยังคงเป็นเช่นนี้ต่อไป มหันตภัยอันน่าสะพรึงกลัวจะยิ่งเพิ่มความรุนแรง สร้างปัญหา ความทุกข์ทรมานให้กับผู้ป่วย ญาติและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างแน่นอน





ผู้เขียนเริ่มรู้สึกเอะใจและสับสนกับปัญหาตั้งแต่เข้ารับราชการได้ ๒-๓ ปี จึงหาทางออกด้วยการค้นคว้าหาแนวทางสุขภาพพึ่งตนในวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพการแพทย์แผนไทย วิทยาศาสตร์สุขภาพการแพทย์ทางเลือกและวิทยาศาสตร์สุขภาพเชิงธรรมชาติ แล้วนำมาประยุกต์บูรณาการผสมผสานกับองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบันที่ได้เล่าเรียนมา พบว่า เมื่อรวมพลังโดยการนำเอาจุดดีของทั้ง ๔ แผนเข้าด้วยกัน มาพัฒนาเป็นเทคนิคสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ก็จะสามารถแก้ไขปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะเป็นโรคที่รักษายากหรือรักษาง่าย ส่วนใหญ่จะหุเลาเหมาบางหรือหายไปอย่างน่าอัศจรรย์

ผู้เขียนเชื่อว่า เทคนิคสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงจะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของการฝ่าทางตันในการแก้ไขปัญหาสุขภาพทั้งปัจจุบันและอนาคต และก็เชื่อว่าผู้มีบุญจะพบวิธีการที่มีประสิทธิภาพสูงสุด มีประโยชน์ประหยัดและพึ่งตนเองได้มากที่สุดในการดำเนินกิจกรรมการงาน การดำรงและแก้ไขปัญหาชีวิต

ซึ่งเทคนิคสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงนั้น ผู้เขียนได้มาจากการน้อมนำเอาหลักธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงขององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เป็นแกนหลัก แล้วเอาจุดดีของวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน แผนไทย และแผนทางเลือก รวมไปถึงหลัก ๘ อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยม มาบริหารจัดการองค์ความรู้ประยุกต์ผสมผสานบูรณาการด้วยธรรมะและ





ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยให้เหมาะสมสอดคล้องและสามารถแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ ณ สภาพสังคมสิ่งแวดล้อมปัจจุบัน ซึ่งมีเป้าหมายไปสู่การปฏิบัติที่ประหยัด เรียบง่าย ได้ผลรวดเร็ว พึ่งตนเองได้ ใช้ทรัพยากรที่มีในท้องถิ่นเป็นหลักประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตและมีความยั่งยืน

ตัวอย่างธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ผู้เขียนได้นำมาเป็นแกนหลัก เช่น คำตรัสของพระองค์ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๒ ข้อ ๒๖๕ “กกฺกุปฺมสูตร” **ซึ่งเป็นตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดี ๕ ข้อ** ดังนี้

- ความเจ็บป่วยน้อย
- ความลำบากกายน้อย
- เบากายเบาใจ
- มีกำลัง
- เป็นอยู่ผาสุก

หลักปฏิบัติที่เป็นต้นเหตุให้แข็งแรงอายุยืน ๗ ประการ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่ม ๒๒ ข้อ ๑๒๕-๑๒๖ “อนายุสสสูตร” ที่ ๑-๒ ดังนี้

- ☺ เป็นผู้ทำความสบายให้แก่ตนเอง
- ☺ รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย
- ☺ บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย
- ☺ เที่ยวนอนในกาลอันสมควร
- ☺ ประพฤติเพียงดังพรหม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา)
- ☺ เป็นผู้มั่งคิล
- ☺ คบมิตรที่ดีงาม





จะเห็นได้ว่า ถ้าต้องการเป็นผู้แข็งแรงอายุยืน หายหรือบรรเทาจากความเจ็บป่วยก็ต้องปรับสมดุลตามหลักการทั้ง ๗ ประการ กรณีข้อที่ ๑. เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเองนั้น เช่น ในเมืองที่มีอากาศหนาว จุดที่รู้สึกสบายก็คือ อุ่นสบาย ในเมืองที่มีอากาศร้อน จุดที่รู้สึกสบายก็คือ ความเย็นสบาย จะเห็นได้ว่าในสถานที่แต่ละแห่งหรือแต่ละเวลานั้น จะมีจุดสมดุลที่แตกต่างกันไป การใช้วัสดุ อุปกรณ์ อาหารการกินและวิธีการ จึงแตกต่างกัน จุดล้มเหลวของผู้ที่ไม่เข้าใจ ก็คือ มักจะไปนำเอาความสำเร็จของการแก้ปัญหาการปรับสมดุลของที่หนึ่ง ณ เวลาหนึ่ง มาใช้กับอีกที่หนึ่ง ซึ่งมีสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมแตกต่างกัน

เช่น ประเทศไทย ซึ่งเป็นเมืองร้อน ถ้าไปนำเอาสูตรอาหารหรือสมุนไพรที่ใช้ได้ผลในเมืองหนาว หรือในช่วงที่สังคมสิ่งแวดล้อมเย็น เช่น ในเมืองไทยเมื่อประมาณ ๓๐ ปีก่อนหลังไป มาใช้ที่เมืองไทย ณ ยุคปัจจุบันซึ่งสิ่งแวดล้อมส่วนใหญ่ร้อน ก็จะไม่ประสบความสำเร็จในการปรับสมดุล

ความจริงแล้วหลักการปรับสมดุลร้อนเย็นหรือปรับสมดุลดินน้ำลมไฟยังใช้ได้ผลดีตลอดกาล แต่ต้องประยุกต์ ปรับให้เข้ากับสภาพสังคม สิ่งแวดล้อม ณ เวลาและสถานที่ใหม่นั้นๆ ซึ่งจะต้องใช้วัสดุ อุปกรณ์และวิธีการที่แตกต่างไปจากเดิม จึงจะเกิดสภาพรู้สึกสบาย อันจะนำไปสู่สภาวะแข็งแรงอายุยืน หายหรือทุเลาจากการเจ็บป่วย

ต่อให้เป็นโรคชนิดเดียวกัน แต่เกิดต่างสถานที่และสภาพสังคม สิ่งแวดล้อม การทำให้หายหรือบรรเทาจากโรคก็จะแตกต่างกันไป เพราะ





จุดสมดุลต่างกัน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สิ่งใดที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่น จะไม่ทุกข์เป็นไม่มี” แต่หลักการปรับสมดุลนั้นยังคงใช้ได้ตลอดกาล เพียงแต่ต้องใช้สิ่งใหม่หรือแม้บางอย่างที่ยังต้องใช้ของเดิมอยู่ ปริมาณการใช้ก็ต้องต่างจากเดิม (อาจมากหรือน้อยลง) เพื่อปรับสมดุลกับสภาพสิ่งแวดล้อมใหม่ ณ ปัจจุบันนั้นๆ โดยมีตัวชี้วัดคือ สามารถลดหรือแก้ปัญหาหนี้ได้

● คำตรัสในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๑ “สังคิติสูตร” ข้อที่ ๒๓๙ กล่าวถึงที่ตั้งแห่งความเพียร ๕ อย่าง หนึ่งใน ๕ ข้อนั้น พระพุทธองค์ตรัสว่า “เป็นผู้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชธาตุ (ความร้อนในร่างกาย) อันมีวิบาก (ผล) เสมอกัน ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลางๆ ควรแก่ความเพียร”

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าท่านพบว่า การปรับสมดุลร้อน-เย็น จะทำให้มีโรคภัยไข้เจ็บน้อย มีทุกข์น้อย ส่งผลให้มีสภาพร่างกายพร้อมที่จะประกอบความเพียร ซึ่งก็คือร่างกายที่แข็งแรงนั่นเอง

● หลักอริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ (ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ) สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์ คือ ความไม่สมดุล ไม่พอดี ไม่เป็นกลาง) นิโรจน์ (สภาพดับทุกข์ คือ ความสมดุล ความพอดี ความเป็นกลาง ความสบายกาย สบายใจ) มรรค (การปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ คือ การปฏิบัติสู่ความสมดุล พอดี เป็นกลาง)

พระพุทธเจ้าตรัสว่า

- “จิตที่แจ่มใสอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง” แสดงว่า การทำร่างกายให้แข็งแรงก็จะทำให้จิตใจแจ่มใสผาสุก
- “อาหารเป็นหนึ่งในโลก” และ “จิตวิญญาณเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง” จะเห็นได้ว่า อาหารและจิตใจนั้นมีผลมากที่สุดต่อทุกสิ่งทุกอย่างในโลก รวมทั้งมีผลต่อสุขภาพมากที่สุดด้วย
- “มัชฌิมาปฏิปทา (การปฏิบัติสู่ความสมดุล ความพอดี ความเป็นกลาง) เป็นทางเอกสายเดียวที่พาพ้นทุกข์” แสดงว่า ความพ้นทุกข์เกิดจากการปรับสมดุลให้ได้สมดุล พอดี เป็นกลาง
- “กายขันธ์เป็นสิ่งที่บริหารได้ยาก เปรียบเสมือนแผลไหม้ที่ต้องทายาอยู่เสมอ” แสดงว่า สภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ (ไม่เที่ยงเป็นอนิจจัง) ตามเหตุปัจจัยต่างๆ ทั้งภายในร่างกายเองและเหตุปัจจัยที่มาจากภายนอก เราจึงจำเป็นต้องปรับสมดุลร่างกายตลอดเวลาและตลอดชีวิต จะยึดมั่นถือมั่นและปักมั่นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรืออย่างใดอย่างหนึ่งปริมาณใดปริมาณหนึ่งตลอดกาลไม่ได้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า “สิ่งใดที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นจะไม่ทุกข์เป็นไม่มี”
- “วิมุตติ (ความพ้นทุกข์) เป็นกำลัง” แสดงว่า การพ้นทุกข์ จะทำให้เกิดกำลัง
- “การไม่เบียดเบียนเป็นสันติสุขในโลก” ดังนั้น การบำเพ็ญความไม่เบียดเบียน บำเพ็ญเมตตาบารมี ก็จะทำให้ชีวิตมีความผาสุก



● “กุศลธรรมสามารถยังอกุศลธรรมให้เบาบางลงได้” ดังนั้น การบำเพ็ญกุศลธรรม คุณงามความดีก็จะช่วยให้อกุศลกรรม ความไม่ดี ความเลวร้าย ความเดือดร้อนทุเลาเบาบางลง

● “ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน” แสดงว่า ไม่มีใครดับทุกข์ให้เราได้นอกจากตัวเราเอง หรือหมอที่ดีที่สุดในโลกคือ ตัวเราเอง หรือผู้ที่พึ่งตนเท่านั้นจึงจะพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง ซึ่งถ้าแต่ละคนสามารถปฏิบัติวิชาสุภาพพึ่งตนได้มีประสิทธิภาพมากเท่าไร ความเจ็บป่วยก็จะน้อย การใช้จ่ายเคมีก็จะน้อย โรคแทรกซ้อนและความสิ้นเปลืองก็น้อย ตรงกันข้ามถ้าแต่ละคนไม่สามารถปฏิบัติวิชาสุภาพพึ่งตนได้ ความเจ็บป่วยก็จะมาก การใช้จ่ายเคมีก็จะมาก โรคแทรกซ้อนมากและสิ้นเปลืองมากด้วย

หลักกาลามสูตรในพระไตรปิฎก เล่ม ๒๐ ข้อ ๕๐๕ เป็นข้อห้ามมิให้เชื่อโดยอาการ ๑๐ อย่าง

๑. อย่าได้เชื่อถือตามถ้อยคำที่ได้ยินได้ฟังมา
๒. อย่าได้เชื่อถือตามถ้อยคำสืบๆ กันมา
๓. อย่าได้เชื่อถือโดยตื่นข่าวว่า ได้ยินอย่างนี้
๔. อย่าได้เชื่อถือโดย อ้างตำรา
๕. อย่าได้เชื่อถือโดย เดาเอาเอง
๖. อย่าได้เชื่อถือโดย การคาดคะเน
๗. อย่าได้เชื่อถือโดย ความตรึกตามอาการ
๘. อย่าได้เชื่อถือโดย ชอบใจว่าต้องกันกับทิวาของตน





๙. อย่าได้เชื่อถือโดย เชื่อว่าผู้พูดสมควรจะเชื่อได้

๑๐. อย่าได้เชื่อถือโดย นับถือว่าสมณนี้เป็นครูของเรา

เมื่อใดพึงรู้ด้วยตนเองว่า ธรรมเหล่าใดนั้นเป็นกุศลเป็นอกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เป็นต้นแล้ว จึงควรละหรือเข้าถึงธรรมตามนั้น

ในความเป็นจริงแต่ละคนมีสภาพร่างกาย กิเลสและกรรมวิบาก ไม่เหมือนกัน ผู้ที่จะรู้ความจริงในตนมากที่สุดก็คือตัวเอง จากหลักการของกาลามสูตรดังกล่าว จึงให้เชื่อในสิ่งที่ตนได้พิสูจน์แล้ว เมื่อพบผลที่เกิดขึ้นกับตนว่าเป็นอกุศลหรือมีโทษ ทำแล้วรู้สึกร่างกายและจิตใจไม่สบาย ก็ให้ละเลิกเสีย ส่วนในสิ่งที่เป็นกุศล ไม่มีโทษหรือมีประโยชน์ต่อตน ทำแล้วรู้สึกร่างกายและจิตใจสบายขึ้น ก็ให้เข้าถึง ซึ่งก็คือเลือกเอา เลือกทำ เลือกเป็นในสิ่งนั้น

แม้แต่สิ่งที่ผู้เขียนได้นำเสนอในหนังสือเล่มนี้ ถ้าข้อใดที่ท่านปฏิบัติแล้วรู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ก็ให้ละเสีย ข้อใดที่ท่านปฏิบัติแล้วสบายกายสบายใจ ก็ให้ปฏิบัติต่อไป หรือถ้ามีวิธีการอื่น ไม่ว่าจะเป็นการรักษาแผนใดที่ช่วยลดความทุกข์ทรมานหรือลดโรคภัยไข้เจ็บได้ ก็ใช้ร่วมกันได้โดย ณ เวลานั้น ให้ทดลองดูว่า ระหว่างการใช้ร่วมกันกับไม่ร่วม ผลเป็นอย่างไร เช่น อาจทดลองอย่างละ ๓-๗ วัน แล้วเปรียบเทียบดูว่าอะไรที่ทำให้เรารู้สึกสบายกายใจมากที่สุด ณ เวลานั้น ก็ให้เลือกสิ่งนั้น เพราะร่างกายของแต่ละคนแต่ละเวลามีความเหมาะสมกับวิธีการบำบัดรักษาที่แตกต่างกันไป





ตัวอย่างเช่น ผู้ป่วยบางคนมีอาการปวดตามร่างกายอย่างมาก ไม่อยากรับประทานยาแก้ปวดของแผนปัจจุบัน จึงเลือกใช้ธรรมชาติบำบัด แต่สภาพร่างกายและคุณภาพของการปฏิบัติธรรมชาติบำบัดในขณะนั้น ยังไม่ดีมากพอ ทำให้อาการปวดยังอยู่ในขีดทรมานมากถึงขั้นทนได้ยากลำบาก ก็สามารถรับประทานยาแก้ปวดควบคู่กับธรรมชาติบำบัดได้ จนกว่าการปฏิบัติธรรมชาติบำบัดจะมีประสิทธิภาพในการปรับสมดุลให้อาการทุเลาอยู่ในขีดที่ไม่ทรมานมากเกินไป จึงค่อยลดหรือหยุดยา

แต่ถ้ารักษารักษาธรรมชาติบำบัดในครั้งนั้นแล้ว ร่างกายและจิตใจ ไม่ทุกข์ทรมานจนเกินไป เราก็ไม่จำเป็นต้องรับประทานยาแก้ปวดร่วมด้วย ไร้อื่นๆ และยาอื่นๆ ก็ทำนองเดียวกัน คือใช้หลักการว่า เลือกใช้วิธีการที่ทำให้ร่างกายและจิตใจสบายหรือไม่ทุกข์ทรมานมากจนเกินไป

เพราะแม้จะเป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปในวงการแพทย์ว่า ยาแผนปัจจุบันส่วนใหญ่มีผลข้างเคียงที่เป็นผลเสีย ทำอันตรายแก่ร่างกาย และมีหลักฐานทางวิชาการที่ชัดเจนว่า ก่อให้เกิดอาการและโรคแทรกซ้อนต่างๆ มากมาย แต่ผู้เขียนก็ยังมีความเห็นว่า ในบางครั้ง บางเวลา บางสถานการณ์นั้น ยาแผนปัจจุบันก็ยังคงมีประโยชน์และมีความจำเป็นอยู่

เช่น ผู้ป่วยเบาหวานหรือความดันโลหิตสูง ที่มีน้ำตาลในเลือดสูงมาก หรือความดันโลหิตสูงมาก อยู่ในขั้นที่เสี่ยงอันตราย อาจช็อคตายจากการที่เม็ดเลือดหรือส่วนประกอบของเลือดแตกหรือเส้นเลือดในสมองแตก การใช้ยาแผนปัจจุบันก็จะช่วยชะลอภาวะอันตรายดังกล่าวด้วยการย้ายพิษของน้ำตาลหรือความดัน





ที่อยู่ในกระแสเลือดไปทำลายตับไตและเซลล์เนื้อเยื่อของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย แทนการทำลายที่กระแสเลือด พร้อมๆ กับสารเคมีของยาแผนปัจจุบันก็ทำลายอวัยวะต่างๆ ด้วย

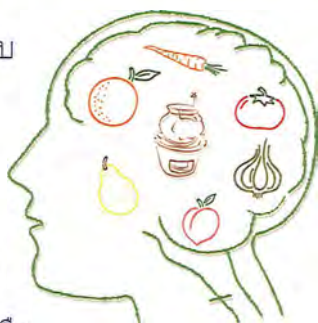
แต่เราต้องยอมรับในอันตรายนี้อย่างที่กล่าวมานั้น เพราะสามารถช่วยยืดอายุออกไปได้ เนื่องจากถ้าพิษดังกล่าวถูกอัดอยู่ตามอวัยวะต่างๆ ที่ไม่ใช่กระแสเลือด ก็จะทำให้เราตายช้ากว่า การที่ปล่อยให้พิษค้างอยู่ในกระแสเลือดมากๆ เพราะสิ่งที่ทำให้คนเสียชีวิตได้เร็วที่สุด คือ พิษต่างๆ ที่ทำให้เกิดเลือดและส่วนประกอบของเลือดแตก ซึ่งยาแผนปัจจุบันที่รักษาโรคส่วนใหญ่ก็มีกลไกกดโรคไว้ตามอวัยวะต่างๆ ของร่างกายเช่นเดียวกัน

ดังนั้น ในระหว่างที่ยาแผนปัจจุบันกำลังช่วยชะลอความตายด้วยการย้ายโรคจากกระแสเลือดไปไว้ตามอวัยวะต่างๆ เพื่อยืดอายุ แลกกับการได้รับความทุกข์ทรมานจากโรคที่ไม่ได้ถูกกำจัดออกไปและการสะสมพิษข้างเคียงจากยาเคมีที่ช่วยกดประสาทไว้ ทำให้เราไม่รู้สึกลีบปวดหรือทุกข์ทรมานด้วยอาการไม่สบายอื่นๆ มากเกินไป แต่ก็ทำให้เกิดผลเสียคือไม่สามารถรับรู้ว่าร่างกายกำลังมีโรคร้าย คนส่วนใหญ่จึงมักประมาทไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ก่อพิษก่อโรคให้กับตน

และยาแผนปัจจุบันเองก็ทำลายอวัยวะต่างๆ ของเราด้วย ซึ่งสุดท้ายพิษที่อวัยวะต่างๆ รับไว้ไม่ไหวก็จะกระจายกลับคืนสู่กระแสเลือดถึงตอนนั้นแม้ยาแรงแค่ไหนก็จะไม่สามารถกดประสาทเพื่อไม่ให้รับรู้พิษได้ก็ต้องทุกข์ทรมานอย่างหนักหนาสาหัสจากโรคที่เกิดตามอวัยวะต่างๆ ตามกระแสเลือด และต้องตายด้วยความทุกข์ทรมานในที่สุด



มนุษย์ผู้ที่มีปัญญาฉลาดจึงควรรีบ
สร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ด้วยการ
ปรับสมดุลสุขภาพ ทำลายต้นเหตุของโรค
เมื่อสภาพร่างกายเริ่มดีขึ้น ก็เริ่มลดหรือ
งดยาเคมี โดยจะลดหรืองดได้มากน้อยแค่
ไหนนั้น ให้เลือกเอาจุดที่มีพลังชีวิต คือ
มีสภาพสบาย เบากายและมีกำลังมากที่สุด หรือทรمان้อยที่สุดที่เป็นไป
ได้จริง ณ เวลานั้น



เพราะโดยสัจจะแล้ว แต่ละคนมีบุญบารมี มีความสามารถในการ
ปรับสมดุลสร้างพฤติกรรมสุขภาพได้ไม่เท่ากัน ผู้มีบุญ มีความสามารถในการ
ปรับสมดุลสร้างพฤติกรรมสุขภาพได้มาก จะใช้ยาเคมีน้อยหรือไม่ใช้เลย
ก็จะปลอดภัยจากโรคและผลข้างเคียงของยาเคมี

ส่วนผู้มีบุญน้อย มีความสามารถในการปรับสมดุลสร้างพฤติกรรม
สุขภาพได้น้อย ก็จะต้องยอมรับโทษภัย ความทุกข์ทรมานจากโรคและผล
ข้างเคียงของยาเคมีที่มากตามที่ปฏิบัติได้จริงนั้นๆ

และตราบโลกแตกทุกยุคทุกสมัย ก็จะต้องมีทั้งผู้ที่มีบุญมาก มี
ความสามารถมาก และผู้ที่มีบุญน้อย มีความสามารถน้อยอยู่เป็นธรรมดา

ดังนั้นการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพทุกรูปแบบ ทุกแผนจึงต้องมีไว้
เพื่อความเหมาะสมกับบุคคลนั้นๆ ณ เวลานั้นๆ



สำหรับการตรวจร่างกายในระบบสุขภาพ
แผนปัจจุบันหรือแผนอื่นๆ นั้น ครูบาอาจารย์
สอนว่า ณ เวลานั้น ถ้าสบายใจที่จะตรวจก็ตรวจ
ถ้าไม่สบายใจที่จะตรวจก็ไม่ต้องตรวจ เพราะ
ความสบายใจ ความเต็มใจเป็นประโยชน์สูงสุดในชีวิต
มนุษย์



คำตรัสของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๕

“จัดตาริสฺสูตร” ข้อ ๒๘๑ ว่า

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวธรรมของภิกษุ (ผู้ปฏิบัติเพื่อการ
พ้นทุกข์) ซึ่งเป็นผู้สันโดษ (ยินดีในความมกน้อยอย่างพอเหมาะ) อยู่เสมอ
ด้วยปัจจัย (สิ่งที่จำเป็นในการยังชีพ) ที่น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษว่า
เป็นองค์ (องค์คุณองค์ประกอบ) แห่งความเป็นสมณะ (ผู้สงบจากทุกข์
ผู้พ้นทุกข์)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าค้นพบว่า ผู้ที่จะพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง
นั้น (ความเจ็บป่วยก็เป็นทุกข์อย่างหนึ่ง) จะต้องใช้สิ่งจำเป็นในการยังชีพ
ที่น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ

ดังนั้น วิธีการที่ประหยัดเรียบง่ายจึงเป็นคำตอบของการพ้นทุกข์
พระองค์ท่านทรงค้นพบว่า การดับทุกข์ที่มีประสิทธิภาพสูงสุด เป็นสิ่งที่
หาได้ง่าย อยู่ในตัวหรือใกล้ตัวเรา



ความเจ็บป่วยก็เป็นความทุกข์ประการหนึ่ง และผู้เขียนพบว่า สิ่งที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการแก้ปัญหาหรือดับทุกข์ดังกล่าว ส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย (บางอย่างอยู่ใกล้ตัว บางอย่างอยู่ในตัวเราเอง) ไม่มีโทษและราคาถูก ซึ่งพระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐและมีบุญสูงสุด พระองค์ท่านได้พบสิ่งดังกล่าวมาก่อนผู้เขียนนานแล้ว

ซึ่งคำตรัสของพระพุทธเจ้านั้นสอดคล้องกับพระราชดำรัสเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวง ยกตัวอย่างพระราชดำรัสในวันที่ ๔ ธ.ค. ๓๔

“...เราเลยบอกว่า ถ้าจะแนะนำก็แนะนำได้ ต้องทำแบบคนจน เราไม่เป็นประเทศร่ำรวย เรามีพอสมควร พออยู่ได้ แต่ไม่เป็นประเทศที่ก้าวหน้าอย่างมาก เพราะถ้าเป็นประเทศก้าวหน้าอย่างมาก ก็จะมีแต่ถอยหลัง ประเทศเหล่านั้นที่เป็นประเทศที่มีอุตสาหกรรมก้าวหน้า จะมีแต่ถอยหลัง และถอยหลังอย่างน่ากลัว...

“...แต่ถ้าเรามีการบริหารแบบเรียกว่า คนจน แบบไม่ติดกับตำราเกินไป ทำอย่างมีสามัญสำนึกนี้แหละ คือเมตตากัน ก็จะอยู่ได้ตลอดไป

คนที่ทำงานตามวิชาการจะต้องดูตำรา เมื่อพลิกไปถึงหน้าสุดท้ายแล้ว ในหน้าสุดท้ายนั้นเขาบอกว่า อนาคตยังมี แต่ไม่บอกว่าจะให้ทำอะไร ก็ต้องปิดเล่ม คือปิดตำรา ปิดตำราแล้วไม่รู้จะทำอะไร ลงท้ายก็เปิดหน้าแรกใหม่ เปิดหน้าแรกก็เริ่มต้นใหม่ ถอยหลังเข้าคลอง แต่ถ้าเราใช้ตำราแบบคนจน ใช้ความมอหลุ่มล่วยกัน ตำรานั้นไม่จบ เราจะก้าวหน้าเรื่อยๆ...





พระบรมราชาบาท ๗ อาคารใหม่ส่วนอัมพร ๘ ส.ค. ๓๔

“สรรพสิ่งทั้งหลายดำรงอยู่พร้อมกับเจริญยั่งยืนไปได้ เพราะมีความสมดุลในตัวเอง”

ดร.จิรายุ อิศรางกูร ณ อยุธยา ประธานคณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียงได้สรุปปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงดังนี้



ถ้าศึกษาในพระไตรปิฎกหรือชาดกจะพบว่า กว่าจะได้เป็นพระพุทธรูปเจ้านั้นต้องบำเพ็ญศึกษา ฝึกฝนพิสูจน์ ทดลองหาวิธีการแก้ไขปัญหาทุกข์ของชีวิตเป็นระยะเวลาสองแสนถึงแปดแสนองศา ซึ่งเป็นเวลาหลายๆ ล้านปีจนนับไม่ถ้วน พระองค์จึงเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาวิชาแก้ปัญหามหาทุกข์ของชีวิตที่ยาวนานที่สุดในโลก

และธรรมใดๆ ที่พระพุทธรูปตรัสไว้ ล้วนเป็นไปเพื่อความเป็นกลาง/สมดุล/พอดี/พันธุฯ เป็นจริงตลอดกาล (อกาลิโก) เชื่อหรือไม่น่าพิศมัยกันก็ได้ (เอหิภัสสิโก) ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงรู้ได้ด้วยตนเอง (สันตสิโก) และจะไม่มีผู้ใดลบหลู่สิ่งที่พระองค์ตรัสไว้ได้



จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นมนุษย์ที่ประเสริฐและเก่งที่สุดในโลก
ผู้ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นโลกวิทู (รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง) เป็นอนุตตโร (ไม่มีผู้ใด
เทียมเท่า) ทรงค้นพบว่า วิธีการหรือสิ่งที่ดีที่สุด มีประสิทธิภาพสูงที่สุดในการ
ดับทุกข์หรือแก้ปัญหาชีวิตก็คือ สิ่งที่ประหยัดและเรียบง่ายที่สุด ซึ่งแต่ละ
คนต้องทำเอง เพราะไม่มีใครดับทุกข์ให้เราได้นอกจากตัวเรา ดังคำตรัสของ
พระพุทธเจ้าว่า **“อัตตาทิอัตตโนนาโโล”** แปลว่า **ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน**

ทั้งนี้ทั้งนั้น ผู้เขียนต้องขอเรียนท่านผู้อ่านด้วยความเคารพอย่าง
ตรงไปตรงมาว่า จากประสบการณ์ ๑๐ กว่าปีของผู้เขียน แม้คนส่วนใหญ่
จะได้รับผลดีกับวิธีการสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงแบบนี้
แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าผู้ที่ใช้แนวทางนี้จะหายหรือบรรเทาจากโรคร้ายไข้เจ็บ
ได้ทุกคน เพราะตามหลักของศาสนาพุทธนั้น ใครจะได้รับผลอะไร อย่างไร
แค่ไหนก็ขึ้นอยู่กับกรรมเก่า (กรรมเก่า) สิ่งเคราะห์รวมกับการ
กระทำใหม่ (กรรมปัจจุบัน) ซึ่งครูบาอาจารย์ของผู้เขียนได้สอนไว้ว่า
การกระทำใหม่ ณ ปัจจุบันนั้นๆ เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะเปลี่ยนผลของอดีต
เปลี่ยนปัจจุบัน และเปลี่ยนอนาคตได้

ดังนั้นถ้าการกระทำ ณ ปัจจุบันไม่สมดุล ไม่ครบวงจร ผลก็ได้
ตามจริงเท่านั้น แต่ถ้าปฏิบัติได้สมดุลดีครบวงจร และผลของการกระทำ
ทั้งชาตินี้และชาติก่อนไม่ส่งผลรุนแรงจนเกินไป โรคร้ายไข้เจ็บก็จะหายไป
หรือทุเลาเบาบางลงได้ค่อนข้างชัดเจน





แต่บางทีผลของการกระทำทั้งชาตินี้และชาติก่อนส่งผลที่ไม่ดี
รุนแรงเกินไป ผลจากการกระทำใหม่ ณ ปัจจุบัน แม้จะสมดุลงดี ครอบงจร
โรคภัยไข้เจ็บก็อาจจะทุเลาเบาบางได้น้อย ช้า หรืออาจจะแก้ไขไม่ทันการณ์
ในชาตินี้ได้

แต่ถึงแม้ว่าผลจากการกระทำเก่านั้นจะรุนแรงมากเกินไป ผู้เขียน
ก็ยังมีความเห็นว่า ณ ปัจจุบันการที่เราได้ลงมือปรับสมดุลดูแลแก้ไข
ปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุอย่างเต็มที่ด้วยวิธีการนี้ ก็จะเป็นการช่วยผ่อนหนัก
ให้เป็นเบาลงไปได้บ้าง

อาจช่วยยืดอายุ หรือเสียชีวิตด้วยความทรมาณที่ไม่มากจนเกินไปนัก
ดีกว่าไม่ทำอะไรเสียเลย ยิ่งถ้าเชื่อเรื่องบาปบุญด้วยแล้ว วิธีการ
ดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถียุทธ
(บุญนิยม) นี้ เป็นวิธีการบำเพ็ญบุญกุศลเมตตาบารมีไปในตัว ก็จะทำให้
ผู้ปฏิบัติได้รับบุญกุศล อันจะติดตามไปสร้างประโยชน์คุณค่าให้กับ
ชีวิตด้วย





บทที่... ๑

สาเหตุหลักของภาวะ ความเสื่อมและความเจ็บป่วย

ความเสื่อมและความเจ็บป่วยในยุคนี้ ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจาก
๕ ข้อหลัก ดังต่อไปนี้

๑. อารมณ์เป็นพิษ เช่น ความเครียด ความเร่งรีบ เร่งรัด
รีบร้อน ความกลัว ความวิตกกังวล ความไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายใจ
ความไม่พอใจ รำคาญใจ ความมั่งร้าย อาฆาต พยาบาท ความโลภ โกรธ
หลง ยึดเกิน เอาแต่ใจตัวเอง เป็นต้น

ทุกครั้งที่มีคนมีสภาพจิตดังกล่าว จะทำให้ต่อมหมวกไตหลั่ง
สารแอดรีนาลีนออกมามากกระตุ้นให้เซลล์ในร่างกายผลิตพลังงาน
มากเกินไปจนความพอดีจนเผาทำลายเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกาย



ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม 3 มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ



อวัยวะส่วนใดของร่างกายที่อ่อนแอก็จะเสื่อมหรือแสดงอาการ ไม่สบายก่อน เช่น บางคนอาจมีอาการปวดศีรษะ บางคนปวดคอ บางคนปวดท้อง บางคนเจ็บหัวใจ บางคนอ่อนเพลียทั้งตัว เป็นต้น

ถ้ายังมีอารมณ์ดังกล่าวยู่ ความเสื่อมก็จะรุกรามขยายผลและแสดงอาการไม่สบายไปตามอวัยวะส่วนอื่นต่อไป

๒. อาหารเป็นพิษ ซึ่งพิษจากอาหารประกอบด้วย ๖ สาเหตุหลัก ดังนี้

๒.๑ พิษจากอาหารที่มีสารพิษ สารเคมีทั้งในพืชและสัตว์ ทั้งจากขบวนการผลิตและการปรุงเป็นอาหาร สารพิษสารเคมีดังกล่าวจะเผา ทำร้ายเซลล์เนื้อเยื่อของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ทำให้เกิดความเสื่อมและเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ดังนั้น การบริโภคอาหารไร้สารพิษก็จะดีที่สุด

แต่ถ้าเราไม่สามารถหาอาหารที่ไร้สารพิษมารับประทานได้ วิธีลดสารพิษก็เป็นเรื่องที่ควรทำ เช่น แช่ผักผลไม้หรือเมล็ดธัญพืชในน้ำซาวข้าว อย่างน้อย ๑๐-๒๐ นาที แล้วนำไปล้างในน้ำสะอาดอีกที จะช่วยลดพิษได้มาก

หรือใช้ถ่านที่เป็นเชื้อเพลิงในการก่อไฟ ๑-๕ ก้อน แช่ในน้ำ แล้วนำผักผลไม้หรือเมล็ดธัญพืชมาล้างไป แช่อย่างน้อย ๑๐-๒๐ นาที แล้วจึงนำมาล้างในน้ำสะอาด ก็ช่วยลดพิษได้มากเช่นกัน ส่วนถ่านที่ใช้แช่แล้วนำมาผึ่งให้แห้ง สามารถเวียนกลับมาใช้แช่เพื่อลดสารพิษได้อีกประมาณ ๑๕-๒๐ ครั้ง จึงนำไปตากแห้งใช้ก่อไฟหุงต้มต่อไป



๒.๒ พืชจากอาหารที่มี

ส่วนประกอบของเนื้อสัตว์มากเกินไป
จนองค์การอนามัยโลกและ
กระทรวงสาธารณสุขได้ออกมา
ประกาศให้ลดเนื้อสัตว์ แล้วเพิ่ม
การกินผัก เพราะในเนื้อสัตว์จะมี
ไขมัน กรดยูริก กรดแลคติก แอตดรินาลีน
และสารอื่นๆ ที่เป็นพิษต่อร่างกายมาก



ถ้าท่านยังบริโภคเนื้อสัตว์อยู่ ควรบริโภคเนื้อปลา เพราะปลาจะมี
พืชน้อยที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ ดังนั้นถ้าจะบริโภค
เนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ที่มีไขมันเยอะ ก็ควรรับประทานใน
ปริมาณที่น้อย

นักธรรมชาติบำบัดที่มีประสบการณ์และประสบความสำเร็จในการ
ดูแลแก้ไขปัญหาลู่วลมหรือสร้างสุขภาพจะพบว่า โปรตีนที่ดีสำหรับ
มนุษย์ก็คือ เมล็ดธัญพืช โดยเฉพาะถั่วชนิดต่างๆ

๒.๓ พืชจากอาหารที่ปรุงรสจัดเกินไป

จนทำให้องค์การอนามัยโลกและกระทรวง
สาธารณสุขได้ออกมาประกาศให้ลด
ความหวานมันเค็ม และลดการรับ
ประทานอาหารรสจัดต่างๆ





ตามหลักวิทยาศาสตร์แล้ว วัตถุประสงค์ที่ปรุงรสของอาหารทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นหวาน มัน เค็ม เผ็ด เปรี้ยว ผัด ชม เปื่อเมา เมื่อถูกย่อยด้วย น้ำย่อยในร่างกายมนุษย์จะกลายเป็นพลังงานทั้งหมด

ซึ่งร่างกายมนุษย์ ณ ปัจจุบัน ต้องการรสชาติต่างๆ ที่ปรุงในอาหาร ประมาณ ๓๐% ของที่ปรุงกันทั่วไป หมายความว่า

ถ้าเดิมใส่เครื่องปรุง ๑๐๐ ส่วน ก็ลดเหลือ ๓๐ ส่วน หรือปรุง ๑๐ ส่วน ก็ลดลงเหลือ ๓ ส่วน ถ้าเดิมเคยปรุง ๓ ส่วน ก็ลดลงเหลือ ๑ ส่วน

เช่น เคยใส่พริก ๓ เม็ด ก็ลดลงเหลือ ๑ เม็ด ใส่เกลือหรือน้ำตาล ๓ ช้อนชา ก็ลดลงเหลือ ๑ ช้อนชา เป็นต้น จึงจะพอดีบำรุงเลี้ยงร่างกาย ให้แข็งแรงที่สุด บำบัดบรรเทาโรคภัยไข้เจ็บได้ดีที่สุด และเกิดพลังชีวิต (สบาย เบากาย มีกำลัง) สูงสุด อาจปรุงมากหรือน้อยกว่านั้นตามแต่สภาพร่างกายของแต่ละคน ณ เวลานั้นๆ



ซึ่งถ้าปรุงมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย เมื่อถูกย่อยก็จะเกิด พลังงานส่วนเกิน เอาทำร้ายเซลล์ เม็ดเลือด เกร็ดเลือด ส่วนประกอบต่างๆ ของเลือดและเซลล์เนื้อเยื่อของอวัยวะในร่างกายหรือ ถ้าย่อยเป็นพลังงาน ไม่หมดก็จะเกิดการอุดตันอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ของดีก็จะไหล เวียนไปเลี้ยงร่างกายไม่สะดวก ส่วนของเสียก็จะไหลเวียนหรือถูกขับออก จากร่างกายไม่สะดวก ทำให้แรงความเสื่อม พลังชีวิตตกและเกิดโรคภัย ไข้เจ็บต่างๆ





แต่ถ้าปรุ้งน้อยเกินความพอดีของร่างกาย ธาตุอาหารและพลังงาน ก็ไม่พอ เซลล์เนื้อเยื่อก็เสื่อมเร็ว พลังชีวิตตกและเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ เช่นเดียวกัน เพียงแต่คนส่วนใหญ่มักอยู่ในกลุ่มปรุ้งสจัดเกินความพอดี จะเห็นได้ว่ามีขมิ้นมาปฏิบัติ แปลว่า การปฏิบัติสู่ความพอดี ความสมดุล ความเป็นกลาง ไม่ปรุ้งมากเกินไป ไม่ปรุ้งน้อยเกินไป ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าเป็นทางสายเอกสายเดียวที่พาพ้นทุกข์นั้นเป็นความจริงที่แต่ละคน สามารถพิสูจน์กันได้

๒.๔ พืชจากชนิดของอาหารที่ไม่สมดุล หลายท่านพยายาม ลดสารพิษสารเคมีในอาหาร ลดเนื้อเพิ่มผัก ลดหวานมันเค็มและอาหาร สจัดอื่นๆ ลงแล้ว สุขภาพก็ยังไม่ดีเท่าที่ควร ก็เพราะไม่รู้ชนิดของอาหาร ที่สมดุลกับร่างกาย ณ ขณะนั้น

เช่น คนในเมืองหนาว ได้แก่ ยุโรป จีน ญี่ปุ่น เกาหลี เป็นต้น คน ที่แข็งแรงหรือหายป่วยด้วยการใช้ อาหาร ก็จะใช้อาหารที่ให้ความร้อน หรือพลังงานค่อนข้างสูง เช่น ข้าว อาร์ชี่ ข้าวสาลี ข้าวบาเลย์ ข้าวแดง ข้าวดำ ข้าวนิล เผือก มัน ถั่วดำ ถั่วแดง งาดำ ส้มเขียวหวาน ฝรั่ง สาหร่าย แครอท บีทรูท คื่นห้าน กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว ฟักทองแก่ เป็นต้น



เมื่อเขากินอาหารเหล่านี้เขาจะรู้สึกอุ่นสบาย โรคภัยไข้เจ็บทุเลา เบาบางลงหรือหายไป เขาจึงวิจัยพบสารต่างๆ มากมายในอาหารดังกล่าว



และระบุว่าสารต่างๆ เหล่านั้นเป็นประโยชน์กับร่างกายเขา และเหมารวมว่า
เป็นประโยชน์กับร่างกายของทุกคนในโลก

ความจริงเหตุที่ทำให้เขาทุเลาหรือหายจากโรค ก็เพราะเขาปฏิบัติ
ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสเอาไว้ในพระไตรปิฎก “อนายุสสสูตร” ว่าคนที่
แข็งแรงอายุยืน ต้องเป็นผู้รู้จักทำความสบายแก่ตนเอง จุดสบายที่เมือง
หนาวคือ อุ่นสบาย จุดสบายที่เมืองร้อนก็คือ เย็นสบาย



ดังนั้นจุดหายจากโรคในเมือง
ไทยที่เป็นเมืองร้อน ก็คือ จุดเย็น
สบาย ได้แก่อาหารที่มีฤทธิ์เย็น
เป็นส่วนใหญ่ที่ทำให้ความร้อนหรือ
พลังงานไม่มากเกินไป เช่น ข้าวเจ้าที่
ไม่ใช่ข้าวแดงข้าวดำ อาหารไขมัน
น้อย ถั่วขาว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่ว
ลันเตา ถั่วโกลีเย่ขาว มังคุด กลัวย่น้ำว่า

กระเทียม ชมพู ส้มโอ ผักหวานบ้าน ก้านตรง อ่อมแซบ
ผักบุ้ง ผักสลัด ถั่วงอก บวบ ตำลึง พริก แผลง แดงต่างๆ ลูกฟักทองอ่อน
ยอดฟักทอง ดอกฟักทอง เป็นต้น

บางครั้งอาจไม่ใส่สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเลย หรือบางครั้งอาจใส่สิ่งที่มี
ฤทธิ์ร้อนได้บ้างในปริมาณที่พอดีสบาย เบาๆ มีกำลัง ณ เวลานั้น ของ
บุคคลนั้นๆ



ปัญหาก็คือ คนไทยส่วนใหญ่มักจะเชื่อถือศรัทธาฝรั่งต่างประเทศ จึงเอาความสำเร็จของต่างประเทศซึ่งเป็นเมืองหนาวมาปฏิบัติ เช่น การกินอาหารฤทธิ์ร้อนมากเกินไปจนเกินความพอดี ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บหรือความเจ็บป่วยนั้นไม่ลดลงเท่าที่ควร

หรือถ้าเอมาจากองค์ความรู้ของประเทศไทย ก็ไปเอาความสำเร็จของการปรับสมดุลดินน้ำลมไฟในอดีตเมื่อ ๓๐ ปีย้อนหลังไป ซึ่งเป็นการปรับสมดุลดินน้ำลมไฟเข้ากับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมที่เย็น โดยไม่ได้เอาหลักการปรับสมดุลดินน้ำลมไฟที่มีคุณค่านั้นมาประยุกต์เข้ากับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อม ณ ปัจจุบัน ซึ่งส่วนใหญ่มีภาวะร้อน จึงทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บหรือความเจ็บป่วยนั้นไม่ลดลงเท่าที่ควร

นอกจากจะรู้ชนิดและสัดส่วนของอาหารที่สมดุลแล้ว ต้องเรียนรู้เทคนิคการปรุงและการรับประทานที่สมดุลด้วย โรคภัยไข้เจ็บจึงจะทุเลาเบาบางลงหรือหายไป

๒.๕ พืชจากของเสียและความร้อน

จากขบวนการย่อย การสันดาปหรือการเผาผลาญอาหาร เนื่องจากเซลล์เนื้อเยื่อมนุษย์ทุกอวัยวะทำงานตลอดเวลา ทุกขบวนการทำงานของเซลล์เนื้อเยื่อต้องใช้พลังงานจากการสันดาปเผาผลาญอาหารตั้งแต่การย่อยสันดาปเผาผลาญอาหารระดับหยาบๆ





เช่น การเคี้ยวย่อยอาหารในปาก การย่อยและดูดซึมในกระเพาะอาหารลำไส้ จนถึงระดับละเอียด คือ การย่อยสันดาปเผาผลาญอาหารในระดับเซลล์ ซึ่งการย่อยสันดาปเผาผลาญอาหารทุกครั้งทุกระดับจะเกิดของเสียและความร้อนที่เป็นพิษกับร่างกายขึ้น เช่น เกิดคาร์บอนไดออกไซด์ เกิดแอมโมเนีย เกิดสารและพลังงานที่เป็นพิษอื่นๆ ถ้าไม่รีบสลายหรือขับพิษออก พิษดังกล่าวก็จะทำลายเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกาย



๒.๖ พืชจากการไม่รู้เทคนิคในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพอย่างเหมาะสม และไม่รู้วิธีปฏิบัติในการลด ละ เลี่ยงความอยากในจิตต่ออาหารที่เป็นพิษ อย่างถูกต้อง

๓. พืชจากการไม่ออกกำลังกาย หรือการออกกำลังกายที่เคลื่อนไหวอริยบทไม่ถูกต้อง

สำหรับการออกกำลังกายและอริยบทที่ถูกต้องเป็นประโยชน์กับร่างกายนั้นจะต้องได้คุณลักษณะ ๓ ประการ ได้แก่

๑. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กระดูกและเส้นเอ็น

๒. ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น

๓. การเข้าที่เข้าทางของกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ เพราะคุณลักษณะทั้ง ๓ ประการ จะทำให้เกิดการไหลเวียนของเลือดลม และพลังงานในร่างกายเป็นไปโดยปกติอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้เกิดสุขภาพที่ดี

แต่ปัจจุบันการออกกำลังกายและอริยบทของคนส่วนใหญ่โดยทั่วไป เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก หรือเล่นกีฬาต่างๆ มักทำแต่เพียงอย่างเดียว โดยที่ไม่ได้กวดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหารให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นยืดหยุ่นเข้าที่เข้าทาง



จึงมักจะได้รับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พร้อมกับผลข้างเคียงของการออกกำลังกายคือความแข็งตึงเกร็งค้างของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น การเคลื่อนที่ออกจากตำแหน่งปกติทางของกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ ทำให้การไหลเวียนของเลือดลมและพลังงานในร่างกายติดขัด ส่งผลให้เกิดความเจ็บปวดตึง มีนชา พลังชีวิตตก เร่งความเสื่อมในร่างกายและเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ

ผู้เขียนเคยพบผู้ป่วยหลายคนที่มีอาการไม่สบายต่างๆ ทั้งเบาและหนักจนถึงเกือบตาย แม้แพทย์แผนปัจจุบันจะรักษาด้วยการใช้วิธีการต่างๆ อย่างไร อาการก็ไม่ดีขึ้น ในส่วนของผู้เขียนได้ช่วยเหลือผู้ป่วยด้วยเทคนิคของการกดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ให้กระดูก กล้ามเนื้อ และเส้นเอ็นเข้าที่เข้าทางตามปกติเดิม พบว่า จำนวนผู้ป่วยที่ใช้เทคนิคดังกล่าวกว่า ๕๐% หรือเกือบทั้งหมด อาการมักจะทุเลาลงอย่างรวดเร็ว เป็นที่น่าประหลาดใจอย่างยิ่ง

ดังนั้นการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอริยบทเพื่อให้เกิดความแข็งแรง เกิดความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น การเข้าที่เข้าทางของกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพ

๔. มลพิษต่างๆ ในโลกเพิ่มมากขึ้น



๕. พืชจากการสัมพัสเครื่องยนต / เครื่องใช้

ไฟฟ้า/เครื่องอิเล็กทรอนิกส์มากเกินไป เช่น การเดินทาง
ด้วยรถยนต์ รถมอเตอร์ไซด์ การใช้คอมพิวเตอร์ การใช้
มือถือ ใช้เครื่องเสียงต่างๆ อย่างไม่รู้ความสมดุลและไม่รู้วิธี
ถนอมพืช เพราะอุปกรณ์ดังกล่าวมีพลังงานความร้อนสะสม
มีคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ถ้าเข้าไปในร่างกายมากเกินไป จะชน
กระแทกทำลายเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกาย ทำให้เร่ง
ความเสื่อมของร่างกายและก่อโรคร้ายไข้เจ็บได้



ตัวอย่างส่วนหนึ่งของการป้องกันแก้ไขปัญห
เช่น ขณะที่โดยสารยานยนต์ เมื่อเครื่องยนต์เขย่า

แต่ละเซลล์ของร่างกายก็จะถูกเขย่าเสียดสีกระทบกระแทกกัน เกิดความ
ร้อนขึ้นทำให้รู้สึกอ่อนเพลียหรือมีอาการไม่สบายต่างๆ วิธีแก้ไขขณะโดยสาร
ยานยนต์ คือ ถ้าง่วงก็ให้นอนหลับ เมื่อตื่นแล้วรู้สึกไม่สบายก็ควรดื่มน้ำ
เท่าที่รู้สึกสบายเพื่อดับพิษร้อน

ในกรณีที่สามารถจอดรถแวะเข้าห้องน้ำหรือในยานยนต์มีห้องน้ำ
ถ้าปวดปัสสาวะก็ควรจะเข้าห้องน้ำเพื่อระบายพิษร้อนออก พร้อมกับยืด
เส้นยืดสายให้ร่างกายสบาย

กรณีที่ไม่สามารถจอดแวะหรือในยานยนต์ไม่มีห้องน้ำ ให้จิบน้ำ
ทีละน้อย โดยอมน้ำไว้ในปากนานๆ แล้วค่อยกลืน
จะทำให้เราไม่ปัสสาวะบ่อย



ขณะเดินทางอาจถอนพิษด้วยการพอก ทา หยอด
ดมสมุนไพร ชูดพิษ กดจุด นวดตัว ดัดตัวตามความ
พอเหมาะ ถ้าเดินทางถึงที่หมายแล้วรู้สึกอ่อนเพลียหรือ
ไม่สบาย แสดงว่ามีภาวะร้อนเกินจากการเดินทาง ก็ให้
ถอนพิษร้อนตามวิธีการที่จะได้นำเสนอไว้ในหนังสือเล่มนี้



ทุกครั้งที่เริ่มรู้สึกไม่สบายจากการใช้คอมพิวเตอร์นานๆ เช่น
อ่อนเพลีย แสบตา เป็นต้น ให้พักการใช้พร้อมกับพรางห่างจากเครื่อง
คอมพิวเตอร์ แล้วถอนพิษร้อนด้วยวิธีการต่างๆ ถ้ารู้สึกสบายดีแล้ว
ค่อยกลับไปใช้คอมฯ อีกครั้ง

การใช้โทรศัพท์มือถือ ใช้สายหูฟังพิษจะน้อย หรือใช้ลำโพง คลื่น
ก็จะไม่ทำร้ายเรามาก ถ้าต้องแนบมือถือที่หู เมื่อรู้สึกไม่สบายที่หูข้างหนึ่ง
ก็ให้เปลี่ยนมาใช้อีกข้างหนึ่งสลับไปมา และควรใช้เวลาพูดระยะให้สั้นที่สุด

ยังมีต้นเหตุของความเจ็บป่วยอย่างอื่นๆ อีก แต่ต้นเหตุหลัก
อย่างน้อย ๕ ประการดังกล่าว เป็นปัจจัยที่มีผลมากที่สุดที่ทำให้เกิดความ
เจ็บป่วยทุกโรคทุกอาการ เช่น มะเร็ง เนื้องอก โรคหัวใจ เบาหวาน
ความดันโลหิตสูง ไขมันสูง ภูมิแพ้ (หวัด ไส้ลม หอบหืด ผื่นคัน) เก๊าท์
รูมาตอยด์ ปวดตามข้อ ปวดกระดูก ปวดตามเนื้อตัว ปวดมดลูก
มดลูกโต ตกขาว ตกเลือด ไทรอยด์เป็นพิษ ริดสีดวงทวาร ต่อมลูกหมาก
โต ไส้เลื่อน นิ้วตามอวัยวะต่างๆ ใช้เข็ม ปวดหัว ตัวร้อน หน้ามืด วิงเวียน
คลื่นไส้ อาเจียน มึนชา อ่อนล้า อ่อนแรง โรคกระเพาะอาหารลำไส้อักเสบ
การอักเสบและติดเชื้อตามอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย และภูมิคุ้มกันลด
เป็นต้น





ขึ้นอยู่กับว่าอวัยวะส่วนใดของบุคคลนั้นอ่อนแอที่ตรงไหนก็จะเกิดโรคภัยไข้เจ็บหรืออาการไม่สบายที่จุดนั้นก่อน หลังจากนั้นถ้าต้นเหตุยังคงอยู่ โรคก็จะลุกลามกระจายไปทำลายอวัยวะอื่นๆ ต่อไป

ถ้าเรารู้จักปรับสมดุลถอนพิษจากต้นเหตุหลักดังกล่าวและทำได้ อย่างมีประสิทธิภาพต่อเนื่อง ถ้าผู้ป่วยคนนั้นยังมีพลังชีวิตอยู่และผลของการกระทำทั้งชาตินี้และชาติก่อนไม่ส่งผลรุนแรงจนเกินไป โรคภัยไข้เจ็บก็จะทุเลาเบาบางลงหรือหายไป

แม้ผู้ป่วยแทบจะหมดพลังชีวิตแล้วหรือผลของกรรมเก่าทั้งชาตินี้และชาติก่อนจะส่งผลรุนแรง ผู้เขียนก็ยังมีความเห็นว่าการดูแลแก้ไข ถอนพิษปรับสมดุลก็ควรจะทำอย่างเต็มที่ อย่างน้อยก็อาจจะช่วยให้ ทุเลาเบาบางจากอาการที่ไม่สบายลงได้บ้าง อาจช่วยยืดอายุ หรือผู้ป่วย อาจจะเสียชีวิตโดยไม่ต้องทรมานมากเกินไป





บทที่... ๒

อาการของภาวะ ร้อนเกินและเย็นเกิน

เมื่อเกิดความไม่สมดุลในร่างกาย ก็จะทำให้เกิดอาการไม่สบาย และเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ในวิทยาศาสตร์สุขภาพทางเลือกจะแบ่งอาการไม่สบายออกเป็น ๓ ส่วนใหญ่ๆ ได้แก่ ๑. ภาวะร้อนเกิน ๒. ภาวะเย็นเกิน ๓. ภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกันในเวลาเดียวกัน

การเรียนรู้อาการดังกล่าวจะช่วยปรับสมดุลได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น แม้พระพุทธเจ้าเองพระองค์ก็ทรงให้ความสำคัญกับการปรับสมดุลภาวะร้อนเย็นของร่างกายดังคำตรัสในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๑ “สังคิติสูตร” ข้อที่ ๒๓๙ กล่าวถึงที่ตั้งแห่งความเพียร ๕ อย่าง หนึ่งใน ๕ ข้อนั้น พระพุทธองค์ตรัสว่า “เป็นผู้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ประกอบด้วย เตโชธาตุ (ความร้อนในร่างกาย) อันมีวิบาก (ผล) เสมอกัน ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลางๆ ควรแก่ความเพียร”



จากคำตรัสของพระพุทธเจ้าจะเห็นได้ว่าผู้ที่จะมีโรคน้อยมีทุกข์น้อย มีสุขภาพแข็งแรงอันเป็นสภาพที่พร้อมจะพึงเพียรปฏิบัติกิจกรรมการงาน ปฏิบัติสู่การพ้นทุกข์นั้น จะต้องมีการปรับความร้อนเย็นในร่างกายให้สมดุล

ดังนั้นผู้ที่รักสุขภาพ จึงควรจะได้ทราบอาการเจ็บป่วยไม่สมดุล ของร่างกายแบบต่างๆ เพื่อจะได้ปรับสมดุลได้ถูกต้อง อาการของความ เจ็บป่วยจะได้ทุเลาลงหรือหายไป



วิธีทดสอบฤทธิ์ร้อน/เย็นของอาหาร หรือสมุนไพร และภาวะร้อนเกิน/เย็นเกิน

● อาหารหรือสมุนไพรใดก็ตามกินไปแล้วชุ่มปากชุ่มคอ เมื่อดื่มน้ำตามแล้วรู้สึกไม่อร่อย รสชาติจืดชืดกว่าปกติหรือไม่สดชื่น เป็นปฏิกิริยาที่ร่างกายแสดงให้รู้ถึงการไม่ต้องการความเย็นมาเพิ่ม อาหารหรือสมุนไพรชนิดนั้นมีฤทธิ์เย็น ถ้ากินฤทธิ์เย็นมากๆ เกินความพอดีจะเกิดอาการกำลังตกและไม่สบาย คืออาการของภาวะเย็นเกิน



● ถ้ากินอาหารหรือสมุนไพรใดเข้าไปแล้วอาการเย็นเกินลดลงหรือหายไป สิ่งนั้นมีฤทธิ์ร้อน



● อาหารหรือสมุนไพรใดก็ตามกินเข้าไปแล้ว ปากคอแห้ง น้ำลายเหนียว กระหายน้ำ หรือเมื่อดื่มน้ำเข้าไปแล้วสดชื่น สบายขึ้น อาหารชนิดนั้นมีฤทธิ์ร้อน เป็นปฏิกิริยาที่ร่างกายแสดงให้รู้ถึงการต้องการความเย็นมาลดความร้อน ถ้ากินสิ่งร้อนนั้นมากเกินไป เกินพอดี กำลังจะตกและ





เกิดอาการไม่สบาย อาการดังกล่าวเป็นภาวะร้อนเกิน ถ้ากินสิ่งใดเข้าไป แล้วอาการดังกล่าวลดลงหรือหายไป สิ่งนั้นมีฤทธิ์เย็น



ตัวอย่างอาการของภาวะร้อนเกิน

- ตาแดง ตาแห้ง น้ำตาแห้ง ท่อน้ำตาอุดตัน แสบตา ปวดตา



ตามัว ขี้ตาข้นเหนียว หรือไม่ค่อยมีขี้ตา เป็น
ต้อชนิดต่างๆ หนังตาตก ขนคิ้วร่วง ขอบ
ตาล้า ขอบตาสีโก๋เหมือนคนอดนอน บาง
คนพิษร้อนจากไทรอยด์เป็นพิษดันลูกตา
ออกมา



- มีสิ่ว ฝ้า

- มีตุ่ม แผลในช่องปากด้านล่าง ออกร้อนในช่องปาก เหงือก
อักเสบ ปวดฟัน ฟันผุ



- หอบหืด นอนกรน สะอึก ปากคอแห้ง ริมฝีปากแห้งแตก
เป็นขุย



- ผม่ว้ง ผมหงอกก่อนวัย รังแค รุขุมขนขยายโดยเฉพาะ
บริเวณหน้าอก คอ ทั้งด้านหน้าและหลัง



- ไข้ขึ้น ปวดหัว ตัวร้อน ครั่นเนื้อครั่นตัว ปวดตึงตามเนื้อตัว
อ่อนเพลีย



- มีเส้นเลือดชอตตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เส้นเลือดฝอย
แตกใต้ผิวหนัง พบรอยจ้ำเขียวคล้ำ





- ปวด บวม แดง ร้อนตาม
ร่างกายหรือตามข้อ

- กล้ามเนื้อตึง แข็ง เกร็งค้าง
กตเจ็บ เป็นตะคริวบ่อยๆ

- ผิวหนังผดผื่นคัน ลายมี
รอยไหม้ เกิดฝีหนอง น้ำเหลืองเสียตามร่างกาย ติดเชื้อตามอวัยวะต่างๆ



- ตกกระสีน้ำตาลหรือสีดำตามร่างกาย

- ท้องผูก อุจจาระแข็งหรือเป็นก้อนเล็กคล้ายขี้แพะ บางครั้ง
มีท้องเสียแทรก (ปกติท้องเสียเป็นภาวะเย็นเกิน ณ ปัจจุบัน หลายครั้งที่
อาการท้องเสียเกิดจากภาวะร้อนเกิน หรือร้อนติดกลับเป็นเย็น)

- ปัสสาวะปริมาณน้อย สีเข้ม ปัสสาวะบ่อย แสบขัด ถ้าเป็นมากๆ
จะเป็นสีน้ำตาลเหลืองหรือมีเลือดปนออกมากับปัสสาวะด้วย มักถูกปัสสาวะ
ช่วงเที่ยงคืนถึงตีสอง (คนที่ร่างกายปกติสมดุลจะไม่ถูกปัสสาวะกลางดึก)

- ออกร้อนท้อง แสบท้อง ปวดท้อง บางครั้งมีอาการท้องอืดร่วม
ด้วย (ท้องอืดแต่เดิมโดยทั่วไปเป็นภาวะเย็นเกิน แต่ปัจจุบันมักเกิดจาก
ภาวะร้อนเกิน หรือร้อนติดกลับเป็นเย็น)

- ผิวหนังอักเสบ มีผื่น ปื้นแดง คัน มีตุ่มใสหรือขุ่น



- เป็นริ้ว งูสวัด สะเก็ดเงิน โรคหนังแข็ง

- หายใจร้อน ใจ เสมหะเหนียวข้น ขาวขุ่นสีเหลืองหรือสีเขียว
บางที่มีเสมหะปนคอ



- โดยสารยานยนต์ มักอ่อนเพลียและหลับขณะเดินทาง

- เลือดกำเดาออก





- มักง่วงนอนหลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ
- เป็นมากจะยกแขนขึ้นไม่สุด ไหล่ติด
- เล็บมือ เล็บเท้าขาวสั้น ผุ ฉีกง่าย มีสีน้ำตาลหรือดำคล้ำ

อักเสบบวมแดงที่โคนเล็บ เล็บขบ

● หน้ามืด เป็นลม วิงเวียน บ้านหมุน คลื่นไส้ อาเจียน มักแสดงอาการเมื่ออยู่ในที่อับหรืออากาศร้อนหรือเปลี่ยนอริยบทเร็วเกินไปหรือทำงานเกินกำลัง

● เจ็บเหมือนมีเข็มแทง หรือไฟฟ้าช็อต หรือร้อนเหมือนไฟเผาตามร่างกาย

- อ่อนล้าอ่อนเพลีย ถ้าเป็นมาก แขนอ่อนพาก็ไม่หาย
- รู้สึกร้อนแต่เหงื่อไม่ออก
- เจ็บปลายลิ้น แสดงว่าหัวใจร้อนมาก ถ้าเป็นมากๆ จะเจ็บ

แปล๊บที่หน้าอกอาจร้ายไปแทน

- เจ็บคอ เสียงแหบ คอแห้ง
- หิวมาก หิวบ่อย หูอื้อ ตาตาย ลมออกหู หูตึง (หูดับตบใหม่) ได้ยินเสียงแปลกๆ ในหู น้ำในหูไม่เท่ากัน

● ส้นเท้าแตก ส้นเท้าอักเสบ เจ็บส้นเท้า รองเท้า ออกร้อน บางครั้งเหมือนไฟช็อต

- กล้ามเนื้อกระดูก เกร็ง ชัก
- พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย





ตัวอย่างภาวะเย็นเกิน

- หน้าซีดผิวดำคล้ำจากเดิม
- มีตุ่มหรือแผลในช่องปากด้านบน
- ตาและ ขี้ตามาก ตามัว
- เสมหะมาก ไม่เหนียว สีใส
- หน้าขาว หัวตื้อ
- ริมฝีปากซีด
- ขอบตา หนังตาบวมตึง
- เฉื่อยชา เคลื่อนไหวช้า คิดช้า ยิ่งเคลื่อนไหวยิ่งกระปรี้กระเปร่า
- ไอ อาการมักทุเลาเมื่อถูกภาวะร้อน
- ผิวหนังบวมตึง แต่ไม่ร้อน
- เจ็บหน้าอกด้านขวา
- หายใจไม่อึด
- ท้องอืด จุกเสียด แน่น
- ปัสสาวะสีใส ปริมาณมาก
- อุจจาระเหลวสีอ่อน มักท้องเสีย
- มือเท้ามีนชา เย็น สีซีดกว่าปกติ หนาวสั่นตามร่างกาย
- ตกกระสีขาว
- มักมีเชื้อราขาวตามผิวหนังหรือที่เล็บมือ / เล็บเท้า



- เล็บยาวแคบกว่าปกติ (มีความยาวของเล็บมากกว่าความกว้างมาก) ตัวเล็บและโคนเล็บมีสีขาวซีดกินพื้นที่มากเกินปกติ
- เท้าบวมเย็น



ตัวอย่างอาการร้อนเกินและเย็นเกินที่เกิดขึ้นพร้อมกัน

มีไข้สูง แต่หนาวสั่นหรือเย็น
มือเย็นเท้า, ปวดศีรษะ ตัวร้อนร่วม
กับท้องอืด, ปวด บวม แดง ร้อน
ร่วมกับมีนชาตามเนื้อตัวแขนขา
เป็นต้น

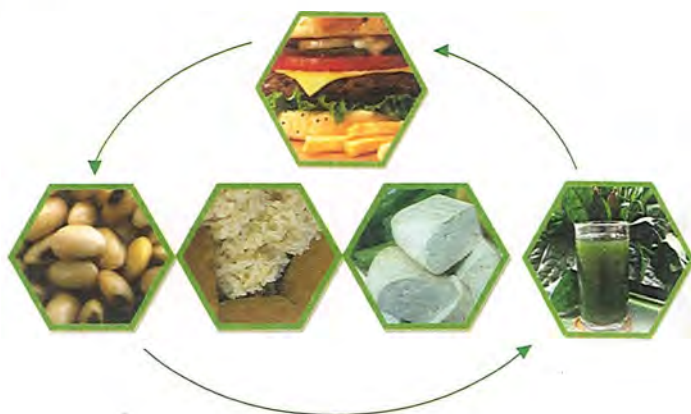


กรณีที่**ไม่แน่ใจว่าร่างกาย**
เราไม่สมดุลแบบใด ให้**แก้ภาวะร้อน**
เกินไว้ก่อน เพราะคนส่วนใหญ่ ณ ยุคปัจจุบันประมาณ ๘๐% จะป่วย
ด้วยภาวะร้อนเกินอย่างเดียว ส่วนผู้ที่มีภาวะร้อนเกินและเย็นเกิน
เกิดพร้อมกันมีประมาณ ๑๕% สำหรับผู้ที่มีภาวะเย็นเกินอย่างเดียวมี
ประมาณ ๕%



ถ้าปฏิบัติแก้ภาวะร้อนเกินอย่างเต็มที่แล้วไม่ดีขึ้นภายใน ๑ สัปดาห์ อาจเป็นภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ก็ให้แก้ภาวะดังกล่าว และถ้าแก้อย่างเต็มที่แล้วไม่ดีขึ้นภายใน ๑ สัปดาห์ ให้ทดลองแก้ภาวะเย็นเกินภายใน ๑ สัปดาห์ ถ้ายังไม่ดีขึ้น ก็ให้เริ่มตั้งศูนย์เริ่มล้างพิษออกจาก ร่างกายใหม่ ด้วยการงดอาหารจนกว่าจะรู้สึกหิวหรือรับประทานเฉพาะผัก และผลไม้ฤทธิ์เย็นอย่างเดียว จนกว่าจะรู้สึกโหยลำหรือหอมข้าวหรือหิว บ่อยอาหารไม่อยู่ท้อง จึงค่อยเพิ่มข้าวหรืออาหารที่ให้พลังงานความร้อน มากขึ้น ตามความพอดีของร่างกายที่จะทำให้เกิดพลังชีวิตสูงสุด คือ สบาย เบากายและมีกำลัง

โดยในการปรับสมดุลทุกลำดับให้ทำไปพร้อมๆ กับการถอนพิษ ปรับสมดุลที่ถูกต้องกับร่างกายเรา คือ เมื่อเราทำแล้วรู้สึกสบาย เบากายหรือมี กำลังขึ้น ดังเทคนิค ๔ ข้อของการพึ่งตนในการดูแลสุขภาพตามแนว เศรษฐกิจพอเพียง ในบทต่อไป





บทที่... ๓

เทคนิค ๔ ข้อ (ยา ๔ เม็ด) ของ

การดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง

ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ (บุญนิยม)



วิธีปฏิบัติในการถนอมพืชปรับสมดุล เพื่อป้องกันควบคุม บำบัด
บรรเทาโรค ส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพด้วยเทคนิค ๔ ข้อ (ยา ๔ เม็ด) ของ
การพึ่งตนในการดูแลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์
ทางเลือกวิถีพุทธ (บุญนิยม)





ท่านอาจเลือกทำข้อใดข้อหนึ่งหรือทำหลายข้อร่วมกัน ตามแต่สภาพร่างกายหรือการดูแลสุขภาพบางของความเจ็บป่วยในแต่ละท่าน โดยมีตัวชี้วัดคือ ให้เกิดสภาพที่เจ็บป่วยน้อย ลำบากกายน้อย เบากายสบายใจ มีพลัง เป็นอยู่ผาสุกให้มากที่สุด ซึ่งเป็นตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดี ตามพระไตรปิฎก “กกุฏปมสูตร” หรือตรงกับตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดีของแพทย์ทางเลือก คือ มีพลังชีวิต ได้แก่ สบาย เบากาย มีกำลัง

 เทคนิค ๙ ข้อ (ยา ๙ เม็ด) ของการพึ่งตนในการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ (บุญนิยม) มีดังต่อไปนี้

- รับประทานสมุนไพรปรับสมดุล
- กัวชาหรือการชูดชา ชูดพิษ ชูดลม
- สอนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์)
- แช่มือ/แช่เท้าในน้ำสมุนไพร
- พอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบด้วยสมุนไพร
- ออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร
- รับประทานอาหารปรับสมดุล
- ใช้ธรรมะ ทำใจให้สบาย ผ่อนคลายความเครียด
- รู้เพียรรู้จักให้พอดี



๑. การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล

● กรณีที่มี ภาวะ ร้อน ใน กิ น :

ให้ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือที่เรียกว่า น้ำคลอโรฟิลล์สด
จากธรรมชาติ/น้ำเขียว/น้ำย่านาง

วิธีทำ : ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น
เช่น ใบย่านางเขียว ๕-๒๐ ใบ, ใบเตย
๑-๓ ใบ, บัวบก ครึ่ง-๑ กำมือ, หนุ่ย
ปักกิ่ง ๓-๕ ต้น, ใบอ่อนแซบ
(เบญจรงค์) ครึ่ง-๑ กำมือ, ผักบุ้ง
ครึ่ง-๑ กำมือ, ใบเสลดพังพอน
ครึ่ง-๑ กำมือ, หยวกกล้วย ครึ่ง-๑ คืบ,
ว่านกาบหอย ๓-๕ ใบ, หนุ่ยม้า ๑-๓ ใบ,
หญ้าปราบนา ครึ่ง-๑ กำมือ เป็นต้น



จะใช้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวม
กันก็ได้ นำมาชงกับน้ำเปล่าหรือโหลกให้ละเอียดหรือใช้เครื่องปั่นผสมน้ำเปล่า
๑-๓ แก้ว กรองผ่านกระชอน (สำหรับบางคนอาจผสมน้ำมะพร้าว น้ำตาล
น้ำมะนาว น้ำมะขามได้เล็กน้อยเพื่อให้ดื่มง่ายขึ้น) ดื่มครั้งละประมาณ
ครึ่ง-๑ แก้ว วันละ ๑-๓ ครั้ง ก่อนอาหารหรือตอนท้องว่าง หรือจะดื่ม
แทนน้ำเปล่าก็ได้



ปริมาณการดื่มและความเข้มข้นของสมุนไพรอาจมากหรือน้อยตามความต้องการของร่างกาย ณ เวลานั้นๆ โดยดูความพอดีได้จากความรู้สึกที่กินง่าย ไม่พะอืดพะอมและสบายตัว

กลไกการถอนพิษจากร่างกายด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็น คือ เมื่อร่างกายถูกทำลายจากความร้อนด้วยสาเหตุหลัก ๕ ประการ ดังกล่าวข้างต้น หรือจากสาเหตุอื่นๆ เมื่อเรารับประทานสมุนไพรฤทธิ์เย็นเข้าไปตามหลักวิทยาศาสตร์ พิษร้อนในร่างกายก็จะแผ่ไปที่สมุนไพรฤทธิ์เย็นและความเย็นจากสมุนไพรก็จะแผ่ไปที่เซลล์เนื้อเยื่อของร่างกาย ทำให้เส้นประสาทและเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกายที่ถูกเผาจนปวดแสบร้อน ตึงแข็ง (เหมือนเนื้อนิ่มๆ ที่ถูกต้มหรือย่างจนแข็ง) ผิดรูปไปจากปกติ เมื่อถูกเผามากๆ ก็จะพอง ไม่สามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ จึงเกิดโรคภัยต่างๆ นั้นเริ่มเย็นลง

เมื่อร่างกายเย็นลง ไม่มีความร้อนที่มากเกินไปเผาทำลาย เส้นประสาทก็ไม่ปวดไม่แสบ ไม่ร้อน เซลล์เนื้อเยื่อก็ไม่ถูกทำลาย เซลล์เนื้อเยื่อของกล้ามเนื้อก็คลายตัวเข้าสู่ภาวะปกติ เม็ดเลือดขาวก็แข็งแรง เพราะไม่ถูกความร้อนเผาทำลาย จึงสามารถทำหน้าที่ในขบวนการฟาโกไซโตซิสได้อย่างมี





ประสิทธิภาพ คือ เม็ดเลือดขาวไปโอบล้อม
โรค สิ่งแปลกปลอมและเซลล์ที่หมดสภาพ
หรือผิดปกติในร่างกายแล้วหลั่งเอนไซม์ (น้ำ
ย่อย) ออกมาย่อยสลาย จากนั้นก็ขับออกจาก
ร่างกายทางช่องระบายของเสีย ทำให้โรคร้ายไข้เจ็บลดน้อยลงหรือหายไป

เซลล์เนื้อเยื่อที่มีอยู่เดิมและเซลล์เนื้อเยื่อที่สร้างขึ้นใหม่เพื่อซ่อมแซม
ส่วนที่สึกหรอก็จะแข็งแรงคงทน เพราะมีความเย็นคุ้มครอง ไม่ถูกเผา
ทำลายจากความร้อนที่มากเกินไป เป็นการแก้ไขปัญหาด้วยการปรับสมดุล
อุณหภูมิที่ต้นเหตุ ซึ่งต่างจากการกินยาเคมีที่ส่วนใหญ่ทำหน้าที่เพียงไปกด
ระบบประสาทไม่ให้รับรู้ว่าร่างกายมีสารพิษ หรือสารพิษถูกกดไว้ที่ใดที่
หนึ่งของร่างกาย การกินยาเคมีจึงมักเกิดผลข้างเคียงและโรคแทรกซ้อน
ตามมามากมาย จากพิษของยาและพิษของโรคที่ขังไว้ในร่างกาย โดยที่พิษ
นั้นไม่ได้ถูกสลายหรือขับออก

● กรณีที่มี ภา วะ ร้อนเกิน และ เย็นเกิน เกิดขึ้นพร้อมกัน

ให้ดื่มน้ำร้อนใส่น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือนำไปต้ม
ให้เดือดก่อนดื่ม หรืออาจน้ำสมุนไพรฤทธิ์ร้อนมาผสมก่อน
ดื่มก็ได้ เช่น น้ำต้มขมิ้น น้ำต้มขิง ตะไคร้ กระชาย
กระเพราผสม เป็นต้น



● กรณีที่มี ภา วะ เ ยี น เ กิ น อย่างเดียว



ให้ดื่มน้ำสมุนไพรที่เย็น รับประทานสมุนไพรที่ร้อนในปริมาณที่สมดุลพอดี อาจรับประทานสด แห้งหรือนำไปต้มก็ได้เพื่อแก้ภาวะเย็นเกิน เช่น ขมิ้น ขิง ข่า ตะไคร้ กระชาย กระเพรา พริก พริกไทย กระเทียม หัวหอม เครื่องเทศ พืชที่มีกลิ่นฉุนหรือมีรสเผ็ด เป็นต้น

จากประสบการณ์ของผู้เขียนพบว่า มีผู้ป่วยจำนวนมากที่ในบางครั้งเพียงแค่รับประทานสมุนไพรปรับสมดุลก็สามารถทำให้โรคภัยไข้เจ็บทุเลาหรือหายได้

ในกรณีที่มีปัญหาสเปปตออกร้อนที่ท้อง ท้องเสีย หรือเป็นบิดมูกเลือด ให้ใช้น้ำต้นกล้วยสดโดยการตัดก้านกล้วยมาแล้วใช้ภาชนะรองน้ำที่หยดจากก้านกล้วย หรือจะใช้ทางซัอนเสียบเข้าไปที่ต้นกล้วยจนสุดด้าม (เสียบเฉียงประมาณ ๔๕ องศา) รอประมาณ ๑๐ นาที จะมีน้ำไหลออกมาที่ซัอน นำน้ำที่ได้ประมาณ ๑-๒ ซัอนโต๊ะ มารับประทานพร้อมกับน้ำสมุนไพรที่เย็น ๓ เวลา ก่อนอาหาร หรือเมื่อรู้สึกไม่สบาย จะช่วยบำบัดบรรเทาอาการได้ น้ำต้นกล้วยสรรพคุณมีฤทธิ์ฟาดเย็น สามารถใช้สมานแผล ชำเชื้อโรคและแก้อักเสบได้ดีมาก



หรืออาจใช้กล้วยดิบ ความยาวประมาณ ๑-๒ ข้อนิ้วมือ เคี้ยวหรือบดให้ละเอียดแล้วกลืนแทนน้ำดื่มนกล้วยก็ได้ แล้วตามด้วยการรับประทานน้ำสมุนไพรรุททิเียน

กรณีที่เป็นโรคกระเพาะอาหารลำไส้ แล้วมีอาการท้องอืด จุกเสียดแน่นร่วมด้วย ถ้ารับประทานสมุนไพรรุททิเียนร้อนขับลม เช่น ขมิ้น ขิง ข่า ตะไคร้ กระชาย หรือกระเพรา แล้วรู้สึกอกร้อนที่ท้องและตามร่างกาย แสดงว่าอาการท้องอืดจุกเสียดแน่นครั้งนั้นเกิดจากภาวะร้อนเกิน (ร้อนทีกลับเป็นเย็น) ให้แก้ไขด้วยการรับประทานสมุนไพรรุททิเียนผ่านไฟ เช่น นำไปต้มหรือกदन้ำร้อนใส่ ควรลดหรืองดสมุนไพรรุททิเียนร้อนนั้น ตามสภาพร่างกาย ณ ปัจจุบันนั้นๆ

ผู้เขียนพบว่า ในบางครั้งการรับประทานสมุนไพรรุททิเียนสดก็สามารถแก้ภาวะท้องอืดที่เกิดจากภาวะร้อนเกินได้ และพบว่าการสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ทำดีท็อกซ์) มักช่วยแก้ไขอาการท้องอืดได้ดี



มียาที่หาได้ง่ายและมีประสิทธิภาพสูงอีกชนิดหนึ่งที่ผู้เขียนอยาก
แนะนำ เพื่อจะเป็นประโยชน์กับท่านผู้อ่านบ้าง ยาที่ว่าก็คือ
ยาที่พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่
๒๕ “จิตตาริสฺสูตร” ข้อ ๒๘๑ ว่า **“ปัสสาวะ”** เป็น
ยาที่หาได้ง่ายและไม่บิโกข ในกรณีที่ท่านไม่พร้อม
ใช้น้ำปัสสาวะก็อ่านผ่านๆ ไปก่อน ยังไม่ต้องลงปฏิบัติ



นักบวชที่เป็นผู้นำชาวบุญนิยมและเป็น
ครูบาอาจารย์ของผู้เขียนสอนว่า **“ปัสสาวะ”** เป็น
น้ำที่สะอาดมากเพราะกรองจากไต ซึ่งไตเป็น
เครื่องกรองชั้นดี ไม่มีเครื่องกรองชนิดใดที่
สามารถกรองได้อย่างละเอียดยิ่งไปกว่าไต
และการฝึกดื่มน้ำปัสสาวะให้เป็น
ประโยชน์ ก็เป็นการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง เพื่อ
ชะล้างจิตที่ซัง รังเกียจ ขยะแขยง ไม่ชอบหรือผลึกใน
น้ำปัสสาวะ แถมยังได้ยาสร้างภูมิต้านทาน สร้างพลังชีวิตด้วย

ครูบาอาจารย์ของผู้เขียนท่านแข็งแรงมาก ท่านอายุ ๗๐ กว่าปีแล้ว
แต่ยังสามารถทำงาน และมีวิธีบทที่คล่องแคล่วเหมือนคนอายุ ๕๐ ปี ผล
การตรวจสภาพร่างกายด้วยเครื่องมือที่ทันสมัยของโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
ล่าสุด แพทย์ผู้เชี่ยวชาญบอกว่า สภาพหัวใจแข็งแรงเท่ากับคนอายุ ๓๐ ปี
สมองมีสภาพเท่ากับคนอายุ ๔๐ ปี ท่านได้เล่าเคล็ดลับของการปฏิบัติให้
ฟังว่า ท่านฉันอาหารรสจืด ไม่ฉันเนื้อสัตว์ ฉันเพียงวันละ ๑ มื้อ เคี้ยว





อาหารให้ละเอียด ฉันแค่พออิมสบาย ปฏิบัติใจไม่ให้มีไฟระเค ไฟโทะ
ไฟโมหะเผา บริหารกายด้วยการเดินเร็วสลับกับโยคะ (วันหนึ่งเดินเร็ว
อีกวันหนึ่งโยคะสลับกัน) ปรับสมดุลด้วยหลัก ๘ อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของ
สถาบันบุญนิยม ได้แก่ อิทธิบาท ๔ อาหารดี อารมณ์ดี อากาศดี ออก
กำลังกายและอริยบท เอนกาย เอาพิษภัยออก อาชีพสัมมาเหมาะสม
และฉันน้ำปัสสาวะในตอนเช้าและเย็นแทบทุกวัน

ผู้เขียนพบว่า น้ำปัสสาวะเป็นยาที่มีคุณสมบัติพิเศษ สามารถช่วย
ปรับสมดุลได้ทุกอย่างทั้งภาวะร้อนเกินและเย็นเกิน หรือภาวะที่เกิดขึ้น
พร้อมกันทั้งร้อนเกินและเย็นเกิน นอกจากนี้ ยังมีการวิจัยทาง
วิทยาศาสตร์พบว่าในน้ำปัสสาวะมีสารต่างๆ ที่เป็นประโยชน์กับร่างกาย
เช่น พบวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ รวมถึงพบสารอินเตอร์เฟอรอล ซึ่งเป็น
สารต้านมะเร็งและเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย เป็นต้น

น้ำปัสสาวะนั้นเป็นส่วนเกินที่ร่างกายไม่ต้องการ จึงได้ขับออก เมื่อ
เรานำกลับเข้าไปใหม่โดยการดื่ม หรือสัมผัสกับส่วนต่างๆ ของร่างกาย
ร่างกายก็จะเกิดปฏิกิริยารับรู้ว่าเป็นสิ่งแปลกปลอม เป็นส่วนเกิน จึง
กระตุ้นให้เม็ดเลือดขาวทำงาน ซึ่งเม็ดเลือดขาวมีหน้าที่ย่อยสลายกำจัดสิ่ง
แปลกปลอม เชื้อโรค และเซลล์ที่ผิดปกติอยู่แล้ว เมื่อเม็ดเลือดขาวตื่นตัว
ในการทำงานเนื่องจากการดื่มหรือสัมผัสปัสสาวะก็ทำให้
เชื้อโรค เซลล์ที่ผิดปกติและสิ่งแปลกปลอมที่ไม่ดีต่างๆ
ในร่างกายพลอยถูกเม็ดเลือดขาวย่อยสลายกำจัดไป
ด้วย ร่างกายจึงเกิดภูมิคุ้มกันทาน เกิดพลังชีวิตทำให้มี
สุขภาพที่ดี



เป็นหลักการเดียวกันกับที่แพทย์แผนปัจจุบันฉีดวัคซีน ก็คือ ใส่เชื้อโรคหรือพิษที่มีฤทธิ์อ่อนๆ เข้าไปในร่างกายเพื่อให้ร่างกายเกิด ภูมิต้านทาน ด้วยการกระตุ้นให้เม็ดเลือดขาวตื่นตัวในการกำจัดเชื้อโรค จะแตกต่างกันบ้างตรงที่น้ำปัสสาวะเป็นสิ่งที่ร่างกายคุ้นเคยอยู่แล้ว จึงเกิด ปฏิกริยาปรับสมดุลสร้างภูมิต้านทาน สร้างพลังชีวิตอย่างสุขุมนุ่มนวล ไม่เกิดปฏิกิริยาต่อต้านที่รุนแรงเหมือนการรับวัคซีนทั่วไป

ผู้เขียนมีประสบการณ์เกี่ยวกับประโยชน์ของน้ำปัสสาวะอย่าง มากมาย เช่น ใช้ภาชนะที่สะอาดรองน้ำปัสสาวะแล้วดื่มเข้า-เย็น และตอน ที่รู้สึกเหนื่อยอ่อนเพลีย หิว หรือตอนที่รู้สึกไม่สบาย พบว่า ช่วยให้ ร่างกายมีพลังชีวิตและช่วยทุเลาจากอาการไม่สบายต่างๆ ได้ดี



ล้างมือให้สะอาด นั้งเงยหน้าหรือนอนหงาย ใช้มือจุ่มลงไปใ้้น้ำปัสสาวะ แล้วนำมาแตะที่หัวตา จากนั้นลืมตาเอาน้ำปัสสาวะไปล้างตาเพื่อแก้อาการไม่สบายนัยน์ตา ช่วยให้ตาสะอาดและถนอม

ลูกตา ผู้เขียนทำเกือบทุกวันในตอนเช้า และตอนที่รู้สึกไม่สบายนัยน์ตา พร้อมทั้งแนะนำผู้อื่น หลายท่านบอกว่าได้ผลดีเช่นกัน บางท่านใช้วิธีการกอกตาใ้้น้ำปัสสาวะก็ทำให้ล้างสิ่งสกปรกออกจากนัยน์ตาได้ดี

เมื่อมีบาดแผล ฝี หนอง ผื่นคัน การใช้ น้ำปัสสาวะทาหรือล้าง พบว่าช่วยบรรเทาอาการปวด ลดผื่นคันและลดอาการอักเสบได้ดี

น้ำปัสสาวะใช้หมักเพื่อสกัดตัวยาในสมุนไพรได้ดี เช่น สมอ เปลือกมังคุด เป็นต้น แล้วนำมาดื่มหรือทาตามคุณสมบัติของสมุนไพรนั้นๆ





เวลาปวดฟัน เหงือกอักเสบ มีแผลใน

ช่องปาก การอมน้ำปัสสาวะไว้นานๆ แล้ว
กลืนเข้าไปหรือบ้วนทิ้ง ช่วยให้ทุเลาอาการดัง
กล่าวได้ดี (ถ้าไม่กลืนน้ำปัสสาวะก็ใช้น้ำมัน
เขียว น้ำมันเหลือง ขี้ผึ้งย่านาง ขี้ผึ้งแก้หวัด

หรือสมุนไพรรุขฤทธิ์เย็นอื่นๆ ทาในช่องปากบริเวณที่

มีปัญหา หรือทาภายนอกปากที่ตรงกับบริเวณที่มีปัญหา หรือทาทั้งด้านใน
และด้านนอกช่องปาก ก็ช่วยบรรเทาได้)



ใช้น้ำปัสสาวะแทนน้ำยาสระผม จัดเรียงแค่ก้นศีรษะได้ดี โดย
ขณะอาบน้ำ ชโลมน้ำปัสสาวะให้ชุ่มทั่วศีรษะ หมักทิ้งไว้สักพัก แล้วสระ
ล้างออกโดยไม่ต้องใช้น้ำยาสระผม หรืออาจจะใช้คู่กับน้ำยาสระผมก็ได้
บางท่านใช้น้ำปัสสาวะแทนสบู่ พบว่าทำความสะอาดและเพิ่มภูมิต้านทาน
ในร่างกายได้ดี เป็นต้น

ปัสสาวะที่ดีที่สุดที่แสดงว่าเราปฏิบัติตัวได้สมดุล คือ มีรสจืด หรือ
หอมเหมือนชา ไม่มีกลิ่นฉุน

ปัสสาวะที่แสดงว่าปฏิบัติตัวไม่สมดุล คือ มีรสจัดหรือมีกลิ่นฉุน
กรณีน้ำปัสสาวะมีรสจัดหรือมีกลิ่นฉุน เวลาจะใช้ดื่มหรือหยอดตา หรือ
หยอดหู ควรเจือจางในน้ำสะอาดให้เหลือรสแค่ปะแล่มๆ หรือมีกลิ่น
น้อยลง ก่อนนำมาใช้ ปริมาณการดื่มที่พอดี คือ ดื่มในปริมาณที่ร่างกาย
รู้สึกสบาย





กรณีที่มีผู้ป่วยอาการป่วยหนักหรือมีอาการเฉียบพลัน หรือป่วยเรื้อรัง ให้นำเอาถ่านที่ใช้ก่อไฟขนาดประมาณ ครึ่ง-๑ กำปั้นของผู้ป่วยมาบดให้ละเอียด เติมน้ำปัสสาวะครึ่งแก้ว (ประมาณ ๑๐๐ ซี.ซี.) แช่ประมาณ ๕-๑๐ นาที กรองเอาแต่น้ำ หรือใช้ผงถ่านบดละเอียด ประมาณ ๑ ช้อนชา ผสมกับน้ำปัสสาวะครึ่งแก้ว แล้วผสมกับน้ำสมุนไพรรสขมเย็นครึ่งแก้ว (ถ้ามี) ใส่น้ำมันเขียว ๑-๓ หยด (ถ้ามี) ดื่มน้ำก่อนอาหารหรือดื่มขณะที่รู้สึกไม่สบาย เมื่ออาการทุเลาดีแล้วก็หยุดใช้สูตรนี้ แล้วดูแลตัวเองตามหลักการต่างๆ ตามปกติ (กรณีไม่พร้อมใช้น้ำปัสสาวะ ก็ใช้น้ำเปล่าครึ่ง-๑ แก้ว ผสมผงถ่านครึ่ง-๑ ช้อนโต๊ะ แช่อย่างน้อย ๕ นาที กรองเอาแต่น้ำดื่ม หรือจะใช้เป็นกระสายยาผสมกับสมุนไพรรสขมอื่นๆ ด้วยก็ได้)



๒.

กัวซา / บุตซา / บุตพิช / บุตลบ



เป็นศาสตร์การแพทย์ดั้งเดิมของชาวไทยภูเขา



ชาวจีน พม่า ลาว เวียดนาม กัมพูชา มาเลเซีย และประเทศในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีประสิทธิภาพโดดเด่นในการเอาพิษออกจากร่างกาย โดยระบายพลังงานที่เป็นพิษจากเลือดที่ถูกกระตุ้นให้เคลื่อนมาระบายพิษที่ผิวหนัง ทำให้สามารถบรรเทาอาการไม่สบายได้อย่างรวดเร็ว



๕๖

ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม 3 มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ



● ตัวอย่างที่ผู้เขียนมีประสบการณ์ เช่น

- ภิกษุรูปหนึ่งเป็นพระนักเทศน์ ใช้เสียงมากจนเกิดอาการไอเรื้อรังอย่างหนัก เป็นต่อเนื่องกันมาสิบกว่าปี ไอทั้งกลางวันกลางคืน รักษาด้วยการแพทย์ทุกแผนก็ไม่ได้ขึ้น รู้สึกทรมานมากจนอยากฆ่าตัวตาย

หลังใช้วิธีกัวชาที่หลังเพียงครั้งเดียว อาการไอทุเลอย่างมากภายใน ๑ วัน จนเลิกคิดฆ่าตัวตาย

- ตัวผู้เขียนเอง เป็นนักบรรยายที่ต้องใช้เสียงมาก มีหลายครั้งที่เจ็บคอ คอแห้ง ไอเรื้อรัง ผู้เขียนถอนพิษด้วยวิธีการต่างๆ ต่อเนื่องกัน ๑ สัปดาห์ อาการก็ทุเลอย่างช้าๆ แต่พอใช้วิธีกัวชาที่หลัง อาการดังกล่าวก็ทุเลอย่างมากภายใน ๑ วัน เวลาปวดศีรษะ มึนศีรษะ ปวดคอ ปวดเอว มีไข้ ผู้เขียนจะใช้วิธีกัวชา อาการก็ทุเลภายใน ๑ วัน (การจุดชาที่หลังช่วยลดไข้และแก้ไอดีมาก)

- ผู้ป่วยชายคนหนึ่ง อายุประมาณ ๔๐ ปี แพทย์แผนปัจจุบันวินิจฉัยว่า เป็นมะเร็งกระดูกระยะสุดท้าย รู้สึกปวดกระดูกและกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง แพทย์ต้องฉีดยาแก้ปวดให้ทุก ๘ ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นเวลา ๒ เดือน พอผู้ป่วยมาเข้าค่ายสุขภาพ ใช้วิธีกัวชา อาการปวดหายไปพลิตั้ง โดยไม่ต้องฉีดยาแก้ปวดเลย ตลอดระยะเวลา ๕ วันที่อยู่ในค่าย

- แพทย์แผนปัจจุบันท่านหนึ่ง เดินขึ้นลงภูเขา เกิดอาการปวดต้นขา ได้ถามผู้เขียนว่า แพทย์ทางเลือกเขามีวิธีแก้กันอย่างไร ผู้เขียน





บอกว่าใช้วิธีกัวซา แพทย์ท่านนั้นทดลองทำกัวซาดู ปรากฏว่า ภายใน ๕ นาที อาการปวดได้หายไปอย่างน่าประหลาดใจ

ผู้เขียนพบผู้ป่วยจำนวนมากที่มีอาการเจ็บปวดจากโรคมะเร็ง เจ็บปวดจากการถูกกระแทกด้วยของแข็ง เจ็บปวดจากการใช้กล้ามเนื้อ เจ็บปวดตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ด้วยโรคต่างๆ หลังจากที่ใช้วิธีกัวซา แล้วทำให้อาการปวดลดลงหรือหายไปอย่างน่าอัศจรรย์

การกัวซานั้นเป็นส่วนหนึ่งของการรักษาที่สามารถถอนพิษได้ทุกโรคทุกอาการ ซึ่งมีตัวอย่างของผู้ที่ได้ประโยชน์จากการกัวซามากมายที่ไม่สามารถนำมาเสนอได้หมดในที่นี้

● ประโยชน์ของการกัวซา

- เรียนรู้ง่าย สามารถทำได้ด้วยตนเอง ทำได้ทุกเวลาและสถานที่ ไม่มีผลแทรกซ้อนใดๆ ทั้งสิ้น

- ช่วยลดอาการปวดหัว ตัวร้อน เป็นไข้ เป็นหวัด ไข้เฉียบพลันและไอเรื้อรังได้ดี

- ลดอาการเจ็บปวด มึน ชาตามส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดี

- เพิ่มประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย สร้างความแข็งแรงให้เซลล์ ช่วยเพิ่มออกซิเจนและระบายของเสียในเซลล์





เม็ดเลือดและเซลล์อื่นๆ ของร่างกาย โดยจะระบายพลังงานที่เป็นพิษออกมาพร้อมกับเลือดที่ถูกกระตุ้นให้เคลื่อนมาระบายพิษที่ผิวหนึ่ง

- กระตุ้นระบบเมตาบอลิซึม (การสันดาปเผาผลาญอาหาร) ของร่างกาย ช่วยระบบหมุนเวียนโลหิต

- เป็นการตรวจสอบความผิดปกติของอวัยวะภายใน

● วิธีกัวซา : ควรทำการกัวซาในสถานที่โล่ง โปร่ง และลมไม่โกรกมากเกินไป

- กรณีที่มี ภา วะ ร้ อ น เ กิ น ใช้ขี้ผึ้งย่านาง ขี้ผึ้งเสลดพังพอน ขี้ผึ้งแก้หวัด ยาหม่องดำ น้ำมันเขียว น้ำมันเหลือง น้ำมันพืช น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือน้ำเปล่า อย่างใดอย่างหนึ่งทาตรงบริเวณที่รู้สึกไม่สบายหรือทาบริเวณที่ถอนพิษออกจากร่างกายได้ดี เช่น บริเวณหลัง แขนขาเป็นต้น หรือจะชุดซาได้โดยไม่ต้องทาอะไรเลยก็ช่วยถอนพิษได้





● **ถ้ารู้สึกหนาวเย็นหรือมีอาการทั้งร้อนและเย็นเกินเกิดขึ้น**

พร้อมกัน : ควรใช้น้ำอุ่น น้ำมันพืช หรือขี้ผึ้งที่ไม่เย็นเกินไปทาาก่อนขูดชา หรือจะขูดโดยไม่ต้องทาอะไรเลยก็ได้

● **ถ้ามีอาการของภาวะเย็นเกินอย่างเดียว :** ก็ทาด้วยสมุนไพร

ฤทธิ์ร้อนก่อนขูดชา เช่น ขี้ผึ้งขมิ้น ขี้ผึ้งโพล ขี้ผึ้งน้ำมันระกำ ขี้ผึ้งน้ำมันงา น้ำมันโกสูล เป็นต้น หรือขูดชาโดยไม่ทาอะไรเลยก็ได้

● **ใช้อุปกรณ์เรียบง่าย** เช่น ช้อน ชาม เหยียน

ไม้ขอบเรียบหรือวัสดุขอบเรียบต่างๆ ขูดที่ผิวหนัง โดยตรงหรือจะขูดผ่านเสื้อผ้าก็ได้ การกัวชาควรเริ่ม จากด้านซ้ายก่อนเสมอ ยกเว้น เกิดอาการไม่สบาย เเด่นชัดที่ด้านขวามากกว่าด้านซ้าย ก็ให้ขูดด้านขวา ก่อน



● **การขูดแต่ละครั้งให้ลงน้ำหนักแรงเท่าที่รู้สึกสบาย** ไม่แรงเกิน

ไม่เบาเกิน ความแรงที่ได้ผลดีนั้น ให้ลงน้ำหนักค่อนข้างแรงเท่าที่จะไม่เจ็บ ไม่ทรมานมากเกินไป อาจไม่เจ็บเลยหรือเจ็บเล็กน้อยในขีดที่ทนได้ไม่ยาก ลำบาก ควรลงน้ำหนักอย่างสม่ำเสมอ การขูดที่พอดีก็คือ ขูดให้ผิวมีสีแดง จนกว่าจะไม่แดงไปกว่านั้น หรือขูดจุดละประมาณ ๑๐-๕๐ ครั้ง อาจขูด มากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ เท่าที่รู้สึกสบาย

● **หลังทำกัวชาเสร็จ ประมาณ ๔-๘ ชั่วโมงขึ้นไป จึงจะอาบน้ำได้**

ถ้าจำเป็นต้องอาบน้ำทันที ก็ให้อาบน้ำหรือเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น หรืออาบน้ำด้วย น้ำธรรมดาหลังทำกัวชาแล้ว อย่างน้อย ๓๐ นาที เพื่อให้เลือดที่เคลื่อนมา





บริเวณผิวหนังมีเวลาระบายพิษออกไปได้มาก ถ้าเรรีบอาบน้ำเย็นเร็วเกินไป เส้นเลือดจะหดตัวและบีบเอาเลือดที่ยังระบายพิษได้ไม่มากกลับคืนสู่เซลล์ เนื้อเยื่อและอวัยวะภายในของเรา ทำให้ระบายพิษได้น้อย

● กิจทางของการกัวชา

จุดศีรษะ : ชูตจากกลางศีรษะ
ถึงชายผมจนทั่วศีรษะ



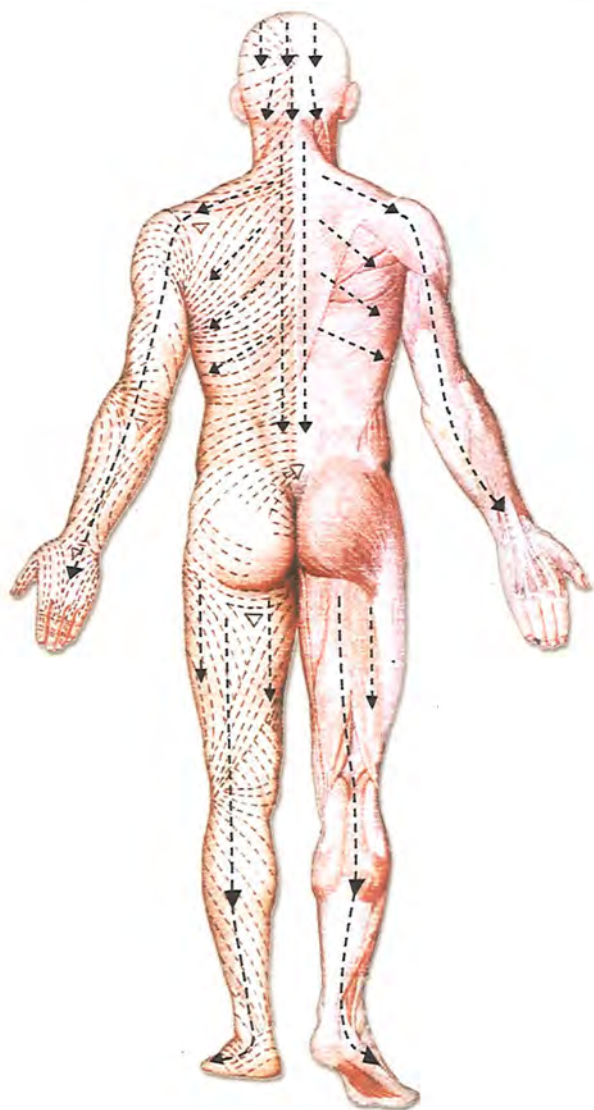
จุดใบหน้า : ให้เอากึ่งกลาง
ระหว่างคิ้วเป็นจุดศูนย์กลาง ชูตออก
เป็นรัศมีวงกลมทุกทิศทาง



หรือจะชูตออกด้านข้างก็ได้
สำหรับบริเวณตาให้หลับตาลง แล้วชูต
เบาๆ จากหัวตามาทางหางตาและชูตให้
ทั่วบริเวณรอบดวงตาทั้งหมด ลงน้ำ
หนักและปริมาณการชูตแค่รู้สึกสบาย

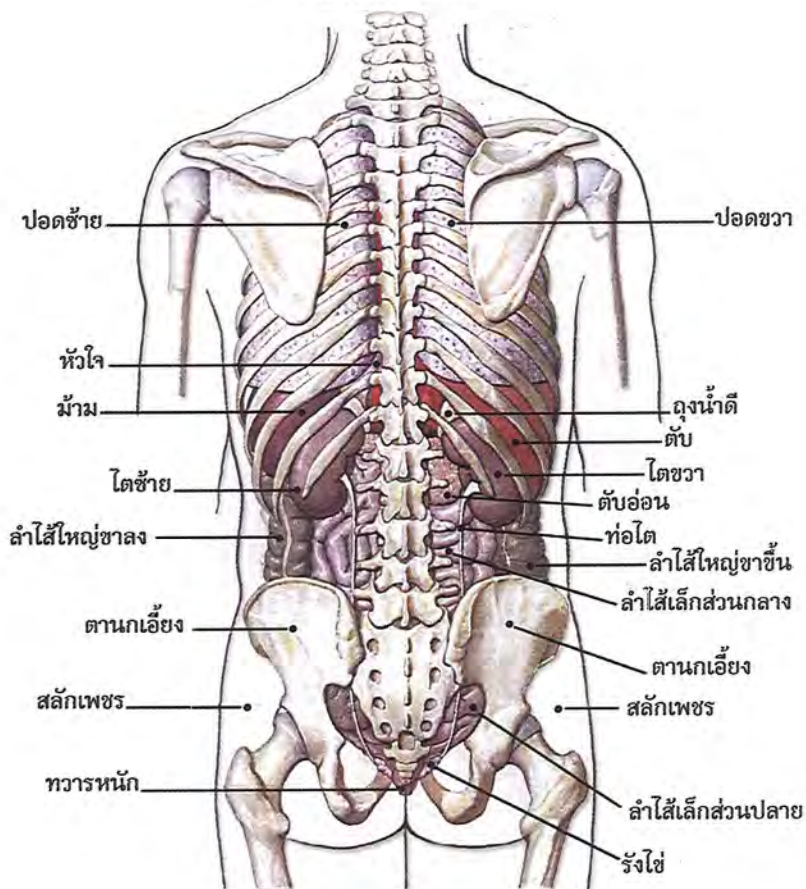


ชุดแผ่นหลัง : ส่วนที่ชิดกระดูกสันหลัง ชุดตั้งแต่ต้นคอยาวลงมา
จนถึงเอว พื้นที่แผ่นหลังส่วนที่เหลือให้ชุดออกข้าง



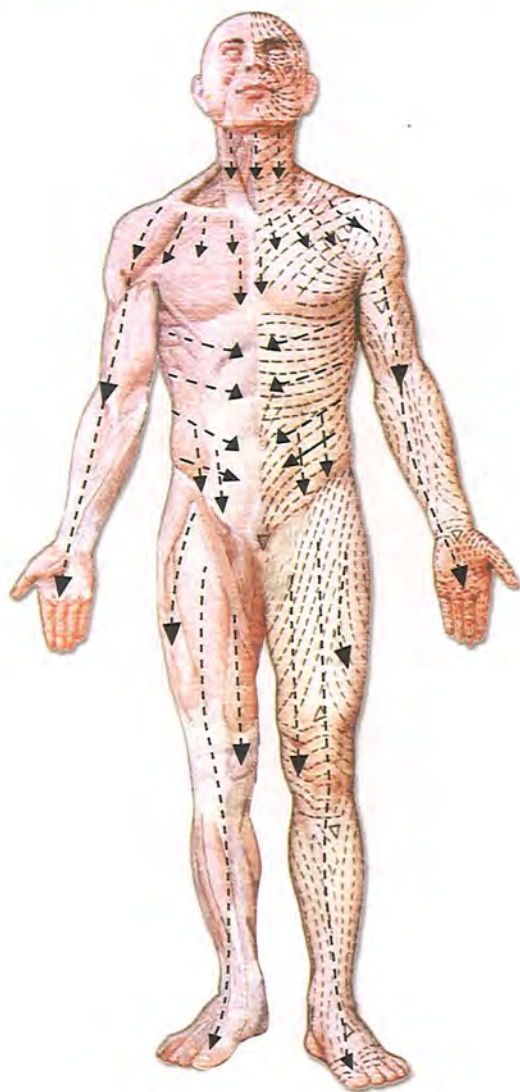


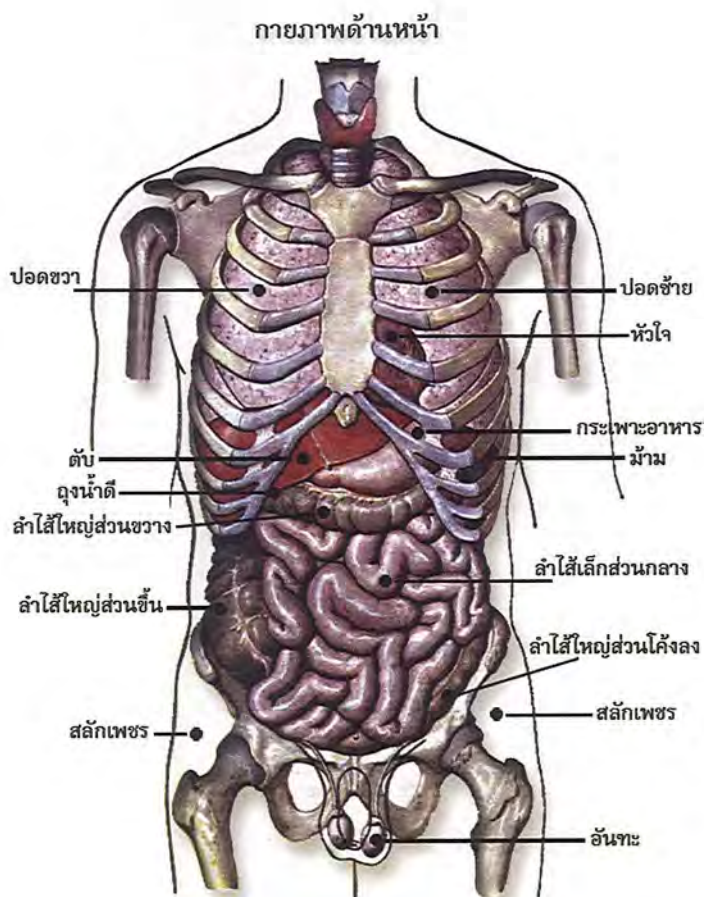
กายภาพด้านหลัง





ชุดบริเวณลำตัวด้านหน้า : เริ่มจากกลางหน้าอกให้ชุดลง ใต้ไหล่
ด้านหน้าให้ชุดออกข้างหรือชุดลงก็ได้ ใต้ราวนมชุดตามร่องซี่โครงเฉียง
เข้าหาสะดือ บริเวณท้องชุดลงหรือชุดเข้าหาสะดือก็ได้





ขูดคอ แขน มือ สะโพก ขา
เท้าและจุดที่ไม่สบายอื่นๆ หรือจุด
ที่จำกัดทางการขูดไม่ได้ : ให้ขูดลง
หรือขูดตามทิศที่ขูดแล้วรู้สึกสบาย
เพราะสภาพที่เกิดการบำบัดรักษาคือ
สภาพที่รู้สึกสบาย ตามหลักปฏิบัติ
เพื่อความแข็งแรงอายุยืนในพระไตรปิฎก อนุยาสสูตร ข้อที่ ๑ คือ การ
รู้จักทำความสบายให้แก่ตนเอง



● บั๊ควรรู้ของการกั๊วขา

● แรงที่ใช้ในการขูดควรสม่ำเสมอ ขูดจนเห็นรอยแดงปรากฏขึ้น
มากกว่าจะไม่แดงไปกว่านั้น (หากขูดลึกพักแล้วไม่แดงก็ย้ายจุดขูดได้) หรือ
ขูดจนบริเวณที่ถูกขูดนั้นรู้สึกสบายขึ้น จึงค่อยย้ายไปขูดตำแหน่งอื่นต่อไป

● หลังการขูดแล้ว ๒-๓ วัน บางครั้งตำแหน่งที่ถูกขูดอาจมี
อาการระบม ถือว่าปกติ หลังขูดจนเกิดรอยแดง ณ จุดนั้นๆ ออกมาแล้ว
เราสามารถแปลผลได้ดังนี้

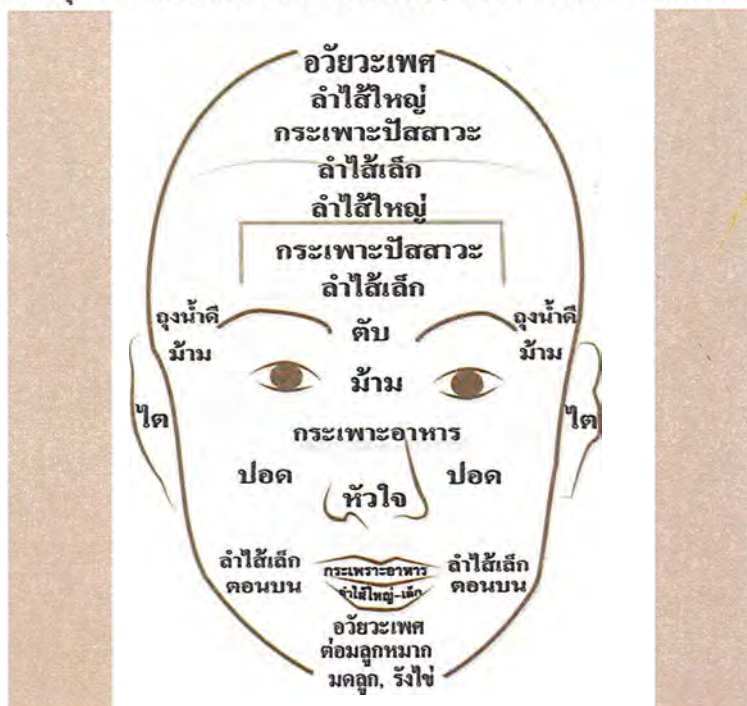
- ถ้าเป็นสีชมพูหรือแดงเรื่อๆ แสดงว่า ดี
- ถ้าเป็นปื้น แสดงว่า พิษเริ่มสะสม
- ถ้าเป็นจ้ำเหมือนไข่เลือดออก แสดงว่า พิษสะสมมาก ถ้ารอย
ที่ถูกขูดนั้นข้างจนเป็นสีม่วงหรือดำ ในการแพทย์ทางเลือกถือว่ามีพิษมาก



ถึงขั้นมะเร็ง ซึ่งการตรวจในแพทย์แผนปัจจุบันอาจพบว่าเป็นมะเร็งหรือไม่ก็ได้ แต่จากประสบการณ์ของผู้เขียนเองพบว่า ผู้ป่วยมากกว่าร้อยละ ๘๐ ที่แพทย์แผนปัจจุบันวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง มักพบสีกม่นหรือดำ

รอยแดงจากการชูดตรงกับอวัยวะส่วนใด ตรงกับเส้นลมปราณใด ก็แสดงถึงสภาพการมีพิษมาก พิษน้อยหรือไม่มีพิษของอวัยวะนั้น

ตัวอย่างจุดและเส้นลมปราณของอวัยวะต่างๆ ตามหลักการแพทย์แผนจีน

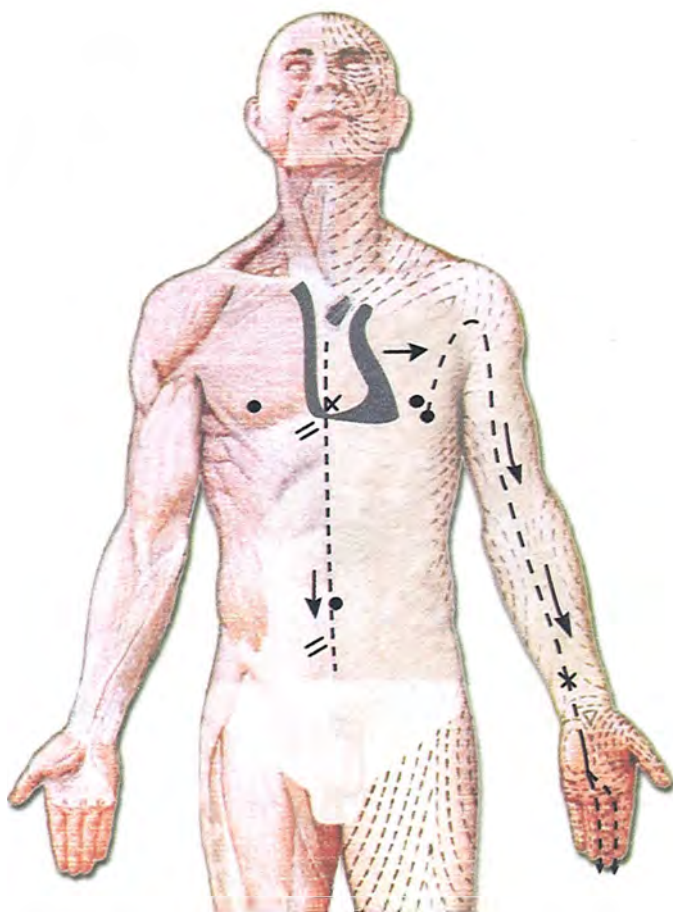


ภาพแสดงจุดลมปราณที่ใบหน้า



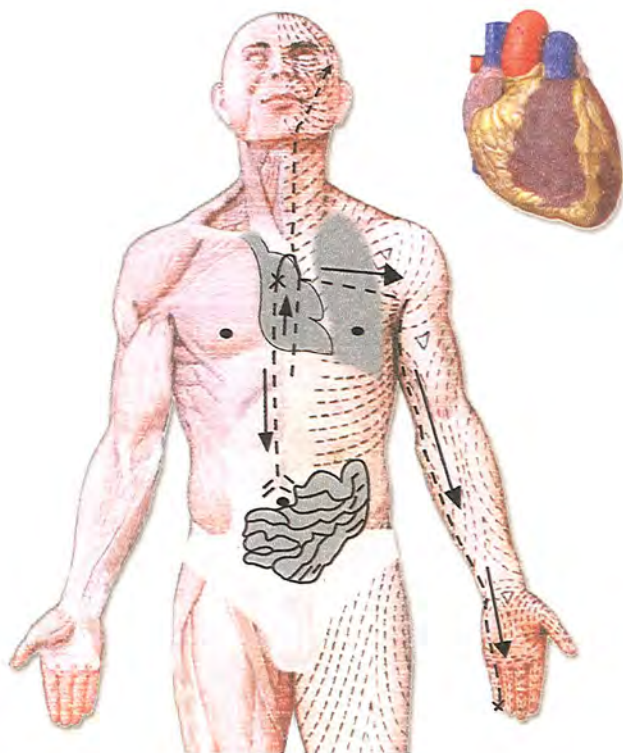
ภาพแสดงจุดลมปราณที่ลิ้น





เส้นลมปราณเยื่อหุ้มหัวใจ เชื่อมโยงเยื่อหุ้มหัวใจและซานเจียว
เริ่ม : เยื่อหุ้มหัวใจ ➡ ➡ ➡ ➡ ➡ แกนกลางตัว ➡ ➡ ➡ ➡ ➡ ทอดไปแขนด้านหน้า
 ➡ ➡ ➡ ➡ ➡ ปลายนิ้วกลางด้านนิ้วชี้ ➡ ➡ ➡ ➡ ➡ ปลายนิ้วนางด้านนิ้วกลาง



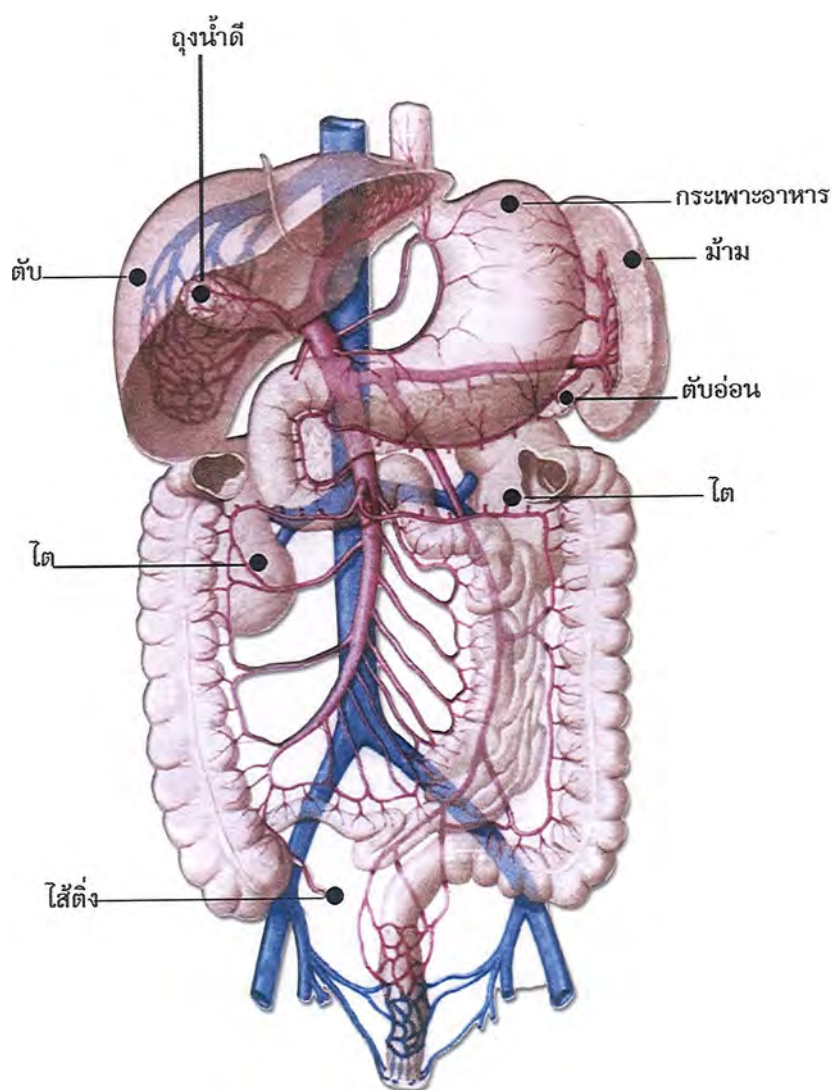


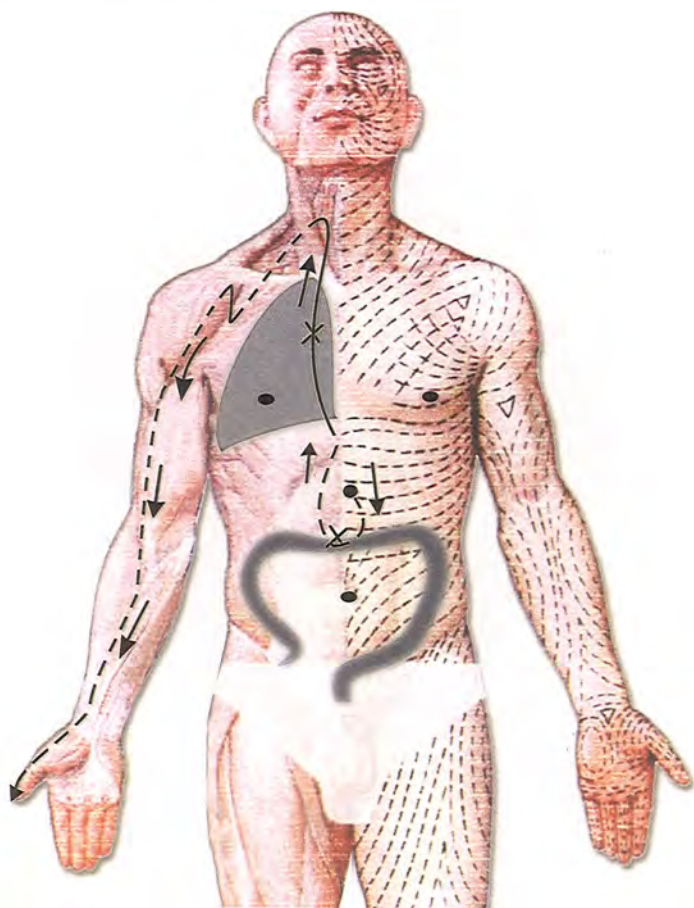
เส้นลมปราณหัวใจ เชื่อมโยงหัวใจและลำไส้เล็ก

เริ่ม : หัวใจทอดลงกลางลำตัว ➡ ➡ ➡ ลำไส้เล็ก

หัวใจทอดลงมาแขนด้านใน ➡ ➡ ➡ ปลายนิ้วก้อยด้านใน



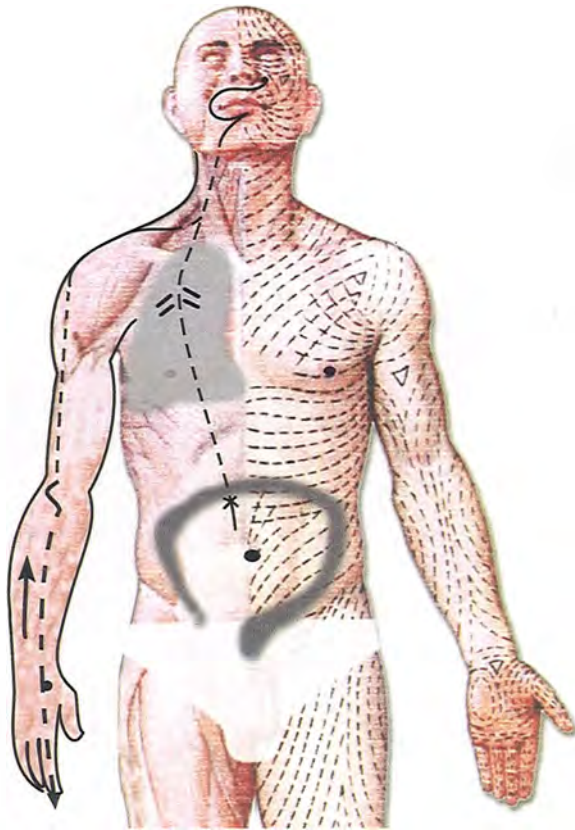




เส้นลมปราณปอด เชื่อมโยงปอดและลำไส้ใหญ่

เริ่ม : ลำไส้ใหญ่วกขึ้นปอด ➡ ร่องกล้ามเนื้อแขนด้านใน ➡
ปลายนิ้วหัวแม่มือด้านนอก

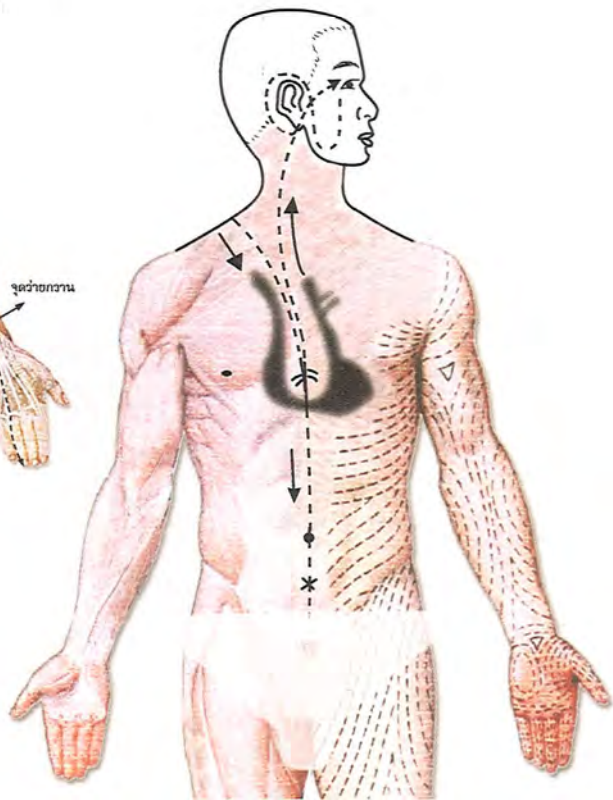




เส้นลมปราณลำไส้ใหญ่ เชื่อมโยงลำไส้ใหญ่และปอด

เริ่ม : ร่องกล้ามเนื้อด้านนอก ➡ ร่องระหว่างกระดูกกลางบ่ากับ
กระดูกสันอก ➡ แอ่งเหนือกระดูกไหปลาร้า ➡ คอ ➡ ปาก
➡ มุมปากงมูกด้านตรงข้าม

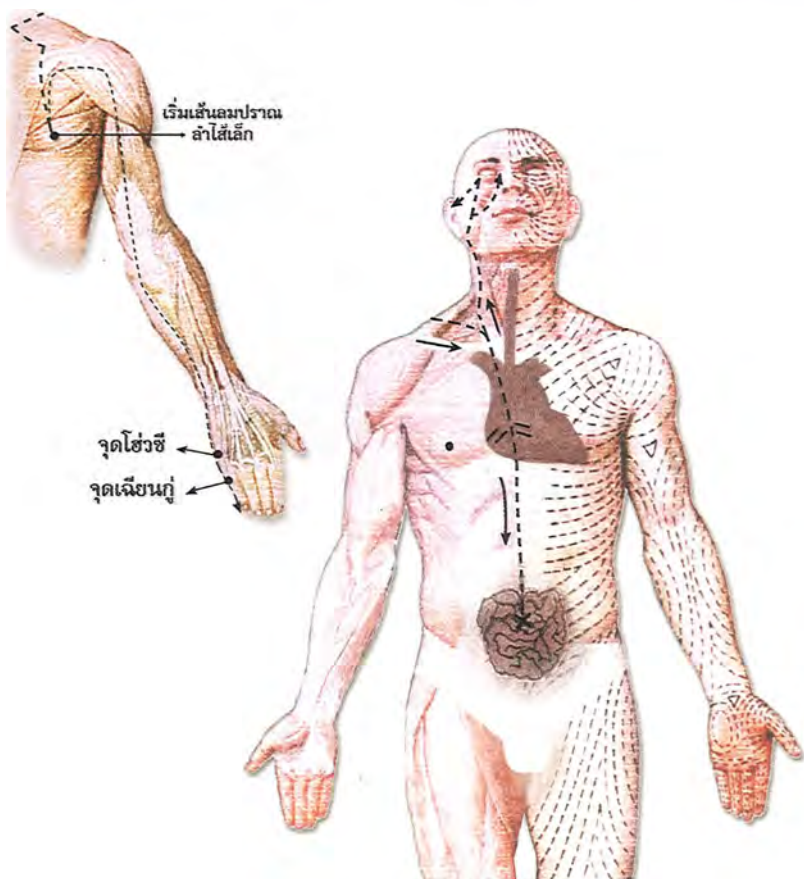




เส้นลมปราณซานเจียว เชื่อมโยงซานเจียวและถุงหุ้มหัวใจ

เริ่ม : ไหล่และบ่า ➡ ผ่านถุงหุ้มหัวใจ ➡ ไปตามซานเจียว ➡
 ถุงหุ้มหัวใจ ➡ ขึ้นไปคอด้านข้าง ➡ วกลงไปรอบหู ➡ แก้ม
 และตา (ซีกเดียวกัน)

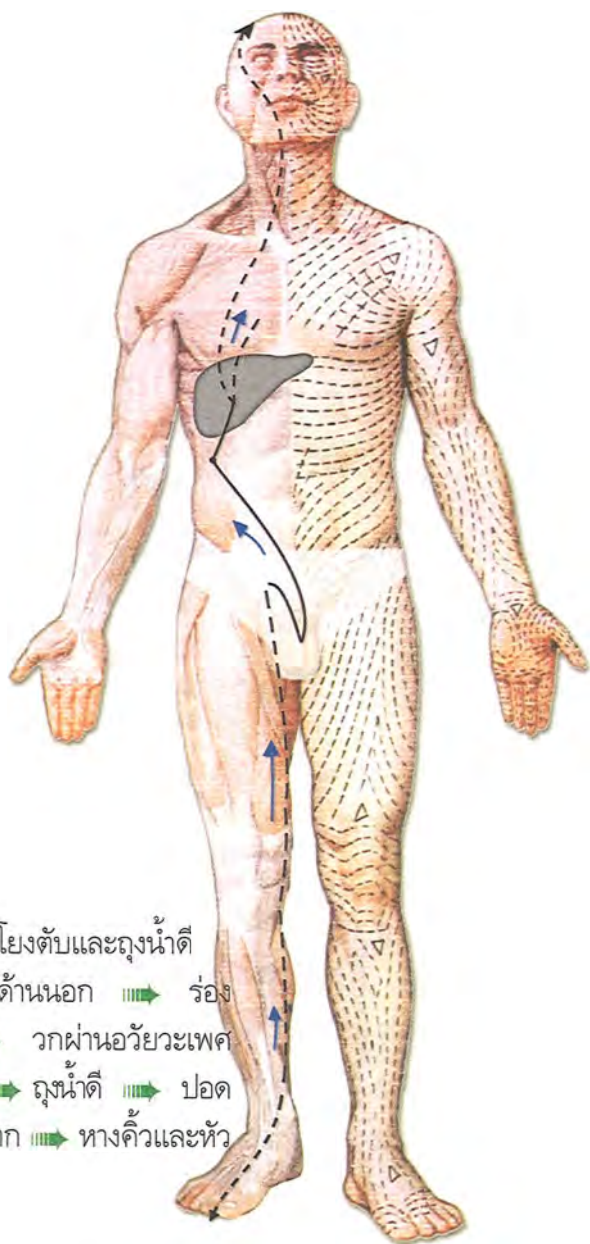




เส้นลมปราณลำไต่เล็ก เชื่อมโยงลำไต่เล็กและหัวใจ

เริ่ม : จากสะบัก ➡️ อ้อมมาด้านหน้าคอ ➡️ ขึ้นไปหัวตาเส้นหนึ่ง
เส้นหนึ่งวกขึ้นไปยังหางตา ➡️ สูดหูซีกเดียวกัน

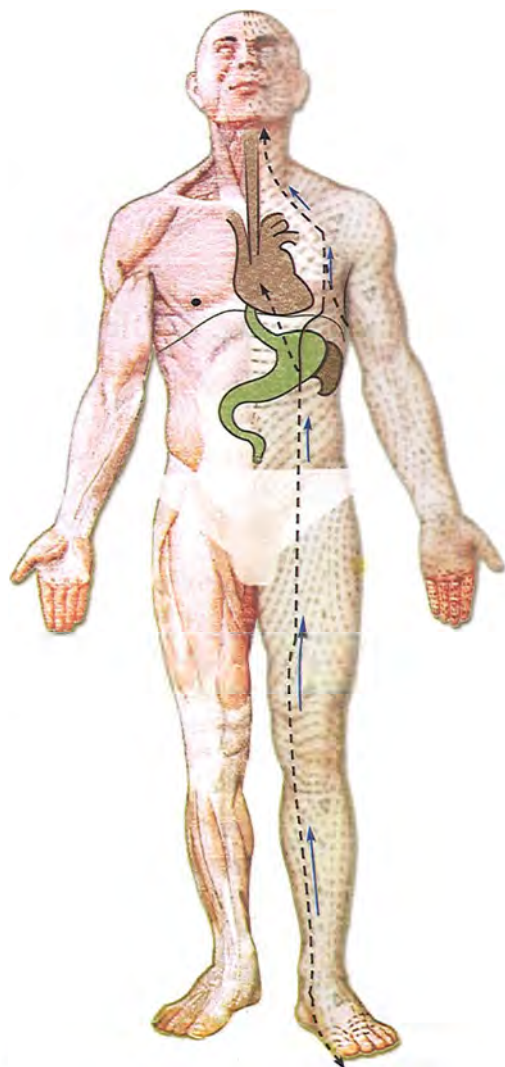




เส้นลมปราณตับ เชื่อมโยงตับและถุงน้ำดี

เริ่ม : ปลายนิ้วหัวแม่มือด้านนอก ➡ ร่อง
กล้ามเนื้อขาต้นใน ➡ วักผ่านอวัยวะเพศ
ผ่านช่องท้อง ➡ ตับ ➡ ถุงน้ำดี ➡ ปอด
คอ ➡ แก้ม ➡ ริมฝีปาก ➡ หางคิ้วและหัว

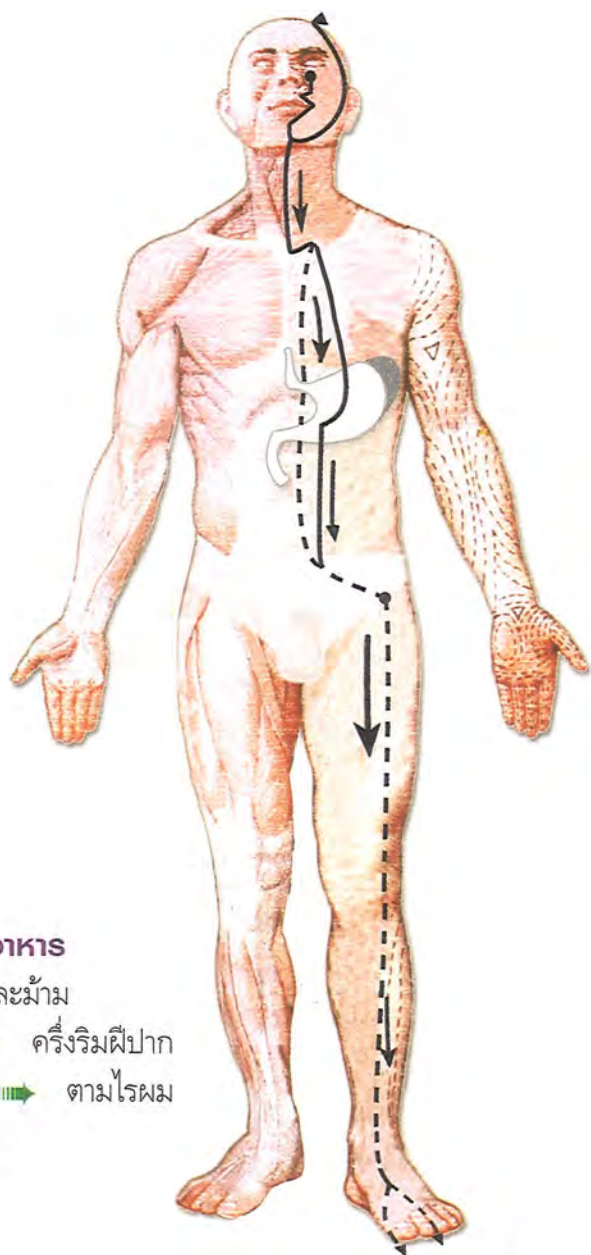




เส้นลมปราณม้าม เชื่อมโยงม้ามและกระเพาะอาหาร
เริ่ม : โคนเล็บหัวแม่มือด้านใน ➡ ร่องกล้ามเนื้อด้านใน
 หัวเหน่า ➡ ผ่านกระเพาะอาหาร ➡ ม้าม
 ไกล่ซอกแขน ➡ ผ่านหัวไหล่ไปคอ

ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)





เส้นลมปราณกระเพาะอาหาร

เชื่อมโยงกระเพาะอาหารและม้าม

เริ่ม : โหนกแก้ม ➡ เครื่องริมฝีปาก

คาง ➡ ผ่านขอบหู ➡ ตามไรผม

ถึงขมับ ➡ ลงท่อนล่าง



เส้นลมปราณไต เชื่อมโยงไตและ

กระเพาะปัสสาวะ

เริ่ม : ปลายนิ้วก้อยใต้ฝ่าเท้า

ผ่านกลางฝ่าเท้าเข้าร่องกล้ามเนื้อด้าน

ใน

ท่อน้ำปัสสาวะ

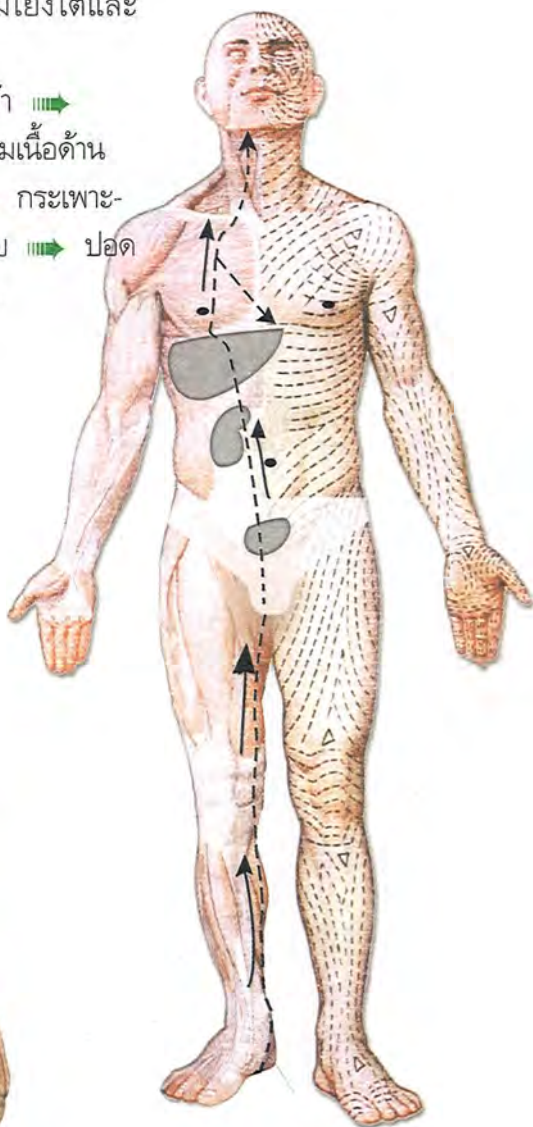
ไต

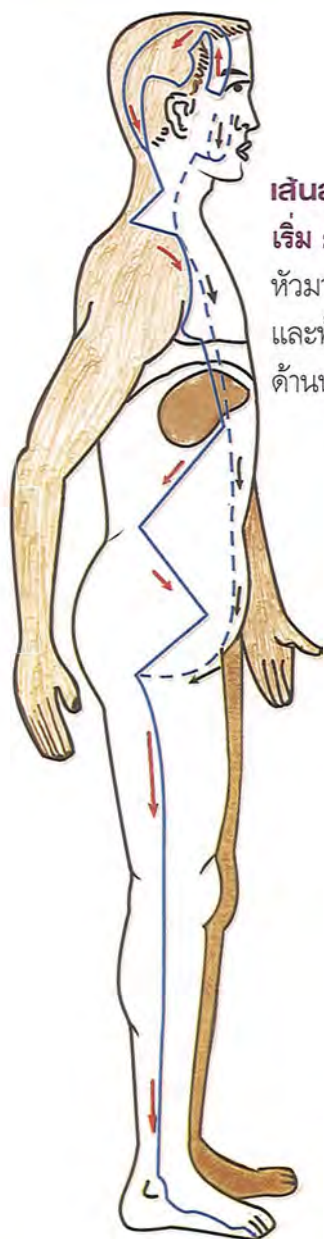
ตับ

ปอด

คอด้านหน้า

โคนลิ้น





เส้นลมปราณอุทกธาตุ เชื่อมโยงอุทกธาตุ และตับ

เริ่ม : จากทางตา → อ้อมไปหู → ผ่านซีก

หัวมาที่ปาก → รักแร้และชายโครง → เอว

และท้องน้อย → สลักเพชร → ลงกล้ามเนื้อ

ด้านนอก → ปลายนิ้วทางด้านนอก



ดังนั้น การท้าวชาจึงเป็นทั้งการวินิจฉัยและรักษาโรคไปพร้อมๆ กัน
ซึ่งส่วนใหญ่รอยแดงนั้นมักยุบหายไปภายใน ๑-๗ วัน

มักจะมีคำถามว่า เมื่อทำท้าวชาแล้วจะทำได้อีกเมื่อไหร่ คำตอบก็คือ
เมื่อรู้สึกไม่สบาย กรณีผู้ป่วยหนักอาจทำท้าวชาได้ทุกวันหรือทำวันละ
หลาย ๆ ครั้งก็ได้ ถ้าทำแล้วผู้ป่วยรู้สึกสบายตัวและมีอาการดีขึ้น

● ไม่ควรทำท้าวชาในจุดที่เป็นแผล ฝี หนอง หรือจุดที่ชูดแล้ว
รู้สึกไม่สบาย เกิดอาการเจ็บปวด แสบร้อน ทรมานมากเกินไป แต่สามารถ
ชูดตรงข้ามกับจุดที่ไม่สบายนั้นๆ ก็สามารถรักษาจุดที่ไม่สบายนั้นได้



● จุดที่ควรชูดซา คือ จุดที่รู้สึกไม่สบายหรือจุดที่ตรงกันข้ามกับจุดที่ไม่สบาย นอกจากนี้ยังมีจุดสำคัญที่ควรชูดซาซึ่งสามารถถอนพิษและช่วยปรับสมดุลเพื่อเพิ่มภูมิต้านทานได้ดีมาก ได้แก่ บริเวณทั้งแผ่นหลัง แขนและขาทุกส่วน ตั้งแต่หัวไหล่จนถึงปลายมือ ตั้งแต่หัวเข่าจนถึงปลายเท้า ถ้ามีเวลาน้อยหรือไม่สะดวก ก็อาจชูดที่บริเวณแผ่นหลังอย่างเดียวก็ได้

● ถ้าตำแหน่งที่ชูดไม่แม่นยำ หรือเทคนิคการใช้มือชูดไม่ถูกตำแหน่ง ก็ไม่ก่อให้เกิดอาการแทรกซ้อนใดๆ สามารถชูดได้อย่างสบายใจ

● หลังชูดซาให้ดื่มน้ำแค่พอสบาย เพื่อช่วยระบบขับพิษของร่างกาย



๓. การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์)

เป็นการปรับสมดุลด้วยการล้างพิษ
๓ อย่างออกจากลำไส้ใหญ่ ได้แก่

- พิษของเนื้ออุจจาระที่หมักหมม
- น้ำที่เป็นพิษอันเกิดจากทุกอวัยวะในร่างกายส่งสิ่งที่เป็นพิษมากำจัดที่ตับ ตับก็ระบายส่งต่อไปยังลำไส้เล็กแล้วจึงต่อไปที่ลำไส้ใหญ่





● พิษของพลังงานความร้อนที่เป็นของเสียจากทุกอวัยวะในร่างกาย ซึ่งส่งมาระบายที่ลำไส้ใหญ่มากกว่าที่อื่นๆ จะเห็นได้ว่าหมอแผนปัจจุบันเมื่อวัดไข้ทางทวารได้อุณหภูมิเท่าไรจะต้องลบออก ๐.๕ องศาเซลเซียส ทางหมอจีนจะนิยมฝังเข็มหรือกดจุดที่จุดเหอกู่ตรงบริเวณกึ่งกลางระหว่างนิ้วโป้งกับนิ้วชี้ของมือ วัดเข้ามาด้านหลังมือจากง่ามมือหนึ่งข้อนิ้วโป้ง ซึ่งเป็นจุดที่ระบายพิษจากลำไส้ใหญ่ที่ดีมาก ซึ่งมักจะทำให้อาการไม่สบายในร่างกายลดลงอย่างรวดเร็ว



พิษทั้งสามประการนั้น จะเกิดขึ้นเป็นธรรมชาติของร่างกายทุกวัน ถ้าไม่รีบระบายออกหรือมีการหมักหมมสะสมมากเกินไป ก็จะถูกดูดซึมกลับหรือแพร่กระจายไปทำลายทุกอวัยวะในร่างกาย ทำให้ร่างกายทรุดโทรมและเจ็บป่วย

ในทางตรงกันข้าม การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) นั้นจะสามารถขับและระบายพิษทั้ง ๓ ประการออกจากร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพและรวดเร็ว และพลังงานของสมุนไพรรักที่ถูกกันกับเราที่ใส่เข้าไปในลำไส้ใหญ่ ก็จะเคลื่อนไปดับพิษ ปรับสมดุลทุกอวัยวะในร่างกายได้อย่างรวดเร็ว จึงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นอย่างรวดเร็ว

ผู้เขียนมีประสบการณ์กับตัวเอง และพบทั้งผู้ป่วยและผู้ที่ไม่ป่วยจำนวนมากที่มีสุขภาพดีขึ้นอย่างรวดเร็วด้วยการสวนล้างลำไส้ใหญ่ ซึ่งก็มีอาการคล้ายกับการที่เรารู้สึกสบายตัวขึ้น หลังจากที่ได้อาบน้ำชำระล้าง



สิ่งสกปรกออกไป ทั้งๆ ที่การอาบน้ำหรือการแปรงฟันก็ไม่ใช่ธรรมชาติ เพราะธรรมชาติก็ต้องไม่อาบน้ำหรือแปรงฟัน

เหตุที่เราต้องอาบน้ำหรือแปรงฟันก็เพื่อชำระล้างสารพิษและสิ่งสกปรกออกจากร่างกาย เราจึงรู้สึกสดชื่นเบาสบายตัว เพราะได้กำจัดสิ่งสกปรกที่อุดตันอยู่ตามท่อหรือเส้นทางระบายสารและพลังงานที่เป็นพิษออกไป เมื่อท่อระบายไม่อุดตัน สารและพลังงานที่เป็นพิษก็จะเคลื่อนออกจากร่างกายได้สะดวก การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) ก็มีกลไกเช่นเดียวกัน เป็นการชำระล้างสิ่งสกปรกและเปิดเส้นทางระบายสารและพลังงานที่เป็นพิษออกจากร่างกายทั้งทางผิวหนังและลำไส้ใหญ่ ซึ่งลำไส้ใหญ่นั้นเป็นช่องทางระบายพิษที่สำคัญมากของร่างกาย เพราะสามารถระบายทั้งสารและพลังงานที่เป็นพิษจำนวนมากออกจากร่างกาย

● วิธีทำ : เลือกสมุนไพรที่เหมาะสม

ถ้ามีภาวะร้อนเกินก็ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นดีท็อกซ์ เช่น ใบเตย ๑ ใบ อ่อมแซบครึ่งกำมือ, ย่านาง ๑-๓ ใบ, น้ำมะนาว ครึ่ง-๑ ช้อนโต๊ะ, ใบมะขามครึ่งกำมือ, มะขามเปียก ๑-๓ ฝัก, ใบส้มป่อยครึ่งกำมือ เป็นต้น





ถ้ามีภาวะเย็นเกิน ก็ใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อนดี
 ที่ออกซ์ เช่น ขมิ้น ๑ ข้อนิ้วมือ, ขิง ๑ ข้อนิ้วมือ, ข่า ๑ ข้อนิ้วมือ, ตะไคร้ ๑ หัว, โพล ๑
 ข้อนิ้วมือ, ใบมะกรูด ๑-๓ ใบ เป็นต้น

ถ้ามีภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ก็ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นผ่านไฟ (ต้มหรือคุดน้ำร้อนใส่แล้วผสมกับน้ำธรรมดาให้อุ่น) หรือใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นและฤทธิ์ร้อนพร้อมกัน

สำหรับสมุนไพรฤทธิ์ขมทุกชนิด จะออกฤทธิ์ร้อนดับร้อน คือ รสขมนั้นมีฤทธิ์ร้อนพิเศษ ที่พอรวมกับความร้อนในร่างกาย ร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาขับร้อนออกอย่างรวดเร็ว ถ้าขับร้อนออกได้ร่างกายก็จะเย็นลง (แพทย์แผนไทยจึงบอกว่าขมเป็นยาเย็น) แต่ถ้าขับร้อนออกไม่ได้ ก็จะเกิดความร้อนในร่างกาย เป็นทวีคูณ (แพทย์ทางเลือกจึงบอกว่าขมเป็นหยาง-ร้อน)



ดังนั้นคนสมัยก่อนจึงนิยมใช้ขมถอนพิษร้อน หรือใช้ปริมาณเพียงเล็กน้อยเพื่อสร้างความอบอุ่นให้แก่ร่างกายในฤดูหนาว เช่น รับประทานสะเดาเพื่อสร้างความอบอุ่น ในร่างกายของแต่ละคนจะถูกกับรสขมของสมุนไพรแต่ละชนิดไม่เหมือนกัน ถ้าใช้แล้วรู้สึกสบายก็แสดงว่าถูกกับคนคนนั้น ณ เวลานั้น ตรงกันข้าม ถ้าใช้แล้วเกิดไม่สบายก็แสดงว่าไม่ถูกกับคนคนนั้น ณ เวลานั้น



- ตัวอย่างสมุนไพรสด เช่น กาแฟ ๑ ช้อนชา บอระเพ็ด ๑ ช้อนมือ, ลูกใต้ใบ ๑ ต้น, ฟ้าทะลายโจร ๑ ยอด (ยาวครึ่ง-๑ คืบ) เป็นต้น



ให้เลือกใช้สมุนไพรอย่างใดอย่างหนึ่งที่ถูกต้องกับร่างกาย คือ พอดีที่ออกแล้วรู้สึกสดชื่น โปร่ง โล่ง สบายตัว หรือเลือกสมุนไพรที่รับประทานแล้วรู้สึกสบายตัว

ต่อจากนั้น นำสมุนไพรไปต้มน้ำให้เดือดประมาณ ๕-๑๐ นาที ผสมน้ำธรรมชาติให้อุ่น หรือจะใช้ใบสมุนไพรสด ขยี้กับน้ำเปล่า กรองเอาแต่น้ำ เทใส่ขวดหรือถุงสำหรับทำดีท็อกซ์ โดยทั่วไปใช้น้ำสมุนไพร ๕๐๐-๑,๕๐๐ ซี.ซี. เปิดน้ำให้วิ่งตามสายยางเพื่อไล่อากาศออก แล้วลือคไว้

จากนั้น นำเจล วาสลีน น้ำมันพืช หรือวุ้นหางจระเข้ (ใช้อย่างใดอย่างหนึ่ง) ทาที่ปลายสายประมาณ ๑ ซม. เพื่อการหล่อลื่น หรือจะใช้ปลายสายจุ่มในน้ำก็ได้ ต่อจากนั้นค่อยๆ สอดปลายสายเข้าไปที่รูทวารหนัก (การเบ่งถ่ายในขณะที่สอดจะทำให้รูทวารขยายช่วยให้สอดง่ายขึ้น) สอดให้ลึกเข้าไปประมาณเท่านิ้วมือเรา (๓-๕ นิ้วฟุต) ยกหรือแขวนขวดน้ำสมุนไพรให้สูงจากทวารประมาณ ๒ ศอก แล้วค่อยๆ ปล่อยน้ำให้ไหลเข้าไปในลำไส้ใหญ่ (ถ้าแขวนสูงเวลาปล่อย น้ำจะไหลแรง ทำให้ปวดถ่ายเร็วเกินไป แก้ไขได้ด้วยการหักสายไว้ แล้วค่อยๆ ผ่อนสายให้น้ำไหลเข้าไปช้าๆ)





ใส่ปริมาณน้ำเท่าที่รู้สึกสบายที่พอหนได้ไม่ยากลำบากเกินไป ใช้
มีอนวดคลึงที่ท้อง ในขณะที่ทำดีที่อกซ์จะนอน นึ่งหรือยืนทำก็ได้ตาม
ความเหมาะสมของสภาพร่างกายและสถานที่

ในกรณีที่นอนทำ ขณะที่ปล่อยน้ำไหลเข้าลำไส้ จะนอนท่าไหนก็ได้
แต่หลังจากที่น้ำเข้าไปจนหมดขวดแล้ว ควรนอนตะแคงขวาในบางช่วงเพื่อ
ที่น้ำดีที่อกซ์จะได้ไหลเข้าไปชำระล้างในส่วนที่พิษสะสมอยู่บริเวณลำไส้ใหญ่
ส่วนต้น ไม่ต้องกลัวว่าน้ำดีที่อกซ์จะไหลเลยเข้าไปถึงลำไส้เล็กและ
กระเพาะอาหาร เพราะมิกล้ามเนื้อหูดปิดกั้นไว้ น้ำจะไหลเข้าไปได้ลึกที่สุดแค่
ลำไส้ใหญ่ส่วนต้นที่ต่อกับลำไส้เล็กซึ่งเป็นจุดที่อาหารเริ่มกลายเป็นอุจจาระ

สำหรับผู้ที่ยากจะได้นาน เมื่อรู้สึกปวดถ่ายครั้งแรก ให้กลืนไว้ก่อน
เพื่อให้ลำไส้เล็กบีบตัวเอาสิ่งสกปรกที่ติดค้างอยู่บริเวณผนังลำไส้หลุดออก
มากับน้ำดีที่อกซ์ (ส่วนใหญ่จะไม่เกินครึ่งนาทีก็น่าจะหายปวด) พอเริ่มปวดถ่าย
อีกครั้งก็ไปถ่ายออก พิษจะถูกระบายออกได้ดี ส่วนผู้ที่กลืนได้ไม่นานหรือ
กลืนไม่อยู่ ก็ไม่ควรกลืน พอปวดถ่ายครั้งแรกก็ให้ไปถ่ายออกได้เลย ให้ดู
ที่การหนได้โดยไม่ยากไม่ลำบาก ส่วนระยะเวลาที่เหมาะสมในการกลืน
ไม่ควรเกิน ๒๐ นาที

สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการหนักอาจทำดีที่อกซ์วันละ ๑-๒ ครั้ง อาจ
มากหรือน้อยกว่า ตามสภาพของร่างกาย คือ ทำ
เท่าที่รู้สึกสบาย ส่วนคนทั่วไปควรทำดีที่อกซ์
เฉลี่ยสัปดาห์ละ ๑-๓ ครั้ง หรือตามสภาพร่างกาย
คือ ทำเท่าที่รู้สึกสบาย



การทำดีที่อกซ์ สามารถทำได้ตั้งแต่เด็กแรกเกิด (โดยใช้น้ำน้อยๆ แค่อพให้เด็กระบายถ่ายออกได้) จนถึงผู้สูงอายุ ผู้เขียนเคยทำดีที่อกซ์ให้เด็กทารกที่เพิ่งเกิดไม่กี่เดือน ที่มีอาการเป็นไข้ ท้องอืด ท้องผูก พบว่าสามารถช่วยแก้ไข บรรเทาอาการดังกล่าวได้ดี ซึ่งคนสมัยก่อนก็ใช้วิธีการสวนทวารให้กับเด็กทารกที่มีอาการไม่สบายดังกล่าวเช่นเดียวกัน

ผู้ที่ผ่าตัดลำไส้ ควรรอให้แผลหายก่อน อย่างน้อยหลังผ่าตัด ๓ เดือนขึ้นไป จึงค่อยทำดีที่อกซ์ โดยการทำครั้งแรกให้ใช้น้ำน้อยๆ แค่อพรู้สึกปวดถ่ายพอลำไส้รับสภาพได้ดีแล้วค่อยเพิ่มปริมาณน้ำเท่าที่รู้สึกสบาย

● ถ้าทำดีที่อกซ์แล้วรู้สึกไม่สบายมักเกิดจาก

- สมุนไพรชนิดนั้นไม่ถูกกับร่างกาย เช่น บางคนใช้กาแฟแล้วรู้สึกใจสั่น อ่อนเพลีย แสดงว่าคนนั้นไม่ถูกกับกาแฟ แต่ถ้าใช้กาแฟทำดีที่อกซ์แล้วรู้สึกสบาย ก็แสดงว่าถูกกัน



- ใช้สมุนไพรเข้มข้นเกินไป น้ำสมุนไพรเคลื่อนเข้าร่างกายเร็วและมากเกินไป เพราะลำไส้ใหญ่นั้นเป็นช่องทางลมปราณสำคัญที่พลังงานจะเคลื่อนตัวเข้าออกเร็วมาก ดังนั้นช่องทางนี้จึงควรใช้สมุนไพรที่เจือจางแค่อพดี จะสบายดีที่สุด



● เลือกใช้อุณหภูมิของน้ำไม่ถูกกัน ณ เวลานั้น บางคนถูกกับน้ำอุ่น หรือบางคนถูกกับน้ำที่อุณหภูมิธรรมดา ก็ให้ดูที่ความรู้สึกสบายเป็นหลัก

● ปริมาณน้ำที่ใส่มากเกินไป ควรใส่น้ำในปริมาณที่รู้สึกสบาย หรือทนได้โดยไม่ยากลำบาก

● แขนวดึงสูงเกินไป ปล่อน้ำไหลเข้าลำไส้แรงและเร็วเกินไป มักจะทำให้ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียนหรือเวียนศีรษะได้ง่าย วิธีแก้ไขในกรณีนี้ที่แขนขดดีที่อกซ์สูงเกินไป โดยการบีบหรือหักสายดีที่อกซ์ แล้วค่อยๆ ปล่อน้ำให้ไหลเข้าลำไส้ช้าๆ ในปริมาณที่เรารู้สึกสบาย

● กลับอุจจาระนานเกินไปจนรู้สึกทรมาน ให้กลับในจุดที่เรารู้สึกทนได้โดยไม่ยากไม่ลำบากเกินไป



๔. การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร

● กรณีที่มีภาวะร้อนเกิน

ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นประมาณ
ครึ่ง-๑ กำมือ เช่น ใบเตย เบญจรงค์
(อ่อมแซบ) ผักบุ้ง บัวบก ย่านาง รางจืด
ใบมะขาม ใบส้มป่อย กาบ/ใบหรือหยวกกล้วย
 เป็นต้น



จะใช้สมุนไพรอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลาย
อย่างรวมกันก็ได้ ต้มกับน้ำ ๑ ชัน (ประมาณ ๑ ลิตร) ต้มเดือดประมาณ
๕-๑๐ นาที ผสมกับน้ำธรรมดาให้อุ่นแค่พอรู้สึกสบาย (จะเป็นจุดที่ถอด
พิษได้ดีที่สุด) อย่าให้เย็นหรือร้อนจัดจนรู้สึกทรมาน เพราะจะทำให้
ถอนพิษได้ไม่ดี บางทีอาจเพิ่มพิษด้วยซ้ำไป ถ้าไม่มีสมุนไพรก็ใช้น้ำเปล่า
ต้มให้เดือดผสมน้ำธรรมดาให้อุ่นก็ได้

จากนั้นก็แช่มือแช่เท้าแค่พอท่วมข้อมือข้อเท้า ประมาณ ๓ นาที แล้ว
ยกขึ้นพัก ๑ นาที ทำซ้ำจนครบ ๓ รอบ ทำวันละประมาณ ๑-๒ ครั้ง
ถ้าไม่มีเวลาก็ทำเฉลี่ยสัปดาห์ละ ๑-๓ ครั้ง

กลไกการถอนพิษก็คือ ร่างกายมีธรรมชาติของการระบายพลังงาน
ที่เป็นพิษจำนวนมากออกทางมือและเท้า จะเห็นได้ว่า แพทย์โบราณหลาย
ประเทศมีการกดจุดหรือขูดระบายพิษที่มือและเท้า เมื่อคนเราใช้มือและ





ทำในกิจวัตรประจำวัน กล้ามเนื้อเส้นเอ็นที่มือและเท้ามักจะเกิดสภาพแข็งเกร็งค้าง ทำให้ขวางเส้นทางการระบายพิษจากร่างกาย การแช่ในน้ำอุ่นจะช่วยให้อาการกล้ามเนื้อที่แข็งเกร็งค้างคลายตัว พลังงานที่เป็นพิษในร่างกายจึงระบายได้ดี ทำให้สุขภาพดีขึ้น

จากการเก็บสถิติ ณ ปัจจุบัน พบว่า เมื่อแช่ในน้ำอุ่น พลังงานพิษที่อุดอยู่ในร่างกายจะเคลื่อนออกภายใน ๓ นาที หลังจากนั้น พิษของน้ำอุ่นหรือน้ำร้อนจะเคลื่อนเข้าทำร้ายร่างกาย ถ้าแช่นานเกิน ๓ นาที มักจะพบว่า มีอาการอ่อนเพลียหรือไม่สบาย หลายคนที่เคยมีประสบการณ์ในการไปแช่น้ำที่โป่งเดือดหรือน้ำพุร้อนนานเกิน ๓ นาที พอขึ้นมาจากการแช่ก็มักจะมีอาการอ่อนเพลียหรือไม่สบายต่างๆ เพราะพิษจะเคลื่อนออกได้แค่ประมาณ ๓ นาที จากนั้นพิษของน้ำอุ่นจะเคลื่อนเข้าทำร้ายร่างกาย

ดังนั้น ควรแช่น้ำอุ่นแค่ ๓ นาที แล้วขึ้นจากน้ำอุ่น ๑ นาที เมื่อร่างกายเย็นดีแล้ว พลังงานพิษร้อนในร่างกายก็จะเคลื่อนสวนทางกับความเย็น เมื่อเราแช่ในน้ำอุ่นอีกครั้ง กล้ามเนื้อก็จะคลายตัว พลังงานพิษร้อนก็จะเคลื่อนออกจากร่างกายได้มาก ผู้เขียนพบว่า พิษสามารถเคลื่อนออกได้มากเพียง ๓ รอบ หลังจากนั้นถ้ายังแช่ต่ออีก พิษน้ำอุ่นจะเคลื่อนเข้าไปทำร้ายร่างกาย



ผู้เขียนเคยมีประสบการณ์พบว่า :



● ผู้ป่วยหญิง อายุ ๓๕ ปี มีอาการออกร้อนตามเนื้อตัวเหมือนจะขาดใจ เนื่องจากรับประทานหมูทอดกระเทียมพริกไทยมากเกินไป ซึ่งอาหารดังกล่าวมีฤทธิ์ร้อนมาก ไปรักษาที่โรงพยาบาล ๓ วัน อาการไม่ดีขึ้น แต่พอแช่เท้าในน้ำใบเตยต้มผสมน้ำธรรมชาติให้อุ่น อาการออกร้อนดังกล่าวก็หายไปภายใน ๓ นาที

● ผู้ป่วยหญิง อายุ ๔๒ ปี มีอาการเหนียวอ่อนเพลีย หน้ามืด วิงเวียน หายใจไม่อึด พอแช่มือเท้าในน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นต้มผสมน้ำธรรมชาติให้อุ่น ครบ ๓ รอบ อาการไม่สบายดังกล่าวก็หายไปเป็นปกติทั้งทันที

● ผู้ป่วยหญิง อายุ ๕๐ ปี มีอาการปวดนิ้วเท้า พอแช่มือเท้าในน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นต้มผสมน้ำธรรมชาติให้อุ่นครบ ๓ รอบ อาการไม่สบายดังกล่าวก็หายเป็นปกติทั้งทันที

อีกตัวอย่างหนึ่ง ผู้ป่วยกำลังปวดศีรษะ พอเอาน้ำที่ต้มเดือดโดยไม่ใส่สมุนไพรแล้วผสมกับน้ำธรรมชาติให้อุ่น แช่เท้าครบ ๓ รอบ อาการปวดศีรษะก็หายทันที

ยังมีตัวอย่างอื่นอีกมากมายที่มีสภาพร่างกายดีขึ้นจากการแช่มือแช่เท้าในน้ำอุ่น หรือน้ำสมุนไพรซึ่งไม่สามารถนำเสนอได้หมดในที่นี้ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าทุกคนจะรู้สึกดีขึ้นอย่างมากในทันที บางคนก็ดีขึ้นอย่างรวดเร็ว บางคนก็ค่อยๆ ดีขึ้นอย่างช้าๆ แต่อย่างน้อยวิธีการนี้ก็มีส่วนหนึ่งในการช่วยถอนพิษออกจากร่างกาย





● กรณีที่มีภาวะเย็นเกิน

ให้ต้มสมุนไพรฤทธิ์ร้อน เช่น ขมิ้น ๑ ข้อนิ้วมือ, ขิง ๑ ข้อนิ้วมือ, ตะไคร้ ๑ หัว, ไพล ๑ ข้อนิ้วมือ, ใบมะกรูด ๑-๓ ใบ, เกลือ ๑ ช้อนแกง เป็นต้น

จะใช้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ นำมาต้มกับน้ำประมาณ ๑ ลิตร เดือดประมาณ ๕-๑๐ นาที แล้วนำมาผสมน้ำธรรมดาให้อุ่นพอสบาย เช่มือแช่เท้าได้นานเท่าที่รู้สึกสบาย

● กรณีที่มีทั้งภาวะร้อนและเย็นเกิดขึ้นพร้อมกัน ถ้าใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นต้มแล้วรู้สึกมีอาการเย็นเกินกำเริบ ในขณะที่ต้มสมุนไพรฤทธิ์เย็น ให้ผสมสมุนไพรฤทธิ์ร้อนด้วย

● กรณีที่แช่น้ำอุ่นแล้วรู้สึกไม่สบาย แสดงว่าร่างกายร้อนมาก อยู่ในสภาพที่ไม่สามารถรับพลังงานความร้อนได้ดี ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ขี้เหล็กหรือปั่นผสมน้ำเปล่า แล้วเช่มือแช่เท้าจนเท่าที่รู้สึกสบาย



๕.

การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบด้วย สมุนไพร

● กรณีมี ภาวะ ร้อน เเก็น

การถอนพิษด้วยการพอกทาด้วย
สมุนไพรฤทธิ์เย็น โดยนำสมุนไพร
ฤทธิ์เย็น เช่น ใบเตย เบญจรงค์
(อ่อมแซบ) ผักบุ้ง บัวบก ย่านาง
รางจืด วุ้น่านทางจระเข้ ใบมะขาม ใบ
ส้มป่อย กาบ/ใบหรือหยวกกล้วย เป็นต้น



ใช้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลาย

อย่างรวมกันก็ได้ นำมาหั่นหรือโขลกให้แตกพอประมาณ

- อาจใช้กากสมุนไพรที่เหลือจากการทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นก็ได้
- อาจใช้ผ้าชุบน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นก็ได้
- อาจใช้ดินคลุกกับน้ำให้เหลวเหมือนตมก็ได้
- อาจใช้น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดคลุกกับดินสอพองหรือปูนเคี้ยว
หมากหรือแป้งฝุ่นที่ใช้ทาหน้า ทาผิว ให้พอเหลวก็ได้
- อาจใช้ถ่านที่ใส่ก่อกไฟโขลกหรือบดให้ละเอียด ดินสอพอง น้ำ
ปัสสาวะและน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น (บางอย่างที่หาไม่ได้ก็ไม่ต้องใช้สิ่งนั้น)
คลุกให้เข้ากันพอเหลวก็ได้

● อาจใช้น้ำสกัดด้วยการกลั่นสมุนไพรฤทธิ์เย็น น้ำมัน
เซียะ น้ำมันเหลือง น้ำมันพิมเสน การบูร เมนทอล ขี้ผึ้ง
ย่านาง-เบญจรงค์ ขี้ผึ้งเสลดพังพอน ขี้ผึ้งแก้หวัด ยาหม่อง
ดำก็ได้



ในกรณีที่ เป็นฝีหนอง ตุ่มน้ำใส ตุ่มน้ำขุ่น น้ำเหลืองไหลซึมที่
ผิวหนัง หรือน้ำกัดเท้า ให้ใช้สมุนไพรสพาด เช่น เปลือกต้นแค เปลือก
ต้นหว่า เปลือกต้นสะเดา (ส่วนกะพี้ที่อยู่กึ่งกลาง
ระหว่างเปลือกนอกกับแก่น) เปลือกต้นทับทิม เปลือก
ต้นประดู่ เปลือกต้นค้อ เปลือกต้นเปลือย เปลือกผลมังคุด
เปลือกผลทับทิม เป็นต้น



ใช้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกัน นำมาโขลกให้แตก
หรือฝนให้ละเอียด ใส่ น้ำสะอาดเล็กน้อยหรือจะใส่น้ำปัสสาวะก็ได้
คันเอาแต่น้ำ (สมุนไพรสพาดจะดูดซับน้ำหนองได้ดี ถ้าผสมกับผงถ่าน
ดินสอพอง น้ำปัสสาวะและน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นก็ยิ่งดี)

นำสมุนไพรดังกล่าวมาพอก ทาบริเวณที่รู้สึกไม่สบาย นานเท่าที่
รู้สึกสบาย โดยทั่วไปใช้เวลาประมาณ ๑๐-๖๐ นาที หรือทุก ๔-๖ ชั่วโมง
อาจพอกทาทั้งไว้ทั้งคืนก็ได้ตามความรู้สึกสบายของแต่ละคน สามารถ
พอกทาได้หลายครั้งเท่าที่รู้สึกสบาย อาจนำสมุนไพร
พอกทาในจุดที่ไม่สบายโดยตรง หรือใช้ผ้าห่อสมุนไพร
ไว้แล้ววางในจุดที่ไม่สบายก็ได้





การอาบ แช่หรือเช็ดตัวด้วยน้ำธรรมชาติ หรือน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น
สดที่เจือจางกับน้ำเปล่าก็ช่วยถอนพิษร้อนได้ดี

● ตัวอย่างการพอกทาด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็น



● หญิง อายุ ๓๖ ปี มีอาการ
ตาแดง ปวดแสบระคายเคืองนัยน์ตา
นอนพักหลับตา แล้วพอกทาด้วยสมุนไพร
ฤทธิ์เย็นสด อาการทุเลาลงภายใน ๑
ชั่วโมง

● หญิง อายุ ๓๓ ปี ปวดข้อเข่า
เรื้อรัง พอกด้วยกากสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดที่เหลือจากการทำน้ำสมุนไพร
ฤทธิ์เย็นสด ๑ ชั่วโมง อาการทุเลาลงมาก

● ผู้เขียนเอง มีครั้งหนึ่งเกิดผื่นคันที่แขนพับ ได้เอาดินคูลูกกับ
น้ำเปล่าพอก อาการทุเลาภายใน ๑๐ นาที

● ผู้ป่วยมะเร็งต่อมน้ำเหลือง มีก้อนบวมอักเสบที่ต่อมน้ำเหลือง
ขนาด ๗ ซม. พอกทาด้วยถ่านที่ใช้ก่อไฟโซลิดหรืออบให้ละเอียดผสมกับ
ดินสอพอง น้ำปัสสาวะและน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ๑ ถิน รุ่งเช้า ก้อน
ดังกล่าวยุบลง เหลือประมาณ ๓ ซม. ผู้ป่วยผื่นคันใช้สูตรดังกล่าว ก็ทุเลา
อาการได้ดี

ยังมีตัวอย่างอีกมากที่มีอาการไม่สบายแล้วพอกทาด้วยสมุนไพร
แล้วทำให้อาการทุเลาลงหรือหายไป ซึ่งผู้เขียนไม่สามารถนำเสนอได้หมด
ในที่นี้ ซึ่งกลไกการทุเลาหรือหายจากอาการไม่สบาย ก็เป็นกลไกการ
แลกเปลี่ยนพลังงานเช่นเดียวกับการดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล



● กรณีที่มี ภาวะ ร้อน เภท และ เภท เภท เกิดขึ้นพร้อมกัน

ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นผ่านไฟ หรือสมุนไพรทั้งร้อนและเย็นผ่านไฟ เช่น น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือสมุนไพรทั้งร้อนและเย็นต้มให้เดือด ๕-๑๐ นาที ผสมน้ำธรรมชาติพออุ่นอาบหรือนำผ้าชุบปิดให้หมดวาระครบบริเวณที่ไม่สบาย หรืออาจนำสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือสมุนไพรทั้งร้อนและเย็นมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ หรือโขลกพอแตก ท่อเป็นลูกประคบ หนึ่งให้ร้อน นำมาวางประคบบริเวณที่ไม่สบาย ถ้ารู้สึกร้อนเกินไปก็ใช้ผ้ารองที่ผิวหนังก่อนประคบก็ได้



กรณีการอบ ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือสมุนไพรทั้งร้อนและเย็นเป็นวัสดุในการอบ ก่อนอบควรอาบน้ำธรรมดาก่อน หรือนำน้ำธรรมชาติเข้าไปพรมตัวขณะอบด้วยจะทำให้ความร้อนในตูบไม่ทำร้ายร่างกายมากเกินไป ใช้เวลาอบแค่พอรู้สึกสบาย แล้วออกมาพักให้ร่างกายเย็นแล้วจึงกลับเข้าไปอบได้อีกจนครบ ๓ รอบ



● บ๊อคเวอร์จ

อย่าอบนานจนรู้สึกเพลียหรือเกิดการไม่สบาย เพราะนั่นแสดงว่า
พิษร้อนจากการอบเคลื่อนเข้าทำร้ายร่างกายซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพ และ
ผู้ใดที่พอเข้าไปในห้องอบแล้วรู้สึกอึดอัด หายใจไม่สะดวกหรือมีอาการ
ไม่สบายต่างๆ ให้งดการอบครั้งนั้นเสีย แสดงว่าร่างกายขณะนั้นไม่
เหมาะสมกับการอบ

● กรณีที่มี ภา วะ เ ย็น เ ก็น อย่างเดียว

ให้พอกทา ประคบ หรืออบด้วยสมุนไพร
ร้อน เช่น ขมิ้น ขิง ข่า ตะไคร้ ไพล ใบมะกรูด เกลือ
น้ำมันพืช น้ำมันสัตรีชนิดต่างๆ ขี้ผึ้งขมิ้น ขี้ผึ้งไพล
ขี้ผึ้งน้ำมันระกำ เป็นต้น



กรณีเกิดอาการไม่สบายที่ตา หู หรือเป็นแผลตามร่างกาย ถ้ามี
ภาวะร้อนเกิน สามารถหยอดหรือล้างด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด โดยเอา
สมุนไพรฤทธิ์เย็นที่ถูกต้อง (ดูได้จากเมื่อเราได้รับประทานหรือสัมผัสแล้วรู้สึก
สบาย) ประมาณ ๓-๑๐ ใบ ล้างให้สะอาดแล้วหั่นเป็นชิ้นยาวประมาณ ๑-๒
ข้อนิ้วมือ นำไปแช่ในน้ำสะอาด ๑-๕ แก้ว (ประมาณ ๒๐๐-๑,๐๐๐ ซี.ซี.)
นานประมาณ ๕-๑๐ นาที แล้วนำมาหยอดตา หยอดหู ใช้ครั้งละ ๑-๓
หยด ให้ใช้ภายใน ๒ ชั่วโมง หลังจากนั้น ถ้าจะใช้อีกก็ให้ใช้สมุนไพรสด
แช่ทำใหม่ (กรณีหยอดหู อาจหยอดได้ปริมาณมากจนน้ำสมุนไพรเต็มช่อง
หู ค้างไว้ ๑-๕ นาที แล้วเอียงให้น้ำไหลออก



น้ำสมุนไพรดังกล่าวสามารถใช้ล้างแผลสดหรือแผลเรื้อรังได้ จากนั้นทาด้วยน้ำตันทกกล้วย ซึ่งสามารถตัดก้านแล้วใช้ภาชนะรองน้ำจากก้านกล้วย หรือใช้ทางซอสน์เสียบเข้าไปที่ต้นกล้วยจนสุดด้ามซอสน์ เสียบให้เฉียงประมาณ ๔๕ องศา รอบประมาณ ๑๐ นาที จะมีน้ำไหลออกมา



น้ำตันทกกล้วยมีฤทธิ์ฝาดเย็น สรรพคุณใช้ทาสมานแผล มาเชื้อโรคและแก้อักเสบได้ดีมาก หรือจะโขลกสมุนไพรฤทธิ์เย็นพอกที่แผล (ช่วยหยุดเลือดในแผลสด ส่วนแผลเรื้อรังให้ทดลองดูว่าทำแล้วแผลดีขึ้นหรือไม่ ถ้าดีก็ทำต่อไป ถ้าไม่ดีก็ให้หยุดเสีย)

กรณีแผลบางอย่างที่ไม่ต้องการให้ผ้าพันแผลติดกับบาดแผล เช่น แผลที่ถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แผลถลอก แผลน้ำเหลืองไหลซึม เป็นต้นสามารถใช้เส้นใยของกาบกล้วยแทนโซฟาโทเลย์ได้ เพราะผู้ป่วยบางคนที่แพ้ไขมันและสารต่างๆ ในโซฟาโทเลย์ โดยใช้มิดที่คมและสะอาดเงื่อนไขของกาบกล้วยให้เป็นแผ่นบางๆ คล้ายมุ้ง วางที่แผลก่อนพันด้วยผ้าพันแผล

ส่วนใหญ่แล้ววิธีดังกล่าวมักจะทำให้แผลหายเร็วขึ้น แต่ถ้าพอกทาแล้วทำให้แผลเปื่อยหรือน้ำเหลืองไหลซึมมากขึ้น แสดงว่า ณ เวลานั้น ร่างกายไม่ถูกกับวิธีการนั้น ก็ให้หยุดเสีย

อาจจะใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นสกัดด้วยการกลั่นหยอดตา หู หรือล้างแผลแทนสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด





วิธีการสกัด : นำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดมาล้างให้สะอาด แล้วใส่ลงในหม้อเติมน้ำพอท่วม วางภาชนะ เช่น ชัน ถ้วย หรือหม้อใบเล็กที่ทนความร้อนได้ดีทับลงบนสมุนไพร จากนั้น นำผ้ามาวางบนขอบหม้อสมุนไพร ยกหม้อขึ้นตั้งไฟ นำกระทะที่สะอาดวางทับบนผ้า เติมน้ำเปล่าใส่ในกระทะ จนเกือบเต็ม

เมื่อน้ำสมุนไพรเดือด จะเกิดไอน้ำลอยขึ้นไปกระทบกับความเย็นของกระทะ ไอน้ำที่มีสมุนไพรก็จะกลั่นตัวเป็นหยดน้ำไหลมารวมกันที่กลางก้นกระทะ แล้วหยดลงไปในภาชนะที่รองเอาไว้ข้างในหม้อต้ม ทิ้งไว้ประมาณครึ่ง-๑ ชั่วโมง หรือจนน้ำบนกระทะเริ่มร้อน ให้ตักน้ำในกระทะออก ยกกระทะลง นำน้ำสกัดที่ได้เทใส่ภาชนะเก็บไว้ใช้ จากนั้นก็นำภาชนะที่รองน้ำสกัดใส่กลับเข้าไปที่เดิม วางกระทะลงบนผ้าที่พันขอบหม้อ เติมน้ำเปล่าลงในกระทะอีกครั้ง สกัดไปเรื่อยๆ จนกว่าน้ำในหม้อจะเหลือน้อย จึงหยุด นำน้ำที่สกัดได้บรรจุใส่ขวดปิดฝาเก็บไว้ที่อุณหภูมิปกติ สามารถเก็บไว้ได้นาน (ไม่ต่ำกว่า ๑ ปี หรือ เมื่อชิมแล้วยังรู้สึกชุ่มคอ)



น้ำสกัดสมุนไพรฤทธิ์เย็น นอกจากจะใช้หยอดตา หยอดหู ล้าง
แผลได้แล้ว ยังสามารถอมแก้ปวดฟัน เหงือกอักเสบ มีแผลในช่องปาก
รับประทานครั้งละ ๑๐ หยด หรือ ๑ ช้อนชา ถึง ๒ ช้อนโต๊ะ เพื่อถอนพิษ
ร้อนต่างๆ อาจรับประทานเพียวๆ หรือผสมน้ำธรรมดาเพื่อให้เจือจางก่อน
ดื่ม หรือใช้ทาถอนพิษร้อนต่างๆ หรือจะใช้น้ำสกัดสมุนไพรฤทธิ์เย็น ๓-๖
หยด ผสมน้ำเปล่าใช้สวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) ก็ได้

- กรณีที่มีภาวะเย็นเกินก็ใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อน
- กรณีที่มีทั้งภาวะร้อนเกินและภาวะเย็นเกินพร้อมกันก็ใช้ทั้ง
สมุนไพรฤทธิ์ร้อนและเย็นในสัดส่วนและปริมาณที่พอเหมาะ



๖. การออกกำลังกาย กตฺตสมปราน โยคะ และกายบริหารที่ถูกต้อง

การบริหารร่างกายที่ถูกต้องสมควร เกิดประโยชน์สูงสุด เมื่อทำแล้วต้องได้คุณสมบัติ ๓ อย่างคือ ๑.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ๒.ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น ๓.การเข้าที่เข้าทางของกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ

การที่จะได้คุณสมบัติทั้ง ๓ อย่าง ดังกล่าว ต้องมีการบริหารกาย ๒ ลักษณะ

๑. การออกกำลังกายที่มีการใช้ กำลังแรงกาย

ถ้าไม่ออกกำลังกายที่มีการใช้แรงกำลัง กล้ามเนื้อ จะไม่มีกำลังที่จะบีบเอาของดีไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย และไม่มีกำลังที่จะบีบเอาของเสียออกจากร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายเสื่อมเร็วและเกิดการเจ็บป่วยตามมา การออกกำลังกายที่ดี ต้องใช้กำลังเคลื่อนไหวต่อเนื่องกันนานพอประมาณ (เฉลี่ยโดยทั่วไปใช้เวลาประมาณ ๑๕-๔๕ นาที อาจมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ ตามสภาพร่างกายของบุคคลนั้นๆ ณ เวลานั้น อาจทำทุกวันหรือวันเว้นวันก็ได้)

โดยออกกำลังกายจนถึงขั้นหอบเหนื่อย แต่พลังชีวิตยังเต็ม ไม่อ่อนเพลีย ไม่อ่อนล้า ไม่มากเกินไปถึงขั้นหอบเหนื่อย มากจนใจสั่นหวิว หรือ



พูดจาไม่ขัดถ้อยขัดคำ หรือกำลังตก พอฟักไม่เกิน ๑๐-๒๐ นาที ก็หายเหนื่อยและทำงานตามปกติได้

เทคนิคการออกกำลังกายที่ให้ถึงความแข็งแรงสูงสุดของร่างกาย คือ เริ่มต้นจากเคลื่อนไหวช้า แล้วค่อยๆ เพิ่มความเร็วขึ้นเรื่อยๆ เมื่อร่างกายพร้อมให้เร่งความเร็วเต็มที่จนรู้สึกหอบเหนื่อยถึงขั้นเริ่มทนได้ลำบาก ให้ผ่อนความเร็วลงเท่าที่รู้สึกสบาย ถ้ารู้สึกสบายดีแล้ว ให้เพิ่มความเร็วขึ้นเต็มที่อีกจนเหนื่อยหอบถึงขั้นเริ่มทนได้ลำบาก แล้วผ่อนลดความเร็วลงเท่าที่รู้สึกสบาย ทำสลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าจะออกกำลังกายเสร็จสิ้น

จึงจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง มีกำลังสามารถบีบของดีไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ สามารถบีบของเสียออกจากร่างกายได้ ทำให้เลือดลมไหลเวียนดี เช่น เดินเร็ว (เหมาะสำหรับทุกวัยโดยเฉพาะวัยผู้ใหญ่ขึ้นไป) วิ่งจ็อกกิ้ง (มักเหมาะสำหรับเด็กหรือวัยรุ่น) กระโดดเชือก ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เป็นต้น

๒. การกายบริหารที่สร้างความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อ และเส้นเอ็น สร้างการเข้าที่เข้าทางของกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ

แพทย์แผนปัจจุบันพบว่า ถ้ากล้ามเนื้อและเส้นเอ็นตึงแข็งเกร็ง ค้างไม่ยืดหยุ่น หรือกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อเคลื่อนออกจากตำแหน่งปกติจะทำให้เลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก เกิดความเจ็บปวด มีหินและอวัยวะต่างๆ ในร่างกายเสื่อม



แพทย์ทางเลือกพบว่า พลังงานลมปราณ คือ พลังงานที่หล่อเลี้ยงร่างกายอันเกิดจากการสันดาปเผาผลาญอาหาร ตั้งแต่ระดับหยาบจนถึงละเอียด และพลังงานที่เป็นของเสียอันเกิดจากการสันดาปอาหาร ตั้งแต่ระดับหยาบจนถึงละเอียด รวมถึงพลังที่เป็นพิษอื่นๆ ที่ร่างกายรับเข้าไป

และแพทย์ทางเลือกก็พบว่า พลังงานที่ดีจะขับเคลื่อนไปหล่อเลี้ยงร่างกายมากที่สุดและเร็วที่สุดทางเส้นลมปราณ ส่วนพลังงานที่ไม่ดีจะถูกขับออกจากร่างกายมากที่สุดและเร็วที่สุดทางเส้นลมปราณเช่นเดียวกัน ซึ่งการเคลื่อนของพลังงานทั้งดีและไม่ดีจะเคลื่อนตามข้างกระดูกข้างเส้นเอ็น ข้างเส้นประสาทและตามร่องของกล้ามเนื้อ ซึ่งตรงกับเส้นลมปราณหลัก ๑๒ เส้นของการแพทย์แผนจีนและเส้นลมปราณหลัก ๑๐ เส้นของการแพทย์แผนไทย (เส้นสิบ)



ถ้ากล้ามเนื้อและเส้นเอ็นตึง แข็ง เกร็งค้าง ไม่ยืดหยุ่น หรือกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อเคลื่อนออกจากตำแหน่งปกติ จะทำให้การเคลื่อนที่ของพลังงานดังกล่าวติดขัด กำลังตกและเกิดการไม่สบายต่างๆ ทันที เรียกว่า “ลมปราณติดขัดหรือลมปราณลือค” แต่ถ้าแก้ไขให้เกิดความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น ทำให้เกิดการเข้าที่เข้าทางของกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ อาการกำลังตกและอาการไม่สบายต่างๆ จะทุเลาเบาบางลงหรือหายไปได้อย่างรวดเร็วจนน่าประหลาดใจ





หลายครั้งที่ผู้เขียนพบผู้ป่วยอาการหนักที่จวนเจียนจะเสียชีวิต บางคนแพทย์แผนปัจจุบันถึงกับต้องให้ออกซิเจน ให้ยาแผนปัจจุบันต่างๆ เพื่อช่วยชีวิตฉุกเฉิน แต่อาการก็ไม่ดีขึ้น หรือผู้ป่วยเรื้อรังที่รับประทานยาอย่างไ้ก็ไม่หาย แต่พอปรับสมดุลให้เส้นลมปราณเข้าที่ (เกิดความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น เกิดการเข้าที่เข้าทางของกระดูก เส้นเอ็น และกล้ามเนื้อ) อาการกลับทุเลาเบาบางหรือหายไปอย่างรวดเร็ว เป็นที่น่าประหลาดใจอย่างยิ่ง วิชาดังกล่าวนี้ขึ้นอยู่กับแพทย์ทางเลือกและแพทย์แผนไทยที่เชี่ยวชาญการจัดกระดูกและการกดจุดลมปราณ

และแต่ละท่านก็สามารถปฏิบัติได้เอง หรือช่วยเหลือญาติที่ยังพึ่งตนเองไม่ได้ด้วยการฝึกกดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ดังที่จะได้นำเสนอต่อไปนี้ ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของการบำบัดรักษา ควบคุม ป้องกันโรค ฟื้นฟูสุขภาพและสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง เพราะจะทำให้เกิดการไหลเวียนเลือดลมที่ดี สสารและพลังงานที่ดีสามารถเคลื่อนไปหล่อเลี้ยงเซลล์เนื้อเยื่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ สสารและพลังงานที่ไม่ดีที่เป็นพิษ ไม่ว่าจะเป็นพิษร้อนหรือเย็น ก็สามารถถูกเคลื่อนขับออกจากร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การกดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ถ้าทำอย่างถูกต้อง เมื่อทำเสร็จจะทำให้เกิดสภาพเบาสบายและมีกำลังในตัวเราทันที หลักสำคัญ ๓ ประการในการกดจุด ดัดตัว และกายบริหารในท่าต่างๆ ที่จะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดคือ



● เห็นคุณค่า ประโยชน์ในการปฏิบัติ

● กตัตเคลื่อนไหวหรือออกแรงในท่าต่างๆ ใช้ความแรงมากน้อย ความช้าเร็ว ปริมาณการท่าและการใช้เวลาในแต่ละท่าแต่ละจุด จุดพอดีที่เป็นประโยชน์สูงสุดก็คือ ท่าท่าที่รู้สึกสบายที่สุดและรู้สึกมีกำลังที่สุดท่าที่เป็นไปได้จริง ณ เวลานั้นๆ ท่ามากเกินไปก็ไม่ดี ทำน้อยเกินไปก็ไม่ดี

● เลือกท่าในท่าที่ทำแล้วรู้สึกสบายและมีกำลัง ท่าไหนที่ทำแล้วรู้สึกไม่สบาย อ่อนกำลังหรือไม่สะดวกในการทำ ณ เวลานั้นก็ให้งดเว้นเสีย หรือในกรณีที่มีเวลาน้อย ให้เลือกท่าบางท่าที่รู้สึกกว่า พอทำแล้วสดชื่น เบาสบายตัวที่สุดและมีกำลังที่สุด ท่าที่จะเป็นไปได้ ณ เวลานั้น

● การกตตุลลปราณ โยคะ กายบริหาร

(สำหรับผู้ป่วยหรือผู้ที่ไม่สะดวกทำในท่ายืน ก็สามารถนั่งหรือนอนท่าท่าเหล่านี้ได้ หรือไม่ก็งดเว้นท่ายืนนี้ก็ได้)



● ท่าที่ ๑ ยืนแยกขาแค່พอสบาย

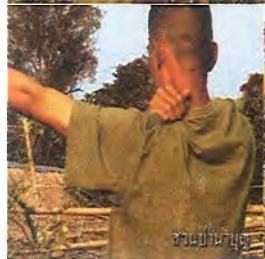
ยกมือทั้งสองข้าง แขนเหยียดตรงแนบชิดหูเท่าที่จะทำได้แค່พอรู้สึกสบาย ทำค้างไว้สักพักหนึ่งประมาณ ๓-๕ วินาที) หรือนานเท่าที่รู้สึกสบาย (การยกแขนซ้ายจะช่วยระบายพลังงานที่เป็นพิษออกจากหัวใจและอวัยวะซีกซ้าย การยกแขนขวาจะช่วยระบายพลังงานที่เป็นพิษออกจากตับและอวัยวะซีกขวาของร่างกาย)

จากนั้นค่อยๆ กางแขนออกด้านข้าง โดยให้ข้อมือสูงกว่าไหล่ ค้างไว้สักพักแค່พอรู้สึกสบาย (ประมาณ ๓-๕ วินาที) แล้วยกแขนแนบหูอีกครั้ง ทำค้างไว้สักพัก (ประมาณ ๓-๕ วินาที)

จากนั้นค่อยๆ ลดแขนลงมาระบายพลังงานที่เป็นพิษออกจากบริเวณศีรษะ ด้วยการเอานิ้วหัวแม่มือมากดที่ชายผม ตรงรอยนูนห่างจากแกนกลางคอด้านหลังประมาณ ๑ ข้อนิ้วมือ กดลงน้ำหนักเท่าที่รู้สึกสบายและมีพลัง ค้างไว้สักพัก แล้วเลื่อนนิ้วหัวแม่มือขึ้นมาประมาณ ๒-๓ ข้อนิ้วมือ กดสักพัก



จากนั้นใช้นิ้วชี้กลาง นาง นวด
ขมับพอประมาณ แล้วใช้นิ้วทั้ง ๕ ขยี้ม
ศีรษะส่วนบนพอประมาณ จากนั้นใช้นิ้ว
หัวแม่มือกดสวนทางกันตั้งแต่กลางศีรษะ
เลื่อนลงมาจนถึงชายผมด้านหลัง ทำ
๒-๓ รอบ แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือกดรูต
ตั้งแต่ชายผมตรงรอยงูมที่ห่างจากแกน
กลางคอด้านหลังประมาณ ๑ ข้อนิ้วมือ
โดยกดรูตตรงขึ้นไปจนถึงกลางศีรษะ ทำ
๒-๓ ครั้ง



● **ท่าที่ ๒** การกดคอด้านข้าง เริ่ม
จากไต่หู กดนิ้วลงมาเรื่อยๆ จนถึงฐานล่าง
ของคอ จากนั้นกดนิ้วตั้งแต่ชายผมบริเวณ
ที่ขีดกระดูกคอด้านหลัง กดนิ้วลงมาเรื่อยๆ จนถึง
ฐานล่างของคอ แล้วใช้มือขวา กดนิ้วมาที่ป่าซ้าย
จากนั้นบีบนิ้วจากต้นแขนซ้ายจนถึงปลายมือ แล้ว
ใช้มือซ้าย กดนิ้วมาที่ป่าขวา จากนั้นบีบนิ้วจากต้น
แขนขวาจนถึงปลายมือ



- **ท่าที่ ๓** เลื่อนมือทั้งสองมากดข้างกระดูกสันหลังบริเวณเอว
กอดตามขอบกระดูกเอวมาด้านหน้าเรื่อยๆ (ช่วยป้องกันและบรรเทาอาการ
ปวดบริเวณเอว ช่วยระบายพลังงานที่เป็นพิษออกจากกล้ามเนื้อเอว
ลมปราณถุงน้ำดี ตับ กระเพาะปัสสาวะ มดลูกและต่อมลูกหมาก)

จากนั้นกดลงไปที่เส้นลมปราณตับ เริ่มจากกลางขาด้านในบริเวณ
ต้นขาไล่ตรงลงไปจนถึงเท้า แล้วตีเท้า ๓ ครั้ง จากนั้นทำท่าอุ้มเป็นวงกลม
ค่อยเลื่อนมือขึ้นมาค้างที่กลางศีรษะ พร้อมๆ กับการเลื่อนลำตัวให้มาอยู่
ในท่ายืนตรง หายใจเข้าจุมกแล้วผ่อนออกปาก ๓ ครั้ง พร้อมๆ กับสลับ
ข้อมือขึ้นท้องฟ้าให้รู้สึกสดชื่นโปร่งโล่งสบาย ๓ ครั้ง





● **ท่าที่ ๔** มือเท้าสะเอว จากนั้นบริหารกล้ามเนื้อและกระดูกที่คอ ด้วยการค่อยๆ หมุนศีรษะซ้ายๆ โดยให้ตึงกล้ามเนื้อที่คอแล้วรู้สึกสบาย หมุนไปทางด้านซ้ายและหมุนกลับ ด้านละประมาณ ๓-๕ รอบ

● **ท่าที่ ๕** บริหารกล้ามเนื้อและกระดูกไหล่ ด้วยการเออปลายนิ้วมือแตะที่ไหล่ แล้วหมุนไหล่ไปด้านหน้าประมาณ ๑๐ รอบ หมุนกลับประมาณ ๑๐ รอบ หรือเท่าที่รู้สึกสบาย

● **ท่าที่ ๖** ยืนแขนออกไปด้านหน้า กำกำปั้นหลวมๆ แล้วบริหารกล้ามเนื้อเส้นเอ็น ระบบประสาทและกระดูกนิ้วมือ ด้วยการตืดนิ้วออกไปประมาณ ๑๐ ครั้ง จากนั้นบริหารข้อมือด้วยการกำกำปั้นหลวมๆ กระดกข้อมือขึ้นลงประมาณ ๑๐ ครั้ง แล้วบิดข้อมือออกด้านข้าง ๑๐ ครั้ง (เพื่อบริหารกล้ามเนื้อแขนด้านใน) จากนั้นแบมือออก แล้วบริหารข้อมือด้วยการหมุนข้อมือเป็นวงกลมไป-กลับ ประมาณ ๑๐ ครั้ง ในแต่ละท่าอาจทำมากหรือน้อยกว่านี้ได้ โดยทำเท่าที่รู้สึกสบาย





● **ท่าที่ ๗** บริหารกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อของแขนและไหล่ ด้วยการกำกำปั้นหลวมๆ แล้วชกไปข้างหน้า สลับแขนซ้ายขวาประมาณ ๑๐ ครั้ง ชกขึ้นฟ้าสลับแขนซ้ายขวา ประมาณ ๑๐ ครั้ง จากนั้น กำกำปั้นหลวมๆ แล้วชกมือทั้งสองข้างขึ้นฟ้าพร้อมกับแบมือออก ให้ฝ่ามือขนานกับใบหู ประมาณ ๑๐ ครั้ง หรือเท่าที่รู้สึกสบาย



● **ท่าที่ ๘** บริหารจัดกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อบริเวณหลังให้ยืดหยุ่นและเข้าที่เข้าทางด้วยการ กางแขนออก แบมือ เหวี่ยงไปด้านซ้ายแล้วเหวี่ยงกลับมาด้านขวาประมาณด้านละ ๑๐ ครั้งหรือเท่าที่รู้สึกสบาย จากนั้นก้มแตะสลับไปด้านหน้าและคืบหลังประมาณด้านละ ๑๐ ครั้ง หรือเท่าที่รู้สึกสบาย (ท่าที่ ๘ นี้ ช่วยป้องกันแก้ไขและบรรเทาอาการปวดที่เอวได้ดีมาก)



● **ท่าที่ ๙** บริหารกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อที่ข้อเข่า ด้วยการหมุนเข้าไปด้านซ้ายและด้านขวาประมาณ ๑๐ ครั้ง หรือเท่าที่รู้สึกสบาย

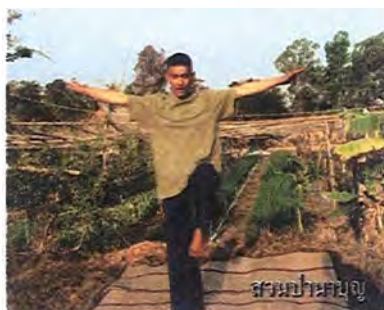
● **ท่าที่ ๑๐** บริหารกระดูกเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อที่ข้อมือข้อเท้า ด้วยการหมุนข้อเท้าข้างซ้ายพร้อมกับสลับข้อมือทั้ง ๒ ข้าง แคंपอรู้สึกสบาย แล้วสลับมาหมุนข้อเท้าข้างขวา พร้อมกับสลับข้อมือทั้ง ๒ ข้าง แคंपอรู้สึกสบาย

จากนั้นบริหารกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อบริเวณด้านหน้าและด้านหลังของร่างกาย ด้วยการยกมือขึ้นเหนือศีรษะ แล้วแอ่นตัวคืนหลัง ตั้งเท้าที่รู้สึกสบาย จากนั้นค่อยๆ ก้มตัวลงเอามือแตะปลายเท้าเท่าที่จะลงไปได้ ให้รู้สึกตึงที่ขาด้านหลังแคंपอรู้สึกสบาย ค้างไว้สักพักหนึ่ง ค่อยยกขึ้นมาแอ่นตัวอีกครั้ง แล้วผ่อนคลายให้สบาย





● **ท่าที่ ๑๑** ฝึกการทรงตัวและบริหารกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อบริเวณต้นขา ด้วยการกางแขนออก งอเข่าข้างใดข้างหนึ่งขึ้นมา แล้วเอามือกดเข่าเอาไว้ให้ ตั้งที่ต้นขาเท่าที่รู้สึกสบาย ค้างไว้สักพักแล้วพอรู้สึกสบาย แล้วใช้มือข้างเดียวกับเข่าที่งอจับข้อเท้าดึงเข้าไปด้านหลัง อีกมือหนึ่งยกถ่วงมาด้านหน้า ให้ตั้งที่ต้นขา ค้างไว้สักพักแล้วพอรู้สึกสบาย แล้วดัดข้อเท้าเบ้อออกไป จากนั้นวางเท้าลง แล้วทำสลับข้าง (ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่ทรงตัวลำบาก ขาอ่อนแรง มีอาการบาดเจ็บที่ขา หรือมีข้อจำกัดของร่างกาย จะดเว้นท่านี้ก็ได้)



● **ท่าที่ ๑๒** กระโดดตบประมาณ ๑๐-๒๐ ครั้ง หรือท่าที่รู้สึกลสบาย (สำหรับผู้ที่มีอาการบาดเจ็บที่ขา ไม่ต้องกระโดด ใช้ยกมือขึ้นลงสลับกันอย่างเดียวก็นพอ)

● **ท่าที่ ๑๓** ทำสลับความขี้เกียจ ทำให้ร่างกายสดชื่นโปร่งโล่งสบาย ทำกำปั้นหลวมๆ กระโดดแยกขาออก พร้อมกับชักมือขึ้นฟ้าเฉียง ๔๕ องศา ทำประมาณ ๕ ครั้ง หรือท่าที่รู้สึกลสดชื่น โปร่งโล่งสบาย (สำหรับผู้สูงอายุหรือบาดเจ็บที่ขา ไม่ต้องกระโดด ใช้วิธีชักมือเฉียงขึ้นฟ้าอย่างเดียวก็นพอ)

● **ท่าที่ ๑๔** กระตุ้นการไหลเวียนเลือดลมและปรับกล้ามเนื้อให้เข้าที่ โดยการใช้มือตีไปที่มือและแขนทั้งด้านหน้าและด้านหลัง ตีให้ทั่วทุกพื้นที่ ตั้งแต่ปลายมือไล่เข้ามาจนถึงไหล่และหน้าอก ทั้งด้านซ้ายและขวา จากนั้นตีไปที่สะโพกและขาทั้ง ๒ ข้างให้ทั่วทุกพื้นที่ ตั้งแต่สะโพก ต้นขา จนถึงปลายเท้า แล้วดัดย้อนกลับขึ้นมา ปิดท้ายด้วยการใช้มือตีที่ขางสะโพกตัวเองท่าที่รู้สึกลสบาย



สมภาพบุญชอบ
สวนบ้านบุญ



สมภาพบุญชอบ
สวนบ้านบุญ





● **ท่าที่ ๑๙** นั่งลงในท่าที่รู้สึกสบายและมั่นคง ปรับสมดุลที่ข้อมือ ซึ่งเป็นจุดของเส้นลมปราณ หัวใจ และปอด ด้วยการยื่นมือมาข้างหน้า แล้วดัดนิ้วมือคืนหลังไป แรงเท่าที่รู้สึกสบาย เป็นการดัดกระดูกเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อคินจากการทำงาน ทำสลับข้างไปมาเรื่อยๆ เท่าที่รู้สึกสบาย และทำสลับท่ากันระหว่างการดัด โดยหันนิ้วขึ้นบนและหันนิ้วลงล่าง ทำเท่าที่รู้สึกสบาย



● **ท่าที่ ๒๐** สูดลมหายใจเข้าเต็มที่ แล้วแบ่มือกางแขนออก ปิดดัดแขนและมือหงายไปด้านหลังให้ตึงพร้อมกับเชิดหน้าขึ้นเท่าที่รู้สึกสบาย จากนั้นผ่อนคลาย ทำซ้ำอีกประมาณ ๓-๕ ครั้ง หรือเท่าที่รู้สึกสบาย เป็นการปรับสมดุลกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อคินจากการก้มหน้าก้มตัวหรือห่อตัวทำงาน ขณะปรับสมดุลคินจึงมักทำให้เรารู้สึกสดชื่นโปร่งโล่งสบาย





● **ท่าที่ ๒๐** ปรับสมดุลกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ ศอกและแขนด้วยการชกมือขึ้นฟ้า พร้อมๆ กับแบมือออกให้ฝ่ามือขนานกับใบหู ทำประมาณ ๑๐-๒๐ ครั้งหรือเท่าที่รู้สึกสบาย

● **ท่าที่ ๒๑** เอียงคอไปด้านข้างให้รู้สึกตึง แล้วเพิ่มแรงอีกเล็กน้อยแค่พอรู้สึกสบาย ทำสลับซ้ายขวา ประมาณ ๕-๑๐ ครั้ง หรือเท่าที่รู้สึกสบาย เพื่อปรับสมดุลกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อที่คอ ช่วยป้องกันแก้ไขหรือบรรเทาอาการปวดเมื่อยที่ศีรษะ ไหล่ คอและแขนได้ดี

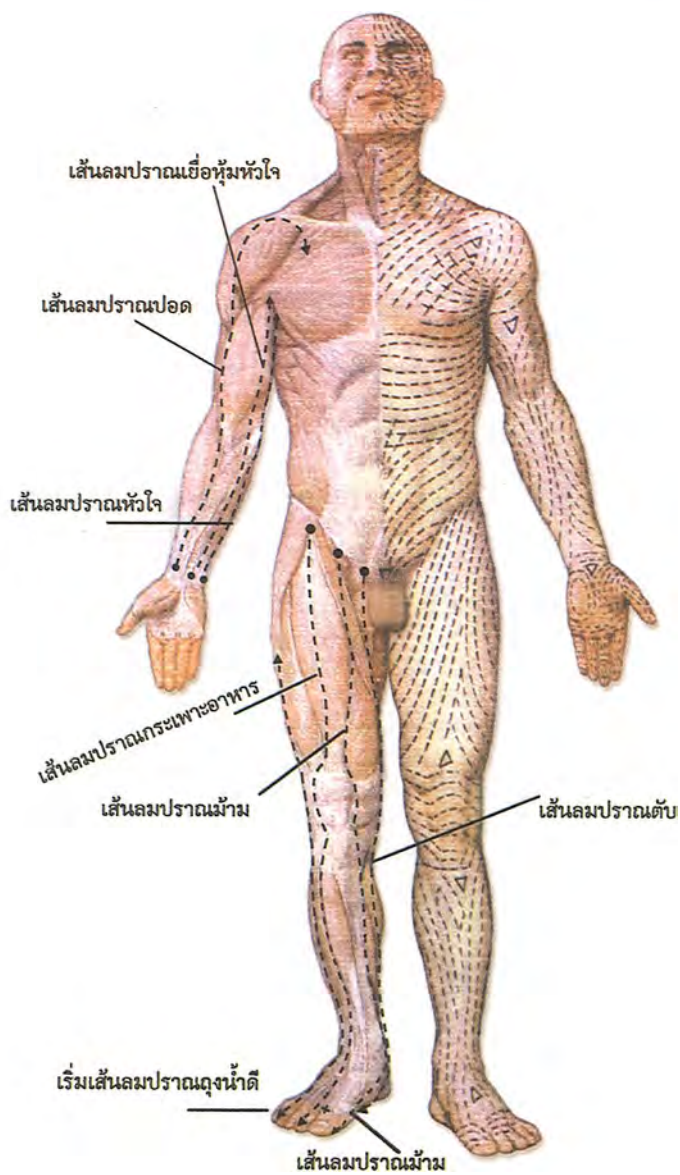


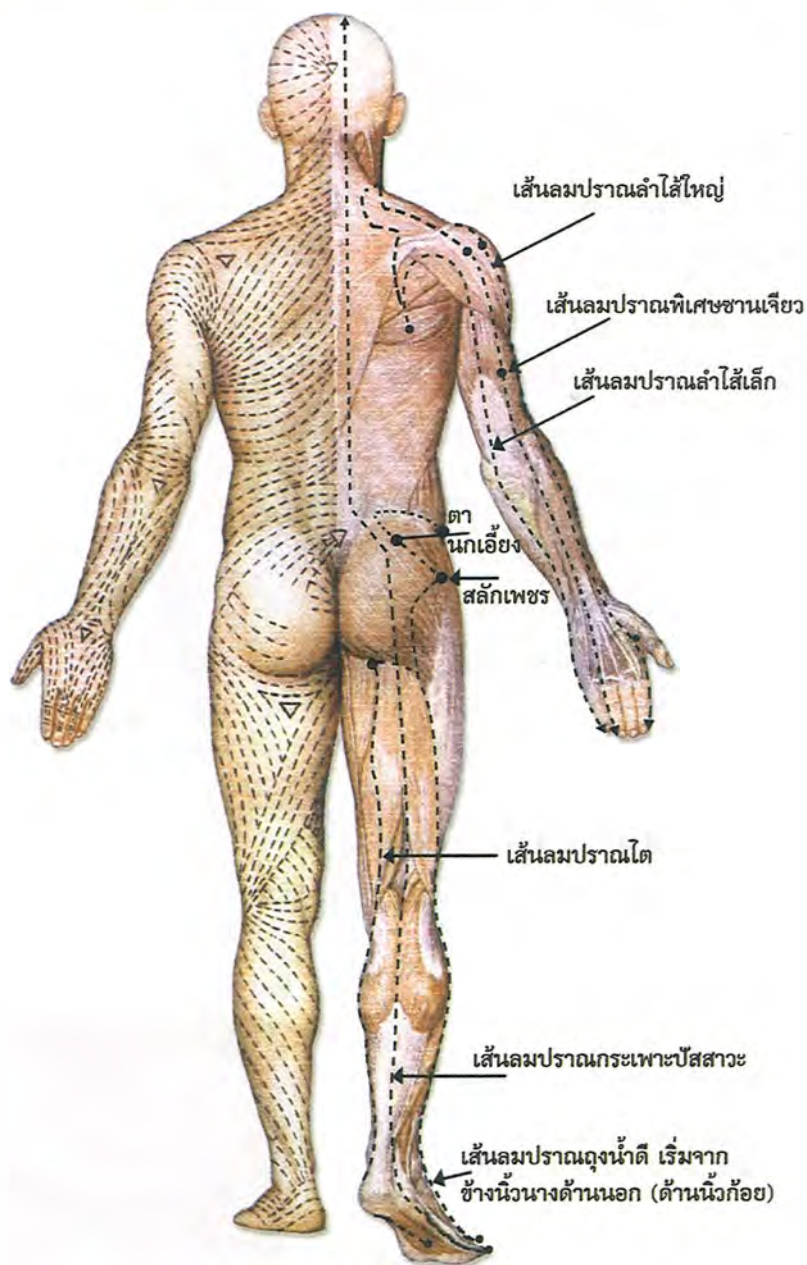


● **คำที่ ๒๓** เริ่มกดเส้นลมปราณที่แขน เพื่อปรับสมดุลและถอนพิษจากอวัยวะภายใน ซึ่งผู้เขียนใช้เทคนิคการกดเส้นลมปราณของจีนและไทยผสมผสานกัน เพราะพบว่ามีประสิทธิภาพสูงในการปรับสมดุลแพทย์ทางเลือกพบว่า พลังงานของลมปราณจะเคลื่อนที่สร้างพลังชีวิตหรือขับพิษออกได้มากและเร็วที่สุดตามข้างกระดูก ข้างเส้นเอ็น ข้างเส้นประสาทและตามร่องกล้ามเนื้อของร่างกาย

ดังนั้นการกดจุดหรือฝังเข็มให้มีประสิทธิภาพสูงที่สุดในการปรับสมดุลจึงควรกดจุดหรือฝังเข็มตามบริเวณดังกล่าว ถ้าเราไม่แน่ใจว่ากดถูกจุดหรือไม่ ให้ใช้หลักของพระพุทธเจ้าที่ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก “อณาณุตสสุตร” ว่าด้วยหลักการทำให้แข็งแรงอายุยืนข้อที่ ๑ คือ เป็นผู้รู้จักทำความสบายแก่ตนเอง ดังนั้นให้เราตกลงไปในจุดที่เรารู้สึกสบายและมีกำลังที่สุดลงน้ำหนักของความแรง จำนวนครั้ง ความนานในแต่ละครั้งและในทิศทางที่เรารู้สึกสบายและมีกำลังที่สุด ณ เวลานั้น การทำให้เกิดสภาพดังกล่าวจะทำให้เกิดความสมดุล/บำบัดรักษาโรคและสร้างพลังชีวิตทันที







เริ่มกดจากแขนซ้ายก่อน

● เส้นแรก **เยื่อหุ้มหัวใจ**

เริ่มกดจากจุดเนยหวาน วัดห่างจาก
ข้อมือ โดยใช้สองนิ้วมีอวางเรียงชิด
กันกลางข้อมือด้านใน ตรงร่องที่ชิด
กับเส้นเอ็นกลางแขนด้านในมาทาง
นิ้วก้อย (ในกรณีที่ไม่มีเวลา สามารถ
กดจุดเนยหวานแทนการกดเส้น
ลมปราณเยื่อหุ้มหัวใจทั้งเส้น โดยกด
ลงน้ำหนักแรงเท่าที่รู้สึกสบาย ค้างไว้
ประมาณ ๑-๓ วินาที แล้วผ่อนคลาย
ประมาณ ๑ วินาที กดซ้ำก็รอบก็ได้
เท่าที่รู้สึกสบาย)

กรณีที่ มีเวลากดเส้น
ลมปราณทั้งเส้น กดพื้นที่ต่อพื้นที่มา
เรื่อยๆ ตามจุดที่เป็นร่องกล้ามเนื้อ
จนถึงแขนพับ จากนั้นกดเข้าร่อง
กล้ามเนื้อมัดหน้าด้านในจนถึงรักแร้
แล้วยกแขนขึ้น จากนั้นหายใจเข้า
จมูกผ่อนออกปาก ๓ ครั้ง



● เส้นที่สอง **หัวใจ** เริ่มกดจากจุดหลังตัว วัดห่างจากข้อมือ โดยให้สองนิ้วมือวางเรียงชิดกันตรงข้อมือด้านใน บริเวณร่องที่ตรงกับ ด้านหน้าของนิ้วก้อย (ในกรณี ที่ไม่มีเวลา สามารถกดจุด หลังตัว แทนการกดเส้น ลมปราณหัวใจทั้งเส้นได้)

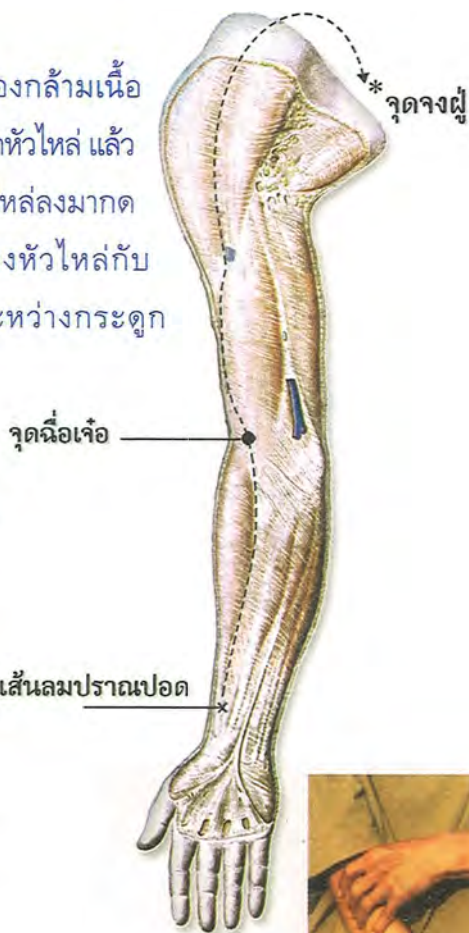
กรณีที่มีเวลากดเส้น ลมปราณทั้งเส้น ก็กดพื้นที่ต่อ พื้นที่มาเรื่อยๆ ตามจุดที่รู้สึก ว่าเป็นร่องกล้ามเนื้อ พอถึงข้อ พับ กดร่องกล้ามเนื้อมัตล่าง ด้านในจนถึงรักแร้ จากนั้นยก แขนขึ้น แล้วหายใจเข้าจุมก ผ่อนออกปาก ๓ ครั้ง



● เส้นที่สาม **ปลด** เริ่มจากข้อมือด้านใน บริเวณกึ่งกลางระหว่าง นิ้วโป้งกับนิ้วชี้ตรงร่องที่ติดกับเส้นเอ็นกลางแขนด้านในมาทางนิ้วโป้ง กด มาเรื่อยๆ ตามจุดที่รู้สึกว่าเป็นร่องกล้ามเนื้อจนถึงจุดข้อพับบริเวณศอก เรียกว่า จุดฉื่อเจ้อ

จากนั้น กดเข้าร่องกล้ามเนื้อ มัดหน้าด้านนอกจนสุดกระดูกหัวไหล่ แล้ว กดเลาะอ้อมข้างกระดูกหัวไหล่ลงมากด เชียตรงจุดรอยต่อระหว่างหัวไหล่กับ หน้าอกบริเวณกึ่งกลางระหว่างกระดูก ไหล่ปลาร้ากับรักแร้ เรียก ว่า “จุดจงฝู”

จากนั้นยกแขนขึ้น แล้วหายใจเข้าจมูก ผ่อน ออกปาก ๓ ครั้ง (กรณีที่ ไม่มีเวลา สามารถกดจุด ฉื่อเจ้อหรือจุดจงฝูหรือ กดทั้งสองจุดแทนเส้น ลมปราณปอดทั้งเส้นได้)





● เส้นที่สี่ **ลำไส้ใหญ่** เริ่มกดจากจุดเจียนอวี่ บริเวณร่องนูนใต้กระดูกหัวไหล่ตรงกลางแขนด้านนอก กดตรงลงมาเรื่อยๆ พอถึงข้อศอกสามารถงอแขนเพื่อให้ง่าย แล้วใช้นิ้วโป้งกดกลางแขนด้านนอกมาเรื่อยๆ จนถึงข้อมือ กดเขยิบระบายพิษที่ข้อมือสักพัก



สวนป่า



แล้วเลื่อนมือมากดที่จุดเหอกู ซึ่งอยู่ระหว่างนิ้วโป้งกับนิ้วชี้ วัดเข้ามาด้านหลังมือ ๑ ข้อนิ้วโป้งชิดกับกระดูกนิ้วชี้ จากนั้นกดรีดออกไปทางนิ้วชี้ ยกแขนแนบหู แล้วหายใจเข้าจุมูกผ่อนออก ๓ ครั้ง (กรณีที่ไม่มีเวลาสามารถกดจุดเจียนอวี่หรือจุดเหอกู หรือกดทั้งสองจุดแทนเส้นลมปราณลำไส้ใหญ่ทั้งเส้นได้)



● เส้นที่ห้า **ลมปราณพิเศษซานเจียว** (ซาน แปลว่า สาม เจียว

แปลว่า ชุมทาง ลมปราณซานเจียว เป็นเส้นชุมทางของพลังงานสามส่วน ได้แก่ ช่องอก ช่องท้อง และช่องเชิงกราน) เริ่มกดจากชายผมที่ห่างจากหู ไปทางด้านหลังประมาณหนึ่งข้อ นิ้วมือ กดลงมาข้างคอ กดร่องกลางปาก กดตรงลงมาเรื่อยๆ ที่หัวไหล่และแขนตรงจุดที่รู้สึกว่าเป็นร่องกล้ามเนื้อ จนถึงเขย็ดด้านในของปุ่มกระดูกแขนด้านนอก



จากนั้นก็ถึงข้อมือกด เขี่ยระบายพิษที่ข้อมือ แล้วกดรีด ออกนิ้วนาง จากนั้นยกแขนแนบหู แล้วหายใจเข้าจุมูกผ่อนออกปาก ๓ ครั้ง (กรณีที่ไม่มีความสามารถกด จุดว่ายากวามแทนการกดเส้น ลมปราณซานเจียวทั้งเส้นได้ จุด ว่ายากวามอยู่ตรงจุดที่วัดขึ้นไป จากข้อมือแขนด้านนอกสองนิ้ว มือเรียงชิดติดกัน ห่างจาก กึ่งกลางแขนด้านนอกไปทางนิ้ว ก้อยประมาณครึ่งข้อนิ้วมือหรือ ๑ ร่องเส้นเอ็น)



● เส้นที่หก **ลำไส้เล็ก** ยื่นแขนซ้ายออกไปด้านหน้า ใช้นิ้วมือขวา
อ้อมไปทอดจากปลายสับกด้านหลัง กดพื้นที่ต่อพื้นที่ เลื่อนเข้ามาหากกลาง
สับก แล้วกดต่อเนื่องออกมาที่แขน กดตรงไปเรื่อยๆ ตามจุดที่รู้สึกว่าเป็น
ร่องกล้ามเนื้อจนถึงข้อศอก

กดต่อไปเรื่อยๆ ตรงข้าง
กระดูกส่วนที่เป็นร่องกล้ามเนื้อ
ระหว่างรอยต่อของหน้าแขนกับหลัง
แขนด้านนี้ก็จะจนถึงโคนนิ้วก้อย กด
รีดออกไปจนสุดนิ้วก้อย



จากนั้นยกแขนแนบหู แล้วใช้นิ้วทั้ง ๕ ของมือขวา กำนิ้วมือที่ละ
นิ้วของมือซ้าย ดึงให้เข้าที่จนครบทุกนิ้ว

จากนั้นใช้มือขวาดัดมือซ้ายไป
ด้านหลังแรงเท่าที่รู้สึกสบาย ประมาณ ๓
ครั้ง แล้วหายใจเข้าจุมูกผ่อนออกปาก ๓
ครั้ง (กรณีที่ไม่มีความสามารถกดจุด
โหว่ซีแทนการกดเส้นลมปราณลำไส้เล็ก

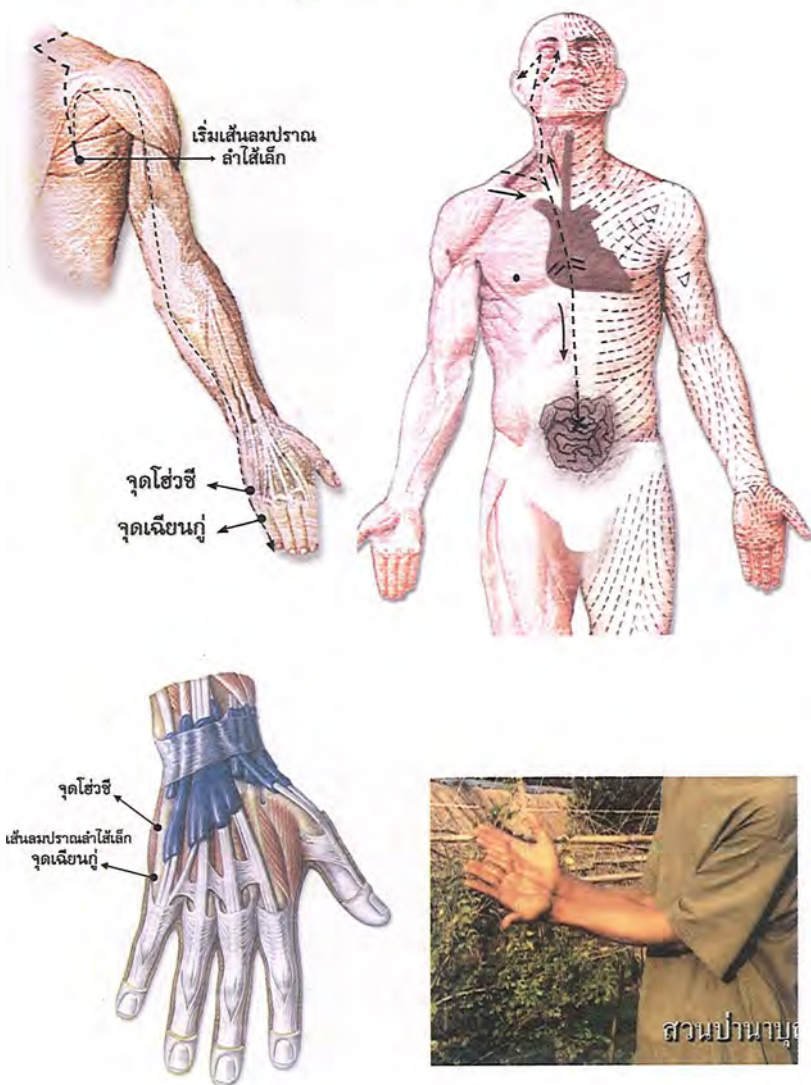


ทั้งเส้นได้ จุดโหว่ซีอยู่ตรงกึ่งกลางระหว่างหน้ามือกับหลังมือด้านนิ้วก้อย
บริเวณโคนของข้อกระดูกนิ้วก้อยขึ้นที่สาม นับจากปลายนิ้วเข้าไปแล้ววัด
มาด้านข้อมือครึ่งข้อนิ้วมือ หรือถ้าหงายมือทั้งสองข้างแล้ววางชิดกัน เรา
จะเห็นลายมือที่มีลักษณะคล้ายเรือหรือคล้ายธนู จุดโหว่ซีจะวัดจาก
กึ่งกลางเรือหรือกึ่งกลางธนูมาทางข้อมือครึ่งข้อนิ้วมือ)





ภาพแสดงเส้นกดจุดลมปราณลำไส้เล็ก



จากนั้นเปลี่ยนมากดเส้นลมปราณด้านขวา...

● **ท่าที่ ๒๔** เหยียดขาซ้ายออกไป เอาเท้าขวายันไว้ที่ต้นขา

กดเส้นลมปราณตับ อยู่กึ่งกลางขาด้านใน
ระหว่างกลางขาด้านหน้าและกลางขาด้าน
หลัง



เริ่มจากต้นขา กดลงน้ำหนักแรง
เท่าที่รู้สึกสบาย กดพื้นที่ต่อพื้นที่ตรงลงมา
เรื่อยๆ เข้ากึ่งกลางระหว่างเอ็นร้อยหวายกับตาตุ่มลงไปจนถึงฝ่าเท้า

งอเท้าซ้ายเข้ามา ที่ฝ่าเท้ากดตรงไปหาถึงกลางระหว่างนิ้วโป้งกับนิ้ว
ชี้ของเท้า แล้วพลิกตั้งเท้าและเข่าขึ้น กดที่จุดสิงเจียน (ถ้าไม่มีเวลา
สามารถกดจุดสิงเจียนแทนการกดเส้นลมปราณตับได้) จุดสิงเจียนอยู่
กึ่งกลางระหว่างนิ้วโป้งกับนิ้วชี้ของเท้า วัดขึ้นไปจากง่ามเท้าประมาณ ๑ ข้อ
นิ้วมือ กดแรงเท่าที่รู้สึกสบาย ค้างไว้ ๑-๓ วินาที แล้วผ่อนประมาณ ๑
วินาที

จากนั้นกดและผ่อนที่จุดสิงเจียนโดยทำซ้ำเท่าที่รู้สึกสบาย แล้วดึง
นิ้วหัวแม่มือให้ทิศทางลงมาจากฝ่าเท้าให้เข้าที่ หรือดึงเท่าที่รู้สึกสบาย จาก
นั้นเหยียดขาซ้ายออกไป หายใจเข้าจนสุด แล้วผ่อนออกทางปากช้าๆ พร้อม
กับก้มศีรษะลงมาหาขา แขนเหยียดออกไปด้านปลายเท้า ดึงเท่าที่รู้สึก
สบายและมีพลัง ค้างไว้ประมาณ ๓-๕ วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบาย แล้วผ่อน
คลาย กลับมาอยู่ในท่านั่งเหยียดขา หายใจเข้าจนสุดแล้วผ่อนออกปากช้าๆ
แค่พอสบาย ๓ ครั้ง

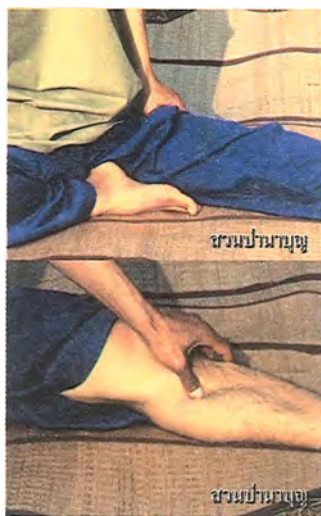




เส้นลมปราณตับเข้าฝ่าเท้าบริเวณที่ตรงกับกึ่งกลาง
ระหว่างนิ้วโป้งและนิ้วชี้



- **ท่าที่ ๒๕** กดลมปราณเส้นม้าม อยู่กึ่งกลางระหว่างเส้นลมปราณตับกับกลางขาด้านหน้า เริ่มจากต้นขา กดตรงลงมาเรื่อยๆ กดไล่ฐานลูกสะบ้าลงมาถึงข้างกระดูกขาต้นในจนสุดตาตุ่ม

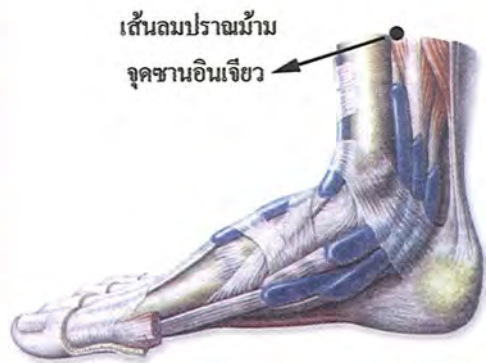




กดไล่ใต้กระดูกข้างเท้าด้านใน บริเวณกึ่งกลางระหว่างหลังเท้า กับฝ่าเท้าไปจนสุดนิ้วหัวแม่เท้า ดัดดึงนิ้วหัวแม่เท้าทิศทางลงมาทางฝ่าเท้า ให้เข้าที่หรือตึงเท่าที่รู้สึกสบาย

จากนั้นเหยียดขาซ้ายออกไป หายใจเข้าจมูกแล้วผ่อนออกปากซ้าๆ พร้อมๆ กับก้มศีรษะลงมาหาขา แขนเหยียดออกไปด้านปลายเท้า ตึงเท่าที่รู้สึกสบายและมีพลัง ค้างไว้ประมาณ ๓-๕ วินาที หรือเท่าที่รู้สึกสบาย แล้วผ่อนคลายกลับมาอยู่ในท่านั่งเหยียดขา หายใจเข้าจมูกแล้วผ่อนออกปากซ้าๆ แค่นี้สบาย ๓ ครั้ง

การกดเส้นลมปราณม้าม จะช่วยปรับสมดุลและขับพลังงานที่เป็นพิษจากม้าม มดลูก ต่อมลูกหมาก ตับอ่อน (จึงช่วยถอนพิษในผู้ป่วย เบาหวานได้ดี) ถ้าไม่มีเวลา ก็สามารถกดจุดซานอินเจียวแทนการกดเส้นลมปราณม้ามทั้งเส้นได้ จุดซานอินเจียวอยู่เหนือตาตุ่มเท้าด้านในวัดขึ้นไป ๔ นิ้วมือ เรียงชิดติดกัน ชิดกับกระดูกหน้าแข้งด้านใน



● ท่าที่ ๒๖ กดเส้นลมปราณกระเพาะอาหาร ที่กลางขา

ด้านหน้า เริ่มจากต้นขา กดไล่ลงไปเรื่อยๆ จนถึงหัวเข่า กดเลาะข้างฐานกระดูก สะบ้าไปด้านนอก กดลงไปที่เส้นลมปราณหลักของกระเพาะอาหาร วัดจากสันกระดูกหน้าแข้งไปด้านข้างประมาณ ๑ ข้อมือมีมือ กดตรงลงไปเรื่อยๆ จนถึงข้อเท้า

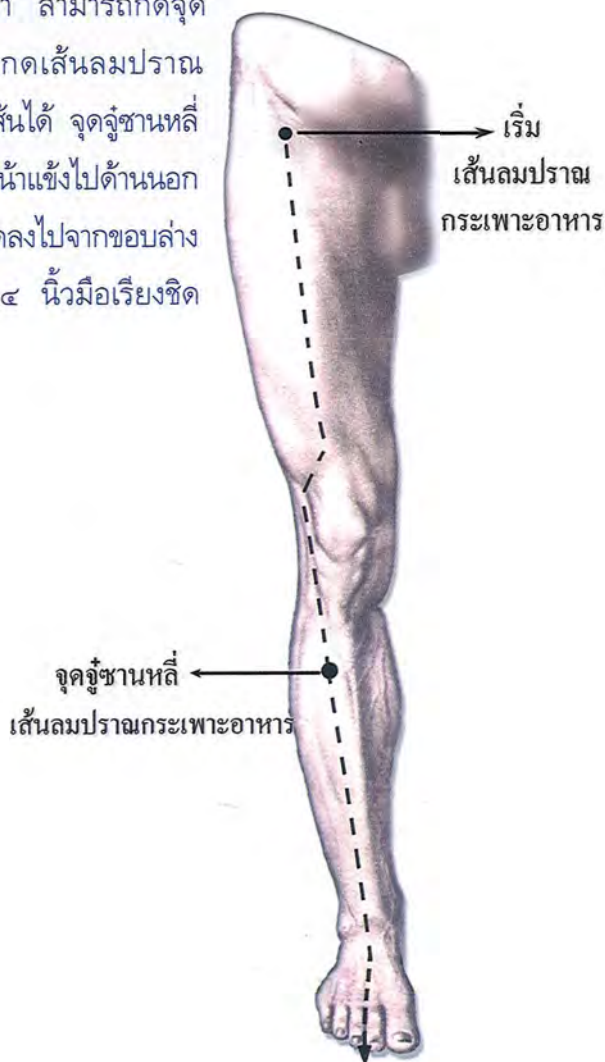
แล้วกดตรงไปเรื่อยๆ เข้าข้างกระดูกนิ้วชี้ด้านนิ้วก้อย แล้วกลับมากดเส้นลมปราณรอง เริ่มตั้งแต่ร่องที่ขีดข้างกระดูกหน้าแข้งใต้หัวเข่า กดลงเรื่อยๆ จนถึงข้อเท้า แล้วกดต่อไปยังข้างนิ้วชี้ของเท้าด้านนิ้วก้อย

จากนั้นงอเท้าเข้ามาดัดดึงนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนางและนิ้วก้อยของเท้า ทิศทางลงมาจากฝ่าเท้าให้เข้าที่หรือตึงเท้าที่รูสีกสบาย จากนั้นเหยียดขาซ้ายออกไป หายใจเข้าจุมูกแล้วผ่อนออกปากช้าๆ พร้อมๆ กับก้มศีรษะลงมาหาขา แขนเหยียดออกไปด้านปลายเท้า ตึงเท้าที่รูสีกสบายและมีพลัง ค้างไว้ประมาณ ๓-๕ วินาทีหรือเท้าที่รูสีกสบาย



แล้วผ่อนคลาญกลับมาอยู่ในท่านั่งเหยียดขา หายใจเข้าจุมุกแล้ว
ผ่อนออกปากช้าๆ แค่พอสบาย ๓ ครั้ง

ถ้าไม่มีเวลา สามารถกดจุด
จุดจู่ชานหลีแทนการกดเส้นลมปราณ
กระเพาะอาหารทั้งเส้นได้ จุดจู่ชานหลี
อยู่ข้างเส้นกระดูกหน้าแข้งไปด้านนอก
๑ ข้อนิ้วมือ โดยวัดลงไปจากขอบล่าง
ของกระดูกสะบ้า ๔ นิ้วมือเรียงชิด
ติดกัน



● กากี ๒๗ งอเท้าซ้ายเข้ามา กดเส้นลมปราณไต โดยเริ่ม

จากจุดหย่องเฉวียน (เป็นจุด
พลังชีวิตที่นิยมกดจุด
ถอนพิษจากไตและแก้อาการ
เจ็บป่วยเฉียบพลันหรือหนักๆ
เช่น ช็อค หน้ามืด เป็นลม)
ใช้นิ้วมือแบ่งฝ่าเท้าออกเป็น ๓

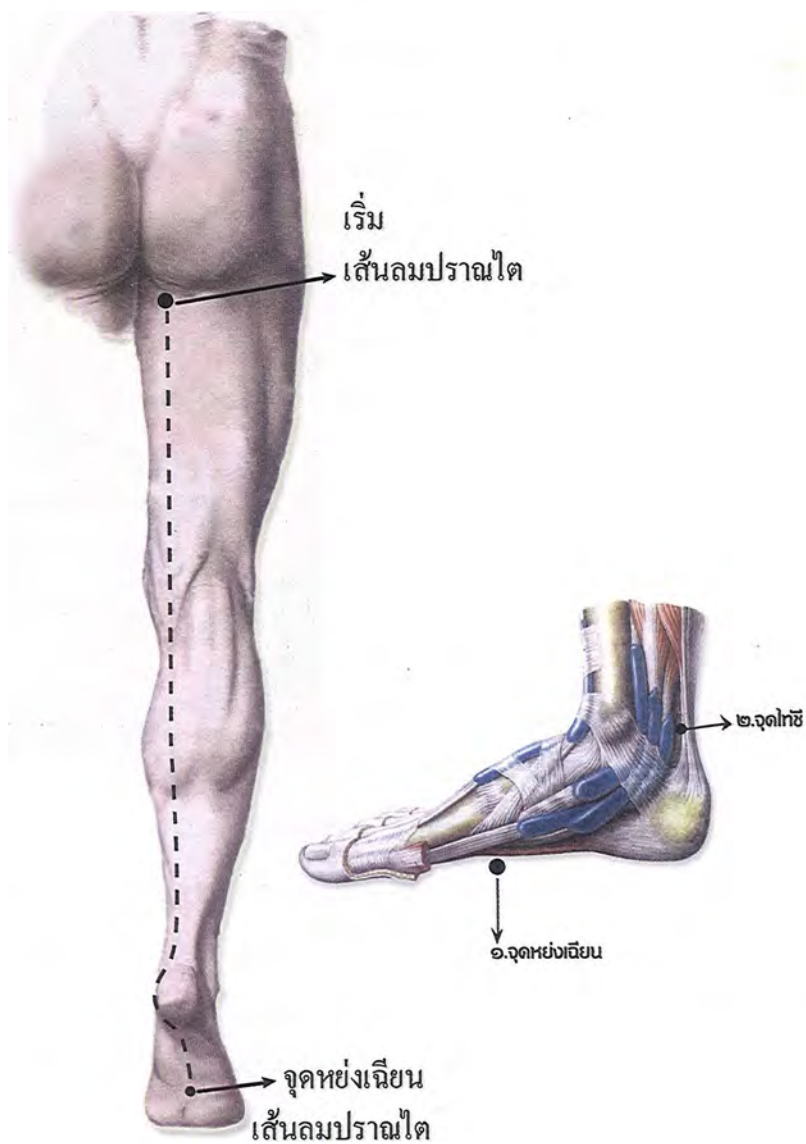


ส่วนเท่ากัน ให้เอากลางรอยแบ่งด้านนิ้วเท้า หรือถ้าขี้มึนนิ้วเท้า ให้กดตรง
ฝ่าเท้า จุดที่นุ่มที่สุดอยู่เลยกลางฝ่าเท้าไปด้านนิ้วเท้าประมาณ ๑ ช้อนนิ้วมือ
รอยบูนนี้เรียกว่า “จุดหย่องเฉวียน” กดพื้นที่ต่อพื้นที่ตรงมาเรื่อยๆ จนถึง
ฐานของกล้ามเนื้อสันเท้า

จากนั้นกดเลาะฐานของกล้ามเนื้อสันเท้าเข้ามาหาจุดระหว่างตาตุ่ม
เท้าด้านในกับเอ็นร้อยหวาย บริเวณที่ชิดขอบเอ็นร้อยหวาย กดชิดขอบ
เอ็นร้อยหวายตรงขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงข้อเข่า แล้วกดเข้ากึ่งกลางระหว่าง
กลางขาด้านหลังกับกลางขาด้านใน กดตรงขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงต้นขา

จากนั้นเหยียดขาออกไป หายใจเข้าจมูกแล้วผ่อนออกปากช้าๆ ผ่อน
คลายให้สบาย พอรู้สึกสบายดีแล้วทำท่าต่อไป (ถ้าไม่มีเวลา สามารถกด
จุดหย่องเฉวียน หรือจุดไท่ชีหรือกดทั้ง ๒ จุด แทนการกดเส้นลมปราณไต
ทั้งเส้นได้ จุดไท่ชีอยู่ตรงร่องชิดขอบเอ็นร้อยหวายระดับเดียวกับตาตุ่ม
ด้านใน)

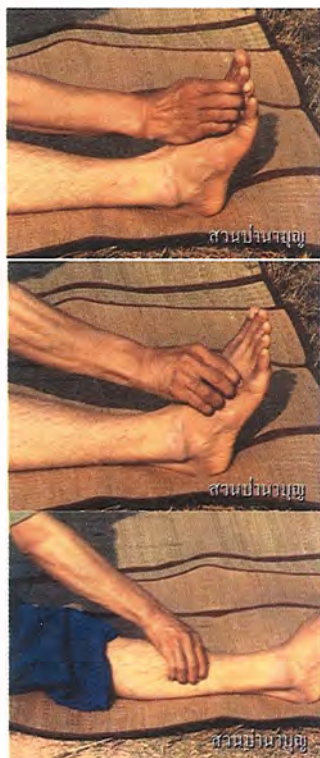


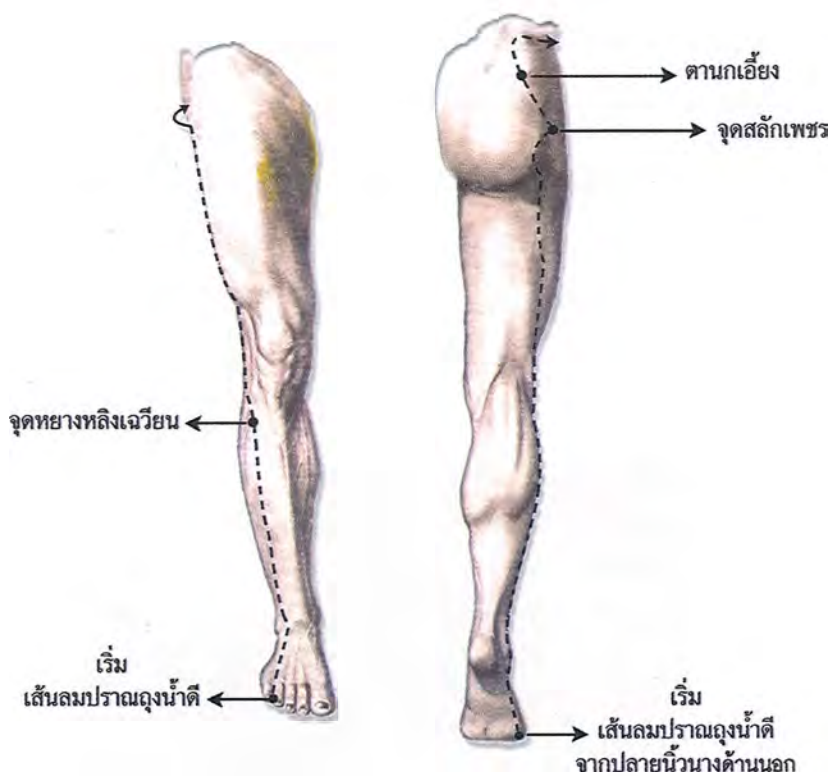


● **ท่าที่ ๒๘** กดเส้นลมปราณ**ถุงน้ำดี** เริ่มจากขอบนิ้วนาง

ของเท้าด้านนิ้วก้อย กดมาเรื่อยจนถึง
ขอบบนของตาตุ่มขาด้านนอก กดตรงขึ้น
มาเรื่อยๆ เลาะขอบบนตรงร่องที่ขีด
กระดูกขาข้างที่ต่อกับตาตุ่มขาด้าน
นอกจนถึงขอบล่างของหัวกระดูกขาข้าง
เรียกว่า “จุดหยางหลิงเจวียน” เป็นจุดที่
นิยมกดจุดหรือฝังเข็มเพื่อบริเวณพิษจากถุง
น้ำดีและถอนพิษจากการปวดตามข้อ
ของร่างกาย กรณีไม่มีเวลา สามารถกดจุด
หยางหลิงเจวียนแทนการกดเส้นลมปราณ
ถุงน้ำดีทั้งเส้นได้

จากนั้นกดตรงขึ้นมาเรื่อย เข้าข้าง
ขาที่อนบนด้านนอก โดยกดตามร่องกล้ามเนื้อ
เนื้อที่ห่างจากกลางขาด้านนอกไปด้านหลัง
ประมาณ ๑ ข้อนิ้วมือ กดขึ้นมาเรื่อยๆ จนถึงหัวกระดูกต้นขา กดอ้อมหัว
กระดูกต้นขาไปด้านหลัง แล้วโค้งมาด้านหน้าถึงบริเวณที่ตรงกับข้างลำตัว
กำกำปั้นแล้วเอาปุ่มของสันมือหรือนิ้วหัวแม่มือเขี่ยคลายกล้ามเนื้อ
ระบายพิษตรงรอยปุ่มกึ่งกลางระหว่างหัวกระดูกต้นขากับกระดูกเอว
บริเวณที่ตรงกับด้านข้างของลำตัว เรียกว่า “จุดสลักเพชร” ซึ่งเป็นจุดที่มัก
จะมีสารพลังงานที่เป็นพิษมาสะสม กดเขี่ยเท่าที่รู้สึกสบาย





จากนั้นกดเขยตรงมาที่รอยนูน
กึ่งกลางระหว่างกลางสะโพกกับกระดูก
เอดด้านหลัง เรียกว่า “จุดตานกเอี้ยง”
เป็นอีกจุดหนึ่งที่มีลมปราณและ
พลังงานที่เป็นพิษมาสะสม กดเขย
คลายกล้ามเนื้อระบายพิษเท่าที่รู้สึกสบาย





แล้วกดเขี้ยวเลื่อนตรงขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงรอยนูนเหนือกระดูกเอว
ข้างกระดูกสันหลัง ซึ่งเป็นอีกจุดหนึ่งที่มักจะมีสสารและพลังงานที่เป็นพิษ
มาสะสม กดเขี้ยวคลายกล้ามเนื้อและระบายพิษเท่าที่รู้สึกสบาย

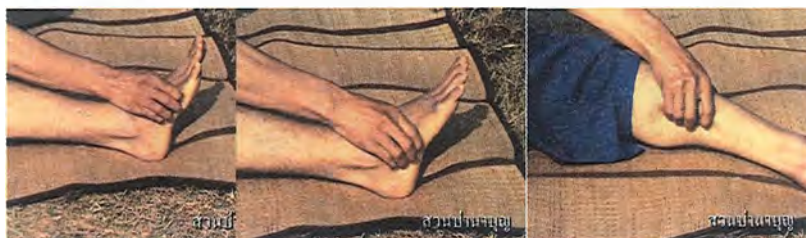
จากนั้นใช้นิ้วหัวแม่มือกดเลาะขอบบนของกระดูกเอวไปด้านหน้า
จนถึงบริเวณที่ตรงกับข้างลำตัว ยุติการกด หายใจเข้าจมูก แล้วผ่อนออก
ปากช้าๆ เท่าที่รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย พอรู้สึกสบายดีแล้วทำทำต่อไป





● **ท่าที่ ๒๔** กดเส้นลมปราณกระเพาะปัสสาวะ เริ่มจาก

กตข้างนี้วก้อยด้านนอก กตเลาะข้างเท้าด้านนอกมาเรื่อยๆ จนถึงฐาน
 กล้ามเนื้อสันเท้า กตเลาะเข้ากึ่งกลางตาตุ่มขาด้านนอกกับเอ็นร้อยหวาย
 กตตรงขึ้นไปเรื่อยๆตามจุดที่รู้สึกว่าเป็นร่องกล้ามเนื้อจนถึงกลางขาท่อนล่าง
 ให้กตเข้าร่องกล้ามเนื้อกลางขาด้านหลัง กตตรงขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงฐาน
 สะโพก ทำก้าบ้นใช้ปุมของสันนิ้วมือกตเชี่ยกล้ามเนื้อที่สะโพกตรงขึ้นไป
 เรื่อยจนถึงเอว

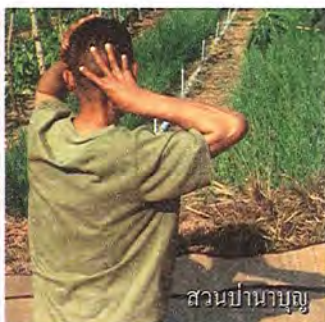


จากนั้นกตเชี่ยตรงขึ้นไปข้างกระดูกสันหลัง โดยอาจพับขาเข้ามา
 หาระลอกเพื่อให้อยู่ในท่าที่กตเชี่ยง่ายขึ้น กตเลื่อนตามแนวข้างกระดูกสัน
 หลังขึ้นไปเรื่อยๆ เท้าที่จะขึ้นไปได้ แล้วยกมือขวาขึ้นเหนือศีรษะ พับศอก
 วาดมืออ้อมมาด้านหลัง กดกล้ามเนื้อข้างกระดูกสันหลังด้านซ้าย กดไล่ขึ้น
 ไปเรื่อยๆ จนถึงคอ





สวนป่าบุญ



สวนป่าบุญ



สวนป่าบุญ

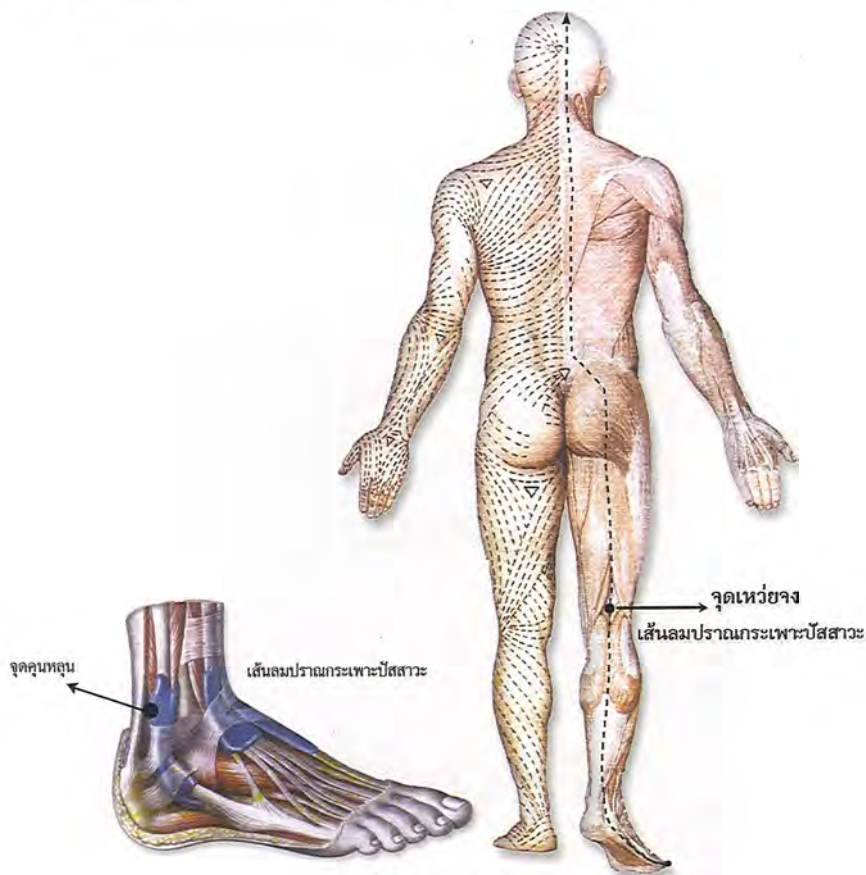


สวนป่าบุญ

กต่องกล้ามเนื้อคอบริเวณที่ห่างจากกลางกระดูกคอด้านหลัง
ประมาณ ๑ ข้อนิ้วมือ กดขึ้นมาเรื่อยๆ จนถึงชายผม เลื่อนมือขวา
ประคองที่หน้าผาก จากนั้นใช้นิ้วหัวแม่มือซ้ายกดตรงจุดบุมที่ชายผม กด
เฉียงขึ้นประมาณ ๔๕ องศา หรือทิศทางตรงไปหาลูกตา ลงน้ำหนักแรง
เท่าที่รู้สึกสบาย จากนั้นกดจุดที่หนังศีรษะ ลงน้ำหนักเท่าที่รู้สึกสบาย กด
ตรงไปเรื่อยๆ ทิศทางไปหาหัวคิ้วซ้าย กดตรงลงไปออกจรูมูกซ้าย นิ่งในท่า
ขัดสมาธิหรือขัดสมาธิ จากนั้นหายใจเข้าจุมูกแล้วผ่อนออกปาก ๓ ครั้ง



กรณีที่ไม่มีเวลา สามารถกด จุดคุนหลุน่า หรือ “จุดเหว่ยจง” หรือ
กดทั้ง ๒ จุด แทนการกดเส้นลมปราณกระเพาะปัสสาวะทั้งเส้นได้
ส่วนจุดคุนหลุน อยู่ตรงกึ่งกลางระหว่างขอบหลังของตาตุ่มเท้าด้านนอก
ระดับที่ตรงกับจุดนูนที่สุดกับด้านในของเอ็นร้อยหวายสำหรับจุดเหว่ยจงนั้น
อยู่ตรงกลางขาพับด้านหลังตรงข้ามกับจุดกลางของลูกสะบ้าเข้า





● **ท่าที่ ๓๐** ทำเหมือนกับท่าที่ ๒๔ จนถึงท่าที่ ๒๙ แต่สลับไปทำด้านขวา

● **ท่าที่ ๓๐** แยกขาทั้ง ๒ ข้างออก มือจับไปที่ขาหรือเท้า หายใจเข้าทางจมูก แล้วผ่อนออกปากช้าๆ พร้อมๆ กับก้มตัวลงช้าๆ ดึงเท้าที่รู้สึกสบายและมีพลังที่สุด ค้างไว้สักพักเท่าที่รู้สึกสบาย แล้วผ่อนคลาย ยกตัวขึ้นมา หายใจเข้าจมูกผ่อนออกปากช้าๆ เท้าที่รู้สึกสบายประมาณ ๓ ครั้ง แล้วทำท่าที่ ๓๑ ซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

ท่านีช่วยปรับสมดุลกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อขาด้านหลัง เส้นลมปราณไตและกระเพาะปัสสาวะ



กรมปทานุญ





● **ท่าที่ ๓๒** เอาฝ่าเท้ามาชนกัน มือทั้ง ๒ ข้างจับปลายเท้า ขยับเข้ขึ้นลง จะขยับเร็วหรือช้าก็ได้เท่าที่รู้สึกสบาย จากนั้นหายใจเข้าเต็ม ที่ ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกจากปากพร้อมกับก้มเอวลงชิดปลายเท้า ดึงเท้าที่รู้สึกสบายและมีพลังที่สุด ค้างไว้สักพักประมาณ ๓-๕ วินาที แล้วผ่อนคลาย กลับมาอยู่ท่าหลังตรง หายใจเข้าจุมูกแล้วผ่อนออกปากช้าๆ เท่าที่รู้สึกสบาย ประมาณ ๒-๓ วินาที แล้วทำท่าที่ ๓๒ ซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

ท่านี้ช่วยปรับสมดุลกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อขาต้านใน และปรับสมดุลลมปราณไต ตับ และม้าม



๑	๒
	๓



● **ท่าที่ ๓๓** นิ่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย จากนั้นเลื่อน
เข้าขวาเกยเข้าซ้าย ตั้งเท้าที่รู้สึกสบายและมีพลัง ยกแขนซ้ายขึ้น

จากนั้นก้มลงเอาศอกซ้ายไปชิดไว้ที่เข่าขวา คอว่ามือลง หายใจเข้า
เต็มที่แล้วผ่อนออกปากซ้าๆ พร้อมๆ กับเลื่อนเหยียดมือขวาไปด้านหลัง
มองตามมือขวาไป ให้ตั้งที่สะโพกและเอาเท้าที่รู้สึกสบายและมีพลังที่สุด
ค้างไว้สักพักประมาณ ๓-๕ วินาที หรือเท้าที่รู้สึกสบายและมีพลัง แล้ว
ผ่อนคลายนั่งตัวตรง หายใจเข้าจุกผ่อนออกปากซ้าๆ เท้าที่รู้สึกสบาย
ประมาณ ๒-๓ ครั้ง หรือเท้าที่รู้สึกสบาย จากนั้นทำตั้งแต่ต้นจนจบซ้ำอีก
ครั้งหนึ่ง

ทำนี้ช่วยปรับสมดุลกระดูก เส้นเอ็น กล้ามเนื้อบริเวณสะโพก เอว
และปรับสมดุลลมปราณกระเพาะอาหาร ฤๅนน้ำดี และกระเพาะปัสสาวะ



จากนั้นยกแขนซ้ายขึ้นไขว้หลัง ยกแขนขวาขึ้น พับศอกเอาแขน
วางข้ามหัวไหล่มาทางด้านหลัง เอามือเกาะเกี่ยวกันเท่าที่จะทำได้ (แม้ไม่ถึง
ก็ไม่เป็นไร) หายใจเข้าจุกเชิดหน้าแอ่นตัว เท้าที่รู้สึกสบายและมีพลังที่สุด
ทำค้างไว้ประมาณ ๓-๕ วินาทีหรือเท้าที่รู้สึกสบาย ผ่อนคลายมาอยู่ในท่า
นั่งตรง ลดมือลง หายใจเข้าจุกผ่อนออกปากซ้าๆ เท้าที่รู้สึกสบาย ประมาณ
๒-๓ ครั้ง หรือเท้าที่รู้สึกสบาย จากนั้นทำทำดังกล่าวทั้งหมดซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

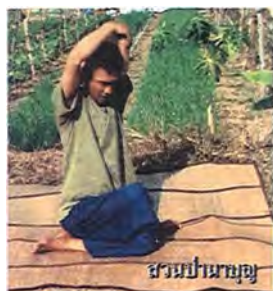


ทำนี้ช่วยปรับสมดุลกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อที่ต้นแขน หน้าอกและหลัง ปรับสมดุลลมปราณทั้ง ๖ เส้นที่วิ่งผ่านต้นแขน ได้แก่ หัวใจ เยื่อหุ้มหัวใจ ปอด ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ และลมปราณพิเศษซานเจียว นอกจากนี้ยังปรับสมดุลของเส้นลมปราณที่อยู่แนวกลางลำตัวทั้งด้านหน้า และด้านหลัง ได้แก่ ลมปราณพิเศษสุมนา เรินมาย ตูม่าย ไตและ กระเพาะปัสสาวะ

ทำต่อไป ยืนแขนซ้ายไปด้านหน้า งอศอกเอามือมาแตะไหล่ขวา ยืน แขนขวาไปข้างหน้า งอศอกขวาเอามือขวามาจับศอกซ้าย ใช้มือขวาดึงศอก ซ้ายมาด้านขวา ให้ต้นแขนตึงเท่าที่รู้สึกสบาย ค้างไว้ประมาณ ๓-๕ วินาที



จากนั้นผ่อนแล้วยกแขนซ้ายข้ามศีรษะ เอามือมาแตะบริเวณคอด้านหลัง ใช้มือขวาดึง ศอกซ้ายมาด้านขวา ให้รู้สึกตึงที่สัข้างด้านซ้าย เท่าที่รู้สึกสบายและมีพลังที่สุด ค้างไว้สักพัก ประมาณ ๓-๕ วินาที





จากนั้นลดมือขวาจากศอกลงมาจับข้อมือซ้ายดึงลงไปอีก ดึงแค่พอสบายและมีพลัง ค้างไว้ประมาณ ๓-๕ วินาที แล้วผ่อนมาสู่ท่านั่งตัวตรงวางแขนตามสบาย หายใจเข้าจมูกผ่อนออกปากช้าๆ เท่าที่รู้สึกสบาย ประมาณ ๒-๓ ครั้ง

ทำดังกล่าวช่วยปรับสมดุลกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อที่ต้นแขนและสืข้าง



ภาพบ้านบุญ



ภาพบ้านบุญ

๑

๒

๓



ภาพบ้านบุญ





ทำต่อไป กำก้านใช้สันกำปั้นกดเขี่ยใต้กระดูกข้างเท้าด้านในชิด
ขอบกระดูก จุดที่อยู่กึ่งกลางระหว่างนิ้วโป้งของเท้ากับสันเท้า เรียกว่า จุด
ลมปราณม้ามกงซุนและจุดไท่โปอยู่ห่างจากจุดกงซุนไปด้านนิ้วโป้ง ๑ ข้อ
นิ้วมือ ซึ่งสามารถกดเพื่อปรับสมดุลม้าม ตับอ่อน มดลูกหรือต่อมลูกหมาก
เสริมกันกับจุดลมปราณม้ามซานอินเจียวได้เป็นอย่างดี กดเขี่ยเท่าที่รู้สึก
สบาย

จากนั้นดึงดัดนิ้วเท้าทุกนิ้ว โดยดึงดัดมาทางฝ่าเท้าให้เข้าที่หรือดึง
เท่าที่รู้สึกสบาย จากนั้นหมุนนิ้วเท้าไปด้านหนึ่งแล้วหมุนกลับมาอีกด้าน
หนึ่งเท่าที่รู้สึกสบาย จากนั้นหมุนข้อเท้าไปด้านหนึ่งแล้วหมุนกลับมาอีก
ด้านหนึ่งเท่าที่รู้สึกสบาย

● **ท่าที่ ๓๔** ทำเหมือนกับท่าที่ ๓๓ แต่ทำสลับข้างกัน

จุดลมปราณม้าม

จุดกงซุน

จุดไท่โป



● **ท่าที่ ๓๕** เหยียดขา ๒ ข้างออกไป แยกเท้าห่างกันประมาณ

๑ ศอก หรือเท่าที่รู้สึกสบาย เอามือค้ำไว้ข้างสะโพก โดยหันปลายนิ้วมือไปด้านหลัง ตั้งหรือวางคอตตามสบาย ผ่อนคลาย ทำค้างไว้สักประมาณ ๓-๕ วินาที หรือเท่าที่รู้สึกสบาย ทำดังกล่าวเรียกว่าท่าพักอาสนะ ใช้สำหรับ ผ่อนคลาย



จากนั้นเลื่อนเท้ามาชิดกัน แขนวางข้างลำตัว หันปลายนิ้วมือไปด้านหลัง งอเข่าซ้ายขึ้น วาดมือซ้ายไปด้านขวา งอศอกนอนตะแคงลง แล้วนอนหงายเพื่อพักในท่าศพอาสนะ ด้วยการแยกแขนขาออกประมาณ ๑ ศอก หรือเท่าที่รู้สึกสบาย หายมือขึ้น ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย ทำความรู้สึกผ่อนคลายเบาสบาย ทำค้างไว้สักพักหนึ่งประมาณ ๓-๕ วินาที หรือเท่าที่รู้สึกสบาย จากนั้นทำท่าต่อไป





● **ท่าที่ ๓๖** ทำเกร็งทุกส่วนของร่างกายพร้อมกันเพื่อปรับสมดุลการไหลเวียนเลือดลมทั่วร่างกายพร้อมกัน และฝึกความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อด้วยการเอาเท้าชิดเข้ามาหากัน แขนแนบลำตัว คอว่ามีองกระดูกปลายเท้าเข้ามาหาลำตัวแล้วขยุ้มปลายเท้า แร่งเท้าที่รู้สึกสบายและมีพลังที่สุด เกร็งขาทั้งท่อน ขมิบกัน (ทำเหมือนกลั้นอุจจาระ) เพื่อบริหารสะโพก แพนทอกลง ดันหน้าอกยกขึ้น หงายมือขึ้นแล้วใช้นิ้วทั้ง ๔ กำนิ้วหัวแม่มือเกร็งมือแขนและไหล่ กดค้างชิดหน้าอกให้รู้สึกตึงที่ท้ายทอย โดยไม่ยกศีรษะขึ้น หยู่หน้าหรือทำใบหน้าที่เล็กลงเพื่อบริหารกล้ามเนื้อใบหน้า



เกร็งทุกส่วนพร้อมกันเท้าที่รู้สึกสบายและมีพลัง ประมาณ ๓-๕ วินาที จากนั้นพักในท่าศพอาสนะ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย ทำความรู้สึกผ่อนคลายเบาสบาย ประมาณ ๓-๕ วินาที หรือเท้าที่รู้สึกสบาย



● ท่าที่ ๓๗ เอาเท้าชิดกัน

แขนแนบลำตัว คอว่าฝ่ามือลง ยกขาซ้ายขึ้น มือซ้ายจับเท้าซ้าย มือขวายันเข้าซ้ายให้ตึง เท้าที่รู้สึกสบายและมีพลัง ผู้ที่มือจับปลายเท้าไม่ถึง อาจใช้รีนังขาหรือจับเท้าที่มือยื่นถึง หรือใช้มือทั้งสองข้างประสานกันแล้วดึงที่ข้อพับด้านหลังของข้อเข่าก็ได้ เลือกเอาวิธีที่ทำแล้วรู้สึกสบายและมีพลังที่สุด ค้างไว้ประมาณ ๓-๕ วินาที หรือเท้าที่รู้สึกสบาย

จากนั้นวางมือวางเท้า แล้วสลับทำข้างขวา เมื่อทำข้างขวาเสร็จ วางมือวางเท้าลง พักในท่าศพอาสนะ ทำความรู้สึกผ่อนคลายเบาสบาย แล้วทำทำซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

ท่านี้ช่วยปรับสมดุลกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อของขาด้านหลัง ปรับสมดุลลมปราณของไตและกระเพาะปัสสาวะ แก้อาการปวดหลัง ปวดเอวได้ดี และช่วยปรับสมดุลระบบพลังงานที่เป็นพิษจากคอและศีรษะด้วย



ขวาเป็นยก



ขวาเป็นยก



ขวาเป็นยก



ขวาเป็นยก



ขวาเป็นยก

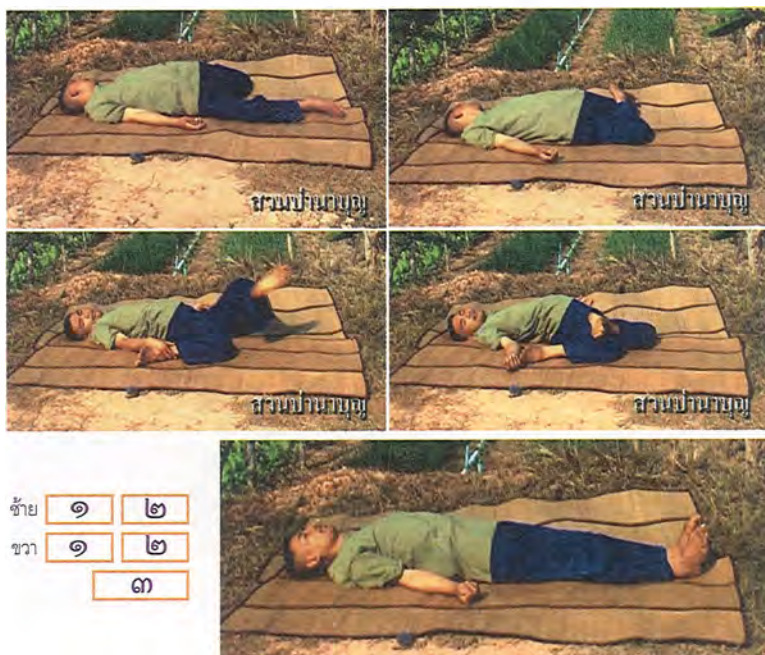




● **ท่าที่ ๓๘** เอาเท้าชิดกัน แขนแนบลำตัว คอว่าฝ่ามือลง ตั้ง
เข่าซ้ายขึ้น แบะขาและเท้าซ้ายออกข้างไป เอาขาขวาไปเกยเข้าซ้าย ตั้งเท้าที่
รู้สึกสบาย หันมองไปด้านซ้าย แยกแขนออกแค่พอสบาย หงายมือขึ้น ค้าง
ไว้ประมาณ ๓-๕ วินาที หรือเท่าที่รู้สึกสบาย

จากนั้นเหยียดขาผ่อนคลายออกไป สลับทำข้างขวาแล้วพักในท่า
ศพอาสนะ ทำความรู้สึกผ่อนคลายเบาสบาย ประมาณ ๓-๕ วินาที แล้วทำ
ซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

ทำนี้ช่วยปรับสมดุลกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อหน้าขา ข้างขา
ต้นขาและท้อง ปรับสมดุลลมปราณกระเพาะอาหารและถุงน้ำดี



ซ้าย	๑	๒
ขวา	๑	๒
	๓	



● ท่าที่ ๕๐

เอาเท้าชิดกัน แขนแนบลำตัว คอว่าฝ่ามือลง งอเข่าซ้ายเข้ามา เอามือทั้ง ๒ ข้างประสานกัน โอบดึงเข่าซ้ายเข้ามาหาหน้าอก ดึงเท่าที่รู้สึกสบายและมีพลังที่สุด ทำค้างไว้ประมาณ ๓-๕ วินาที หรือเท่าที่รู้สึกสบาย

จากนั้นเอาคางชิดอก ยกศีรษะขึ้นมาหาเข่าให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้จนรู้สึกตึงที่ท้ายทอยแคบพอสบายและมีพลังที่สุด ทำค้างไว้ ๓-๕ วินาที แล้วค่อยวางศีรษะ วางมือและเท้าลงไป แล้วทำสลับอีกข้างหนึ่ง พอทำเสร็จพักในท่าศพอาสนะ ทำความรู้สึกผ่อนคลายเบาสบาย

ท่านี้ช่วยปรับสมดุลกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อบริเวณต้นขา สะโพก เอว หลัง คอและศีรษะ ปรับสมดุลของลมปราณไตและกระเพาะปัสสาวะ



● **ท่าที่ ๔๐** เอาเท้าชิดกัน

แขนแนบลำตัว คอว่าฝ่ามือลง ตั้งเข่า
ซ้ายขึ้น กางแขนออกเป็นเส้นตรง คอว่า
ฝ่ามือลง หน้ามองไปด้านซ้าย พร้อม
กับกดเข่าซ้ายไปด้านขวาจนรู้สึกตึงที่เอว
รักแร้ และต้นแขน ทำค้างไว้ประมาณ
๓-๕ วินาที หรือเท่าที่รู้สึกสบาย



สวนป่ามฤตยู



สวนป่ามฤตยู

หงายฝ่ามือขึ้นเหยียดขาซ้าย
ออกไป ตั้งเข่าขวาขึ้น คอว่าฝ่ามือลง หน้า
มองไปทางด้านขวา พร้อมกับกดเข่า
ขวาไปด้านซ้ายให้รู้สึกตึงที่เอว รักแร้
และต้นแขน ทำค้างไว้ ๓-๕ วินาทีหรือ
เท่าที่รู้สึกสบาย



สวนป่ามฤตยู



สวนป่ามฤตยู

หงายฝ่ามือขึ้น เหยียดขาขวา
ออกไป แล้วพักในท่าศพอาสนะ
ทำควมรู้สึกผ่อนคลายเบาสบาย ประมาณ ๓-๕ วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบาย

● **ท่าที่ ๔๑** เอาเท้าชิดกัน แขนแนบลำตัว คอว่าฝ่ามือลง

ตั้งเข่าซ้ายขึ้นมา เอาเท้าซ้ายเหยียบเหนือเข่าขวา อาจวางเท้าเฉียงๆ เพื่อความ
ถนัด จากนั้นทำทุกอย่างเหมือนท่าที่ ๔๐ ต่างกันแค่การวางเท้าเท่านั้น



● **ท่าที่ ๔๓** เอาเท้าชิดกัน แขนแนบลำตัว คอว่าฝ่ามือลง ตั้งเข่า
ทั้ง ๒ ข้างขึ้นมา แยกขาและเข่าห่างกันประมาณ ๑ ศอก กดพับเข่า
ทั้งสองข้างไปข้างใดข้างหนึ่งพร้อมกัน หน้ามองไปด้านตรงข้าม ที่เหลือทำ
เหมือนกันกับท่าที่ ๔๒ จะต่างกันตรงการตั้งและกดขาเท่านั้น

● **ท่าที่ ๔๔** เอาเท้าชิดกัน แขนแนบลำตัว คอว่าฝ่ามือลง
ตั้งเข่าซ้ายขึ้น
มาเหยียบ
เหนือเข่าขวา
จะวางเท้า
เฉียงๆ เพื่อ



ความถนัดก็ได้ เอามือขวาจับเข่าซ้าย หน้า
มองไปด้านซ้าย หงายมือขึ้น แยกแขน
ออกเท่าที่รู้สึกสบาย จากนั้นดึงโยกเข่า
ซ้ายไปด้านขวา ทำประมาณ ๑๐ ครั้ง หรือ
เท่าที่รู้สึกสบาย แล้วทำสลับอีกข้าง จาก
นั้นพักในท่าศพอาสนะ ทำความรู้สึกผ่อนคลายเบาสบาย

ท่าที่ ๔๑-๔๔ จะช่วยปรับสมดุลของทุกอวัยวะในร่างกาย
โดยเฉพาะกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อบริเวณสะโพก เอว ท้องและแขน
และมีจุดเด่นในการปรับลมปราณตับ ฤๅษีน้ำดี ไต กระเพาะปัสสาวะ
ปอด และหัวใจ





นอกจากนี้ทั้ง ๔ ท่าดังกล่าวยังมีประสิทธิภาพสูงในการป้องกัน แก้ไข กระดูกทับเส้นประสาท อาการปวดเอว มึนชาที่ขา ยิ่งถ้าทำควบคู่กับทำยืน แตะสลับคืนหลัง (ท่าที่ ๘) ก็จะได้เพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันแก้ไขได้ดียิ่งขึ้น

ถ้ามีอาการเฉียบพลันมักจะหายหรือทุเลาลงทันที แต่ถ้าเป็นเรื้อรัง อาจต้องใช้เวลาในการปรับสมดุล ซึ่งผู้ป่วยหลายคนที่หมอนัดผ่าตัด กระดูกทับเส้นประสาทแล้วไม่ต้องผ่า เพราะแก้ไขได้ด้วยการดัดตัวในท่าเหล่านี้

● **ท่าที่ ๔๕** เอาเท้าชิดกัน แขนแนบลำตัว คอว่าฝ่ามือลง ตั้งเข่าซ้ายขึ้นมา ยกแขนขวาแนบหูขวา พลิกตะแคงไปด้านขวา เอาศีรษะทับแขนขวา ทำค้างไว้ประมาณ ๓-๕ วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบาย แล้วพลิกคว่ำ เอามือขวาแตะต้นแขนซ้าย มือซ้ายแตะต้นแขนขวา เอาคางไปพักไว้เพื่อปรับสมดุลคืนจากการก้มหน้า ก้มตัวทำงาน ค้างไว้ประมาณ ๓-๕ วินาที



จากนั้นปรับสมดุลคืนจากการก้มหน้าด้วยการทำท่าหนู โดยเริ่มจาก
เอามือซ้ายจับข้อเท้าซ้าย มือขวาจับข้อเท้าขวา ดึงขาขึ้นพร้อมกับเชิดหน้า
แอ่นตัวให้โค้งเหมือนธนูดึงเท้าที่รู้สึกสบายและมีพลังที่สุดทำค้างไว้ประมาณ
๓-๕ วินาที



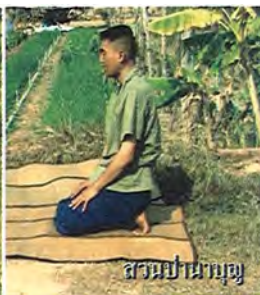
จากนั้นค่อยๆ ผ่อนวางเท้าลง วางมือข้างลำตัวหงายมือขึ้น วาง
แก้มแนบพื้น หันหน้าไปข้างใดข้างหนึ่ง ทำความรู้สึกผ่อนคลายเบาสบาย
ประมาณ ๓-๕ วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบาย แล้วทำท่าหนูซ้ำอีกครั้ง แต่ใน
ตอนท้ายให้วางแก้มตรงข้ามกับครั้งที่แล้ว



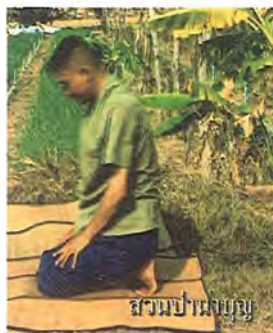
- **ท่าที่ ๔๖** ท่างูประยุक्त เป็นการดัดปรับสมดุลกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อของเอว หลังและคอ โดยเอามือมาค้ำไว้ที่พื้นบริเวณ หน้าอก เขยียดแขน ยกตัวขึ้น แอ่นตัว เชิดหน้า ดึงเท่าที่รู้สึกสบายและมีพลัง ทำค้างไว้ประมาณ ๓-๕ วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบาย



จากนั้นขอเขาเอาหน้าผากแตะพื้น แขนยื่นไปด้านหน้า คล้ายท่า กราบเป็นการปรับสมดุลคินจากท่าที่แล้ว ทำความรู้สึกผ่อนคลายเบา สบายประมาณ ๓-๕ วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบาย แล้วเลื่อนมือมาที่ข้างเข่า ดันตัวขึ้นนั่งบนส้นเท้า วางมือบนหน้าขา ทำความรู้สึกผ่อนคลายเบา สบาย ประมาณ ๓-๕ วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบาย



จากนั้นนั่งบนเข่าตัวเอง ในกรณีที่จะนั่งลงก็สามารถนั่งในท่าที่ต้องการได้เลย กรณีที่จะยืน ให้เลื่อนขาข้างใดข้างหนึ่งไปด้านหน้า มีอวางตามถนัด แล้วยกตัวเองขึ้นยืน



เป็นอันเสร็จสิ้นการออกกำลังกาย กตจุฑลมปราณ โยคะ กายบริหาร

เราอาจใช้วิธีบริหารร่างกายทั้ง ๒ แบบในวันเดียวกันคือ ทำทั้งการออกกำลังกายที่มีการใช้กำลังร่างกาย และทำกายบริหารที่สร้างความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็น สร้างการเข้าที่เข้าทางของกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ หรือจะทำสลับกันวันละแบบก็ได้ตามความเหมาะสมของเวลา และสภาพร่างกายของแต่ละคน





ใบไม้กำมือเดียว น้ำคลอโรฟิลล์สด



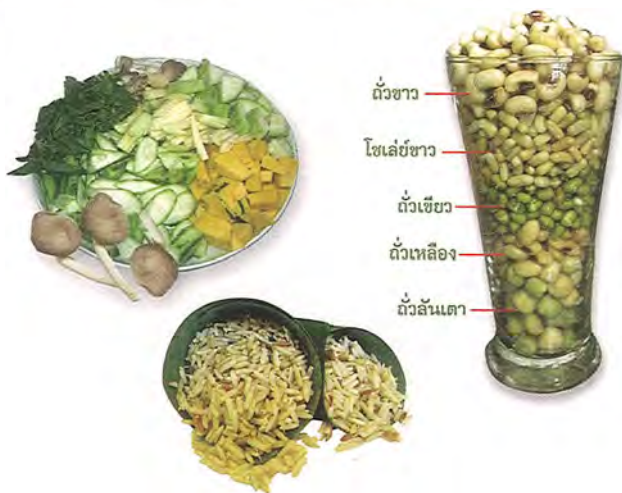
หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวเราเอง

 หมอเขียว



๗. การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “อาหารเป็นหนึ่งในโลก” อาหารที่สมดุลจะทำให้สุขภาพดี อาหารที่ไม่สมดุลก็จะทำให้สุขภาพเสีย



● ตัวอย่างอาหารที่มีผลต่อสุขภาพ

มีผู้ป่วยมะเร็งกระเพาะปัสสาวะท่านหนึ่งอยู่ทางภาคเหนือ มีอาการปัสสาวะเป็นเลือด ได้ไปรักษาที่โรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง เสียค่าใช้จ่าย ไป ๕ หมื่นบาท ผ่านไปได้ระยะหนึ่ง เลือดก็ออกมาอีก ในขณะที่ผู้ป่วยกำลังเดินทางมาเข้าค่ายที่ผู้เขียนจัด ได้ขอคำปรึกษาทางทีมงานสุขภาพจึงได้แนะนำว่าเป็นภาวะร้อน ให้หาสิ่งที่มฤตยูเย็นมารับประทาน ผู้ป่วยจึงไปเอาเหงือกย ซึ่งมฤตยูเย็นมารับประทาน ปรากฏว่า จากปัสสาวะที่





เป็นเลือดสีน้ำตาลเนื้อ ค่อยๆ ไล่ขึ้นเรื่อยๆ จนเป็นปกติ (เลือดหยุดไหล) ภายใน ๔ ชั่วโมง จะเห็นความแตกต่างของการเสียเงินค่ารักษาพยาบาล ๕ หมื่นบาท กับการรู้เรื่องอาหารร้อน-เย็นปรับสมดุลตนเอง เสียเงินแค่ ๕ บาท ซื้อมะนาวมารับประทาน

ลูกศิษย์ของผู้เขียนท่านหนึ่ง ซึ่งเป็นทีมงานของพวกเรา มีอาการปวดศีรษะ เมื่อรู้ว่าเกิดจากภาวะร้อนเกิน แต่ไม่เอายารับประทานยาแก้ปวด เพราะเป็นยาเคมีที่มีพิษต่อร่างกาย จึงเอามังคุดซึ่งมีฤทธิ์เย็นมารับประทานไปประมาณ ๖ ลูก พร้อมกับ



กับรับประทานเนื้อมะละกอดิบ อาการปวดศีรษะดังกล่าวก็หายไป

แพทย์แผนปัจจุบันท่านหนึ่งซึ่งเป็นทีมงานของพวกเรา มีอาการปวดมึนศีรษะ ได้ถามผู้เขียนว่า อาการปวดศีรษะของแพทย์ทางเลือกเขาได้อย่างไร ผู้เขียนก็ได้ถามกลับไ้ว่า อาการปวดศีรษะนั้นเกิดขึ้นตอนไหน แพทย์ท่านนั้นบอกว่า มีอาการตอนรับประทานอาหารมัน ผู้เขียนจึงแนะนำให้เอาของเปรี้ยวมาแก้ แพทย์ท่านนั้นจึงไปนําน้ำมะนาว ๑ ซ้อนแกงมารับประทาน ปรากฏว่า อาการปวดมึนศีรษะนั้นได้ทุเลาลงและหายไปภายใน ๕ นาที

ผู้ป่วยเอดส์คนหนึ่ง มีตุ่มหนองเริ่มงูสวัดขึ้นทั้งตัว หมอท่านหนึ่งที่ดูแลผู้ป่วยอยู่ ได้โทรมาปรึกษา ผู้เขียนจึงแนะนำให้เกิดจากภาวะร้อนเกิน ให้ถอนพิษร้อน ช่วงเวลาต่อมา หมอท่านนั้นได้มากล่าวคำขอบคุณผู้เขียน และบอกว่าหลังจากที่ปฏิบัติแค่ ๒ วัน อาการดังกล่าวก็ยุบลง ผู้เขียนจึงถามว่าทำอะไร หมอท่านนั้นบอกว่า ต้มผัก ต้มถั่วเขียวให้รับประทาน (ผักและถั่วเขียวมีฤทธิ์เย็น)





อีกกรณีหนึ่ง มีอยู่ครั้งหนึ่ง ผู้เขียนไป
รับประทานจับจ่ายซึ่งมีฤทธิ์ร้อนมากจากน้ำมัน
และการอุ่นซ้ำ เกิดอาการหูอื้อ (หูดับตบโหม้/ตบร้อน)

จึงแก้ไขด้วยการเอาส้มตำรสไม่จัด (ฤทธิ์เย็น) มารับประทาน อาการหูเลา
และหายภายใน ๕ นาที จากนั้นผู้เขียนก็รับประทานจับจ่ายอีก อาการหูอื้อ
ก็กลับมาอีก พอรับประทานส้มตำแก้ อาการหูอื้อก็หายไป

ยังมีตัวอย่างอีกมากมายที่ผู้เขียนไม่สามารถนำเสนอได้หมดในที่นี้
จะเห็นว่า อาหารมีผลต่อสุขภาพมาก ถ้าเกิดอาการเจ็บป่วยเฉียบพลัน
แล้วเรารับแก้ด้วยการปรับสมดุลอาหาร อาการมักจะทุเลาหรือหายไปอย่าง
รวดเร็ว แต่ถ้าเป็นเรื้อรังอาจต้องใช้เวลาบ้าง การปรับสมดุลด้วยอาหาร
จึงมีความจำเป็นและสำคัญอย่างหนึ่งที่น่าศึกษาเรียนรู้ ดังรายละเอียด
ต่อไปนี้

๗.๑ เพิ่มการรับประทานผัก ผลไม้ที่ไม่หวานจัด และ
โปรตีนจากถั่วหรือปลา (สำหรับผู้ที่ไม่สามารถงดเนื้อสัตว์)





๗.๒ ควรปรุงอาหารด้วยการต้ม หรือหนึ่ง ปรุงรสไม่จัดจนเกินไป ถ้าเป็นไปได้ การปรุงควรให้อยู่ในระดับ ๑๐-๓๐% ของที่เคยปรุง อาจมากหรือน้อยกว่านี้ตามความสมดุลพอดีของร่างกาย ณ ปัจจุบันนั้นๆ ซึ่งตัวชี้วัดของความสมดุลพอดีคือ รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง หรือถ้าผู้ที่ติดในรสจัดมาก ก็ควรค่อยๆ ลดการปรุงรสจัดลงให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยไม่ลำบาก

๗.๓ งดหรือลดการรับประทานอาหารหวานจัด เช่น ของหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง ผลไม้ หรือน้ำผลไม้หวานจัด



อาหารเค็มจัด เช่น ปลาจืด ผักดอง เนื้อเค็ม ไข่เค็ม อาหารที่ปรุงเค็มมากและอาหารที่มีผงชูรสมาก (มีการวิจัยของกระทรวงสาธารณสุขพบว่า อาหารที่มีโซเดียมมากเกินไป เค็มจัดหรือมีผงชูรสมากจะทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง หัวใจโต น้ำหนักเพิ่ม ไตเสื่อม ภูมิคุ้มกันต่ำลง และรบกวนการนอนหลับ)



อาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารผัดทอด เนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง ได้แก่ เนื้อหมู วัว ควาย ไก่พันธุ์เนื้อ อาหารทะเล เป็นต้น และอาหารอื่นๆที่ปรุงรสจัดเกินไป เช่น เผ็ด เปรี้ยว ขม ผาด เป็นต้น



ลด ละ เลิกการสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มเกลือแร่ เครื่องดื่มบำรุงกำลังต่างๆ น้ำหมัก ข้าวหมาก รวมถึงอาหารที่มีวิตามินน้อยแต่มีโซเดียมหรือไขมันสูง ได้แก่ อาหารแปรรูปหรืออาหารสำเร็จรูปต่างๆ เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมอม ขนมกรุบกรอบ ขนมปัง อาหารกระป๋อง ไส้กรอก หมูยอ กุนเชียง ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ไข่เค็ม ของหมักดอง และอาหารทะเล (มีทั้งไขมันและโซเดียมสูง) เป็นต้น

งดรับประทานแร่ธาตุ วิตามินและอาหารเสริมต่างๆ ที่ผ่านขบวนการแปรรูป ไม่ว่าจะเป็นชนิดเม็ด แคปซูล ผงหรือน้ำ ยกเว้นมีข้อบ่งชี้ว่าร่างกายขาดสิ่งเหล่านั้น และเมื่อรับประทานเข้าไปแล้วรู้สึกมีพลังชีวิต คือสบาย เบากาย มีกำลัง



และถ้ารับประทานไปช่วงเวลาหนึ่งแล้วเกิดอาการไม่สบาย หนักเนื้อหนักตัวหรือกำลังตก แสดงว่าร่างกายได้รับวิตามินหรือแร่ธาตุเหล่านั้นเกิน ควรลดหรืองดเสีย





แต่ต่อให้มีข้อบ่งชี้ชัดว่า ร่างกายขาดสิ่งเหล่านั้น เมื่อรับประทานเข้าไปแล้ว พลังชีวิตเท่าเดิมหรือพลังชีวิตตกไป คือ เกิดอาการไม่สบาย หนักเนื้อหนักตัวหรือกำลังตก แสดงว่าสิ่งนั้นไม่ถูกกับร่างกายเรา ควรงดเสีย



ในบางครั้งนั้น การขาดเกิดจากการที่กินมากเกินไป เช่น บางคนมีภาวะที่ร้อนเกินจึงขับเอาวิตามินโปรตีนหรือสารบางอย่างออกจากร่างกาย เพราะสารดังกล่าวเป็นองค์ประกอบสำคัญในการผลิตพลังงานที่ทำให้เกิดความร้อนในร่างกายจึงขับออกเพื่อรักษาสมดุล เนื่องจากเดิมในร่างกายก็มีความร้อนมากเกินไปจนเป็นอันตรายอยู่แล้ว

กรณีดังกล่าว เมื่อตรวจพบว่าร่างกายขาดวิตามินหรือโปรตีน หรือขาดสารอาหารบางอย่าง แล้วไปแก้ไขด้วยการเติมสารที่ขาดดังกล่าวเข้าไป จะทำให้เกิดขบวนการสร้างพลังงานเผาทำร้ายร่างกายเพิ่มเติม จึงเกิดอาการไม่สบาย หนักเนื้อหนักตัวหรือกำลังตก

แต่ถ้าเราแก้ที่ต้นเหตุด้วยการปรับสมดุลอุณหภูมิร้อนออกด้วยวิธีการต่างๆ ที่เหมาะสม ร่างกายก็จะไม่ขับสารดังกล่าวทิ้ง ทำให้ไม่ขาดสารดังกล่าว โรคภัยไข้เจ็บก็จะทุเลาลงหรือหายไป และเกิดพลังชีวิตขึ้น คือ สภาพเบาสบาย และมีกำลัง



สิ่งใดก็ตามไม่ว่าจะเป็นธรรมชาติที่ไม่ผ่านการสังเคราะห์ ธรรมชาติ
ที่ผ่านการสังเคราะห์หรือเคมีสังเคราะห์ที่เรารับประทานแล้วรู้สึกพลังชีวิตตก
คือ ไม่สบาย หนักหน่อหนักตัวหรือกำลังตก ตามหลักการที่พระพุทธเจ้า
ตรัสในพระไตรปิฎก “อนายุสสสูตร” แล้ว แสดงว่าสิ่งนั้นไม่ถูกกับร่างกาย
เรา ณ เวลานั้น ต่อให้มีหลักการหรือทฤษฎีอื่นใดบอกว่าถูกกับเรา ก็ให้งด
หรือลดเสีย เพราะสิ่งนั้นทำลายพลังชีวิต ทำลายสุขภาพเราชัดๆ อยู่แล้ว

๗.๔ หลักปฏิบัติ ๔ อย่างในการรับประทานอาหารเพื่อ สุขภาพที่ดี

๑. ฝึกรับประทานอาหารตามลำดับ
 ๒. เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน
 ๓. รับประทานในปริมาณที่พอดี รู้สึกสบาย
 ๔. กลืนลงคอให้ได้ เพราะอาหารสุขภาพมักจะไม่ว่าย ยากแฉะ
- ผู้ที่มิบุญบารมีมากหรือผู้ที่ฝึกรับประทานบ่อยๆ จะรู้สึกอว่องไวไปเอง



เทคนิคที่สำคัญในการรับประทานอาหารสุขภาพให้อร่อย คือ รอให้หิวมากๆ จึงค่อยลงมือรับประทาน พร้อมๆ กับหมั่นระลึกถึงประโยชน์ของอาหารเพื่อสุขภาพให้มาก และหมั่นระลึกถึงผลเสียของอาหารที่ไม่สมดุลหรือเป็นพิษให้มาก

● กรณีที่มีภาวะร้อนเกิน

ในมือหลัก มีเทคนิคการรับประทานอาหารตามลำดับดังต่อไปนี้ (เราเรียกสมุนไพรและอาหารถอนพิษร้อนว่า สูตรล้างพิษร้อน)

● ลำดับที่ ๑ ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล เช่น น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นต่างๆ หรือที่เรียกว่า น้ำคลอโรฟิลล์สดจากธรรมชาติ น้ำย่านาง น้ำเขียว เป็นต้น



● ลำดับที่ ๒ **รับประทานผลไม้ฤทธิ์เย็น** เช่น

กล้วยน้ำว้า กล้วยหักมุก แก้วมังกร กระท้อน ลูกหิ
เซอรี่ สมอไทย สับปะรด ส้มโอ ส้มเซ้ง ส้มซ่า ชมพู่มังคุด
แตงโม แตงไทย แคนตาลูป มะม่วงดิบ มะขามดิบ มะละกอดิบ มะละกอ
ท่าม มะยม มะดัน มะขวิด แอปเปิ้ล สาลี่ ลางสาต สตรอเบอร์รี่ ทับทิมขาว
พุทรา ลูกพลับ เป็นต้น (ทุกอย่างต้องไม่ผ่านความร้อน เช่น การอบ นึ่ง ปิ้ง
ย่าง ต้มหรือตากแห้ง) โดยรับประทานเท่าที่รู้สึกสดชื่น สบาย ถ้าเป็นผลไม้
หวาน ให้รับประทานเพียงเล็กน้อยแค่รู้สึกสบาย



ควรงดหรือลดผลไม้ฤทธิ์ร้อน เช่น ทุเรียน ขนุนสุก มะม่วงสุก
ลูกยอ ลิ้นจี่ เงาะ ลำไย มะไฟ มะแขว มะเฟือง มะปราง มะตูม กล้วยไข่
กล้วยหอม กล้วยเล็บมือนาง ส้มเขียวหวาน สมอภูเขา สละ องุ่น ฝรั่ง
น้อยหน่า กระทกรก (เสาวรส) ละมุด ลูกลำดวน ลูกยางม่วง-เขียว-เหลือง
ลองกอง ทับทิมแดง กระเจี๊ยบแดง ระกำ (ร้อนเล็กน้อย) มะละกอสุก
(ร้อนเล็กน้อย) มะขามหวานสุก (ร้อนเล็กน้อย) ผลไม้ทุกชนิดที่ผ่าน
ความร้อน เช่น การอบ นึ่ง ปิ้งย่าง ต้ม หรือตากแห้ง เป็นต้น





● ลำดับที่ ๓ **รับประทานผักฤทธิ์เย็นสด** เช่น

อ่อมแซบ (เบญจรงค์) ผักบุ้ง แดง กวางตุ้ง ผักกาดม้งกร
ผักกาดขาว ผักกาดหอม (ผักสลัด) เสลดพังพอนตัวเมีย
มะเขือเปราะ มะเขือลาย มะเขือยาว มะเขือเทศ วานกาบหอย
วานมหากาฬ วานร็อก ทุ่น (ตูน) ยอดอีหาล้า ผักโอบเห็บ ใบมะยม
ใบก้างปลา ใบทองหลาง ผักปราบนา น้ำนมราชสีห์ ลิ้นปี่
(หูลาซอน) ยอดมะม่วง พลูดาว (รับประทานไม่เกิน
๕ ยอด มักออกฤทธิ์เย็น ถ้าเกิน ๕ ยอดมักออกฤทธิ์ร้อน)
ผักติ้ว ใบมะขาม ใบมะกอก ใบชะมวง เป็นต้น



สำหรับ **ผักพวย บัวบก มะเขือพวงหรือ**
พืชรสขมทุกชนิด มีฤทธิ์ร้อนดับร้อน คือธรรมชาติ

ของรสขมนั้นมีฤทธิ์ร้อน เมื่อเข้าไปในร่างกายจะเกิดการรวมกับความร้อน
ภายในอย่างรวดเร็ว กระตุ้นให้ร่างกายมีปฏิกิริยาป้องกันตัวเองด้วยการ
ขับความร้อนออกทันที ถ้าขับความร้อนออกได้ ร่างกายจะเย็นลง ถ้าขับ
ร้อนออกไม่ได้ ร่างกายจะร้อนเป็นทวีคูณ

ขมบางอย่างมักถูกกับบางคน ดังนั้นควรดูด้วยว่า
ขมนั้นถูกกับเราหรือไม่ ถ้าถูกกันเมื่อรับประทานแล้วจะ
สบายขึ้น ถ้าไม่ถูกกันจะรู้สึกไม่สบาย



ส่วนผักที่มีรสฝาดควรรับประทาน
คู่รสเปรี้ยวจะทำให้เกิดความสมดุล สำหรับรสเปรี้ยว
ถ้ารับประทานแล้วเสียวฟัน แสดงว่า ณ เวลานั้น ร่างกาย
ไม่ต้องการเปรี้ยว ควรงด



การรับประทานผักฤทธิ์เย็นสด อาจทำเป็นสลัดผัก ราดด้วยน้ำ
สลัดที่ไม่ใส่ฤทธิ์ร้อนหรือใส่ฤทธิ์ร้อนไม่มากเกินไป หรือห่อใบเมี่ยง หรือ
รับประทานกับส้มตำ น้ำพริก ยำวุ้นเส้นหรืออาหารอื่นๆ ที่ปรุงรสไม่จัด
(ควรปรุงรสด้วยเกลือหรือซีอิ๊วขาวจะดีกว่าปรุงด้วยน้ำปลาหรือปลาร้า
ถ้าใช้เกลือปรุงอย่างเดียวจะดีที่สุด ใช้มะนาว มะขามเปียกหรือพืชรส
เปรี้ยวอื่นๆ ที่มีฤทธิ์เย็น ปรุงรสได้)

กรณีผู้ที่ไม่ค่อยมีฟันเคี้ยว ผู้ป่วยที่อ่อนแรง อ่อนล้า อ่อนเพลีย หรือ
ผู้ที่ไม่ชินกับการทานผักสด ทานผักสดได้ลำบากก็สามารถนำผักฤทธิ์เย็น
ไปปั่นใสกับผลไม้ฤทธิ์เย็น ใส่ น้ำเปล่าหรือน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ปรับ
สัดส่วนของผักผลไม้และสมุนไพรตามสภาพร่างกายที่รู้สึกรับประทานได้ง่าย
และมีพลังชีวิต หรือจะหั่นผลไม้ลอยในน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นแล้วรับ
ประทานก็ได้ ควรรับประทานผักสดจนเริ่มรู้สึกฝืดคอ ฝืดลิ้นหรือฝืดฟันจึง
หยุด



ควรงดหรือลดผักฤทธิ์ร้อน ได้แก่ ผักรสเผ็ดทุกชนิด เช่น

พริก ขิง ข่า (ข่าแก่ร้อนมาก) ตะไคร้ ขมิ้น พริกไทย
(ร้อนมาก) ใบมะกรูด กระเทียม กระชาย กระเพรา ยี่หระ
โหระพา แมงลัก กุ้ยช่าย (ผักแป้น) สะระแหน่ ต้นหอม ผักชี
หอม หอมหยก หอมแดง หอมหัวใหญ่ เครื่องเทศ เป็นต้น





และพืชผักที่ไม่มีรสเผ็ดแต่มีฤทธิ์ร้อน เช่น ชะอม คื่นช่าย กะหล่ำปลี แครอท บัทรูด ถั่วฝักยาว ถั่วพู สะตอ ลูกเนียง ลูกตำลึง กระเจ็ด กระถิน โสมจีน โสมเกาหลี เปาะตำปึง(ร้อนเล็กน้อย) ผักกาดเขียวปลี ใบยอ ผักโขม ใบปอ ผักแขยง ยอดเสาวรส ฟักทองแก่ หน่อไม้ เม็ดบัว สาหร่าย ไซ้ น้ำ รากบัว ไหลบัว แพงพวยแดง และพืชกลิ่นฉุนทุกชนิด

● ลำดับที่ ๔ **รับประทานข้าวเจ้าพร้อม**
กับข้าว ถ้ารับประทานข้าวกล้อง (มีวิตามินมากที่สุด)
หรือข้าวซ้อมมือ (มีวิตามินรองลงมา) ให้เป็นปกติ
ก็จะยิ่งดีต่อสุขภาพ



ยกเว้น บางวันที่พอรับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือแล้ว รู้สึกว่าเคี้ยวละเอียดได้ยาก น้ำลายไม่ค่อยหลั่งออกมา ผิดปากผิดคอ สากหรือระคายในช่องปาก เมื่อสัมผัสแล้วพลังชีวิตตก คือ ไม่สบาย หนักเนื้อ หนักตัวและกำลังตก เป็นต้น แสดงว่าร่างกายมีวิตามินมากเกินไป ให้สลับไปรับประทานข้าวขาว วุ้นเส้น เส้นขาว เส้นหมี่หรือผลไม้แทนในตอนนี้ จนกว่าจะรู้สึกหิวเร็ว อาหารไม่อยู่ท้อง หรือกำลังไม่ค่อยเต็ม แสดงว่าร่างกายเริ่มขาดวิตามิน จึงค่อยปรับมารับประทานข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้องตามลำดับ โดยให้ดูว่าระหว่างข้าวซ้อมมือกับข้าวกล้อง อย่างไหนมีพลังชีวิตที่ดีกว่าก็ให้รับประทานข้าวชนิดนั้น

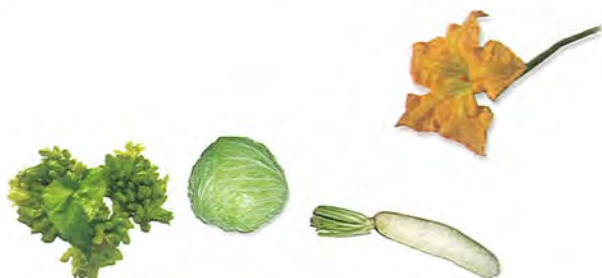




ควรดหรือลดคาร์โบไฮเดรตที่มีฤทธิ์ร้อนมาก เช่น ข้าวเหนียว ข้าวแดง ข้าวดำ (ข้าวก่ำ ข้าวนิล) ข้าวอาร์ซี ข้าวสาลี ข้าวบาเลย์ เผือก มัน กล้วย (โดยเฉพาะอาหารรสหวานจัด) ขนมหึง ขนมกรูบรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ข้าวปุ้น (ขนมจีน) เป็นต้น

กับข้าวควรใช้ผักฤทธิ์เย็นเป็นหลักใน

การปรุง ได้แก่ ผักฤทธิ์เย็นที่กล่าวมาข้างต้น รวมถึงผักฤทธิ์เย็นอื่นๆ เช่น บวบ ใบ/ยอด ตำลึง ผักปลั่ง ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน ก้านตรง ฟัก แฟง แตงต่างๆ หยวกกล้วย ปลีกล้วย ก้านกล้วย กล้วยดิบ ยอดฟักข้าว ยอดฟักแม้ว กระหล่ำดอก บล๊อคเคอรี่ หัวไชเท้า (ผักกาดหัว) ฟักทองอ่อน ยอดหรือดอกฟักทอง ยอดอีห่านา ยอดอีลี้ (ขุนตี่ก) มังกรหยก ดอกสลิด (ดอกขจร) ผัก/ยอด/ดอกแค ข้าวโพด ขนุนดิบ มะรุม เป็นต้น





สำหรับมะรุมทั้งใบ/ดอก/ฝักและเมล็ด ควรปรุงผ่านไฟ เช่น ลวก
นึ่งหรือต้ม จะมีฤทธิ์เย็น เพราะ
สารที่ทำให้เมื่อเมาในมะรุมจะถูก
ความร้อนทำลาย



ถ้าเป็นมะรุมดิบ
ทั้งใบ/ดอก/ฝักและเมล็ด จะมี
ฤทธิ์เบื่อเมาที่เป็นพิษต่อ
ร่างกาย ซึ่งแพทย์แผนไทยมักใช้เทคนิค
พิชดับพิษด้วยการรับประทานรสเบื่อเมาในปริมาณเล็กน้อย เพื่อกระตุ้น
ให้ร่างกายสร้างภูมิต้านทานมากำจัดพิษต่างๆ ในร่างกาย

กลไกคล้ายกับการรับวัคซีนในการแพทย์แผนปัจจุบัน คือ ใส่
เชื้อโรคหรือสิ่งที่เป็นพิษอ่อนๆ เข้าไปกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิต้านทาน
ขึ้นมากำจัดเชื้อโรคหรือพิษในร่างกาย

ดังนั้นการรับประทานมะรุมดิบที่อัดเม็ดหรือแคปซูลต่างๆ ควรรับ



ประทานในปริมาณเล็กน้อยแค่พอรู้สึก
สบาย จะเป็นประโยชน์กับร่างกาย ถ้าทาน
มากเกินไปจะเป็นพิษกับร่างกายหรือถ้า
ผู้ได้รับประทานแล้วไม่สบาย หนักเนื้อ
หนักตัวหรือกำลังตก แสดงว่าไม่ถูกกัน ควร

งดเสีย สิ่งทีรสเบื่อเมาหรือขม ไม่ควรรับประทานติดต่อกันเกิน ๓ สัปดาห์
ควรเว้นอย่างน้อย ๑-๓ สัปดาห์ แล้วค่อยรับประทานอีกครั้ง จึงจะปลอดภัย





เมนูอาหารอาจปรุงเป็นยาผัก ก้อยผัก

ผักลาวา ผักนึ่ง ผักต้ม แกงจืด แกงอ่อม ผัดด้วย
น้ำ (ใช้น้ำแทนน้ำมันในการผัด) หรือเมนูอาหารอื่นๆ
ที่มีทั่วไป เพียงแต่ใช้ผักฤทธิ์เย็นเป็นหลัก

ในการปรุง

ควรลดหรือลดการปรุงที่ทำให้เกิดความร้อนมาก เช่น เผา ปิ้ง ย่าง
อบ ผัดด้วยน้ำมัน หรือการปรุงรสจัด เป็นต้น

สำหรับคนที่รับประทานเห็ดและเต้าหู้ได้โดย
ไม่มีอาการผิดปกติ ในบางวันอาจใช้เห็ดฟาง เห็ด
นางฟ้า เห็ดลม (เห็ดบด) เห็ดขอนขาว เห็ดหูหนู
หรือเต้าหู้แผ่นเป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหาร



ขณะปรุงให้ใช้ไฟกลาง อย่าใช้ไฟแรง พอทุกอย่าง
เริ่มสุกก็ยกลง อย่าตั้งไฟนานเกินไป หรืออุ่นอาหารซ้ำๆ เพราะความร้อน
จะเข้าไปในอาหารมากเกินไป ทำให้รับประทานแล้วไม่สบาย พลังชีวิตตก

ควรรับประทานอาหารที่ทำเสร็จใหม่ๆ ไม่ควรทานอาหารเก่าหรือ
อาหารที่ทิ้งไว้นานเกิน ๔ ชั่วโมง เพราะพลังชีวิตในอาหารส่วนหนึ่งจะ
ละลายไปในอากาศและเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อโรคต่างๆ จะลงไปทำ
ปฏิกิริยาทำให้เกิดกรด ความร้อนและเกิดพิษในอาหาร

บางครั้งถ้าต้องรับประทานอาหารที่ปรุงรสจัด
ทั่วไป วิธีรับประทานที่ปลอดภัย คือ ให้ตักกับข้าวน้อยๆ





เช่น เคี้ยวติดกับข้าว ๓ ส่วน ก็ให้ลดลงเหลือ ๑ ส่วน และรับประทานผักให้มาก (ถ้ามีผัก) หรือเจือจางด้วยน้ำเปล่า แล้วรินน้ำทิ้งก่อนรับประทาน

● ลำดับที่ ๕ รับประทานถั่วต้มหรือธัญพืชฤทธิ์เย็น เช่น ถั่วขาว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลันเตา ถั่วโกลีเยขาว ลูกเดือย (ควรหมุนเวียนชนิดในการรับประทานแต่ละวัน) โดยแช่ถั่วนาน ๔-๑๒ ชั่วโมง นำถั่วที่แช่แล้ว ๑ ส่วน เติมน้ำ ๓ เท่า ต้มไฟอ่อนถึงปานกลาง แค่นพอสุก (อย่าให้เปื่อย) อาจเติมเกลือหรือน้ำตาลเล็กน้อย แค่อร่อยรับประทานง่าย ถ้าไม่มีเวลาแช่ถั่ว ก็ให้นำถั่วไปแช่ในน้ำอุ่นประมาณ ๓๐ นาที จึงต้ม หรือจะต้มโดยไม่ต้องแช่ก็ได้



หลักการสังเกต ปริมาณอาหารแต่ละชนิดที่ร่างกายต้องการ ณ เวลานั้นๆ จะมีลักษณะดังนี้ เคี้ยวละเอียดง่าย น้ำลายออกมาช่วยย่อยดี ไม่ผืดปากผืดคอ ไม่สากไม่ระคายในช่องปาก ขณะที่สัมผัสรู้สึกมีพลังชีวิตดี คือ สบาย เบากายและมีกำลัง

ตรงกันข้าม เมื่อร่างกายได้รับอาหารชนิดนั้นน้อยเกินไปพอแล้ว เรายังรับประทานเข้าไปอีก ก็จะมีลักษณะเคี้ยวละเอียดยาก ไม่ค่อยมีน้ำลายออกมาช่วยย่อย ผืดปากผืดคอ สากหรือระคายเคืองในช่องปาก ขณะที่สัมผัสไม่มีพลังชีวิตหรือพลังชีวิตตก คือ ไม่สบาย หนักเนื้อหนักตัวหรือกำลังตก ถ้ามีอาการดังกล่าว ณ เวลานั้น ควรลดอาหารชนิดนั้นเสีย





อาจเติมน้ำดื่มถั่วหรือน้ำธัญพืชปิดท้าย
ในมื้ออาหาร สำหรับคนที่รับประทานแต่หัวโดยไม่มี
อาการผิดปกติ ในบางวันอาจดื่มนมถั่วเหลืองปิด
ท้ายลำดับอาหารด้วยก็ได้ หรือรับประทานแกงจืด
ล้างคอแทนน้ำเปล่า (ถ้ามี)

ไม่ควรเติมน้ำอุณหภูมิธรรมดาหรือน้ำเย็นทันทีหลังรับประทานอา
หารเสร็จใหม่ๆ โดยเฉพาะถ้ายังไม่รู้สึกกระหาย เพราะจะทำให้ระบบย่อยเสีย
ยกเว้นรู้สึกกระหายก็ดื่มได้เพียงเล็กน้อย แค่น้ำสับสายหรือเติมน้ำอุ่นก็ได้

ควรงดหรือลดการรับประทานโปรตีนฤทธิ์ร้อน เช่น เนื้อ นม ไข่
ถั่วลิสง ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วทอดทุกชนิด เห็ดหอม เห็ดหลินจือ
เห็ดโคน (เห็ดปลวก) เห็ดก่อ เห็ดโค เห็ดขม เห็ด
ผึ้ง เป็นต้น รวมถึงโปรตีนทั้งพืชและสัตว์ที่นำมา
หมักดอง เช่น กะปิ น้ำปลา ปลาร้า ซิอิ้ว เต้าเจี้ยว
มิโสะ โยเกิร์ต เหมเป้ ปลาจ่อม ปลาเค็ม เนื้อเค็ม แหนม ไข่เค็ม เป็นต้น



ควรงดหรือลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เพราะไขมันมี
พลังงานความร้อนมากกว่าอาหารชนิดอื่นๆ เช่น น้ำมันพืช น้ำมันสัตว์
รำข้าว จมูกข้าว งาม กะทิ เนื้อมะพร้าว เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง เมล็ด
อัลมอนด์ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ลูกกอล์ฟ เมล็ดกระบก เป็นต้น





อาหารมือหลักควรเป็นเช้าหรือเที่ยงวัน (ยกเว้นบางท่านที่ไม่สะดวก อาจยกมือหลักไปกินตอนเย็นก็ได้ แต่ไม่ค่อยจะเหมาะนัก เพราะมือเย็น ควรเป็นอาหารเบาๆ เพื่อให้ระบบย่อยได้พัก ร่างกายจะได้หลับสนิท ถ้าเป็นไปได้มือหลักควรเป็นเช้าหรือเที่ยงจะดีกว่า)

สำหรับมือเบา เช่น เช้าหรือเย็นหรือมือ เสริมอาเจียนน้ำสมุนไพร ผลไม้หรือธัญพืช หรือ เครื่องดื่มธัญพืชที่มีฤทธิ์เย็นแทนอาหารมือหนัก เช่น น้ำย่านาง บัวบก ใบเตย ว่านกาบหอย ว่านหางจระเข้ เฉาก๊วย แก้วชวย หย้าบักกิ้ง ลูกสำรอง (หมากจอง) น้ำมะพร้าว ลูกเดือยต้มหรือน้ำ ลูกเดือย ถั่วเขียวต้มหรือน้ำถั่วเขียว ถั่ว เหลืองต้มหรือน้ำนมถั่วเหลือง ถั่วลันเตาต้ม ถั่วโซเลย์ขาวต้ม ถั่วขาวต้ม และนมข้าวโพด เป็นต้น



ส่วนมือเย็น หรือในช่วงที่กำลังรักษา หรือฟื้นฟูร่างกาย เมื่อกินข้าวสวยแล้วรู้สึกไม่ดี การกินข้าวต้มตอนพิชร้อนจะเป็นประโยชน์ ต่อร่างกายมาก (เราสามารถปรับไปมาระหว่างข้าวต้มกับข้าวสวยตามแต่ สภาพของร่างกายที่รู้สึกสบายและมีกำลัง) กินพร้อมกับผัดผัก (ผัดด้วยน้ำแทนน้ำมัน) ผักลวกหรือเห็ด เต้าหู้หนึ่ง (เห็ด เต้าหู้ หรืออาหารกลุ่มโปรตีนอื่นๆ ไม่ควรกินหรือกินให้น้อยใน ตอนเย็น เพราะจะทำให้ระบบย่อยของร่างกายทำงานหนัก ทำให้หลับไม่ลึก หลับไม่สนิท ส่งผลเสียต่อร่างกายระยะยาว)



เทคนิคการรับประทานข้าวต้มเพื่อสุขภาพ ให้เอาผักฤทธิ์เย็น
เห็ด เต้าหู้ที่ลวกหรือหนึ่งสุกจิ้มกับเกลือหรือซีอิ๊ว อาจบีบมะนาว หรือจะ
ผสมกับน้ำมะขามเปียกก็ได้ โดยจุ่มเพียงเล็กน้อยแค่พอรู้รส ใส่ปากเคี้ยว
แล้วกินข้าวต้มตามไป ๑-๕ ช้อนโต๊ะต่อการจิ้ม ๑ ครั้ง

**การรับประทานด้วยเทคนิคดังกล่าว จะทำให้เราได้รับความเค็มที่
ไม่มากเกินไปกว่าความต้องการของร่างกาย** ไม่ควรใส่เกลือหรือซีอิ๊วลงไป
ในข้าวต้ม เพราะข้าวต้มจะกลืนกลบความเค็มเอาไว้ ทำให้ต้องเพิ่มเค็มเป็น
จำนวนมากเพื่อที่จะได้ข้าวต้มที่มีรสเค็มตามต้องการ เมื่อกินเข้าไปจะทำให้
ร่างกายได้รับความเค็มมากเกินไป ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

เราอาจใช้เกลือหรือซีอิ๊วในปริมาณที่เหมาะสม โดยโรยหรือเหาะ
ลงในผัก เห็ด เต้าหู้ที่ผัดด้วยน้ำ ลวกหรือหนึ่ง จากนั้นตักอาหารดังกล่าว
เข้าปาก แล้วกินข้าวต้มตาม จะทำให้ร่างกายได้รับความเค็มในปริมาณที่
พอดีและเป็นประโยชน์





เทคนิคการทำข้าวต้มเพื่อถอนพิษร้อน คือ ใช้ข้าวเจ้า ๑ ส่วน ต้มกับน้ำประมาณ ๗ ส่วน ใช้ไฟกลางๆ ต้มแค่พอสุก อย่าให้เปื่อย จะทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลาได้เร็ว เบาสบายและมีพลังชีวิต เพราะร่างกาย สามารถดูดซึมได้ดีและถอนพิษร้อนได้เร็ว

กรณีที่ไม่มีฟันเคี้ยว ก็สามารถต้มข้าวต้มสุกนี้แล้วนำไปปั่นให้ละเอียดก่อนรับประทาน

ส่วนการใช้ไฟแรงในการต้ม หรือต้มจนข้าวเปื่อย จะทำให้ความร้อน เข้าไปในข้าวต้มมากเกินไป เวลารับประทานจะรู้สึกไม่สบายและดูดซึมยาก เพราะร่างกายมักจะต้านหรือผลักออก

● กรณีที่มีภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน

การปรับสมดุล ก็ให้รับประทานสมุนไพรและอาหารตามลำดับเช่น เดิม แต่กदनํ้าร้อนใส่ในสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือนํ้าไปตั้งไฟให้ร้อนก่อน รับประทาน

ส่วนผลไม้ที่ให้ดูว่าผลไม้สด กับผลไม้ที่ผ่านความร้อน เช่น ต้ม นึ่ง อบ ตาก อย่างไรที่รับประทานแล้วรู้สึกสบายและมีพลัง ก็ให้ รับประทานสิ่งนั้นเท่าที่รู้สึกสบาย

ให้ลดหรืองดผักสดฤทธิ์เย็นตามสภาพร่างกายที่รับประทานแล้ว รู้สึกสบาย แล้วรับประทานผักฤทธิ์เย็นผ่านไฟให้มากขึ้น เช่น ผักต้ม



ผักนี้ ผักลวกหรือผักที่ผ่านการปรุงด้วยความร้อนในอาหาร รับประทาน
ข้าวพร้อมกับข้าวและถั่ว หรือธัญพืชตามสูตรถอนพิษร้อนไปก่อน

ความร้อนที่ใส่เข้าไปในสมุนไพร ผัก ผลไม้หรืออาหารจะเข้าไปแก้
ภาวะเย็นเกิน ส่วนสมุนไพร ผัก ผลไม้และอาหารฤทธิ์เย็นจะเข้าไปถอน
พิษร้อน

ถ้ายังมีภาวะเย็นเกินแทรกอีก ก็ให้ลดสิ่งที่เป็นฤทธิ์เย็น แล้วเพิ่ม
สิ่งที่เป็นฤทธิ์ร้อนเข้าไปเพื่อถอนพิษเย็น โดยเพิ่มในปริมาณที่รู้สึกสบาย เมา
กายและมีพลังที่สุด เรียกสมุนไพรและอาหารสูตรนี้ว่า **“สูตรปรับสมดุล”**

ซึ่งมักเพิ่มสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเข้าไปเฉลี่ยประมาณ ๓๐% ของที่ใส่ปกติ
หมายความว่า ถ้าปกติเคยใส่พริกหรือใส่เกลือ ๑๐๐ เม็ด/๑๐๐ ช้อนชา
ก็ให้ลดลงเหลือ ๓๐ เม็ด/๓๐ ช้อนชา ถ้าปกติใส่พริกหรือเกลือ ๑๐ เม็ด/
๑๐ ช้อนชา ก็ลดลงเหลือประมาณ ๓ เม็ด/๓ ช้อนชา ถ้าปกติทั่วไปใส่พริก
หรือใส่เกลือ ๓ เม็ด/๓ ช้อนชา ก็ลดเหลือ ๑ เม็ด/๑ ช้อนชา เป็นต้น

เครื่องปรุงพืชผักผลไม้หรืออาหารที่มีฤทธิ์ร้อนอื่นๆ ก็เช่นเดียวกัน
คือใส่ประมาณ ๓๐% ของที่ใส่ปกติทั่วไป ซึ่งสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแต่ละชนิด
อาจใส่มากหรือน้อยกว่า ๓๐% ก็ได้ ตามแต่สภาพของ ร่างกายของ
คนนั้น ณ เวลานั้น ว่าใส่เข้าไปเท่าไรที่ทำให้
เกิดสภาพสบาย เมากายและมีพลังที่สุด





เท่าที่ผู้เขียนเก็บข้อมูลพบว่า อาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพโดย
ค่าเฉลี่ยรวมทั่วไปในวิถีชีวิตคนปกติที่ไม่ได้เจ็บป่วยของเขตเมืองร้อน เช่น
ประเทศไทยและโซนใกล้เคียง ณ ยุคปัจจุบัน ประมาณ พ.ศ.๒๕๕๒ และ
ช่วงเวลาที่ลักษณะสังคมสิ่งแวดล้อมใกล้เคียง ก็คืออาหาร**สูตรปรับสมดุล**

● กรณีที่มีภาวะเย็นเกินอย่างเดียว

การปรับสมดุลด้วยสมุนไพรหรืออาหาร ก็ใช้ลำดับการรับประทาน
เช่นเดียวกับการถอนพิษร้อน แต่ให้ลดหรืองดสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น แล้วเพิ่มสิ่ง
ที่มีฤทธิ์ร้อนในสัดส่วนปริมาณที่รับประทานแล้วรู้สึกสบาย เบาอกายและมี
กำลังที่สุด ตามแต่สภาพร่างกายของคนๆ นั้น ณ เวลานั้นๆ

● เทคนิคโดยรวมในการปรับสมดุลด้วยสมุนไพรและอาหาร

จากการศึกษาวิจัยและเก็บข้อมูลของผู้เขียนพบว่า**คนส่วนใหญ่**
มักป่วยด้วยภาวะร้อนเกิน ดังนั้น ผู้เขียนจึงนิยมใช้**สูตรล้างพิษร้อน** ใน
เบื้องต้นก่อน ประมาณ ๓-๗ วัน ซึ่งก็พบว่าผู้ป่วยกว่า ๘๐% มีสุขภาพ
ที่ดีขึ้น คือ มีสภาพสบาย เบาอกายหรือมีกำลังภายใน ๓-๗ วัน

จากนั้นก็ทดลองใช้**สูตรปรับสมดุล** (ใส่สิ่งที่เป็นฤทธิ์ร้อนเข้าไป
ประมาณ ๓๐ % ของที่ใส่โดยทั่วไป) ถ้ารู้สึกไม่สบาย หนักเนื้อหนักตัว
หรือกำลังตก ก็ให้งดหรือลดสิ่งที่เป็นฤทธิ์ร้อนลงในปริมาณที่รู้สึกสบาย แต่
ถ้ารับประทานสูตรปรับสมดุลแล้วรู้สึกสบาย เบาอกายและมีกำลังดี ก็ให้รับ
ประทานสูตรปรับสมดุลนี้ไปเรื่อยๆ



ซึ่งโดยปกติทั่วไปพบว่า เมื่อรับประทานสูตรปรับสมดุลนานเข้า มักจะเกิดภาวะร้อนเกินเกิดขึ้น คือมีอาการกำลัगतก หนักเนื้อหนักตัวหรือมีอาการไม่สบายแบบร้อนเกินต่างๆ เช่น ปวดท้อง ปวดศีรษะ ปากเป็นแผล ผื่นขึ้น ตึง ปวดบวมแดงร้อนตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เป็นต้น

ถ้าเกิดสภาพดังกล่าว ก็ให้ปรับไปใช้สูตรล้างพิษร้อน และพบว่า ถ้าใช้สูตรล้างพิษร้อนนานเกิน ก็จะเกิดภาวะเย็นเกิน คือ มีอาการกำลัगतก หนักเนื้อหนักตัวหรืออาการไม่สบายตามภาวะเย็นเกิน เช่น หัวตื้อ ท้องอืด มือเท้าเย็น หนาวสั่น มีน้ำขุ่น เป็นต้น ถ้ามีอาการดังกล่าวก็ให้ใช้ “สูตรปรับสมดุล”

ทำอย่างนี้สลับไปสลับมาเรื่อยๆ อีกสักพัก ก็เลยเราก็จะอยากรับประทานสิ่งที่เป็นพิษ ที่เราเคยติด เช่น อยากทานอาหารรสจัด อยากทานขนม เป็นต้น เราควรรับประทานอาหารที่เป็นพิษได้ใน ๒ กรณี คือ

๑. เมื่ออยากทานมากจนรู้สึกเครียดมากเกินไป ก็ให้รับประทานอาหารที่เป็นพิษนั้นแค่พอไม่ทำให้เครียดจนเกินไป เพราะถ้าเครียดมากเกินไปจะส่งผลเสียต่อร่างกายมากกว่าพิษของอาหาร

พอตั้งหลักได้ ก็ให้เริ่มกลับมาใช้เทคนิคสูตรล้างพิษและสูตรปรับสมดุลใหม่ จนกว่าจะเกิดอาการอยากรับประทานอาหารที่เป็นพิษถึงขั้นอดทนได้ยาก ก็ให้กลับไปทานอาหารที่เป็นพิษนั้นอีก เสร็จแล้วก็เริ่มใช้สูตรล้างพิษร้อนและปรับสมดุลอีก ทำวนเวียนอย่างนี้ไปเรื่อยๆ เราจะมีสุขภาพที่แข็งแรง





๒. ต่อให้ไม่อยากทานอาหารที่เป็นพิษ ก็ควรฝึกทานบ้างเป็นครั้งคราวเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย จากการที่ร่างกายได้ฝึกขับพิษและฝึกอดทนต่อพิษ โดยในกรณีที่เราแข็งแรงดีหรือเจ็บป่วยไม่มาก อาจฝึกทานอาหารเป็นพิษบ้าง ประมาณ ๑-๒ ครั้ง/สัปดาห์

โดยทานในปริมาณที่พอเริ่มรู้สึกมีอาการไม่สบายเล็กน้อย ก็สามารถแก้ไขได้โดยไม่อยากหรือทนได้โดยไม่ลำบาก หรือไม่ออกอาการไม่สบายใดๆ เลยก็ได้

ถ้าเป็นไปได้ควรทานอาหารที่เป็นพิษ หลังจากที่ยานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพแล้ว จะได้ไม่เป็นพิษกับร่างกายมากเกินไป ยกเว้นในกรณีที่หาอาหารที่ดีต่อสุขภาพไม่ได้

ส่วนในกรณีที่ผู้ป่วยหนักหรือผู้ที่เสี่ยงต่อการเสียชีวิต ก็ให้ใช้ความพยายามอดทนที่จะไม่รับประทานสิ่งที่เป็นพิษให้ได้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ จนกว่าจะเกิดอาการเครียดมากเกินไป หรือถ้าร่างกายแข็งแรงดีขึ้น จึงค่อยเริ่มทดลองทานอาหารที่เป็นพิษ

ผู้เขียนพบความจริงว่า ไม่มีสูตรใดตายตัวสำหรับทุกคน และทุกท่านที่ต้องการมีสุขภาพดีก็ต้องปรับสมดุลไฟธาตุ (ความร้อนในร่างกาย) ตามสภาพร่างกาย ณ ปัจจุบันนั้น

ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๑ “สังคิติกสูตร” ข้อที่ ๒๙๓ กล่าวถึงที่ตั้งแห่งความเพียร ๕ อย่าง หนึ่งใน ๕ ข้อนั้น พระพุทธองค์ตรัสว่า “เป็นผู้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชธาตุ



(ความร้อนในร่างกาย) อันมีวิบาก (ผล) เสมอกัน ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก
เป็นกลางๆ ควรแก้ความเพียร”

การที่เราต้องหมุนเวียนรับประทานถั่วหรืออาหารชนิดต่างๆ เพื่อ
ปรับสมดุล ก็ตรงกับคำตรัสของพระพุทธเจ้าที่ว่า “สิ่งใดที่เข้าไปยึดมั่นถือ
มั่นจะไม่ทุกข์เป็นไม่มี” ดังนั้นมนุษย์ผู้มีปัญญาจึงมีหน้าที่ปรับเพื่อยึด
อาศัยความสมดุลในวันเวลานั้นๆ ชั่วคราวเท่านั้น จึงจะไม่ทุกข์



๘. ใช้หลักธรรมะ ทำใจให้สบาย พ่อนคลาย ความเครียด



ลด ละ เลิกและหลีกเลี่ยงอารมณ์ที่ทำให้ลายสุขภาพ อารมณ์ที่เป็นพิษ ได้แก่ ความเครียด ความเร่งรีบ เร่งรัด รีบร้อน ความกลัว ความวิตกกังวล ความไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายใจ ไม่พอใจ หงุดหงิด รำคาญใจ มุ่งร้าย อาฆาต พยาบาท โลภ โกรธ หลง ยึดเกิน เอาแต่ใจตนเอง เป็นต้น

เพราะผู้ที่มีอารมณ์ดังกล่าวจะทำให้ร่างกายหลังสารแอดรีนาลีนออกมาจากต่อมหมวกไต สารดังกล่าวจะไปกระตุ้นเซลล์เนื้อเยื่อทุกส่วนของร่างกายให้ผลิตพลังงานจนเกินความสมดุลพอดีของร่างกาย พลังงานส่วนเกินที่ไม่สมดุลจะเผาทำลายเซลล์เนื้อเยื่อทุกส่วนในร่างกาย อวัยวะส่วนใดที่อ่อนแอก็จะแสดงอาการไม่สบายก่อน ถ้ายังมีอารมณ์ดังกล่าวอยู่เรื่อยๆ อวัยวะส่วนอื่นก็จะพากันเสื่อมและเจ็บป่วยตามกันไป





ตรงกันข้าม ถ้าเราสามารถสลายอารมณ์ดังกล่าวได้ จิตใจจะรู้สึกสงบสบาย เบิกบาน แจ่มใส มีความสุข สารเอ็นโดรฟินจะหลั่งออกมาจากต่อมใต้สมองที่ชื่อต่อมพิทูอิทารีซึ่งมีฤทธิ์ระงับอาการปวดได้แรงกว่าฝิ่นถึง ๒๐๐ เท่า (แต่ไม่มีพิษเหมือนฝิ่น) สามารถช่วยบรรเทาอาการปวดได้เป็นอย่างดี

และสารดังกล่าวก็มีฤทธิ์ในการช่วยส่งพลังชีวิตและพลังงานที่เป็นประโยชน์ไปยังเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย ทำให้เม็ดเลือดขาวแข็งแรง สามารถกำจัดเชื้อโรค สิ่งแปลกปลอมและสิ่งที่เป็นพิษออกจากร่างกายได้ จึงทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพที่ดีขึ้น

พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า ชีวิตมนุษย์จะมีความสุขที่สุดก็ต่อเมื่อสามารถพึ่งตนในการขจัดสิ่งที่เป็นทุกข์ เป็นโทษ เป็นภัยออกไปจากชีวิตได้

พระพุทธองค์ทรงเป็นนักวิทยาศาสตร์ทางจิตที่เข้าใจความเป็นไปของพลังงานในจิตวิญญาณอย่างแจ่มแจ้ง และทรงค้นพบมัชฌิมาปฏิปทา (วิธีปฏิบัติสู่ความเป็นกลาง สมดุล พอดี เพื่อดับทุกข์โทษภัย) ซึ่งเป็นสุดยอดวิชาแห่งคุณค่าประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติอันวิเศษยิ่ง

ถ้าผู้ใดได้มีโอกาสศึกษาพระไตรปิฎกหรือชาดกจะเห็นว่า คำสอนแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ อันหมายความว่า คำสอนมากมายจนนับไม่ถ้วนที่พระพุทธองค์ได้ทรงสั่งสอนมวลมนุษยชาตินั้น พระองค์ได้มีพระปริสุทธิคุณ พระปัญญาคูณและพระมหากรุณาคูณ ย่อการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์มาเป็นโพธิปักขิยธรรม ๓๗ มรรคมรรคแปด หรือย่อให้





เข้าใจและปฏิบัติได้โดยง่ายมาเป็น ๒ ข้อหลัก คือ ๑. สมณะฐานะ ๒. วิปัสสนาฐานะ

สมณะฐานะ นั้นไม่ใช่ตัวล้างทุกข์ แต่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นอุปการะอย่างยิ่งต่อการพ้นทุกข์ เพราะสมณะนั้นจะช่วยเสริมพลังของวิปัสสนาได้เป็นอย่างดี (วิปัสสนาเป็นตัวล้างทุกข์ที่แท้จริง) และสมณะนั้นจะช่วยให้เกิดความสงบสบายชั่วคราว

● การปฏิบัติสมณะมี ๓ ลักษณะใหญ่

๑. การอดฝืนทน กดข่มกาย วาจา ใจที่จะไม่ทำตามกิเลส

๒. การหลบเลี่ยงพรากห่าง ทำเป็นลืมหืมหรือการเอาจิตไปจดจ่อไว้ที่จุดใดจุดหนึ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

๓. การใช้ปัญญาสมณะ เช่น สิ่งนั้นมันก็เป็นธรรมดาของมันอย่างนั้น คนนั้นเขาก็เป็นของเขาอย่างนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา ไม่ใช่ตัวเราของเรา ไม่มีสิ่งใดเป็นตัวเราของเราอย่างเที่ยงแท้ถาวร ตายไปก็เอาอะไรไปไม่ได้ ปล่อยาวงเสียบ้าง เป็นต้น

ปัญญาสมณะเป็นความจริงที่เมื่อมันไตร่ตรองพิจารณาจะช่วยให้เกิดความสงบสบาย **ปล่อยาวงชั่วคราว** ไม่ใช่ตัวล้างทุกข์ แต่ก็ยังเป็นประโยชน์ในการพักจิตชั่วคราวและช่วยเสริมพลังวิปัสสนาอย่างยิ่ง

วิปัสสนาเป็นตัวล้างทุกข์ที่แท้จริง “วิปัสสนา” มาจากคำว่า “วิปัสสะ” “วิปัสสี” แปลว่า “รู้แจ้งเห็นจริง” การปฏิบัติเพื่อการรู้แจ้งเห็นจริงที่สามารถล้างหรือดับพลังที่เป็นทุกข์ในใจได้นั้น พระพุทธเจ้าและครูบาอาจารย์สอนว่าให้พิจารณา ๓ อย่าง





๑. การพิจารณาอสุภะของการติด ยึด เอา เสพสิ่งนั้น (อสุภะ แปลว่า ไม่ดี ไม่งาม สกปรก เป็นทุกข์ เป็นโทษ เป็นภัย เป็นผลเสีย) ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม”

๒. พิจารณาไตรตรองอานิสงค์ (ผลดีหรือประโยชน์) ของการไม่ติด ไม่ยึด ไม่เอา ไม่เสพ พอ จบ ปล่อย วาง ให้สิ่งนั้นเป็นของโลกหมุนวนเกิดดับอยู่ในโลก

๓. พิจารณากรรม (การกระทำ) และวิบาก (ผลของการกระทำ) ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้รับเกิดจากการกระทำของเราทั้งหมด สิ่งที่เราครอบครอง ปัจจุบัน เกิดจากการกระทำของเราในชาติก่อน ในชาตินี้และในปัจจุบัน รวมกันสังเคราะห์กัน ทุกสิ่งทุกอย่างมีที่ไปที่มา มีเหตุมีผล ไม่มีอะไรฟลุค ไม่มีอะไรบังเอิญทั้งสิ้น



เมื่อพระพุทธเจ้าบรรลุนิพพาน ได้ทำการระลึกชาติย้อนคืนไปหลาย
ล้านชาติหลายล้านปี ได้พบว่าสิ่งที่ตนเองและผู้อื่นได้รับ ล้วนเกิดขึ้นจากการ
กระทำของคนแต่ละคนทั้งสิ้น จึงได้ตรัสเป็นภาษาบาลีว่า **กรรมสโกมฺหิ กรรม
ทายาทो กรรมโยนิ กรรมพันธุ กรรมปฏิสรโน** แปลว่า เรามีกรรมเป็นของ
ตน เรามีกรรมเป็นทายาท เรามีกรรมเป็นแดนเกิด เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์
เรามีกรรมเป็นผู้ให้ผล

นับว่าพระพุทธเจ้าเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่มีเหตุมีผล รู้ที่มาของการ
เกิดดับของสรรพสิ่งโดยแท้ ซึ่งคำตรัสทุกคำของพระองค์นั้นเชื่อเชียว
หรือท้าทายให้มาพิสูจน์กันได้ (เอหิภัสสิโก) เป็นจริงตลอดกาล (อะกาลิโก)
ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงรู้เห็นได้ด้วยตนเอง (สันนิทฺฐิโก)

พระพุทธเจ้าและครูบาอาจารย์สอนว่า ผู้ที่ไม่เชื่อเรื่องกรรมวิบาก
(การกระทำและผลของการกระทำ) ไม่มีทางบรรลุนิพพาน ไม่มีทางพ้นทุกข์
เพราะผู้ที่ไม่เชื่อเรื่องกรรมวิบาก (การกระทำและผลของการกระทำ) ย่อม
เป็นผู้มกมายอย่างแท้จริง มีดดำมีดบอด (ไสยศาสตร์) อย่างแท้จริง ไม่รู้
เหตุ ไม่รู้ผล ไม่รู้ที่มาของสิ่งใดๆ ในโลก

การจะล้างหรือดับพลังงานที่เป็นทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
นั้น เราต้องปฏิบัติสมณะชุระและวิปัสสนาชุระควบคู่กันอย่างต่อเนื่อง โดย
ปฏิบัติเข้าไปเข้ามาจนเกิดผลสำเร็จคือ อากาการทุกข์ในใจลดน้อยลงหรือ
หมดไป ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “วิริยณะทุกขมเจติ” แปลว่า คนจะล่วง
ทุกข์ได้เพราะความเพียร





ดังบางตัวอย่างที่ผู้เขียนได้ทดลองฝึกฝนและพิสูจน์ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าและครูบาอาจารย์ซึ่งผู้ใดที่เข้าใจการปฏิบัติดังตัวอย่างนี้ก็สามารถนำเทคนิคหลักการไปประยุกต์ใช้กับกิเลสต้นหาความติด ความยึดตัวอื่นๆ ที่มีอยู่ในใจเราได้เช่นเดียวกัน ตัวอย่างมีดังต่อไปนี้

๖๖ แต่เดิมผู้เขียนชอบรับประทานขนมมาก มีอยู่คราวหนึ่ง ผู้เขียนเกิดความโลภ กินขนมในปริมาณมากติดต่อกัน ๓ วัน อันเนื่องมาจากความหลงติดในรสอร่อยของขนม เกิดอาการหนึบๆ คล้ายเนื้อติดฟัน แปร่งฟันก็ไม่หาย แคะจิ้มฟันก็ไม่หาย หลังจากนั้นก็เกิดอาการปวดฟัน และปวดรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ทั้งๆ ที่ผู้เขียนแปร่งฟันหลังรับประทานอาหาร และขนมทุกครั้ง แสดงว่าการแปร่งฟันไม่ได้ช่วยป้องกันฟันผุ เหงือกอักเสบหรืออาการปวดฟัน แต่การแปร่งฟันนั้นแค่ช่วยให้ฟันสะอาดเท่านั้น

อาการไม่สบายดังกล่าวเกิดจากร่างกายย่อยขนมซึ่งมีฤทธิ์ร้อนมากจากกะทิ น้ำตาล เกลือและสารอื่นๆ ที่มีในขนม แล้วพลังงานความร้อนที่เกิดขึ้นนั้นก็กระจายมาเผาทำร้ายที่เหงือกและฟัน ร่างกายได้มีกลไกส่งน้ำมาดับความร้อนที่เหงือกทำให้เหงือกขยายบวม จึงมีอาการหนึบคล้ายเนื้อติดฟัน ความร้อนเผาระบบประสาทจึงมีอาการปวดฟัน ถ้าความร้อนเผาต่อเนื่องนานๆ ฟันก็จะผุ ดังนั้นการป้องกันเหงือกอักเสบ ปวดฟันหรือฟันผุที่แท้จริงก็คือ การลดหรืองดอาหารหวานจัด มันจัด เค็มจัดและอาหารที่มีฤทธิ์ร้อนต่างๆ (รวมถึงอารมณ์ที่เป็นพิษด้วย)





ผู้เขียนจึงหยุดกินขนม หันมากินสมุนไพรและอาหารฤทธิ์เย็น และหาบริเวณที่ปวดด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็น อาการปวดพนักก็ค่อยๆ หุเลาและหายไปใน ๓ วัน จากนั้นก็เกิดอยากกินขนมอีก จึงกินต่อเนื่องอีก ๓ วัน อาการหนึบๆ คล้ายเนื้อติดพนักและปวดพนักอย่างรุนแรงกลับมาเป็นอีก ผู้เขียนก็ใช้วิธีหยุดกินขนมและแก้อาการดังที่กล่าวมาข้างต้นอีก อาการก็เริ่มหุเลาและหายไปใน ๓ วัน

หลังจากนั้นผู้เขียนก็อยากกินขนมอีกเป็นรอบที่ ๓ กินต่อเนื่องอีก ๓ วัน ก็เกิดอาการไม่สบายเช่นเดิมอีก ก็ใช้วิธีการเดิมคือ หยุดกินและแก้ไขด้วยวิธีเดิม อาการก็หุเลาและหายภายใน ๓ วัน จากนั้นผู้เขียนก็กินขนมต่ออีกเป็นรอบที่ ๔

จะเห็นได้ว่าทุกข์โทษภัยในชีวิตของผู้เขียน ณ เวลานั้นก็คือ อาการทุกข์ทรมานไม่โปร่งไม่โล่งไม่สบายในใจที่เกิดจากการอยากกินขนม และอาการทุกข์ทรมานจากอาการปวดพนักหลังกินขนม

และในรอบที่ ๔ นี้เอง ที่ผู้เขียนเริ่มมีอาการเช็ดขยาดกับความทุกข์ทรมานจากการปวดพนัก และก็ชัดเจนในต้นเหตุว่าเกิดจากการกินขนม จึงได้เริ่มใช้ธรรมะเข้ามาช่วยแก้ไขปัญหายุ่งยากในชีวิตหลังจากที่กิเลส/ตัณหา/ชาตान/ความอยากในใจบอกสั่งผู้เขียนว่า “ขนมมันอร่อย น่ากิน กินเถอะ” ธรรมะที่อยู่ในใจก็เริ่มต่อสู้กับกิเลสตัณหา ด้วยการบอกสั่งว่า “อย่ากินเลย กินแล้วมันปวดพนัก” (เป็นการเริ่มต้นธรรมาธรรมะสงคราม ประกาศศึกระหว่างธรรมะกับอธรรม คือ กิเลส ตัณหา ชาตान)



ทันทีที่ธรรมชาติบอกลังว่าอย่ากินเลยมันปวดฟัน กิเลสรีบสวนหมัดกลับมาทันทีว่า “กินเถอะ อร่อยดี” ฝ่ายธรรมชาติก็ตอบได้ว่า “อย่ากินเลย มันปวดฟัน” กิเลสก็ยังไม่ยอมแพ้ คราวนี้สั่งมาเป็นชุดใหญ่เลยว่า “กินเถอะอร่อยดี...ๆๆๆๆๆๆๆ” ผู้เขียนสังเกตเห็นกำลังของกิเลสมันเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและน่าตกใจ และถ้าเกิดอยากกินมากขึ้นจนต้องไปเอามากิน ก็จะเกิดอาการทุกข์ทรมานเหมือนเมื่อ ๓ ครั้งที่ผ่านมาแน่ๆ จึงใช้วิธีอดทน ผืนที่จะไม่กิน ซึ่งก็รู้สึกทุกข์ทรมานใจเป็นอย่างมาก พร้อมๆ กับใช้ธรรมชาติบอกกับตัวเองว่า ปวดฟันเอาไหม ช้ำๆ ติดต่อกันหลายหน

ซึ่งการพิจารณาไตร่ตรองว่า อย่ากินเลยมันปวดฟัน หรือปวดฟันเอาไหม ก็คือ การวิปัสสนา (ตัวที่มีฤทธิ์ล้าง ลด หรือดับพลังงานความทุกข์ทรมาน ความหลง ความติด ความยึด ความอยากในสิ่งที่เป็นทุกข์ โทษภัยอย่างแท้จริง)

เมื่อผู้เขียนวิปัสสนาว่าปวดฟันเอาไหมๆ ช้ำๆ กันหลายที จนมีฤทธิ์แรง ก็เกิดสุดยอดแห่งความมหัศจรรย์ขึ้นในใจ คือ ใจของผู้เขียนก็บอกออกมาเองอย่างแรงว่า “ปวดฟันไม่เอา ้วย...ย” พร้อมๆ กับเกิดอาการประหลาดขึ้นทันทีคือ เกิดสภาพ “โปร่งโล่งสบาย ยินดีเต็มใจ สุขใจที่ไม่เอาโทษภัยมาใส่ชีวิตตน อาการทุกข์ทรมานที่เกิดจากการอยากกินขนมหายไ้ไปอย่างสิ้นเกลี้ยง ไม่มีความอยากและห่วงหาอาลัยใดๆ ในขนมอีกเลย”

ยิ่งถ้าเราสามารถรับรู้ได้ว่า อาการอยาก (ตัณหา) เป็นอาการ/อารมณ์ไม่สบาย ทุกข์ ทรมานในใจ ซึ่งเราหลงโง่สร้างขึ้นมาทรมานตัวเอง เพราะเพราะหลงว่าสิ่งที่เราต้องการนั้นเป็นสุข เป็นความน่าชื่นชอบใจ เอร็ดอร่อย



(อัสสาทะ) เมื่อเราเอามาเสพตามที่ต้องการ (ตัณหา) สั่งการ อาการ/อารมณฺ์ที่ไม่สบาย ทุกข์ ทรมานนั้นก็จะลดลงสู่ความสบาย ไม่ทุกข์ ไม่ทรมาน ซึ่งมีสภาพเช่นเดียวกันกับอาการ/อารมณฺ์ ความรู้สึกก่อนที่จะมีความอยาก (ตัณหา) ทำให้จิตใจเราเข้าใจและบันทึกเป็นความทรงจำว่า เพราะได้เสพสัมผัสตามความต้องการที่ตัณหาสั่งนั้น จึงทำให้เรารู้สึกสบาย ไม่ทุกข์ ไม่ทรมาน คราวหน้าเราก็อยากอีก เกิดอาการอารมณฺ์ไม่สบาย ทุกข์ ทรมานอีก แล้วเราก็จำได้ว่าอาการไม่สบาย ทุกข์ ทรมานดังกล่าวนั้นจะลดลงได้ด้วยการตอบสนองเสพสัมผัส เราก็จะมีพฤติกรรมเอามาเสพสัมผัส วนซ้ำอย่างนี้อยู่เรื่อยไป ไม่มีที่สิ้นสุด เพราะพลังงานหลงดังกล่าวจะสะสมในจิตใจทุกครั้งที่เราสัมผัส

ความจริงแล้ว อัสสาทะ(ความชื่นชอบใจ ความเอร็ดอร่อย) ไม่ได้มีจริง แต่เป็นความสุขหลง เป็นเพียงการหลงสร้างความไม่สบาย ทุกข์ ทรมานขึ้นมาในใจ แล้วพยายามลดความไม่สบาย ทุกข์ทรมานนั้นด้วยการเอามาตอบสนอง แล้วหลงว่าความไม่สบาย ทุกข์ ทรมานที่ลดลงนั้นเป็นความสุข

ความจริงแล้ว สุขที่แท้จริงก็คือ ความสบาย ไม่ทุกข์ ไม่ทรมานซึ่งเป็นอารมณฺ์ก่อนที่จะมีอารมณฺ์อยาก (ตัณหา) นั้นเอง เราจะหลงสร้างความโง่อันคือ ความอยาก (ตัณหา) มาทรมานตัวเองทำไม เมื่อเราพิจารณาดังนี้ซ้ำๆ จะทำให้ความอยาก (ตัณหา) อาการ/อารมณฺ์ไม่สบาย ทุกข์ ทรมาน สลายไปเร็วยิ่งขึ้น และเราก็จะไม่ทวงหาอาลัยในอัสสาทะ อันคือความสุขหลง (ทุกข์จริง) เพราะรู้แจ้งชัดเจนว่า มันไม่ใช่อารมณฺ์สุข แต่เป็น





อารมณ์ทุกข์ที่แท้จริง ช้ำยังทำให้เราต้องเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า เป็นภาระในการแสวงหามาตอบสนองและเพิ่มพิช เพิ่มทุกข์ทางกายตามมาด้วย

เป็นสุดยอดแห่งความรู้สึกสุขใจที่หาสิ่งใดมาเปรียบมิได้ ซึ่งผู้เขียนไม่เคยคาดคิดมาก่อนเลยว่า ในโลกนี้จะมีความสุขอันพิเศษและวิเศษอย่างนี้ เป็นสุดยอดแห่งความสุขที่ไม่มีทุกข์ใดๆ เจือเลย เป็นความสุขที่สุขยิ่งกว่าการได้เสพได้กินของอร่อย

ผู้เขียนถึงกับอุทานกับตัวเองว่า วิมุติ (ความหลุดพ้นจากทุกข์) เป็นอย่างนี้เองหรือ นิพพาน (การสงบ การตายจากทุกข์ของจิตใจ) เป็นอย่างนี้เองหรือ นี่หรือที่พระพุทธเจ้าบอกว่า “วิมุติ/นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง” “สุขอื่นยิ่งกว่า วิมุติ/นิพพานไม่มี” (นิพพานังปรมังสุขัง) มิน่าละ ครูบาอาจารย์ถึงบอกว่า ผู้ที่ได้วิมุติ/นิพพานอย่างแท้จริงแล้ว จะไม่มีใครถอยหลังมาเอาโลกียสุขอย่างแน่นอน เพราะวิมุติ/นิพพานนั้นเป็นความสุขที่วิเศษยอดเยี่ยมกว่าโลกียสุข นี่คือนิพพานทางจิตอันยอดเยี่ยมสุดประเสริฐ สุดวิเศษ สุดยอดแห่งประโยชน์ (ปรมาต) ปร แปลว่า ยิ่ง/ยอด/วิเศษ มัต มาจากคำว่า อรรถะ แปลว่า ประโยชน์ ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบแล้วทรงมีพระมหากรุณาธิคุณถ่ายทอดให้กับมวลมนุษยชาติ





พระพุทธเจ้าและครูบาอาจารย์สอนว่า สภาพความพ้นทุกข์ (วิมุตติ/นิพพาน) ที่แท้จริงนั้น ผู้ใดปฏิบัติได้แล้วก็ได้เลย ยั่งยืนข้ามภพข้ามชาติ เป็นสมบัติแท้ให้เราได้อาศัยจนกว่าจะปรินิพพาน

กรณีที่ยกตัวอย่างข้างต้นนั้นเป็นความพ้นทุกข์ (วิมุตติ/นิพพาน) จากขณม อันเกิดจากการที่เราสามารถล้าง/ดับ/ทำลายพลังงานทุกข์ของกิเลสชุดที่แสดงอาการให้เราเห็นครั้งนั้นได้ ซึ่งการทำลายกิเลสชุดที่ปรากฏนั้น เราทำได้แล้วก็ได้เลย เป็นสมบัติแท้ของเราจนกว่าจะปรินิพพาน

แต่ไม่ได้หมายความว่า พลังงานกิเลสติดขณมที่มีอยู่ในใจจะถูกทำลายไปหมด เพราะชีวิตที่ผ่านมา เราได้เคยเสพร่อยมาตั้งไม่รู้กี่ภพกี่ชาติ เกิดการสะสมพลังงานกิเลสเข้าไปไว้ในใจทุกครั้งที่เรารู้สึกชื่นชอบใจในรสอร่อย





พลังงานดังกล่าวจะติดตามเราไปข้ามภพข้ามชาติ ถ้าไม่ได้ละล้าง เช่น สมมุติว่าเรามีพลังงานกิเลสสะสมไว้ในใจทั้งหมด ๑๐๐ หน่วย (ในความจริงคนเราโดยส่วนใหญ่แต่ละคนมักมีพลังงานกิเลสติดยึดในแต่ละอย่างสะสมในใจเป็นล้านๆ หน่วย) แต่ผู้เขียนขอยกตัวอย่าง ๑๐๐ หน่วย เพื่อให้เข้าใจได้ง่าย

สมมุติกิเลสส่งกำลัง/พลังงานมาปรากฏ ณ ตอนนั้น ๑ หน่วย แล้วเราสามารถทำลายล้างได้ทั้งหมด ๑ หน่วย (ความเป็นจริงบางครั้งอาจทำลายได้ทั้งหมด หรือบางครั้งอาจทำลายได้เป็นบางส่วน) ก็จะเหลือพลังงานกิเลสที่ฝังอยู่ในใจเรา ๙๙ หน่วย

เมื่อเหตุปัจจัยอันพอเหมาะ เช่น เมื่อเราระลึกถึงหรือไปพบไปเห็นสิ่งที่เคยอร่อย กิเลสก็จะส่งพลังงานมาปรากฏตัวให้เราเห็น บางครั้งก็ส่งมามาก (เกิดอาการอยากมาก) บางครั้งก็ส่งมาน้อย (เกิดอาการอยากน้อย)

ถ้าเราสามารถกำจัดลดละล้าง ทำลายพลังงานกิเลสได้ พลังงานกิเลสก็จะลดน้อยลงไปอีก ถ้าเราทำได้ถูกต้องอย่างนี้ไปเรื่อยๆ เราก็จะทำการลดละล้างกิเลสได้เก่งได้ง่ายและเร็วยิ่งขึ้นโดยที่ถ้าเราทดลองนำอาหารชนิดนั้นมากินแล้วมีความอร่อยน้อยลง นั่นคือ ตัวชี้วัดของความเจริญของศีลสมาธิและปัญญาในจิตใจเรา จะเกิดอานิสงค์ (ประโยชน์) หลายประการได้แก่





- จิตใจโปร่งโล่งสบาย ยินดีเป็นสุขที่ไม่เอาพิษภัยมาใส่ในชีวิตตน
- พิษภัยที่เราเคยคิดจะไม่เข้าไปทำร้ายร่างกายเรา
- เราจะรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพได้อย่างสบายใจ ผาสุก และเอร็ดอร่อยกับรสชาติของอาหารธรรมชาติ ความสดชื่น ความปลอดภัย ความสบาย พลังชีวิต คุณค่าและประโยชน์จากอาหาร
- ระบบประสาทจะฟื้นตัว สามารถแยกแยะอาหารที่ถูกหรือไม่ ถูกกับร่างกายของเราได้ ถ้าถูกกันจะรู้สึกสบาย ถ้าไม่ถูกกันก็จะรู้สึกไม่สบาย
- เราจะรู้รสตามความเป็นจริง เมื่อรับประทานอาหารแต่ละชนิด เช่น เปรี้ยวก็เป็นเปรี้ยว หวานก็เป็นหวาน มันก็เป็นมัน เค็มก็เป็นเค็ม ขมก็เป็นขม ฝาดก็เป็นฝาด หลายรสก็เป็นหลายรส รสจืดก็เป็นรสจืด รสจัดก็เป็นรสจัด เป็นต้น ความอร่อย(ดูด) ไม่อร่อย(ผลัก) จะลดลงหรือหายไป
- สามารถกำหนดปริมาณของอาหารที่พอดีได้ ทั้งอาหารที่ถูกและไม่ถูกกันกับร่างกาย เพราะไม่ติดในรสอาหาร



ผู้เขียนเคยมีประสบการณ์นั่งตออาหารจัดที่เคยอร่อยอยู่เป็นปี โดยไม่ได้ใช้วิปัสสนาธุระ (การพิจารณาสุภะคือ ทุกข์โทষণัย ผลเสียของการเสพการติดการเอา/การพิจารณาอันสังค์ (ผลดี/ประโยชน์) ของการไม่เสพ ไม่ติดไม่เอา/การพิจารณากรรมและวิบาก) ใช้แต่สมถะธุระ คือ การอดผืน หน/หลบเลี่ยง/ทำลิ้มๆกำหนดจิตไว้ที่ใดที่หนึ่งจุดใดจุดหนึ่งและใช้ปัญญา สมถะพิจารณาว่ามันก็เป็นของมันอย่างนั้น เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป ไม่ใช่ตัวเราของเรา ตายไปก็เอาอะไรไปไม่ได้ ปล่อยาวงเสียเถอะ

ผู้เขียนทำได้ปีกว่าๆ โดยคำรวมทั่วไป ทำได้อย่างปกติสบาย ไม่ลำบากจนเกินไปนัก มีอาการทรมาณกับความอยากที่แรงบ้างบางวัน แต่ก็ไม่บ่อย พอได้ปีกว่าๆ ก็ทดลองทานอาหารที่เคยอร่อยดู ปรากฏว่า สวาปามเข้าไปเต็มที่แล้ว เพราะมันยังรู้สึกอร่อยอยู่ (และอร่อยมากเสียด้วย) ซึ่งเป็นข้อยืนยันที่ชัดว่า สมถะไม่ใช่ตัวล้างกิเลสแต่เป็นตัวกดข่มชั่วคราวเท่านั้น

เทคนิคสำคัญที่จะทำให้เราได้รับความพ้นทุกข์ (วิมุตติ/นิพพาน) อย่างรวดเร็วและผลสุกที่สุดก็คือ ตั้งเครื่องที่พอดี ไม่เครียดเกินไปและไม่หย่อนเกินไป ครั้งแรกที่พระพุทธเจ้าประกาศศาสนาด้วยการแสดงธรรม ธรรมจักกัปปวัฏฏสูตรแก่ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ พระองค์ได้ตรัสถึงทุกข์อันเกิดจากความโง่ ๒ ด้าน ด้านหนึ่งโง่ หย่อนไปทางกามสุขลึเกะ (หลงเสพหลงติดในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส) อีกด้านหนึ่งโง่ตั้งไปในอัตตกิลมถะ (ทรมานตน ยึดดี หลงดี) และพระพุทธองค์ก็ได้ตรัสทางสายกลางซึ่งไม่โง่ไปทั้ง ๒ ด้าน

การหย่อนไป ติดในรสอาหารก็เป็นส่วนหนึ่งของกามสุขลึเกะอันเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ ผู้ที่พยายามจะออกจากทุกข์ก็ต้องพยายามเครื่องตั้งขึ้น





ด้วยการลดละกำสฤษฏิกะนั้น เช่น ติดรสนม/อาหารรสจัด ก็ต้องพยายามเคร่งตึงตัวเอง ลดละขนม/อาหารรสจัดด้วยการใช้วิปัสสนาได้แก่

- การพิจารณาถึงทุกข์โทษภัย ผลเสียของการเสพการติดขนม/อาหารรสจัด

- การพิจารณาข้อดีของการไม่เสพไม่ติดขนม/อาหารรสจัด

- พิจารณากรรม (การกระทำ) และวิบาก (ผลของการกระทำ) ว่าการที่เราติดขนม/อาหารรสจัด ตกเป็นทาสขนม/อาหารรสจัด ก็เพราะเราหลงเสพติดมาก่อน จะตั้งแต่วาตีก่อนหรือชาตินี้ก็ได้

การที่เรามีกรรม (การกระทำ) เสพติดขนม/อาหารรสจัด วิบาก (ผลของกรรม) ก็จะทำให้พลังงานกิเลสที่ฝังเข้าไปในใจจากการเสพติด ทุกครั้งนั้นเป็นของเรา ติดตัวเราไปทุกภพทุกชาติ รววันสร้างตันทา/ความอยาก/ความทุกข์ทรมานในใจเรา

เมื่อกิเลสบีบบังคับให้เราับประทานเราก็ต้องเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า เปลืองพลัง เปลืองทรัพย์สินไปกับการที่ต้องหารับประทาน และขนม/อาหารรสจัดนั้นก็เป็นพิษต่อร่างกาย ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บความทุกข์ทรมานขึ้นอีก ต้องเสียเวลา เสียเงินเสียทองรักษามากกว่าพิษจะหมด ความทุกข์ทรมานจึงจะหมดไป บางครั้งก็ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนเพราะต้องมาคอยดูแลเรา ซ้ำยังเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีต่อผู้อื่นด้วย

ถ้าเรายังมีพลังงานหลงติดอยู่ในใจ ก็ต้องทุกข์ทรมานจากความอยากอีก ก็ต้องวนเอามาเสพอีก ความเจ็บป่วยและทุกข์โทษภัยผลเสียต่างๆ ก็ต้องวนมาสร้างปัญหาให้กับเราอีกอย่างไม่รู้จบไม่รู้สิ้น เป็นต้น



โดยพิจารณาซ้ำๆ เรื่อยๆ จนกว่าอาการอยาก/ความทุกข์ทรมาน
ในใจจะลดลงหรือหมดไป ในขณะที่เดียวกันก็ใช้สมถะระรวมด้วย ได้แก่

- การอด ผืนหนที่จะไม่รับประทานขนม
- การพิจารณารูปสกลินเสียงสัมผัสในขนม เขาก็เป็นของเขา
อย่างนั้น เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา ไม่ใช่ตัวเราของเรา ตายก็
เอาอะไรไปไม่ได้ เราปล่อยวางเสียเถอะ
- ถ้าเราใช้วิธีการทั้งหมดที่ว่ามาข้างต้นแล้ว ก็ยังมีอาการอยาก
รับประทานขนมมากอยู่ถึงขั้นเครียดมาก หนได้ยากลำบาก ก็ควรจะใช้
สมถะข้อที่ ๓ นี้ร่วมด้วย คือทำตามหลักการที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า
ถ้าไม้นั้นยังเปียกอยู่ ก็ให้พราดไม้ที่ชุ่มด้วยยางออกจากน้ำนั้น แล้วค่อยเผา
เหมือนกับใจเราที่เปียกชุ่มด้วยกิเลสมากอยู่ ก็ให้พราดออกจากที่ๆ
ส่งเสริมให้เกิดกิเลส คือ การหลบเลี่ยงพราดห่างออกจากบริเวณที่มีขนม/
อาหารสจัดที่เราติด แล้วค่อยวิปัสสนาทำลายความทรมาน/ความอยากใน
ขนมนั้น ถ้ามันยังอยากมากอยู่ก็ใช้สมถะทำเป็นลึ้มๆ หรือกำหนดจิตไว้ที่
สิ่งใดสิ่งหนึ่งเรื่องใดเรื่องหนึ่งก็ได้

ถ้าทำทั้งหมดแล้วก็ยังมีอาการอยากรับประทานขนมมากจนทนได้
ยากลำบาก แสดงว่าการปฏิบัติของเราโต่งเคร่งตึงไปถึงขั้นอัตตกิลมถะแล้ว
คือทรมานตน ยึดดี หลงดีมากเกินไป

ถ้าเป็นอย่างนั้นให้เราวางลดอัตตา (อัตตกิลมถะ) ตัวยึดดีเกิน
เครื่องเกิน เครียดเกิน ด้วยการผ่อนมารับประทานขนม/อาหารสจัดบ้าง
เท่าที่เรารู้สึกผ่อนคลายสบายใจขึ้น แต่ก็ไม่ถึงขั้นทำให้เกิดอาการไม่สบาย
ในร่างกายมากจนเกินไป





เพราะถ้าเราไม่ผ่อนมารับประทานขนม/อาหารรสจัด พืชอันเกิดจากความเครียดที่มากเกินไปจะเป็นพืชที่รุนแรงกว่าพืชจากขนม/อาหารรสจัด เราจึงต้องเลือกเอาพืชจากขนม/อาหารรสจัดเพราะมีพืชน้อยกว่าความเครียด

พอเราผ่อนมารับประทานขนม/อาหารรสจัดนานเข้าๆ พืชก็จะเริ่มสะสมมาก และทำให้รู้สึกไม่สบายรุนแรงกว่าฤทธิ์ของการผ่อนคลายในใจจะต้านได้ในขั้นนั้น แสดงว่าเราอยู่ในส่วนที่โตะหย่อนไปในกามสุขลิกะ ก็ให้เราเครื่องตั้งลดละกามสุขลิกะขึ้นมา ด้วยวิปัสสนาธุระและสมณะธุระ

พอได้ระยะเวลาหนึ่งก็จะรู้สึกเครื่องเครียดเกินไป คืออาการอยากรับประทานขนม/อาหารรสจัดอยู่ในขีดที่ทนได้ยากลำบาก แสดงว่าเราเริ่มเข้าขีดอัสตติกลมณะคือทรมานตนเกินไปแล้ว ก็ให้ผ่อนลดอัสตตา (อัสตติกลมณะ) ลงไป ก็ทำสลับกันระหว่างลดกามกับลดอัสตตาไปเรื่อยๆ เรียกว่า การปฏิบัติด้วยความเป็นกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ไม่ตึงเกินไปไม่หย่อนเกินไป





ถ้าเราปฏิบัติต่อเนื่อง กามและอัตตาก็จะลดน้อยลงไปเรื่อยๆ จนสุดท้ายเราก็จะหมดทุกข์โทษภัยทั้งจากกามและจากอัตตา เป็นสภาพความเป็นกลางที่แท้จริง จบกิจในการดับทุกข์โทษภัยในเรื่องนั้นๆ อันเป็นความผาสุกที่ยิ่งใหญ่และยั่งยืนอย่างแท้จริง

เทคนิคที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ ถ้าพลังงานกิเลสครั้งนั้นไม่แข็งแรง เราสามารถทนได้ ก็ให้เราใช้ปัญญาวิปัสสนาร่วมกับการอดฝืนทนพร้อมกับปัญญาสมณะได้เลย

แต่ถ้ากำลังของกิเลสในครั้งนั้นแรงมากจนกิเลสมันจะเตะเราเตะบ๊แตก (ความอยากนั้นแรงมากจนทำให้เราเครียดมากถึงขั้นทนได้ยากลำบาก) เราอย่าตั้งจิตว่าจะไม่รับประทานของอร่อยนั้น เพราะมันจะเครียดและทุกข์ทรมานมากจนบางทีทำให้เราต้องไปเอามารับประทานอย่างเต็มที่ก่อนอาหารอื่นเลยก็มี

ให้เราตั้งจิตว่าจะรับประทานของอร่อยนั้นน้อยๆ แต่ขอรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพเสียก่อน แล้วค่อยรับประทานของอร่อยทีหลัง ถ้าเราบอกกับใจ (กิเลส) อย่างนี้ กิเลสมันจะถูกเราหลอก (กิเลสมันโง่) มันก็จะไม่ตื่นแรงเกินไป มันจะไปนอนหลับพักผ่อนเพื่อรอ เพราะมันรู้ว่าเดี๋ยวก็จะได้เสพของอร่อย

พอเรารับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพเสร็จเรียบร้อยแล้ว ลองช้าเลื่องไปดูซิว่า กิเลสมันยังหลับอยู่หรือเปล่า (มันไม่ยอมรับประทานของอร่อย) หรือมันตื่นงัวเงียๆ (อยากเล็กน้อย) ถ้าเป็นอย่างนั้นก็ให้เตะมัน (กิเลสอยากกินของอร่อยและเป็นพิษ) ลงบ้านไปเลย ก็คือ ไม่ต้องรับประทานสิ่งที่เป็นพิษนั้น





แต่ถ้ามันตื่นขึ้นมาอยู่เราอย่างแรงว่าจะเตะเราตบแตก (ยังอยากับ
 ประทานมากอยู่) ก็ให้เราเอามารับประทานเสีย เพราะจะได้ไม่เครียดไม่
 ทรมานจนเกินไป และถึงอย่างไรก็รับประทานไม่ได้มากนักหรอก เนื่องจาก
 เราอ้วนหรือไม่มีท้องจะใส่แล้ว

อย่าพยายามรับประทานอาหารที่เป็นพิษหรืออาหารที่เราชอบก่อน
 อาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพราะจะทำให้รับประทาน(พิษ)ได้มาก และ
 รู้สึกอร่อยมาก(ติดมากเลิกยาก)

ควรรับประทานอาหารที่เป็นพิษหลังการรับประทานอาหารที่ดีต่อ
 สุขภาพแล้ว เพราะจะทำให้รับประทาน(พิษ)ได้น้อย และรู้สึกอร่อยไม่มาก
 หรือบางครั้งไม่รู้สึกรออร่อยเลย (ติดน้อยเลิกง่าย)

ตัวอย่างข้างต้นนั้นเป็นเทคนิควิธีการลดละล้างกามในขนม/อาหาร
 รสจัด สำหรับกาม (ความชื่นชอบใจ ความเอร็ดอร่อย ความติด ความยึด
 ความหลงมัวเมา) ในอาหารชนิดอื่นๆ หรือในสิ่งอื่นๆ เช่น

กามในอบายมุข (ความชื่นชอบใจ ความเอร็ดอร่อย ความเสพ
 ความติด ความยึด ความหลงมัวเมาในการพนัน เหล้า บุหรี่ รวมถึงสิ่งเสพ
 ติดอื่นๆ และสิ่งฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น การเล่น การเที่ยว ความ
 เกียจคร้านและการคบคนชั่วเป็นมิตร)

กามในกาม (ความชื่นชอบใจ ความเอร็ดอร่อย ความเสพ
 ความติด ความหลงมัวเมาในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส)

กามในโลกธรรม (ความชื่นชอบใจ ความเอร็ดอร่อย ความเสพ
 ความติด ความยึด ความหลงมัวเมาในลาภ ยศ สรรเสริญ โลภียสุข



จนทำให้หลงเกลียดหลงไม่ชอบใจ หลงทุกข์ เมื่อได้รับความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ การติติงตักเตือน นินทา และโลกีย์ทุกข์) และ

กามในอัตตमानะ (ความชื่นชอบใจ ความเอร็ดอร่อย ความเสพ ความติด ความยึด ความหลงมัวเมาในความรู้ ความคิด ความเห็น เกียรติยศ ศักดิ์ศรี ความดี ความได้ตั้งใจของตน ความเป็นตัวเราของเรา) ไม่ว่าจะเป็นกามในอะไรก็ล้วนแต่เป็นทุกข์โทษภัยต่อชีวิตมนุษย์ทั้งนั้น

พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า “กามนั้นสุขน้อยทุกข์มาก” “ทุกข์อื่นยิ่งกว่ากามไม่มี” “การจบเรื่องกามทั้งหมดก็คือจบพรหมจรรย์ (พ้นทุกข์)”

และกามในทุกสิ่งทุกอย่าง สามารถลดละ ล้างได้ด้วยเทคนิควิธี การเดียวกันคือ ใช้วิปัสสนาธุระเป็นหลัก ถ้าใช้ร่วมกับสมณะธุระก็ยิ่งทำให้ วิปัสสนาธุระมีประสิทธิภาพสูงขึ้น ผู้ใดสามารถลดละล้างทุกข์โทษภัย ดังกล่าวได้ ก็จะได้สุดยอดแห่งความสุขสงบสบายมั่นคงปลอดภัยในใจ มีความร่าเริงเบิกบานแจ่มใสในชีวิต ไม่มีความวิตกกังวลทุกข์ร้อนใดๆ ในใจหรือความวิตกกังวลทุกข์ร้อนในใจลดน้อยลง

ก็จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์ เมื่อมีสถานการณ์ ต่างๆ เข้ามากระทบ จิตใจก็จะสงบสบายและสามารถทำใจมองโลกในแง่ดี และมองโลกตามความเป็นจริงได้ยิ่งขึ้น นั่นแหละคือ มัชฌิมาปฏิปทาที่ แท้จริง คือ เป็นกลางอยู่ในความปลอดภัย พ้นทุกข์ เป็นอยู่ผาสุก ไม่เียง ไปทุกข์ในความโลภโกรธหลงใดๆ

เทคนิคการล้างภัยของกามในอบายมุข คือ ใช้วิปัสสนาธุระด้วยการหมั่นไตร่ตรองทุกข์โทษภัยผลเสียของการหลงเสพ หลงติดอบายมุข เช่น





ทำให้เสียสุขภาพ เสียแรงงาน เสียเวลา เสียทรัพย์สินเงินทอง เสียชื่อเสียง เสียตัวอย่างที่ดีของสังคม เป็นต้น ถ้าไม่เสพไม่ติดจะมีผลดีอย่างไร เรากระทำการเสพหรือไม่เสพ ผลของการเสพหรือไม่เสพนั่นก็เป็นของเรา เมื่อให้ผลแล้วก็จบดับไป โดยทำความรู้กับสมณะชฎะ

เทคนิคการล้างภัยจากกามในรสอาหาร ผู้เขียนก็ได้ยกตัวอย่างไปแล้ว แม้แต่ภัยของกามในการสัมผัสสัมผัสมีเพศสัมพันธ์กันหรือสัมผัสตัวเองก็สามารถลดละล้างได้ด้วยวิปัสสนาธุระ คือ การหมั่นพิจารณาไตร่ตรองทุกข์โทษภัยผลเสียของการเสพการติด เช่น ทำให้เสียสุขภาพ เสียแรงงาน เสียเวลา เสียทรัพย์สินเงินทอง เสียชื่อเสียง เสียตัวอย่างที่ดีของสังคม เสียอิสระเสรีภาพ

ภาวะจากการดูแลรับผิดชอบวิบาก (ผลกระทบ) และกิเลส (ความต้องการอันไม่มีที่สิ้นสุด) ของตัวเองก็เป็นภาวะที่หนักมากอยู่แล้ว ก็ต้องเพิ่มภาระในการดูแลรับผิดชอบวิบาก (ผลกระทบ) และกิเลส (ความต้องการไม่มีที่สิ้นสุด) ของคู่ครอง ญาติของคู่ครอง ลูกหลานเหลนโหลนของเรา ทำให้เราต้องเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าหนักขึ้นไปอีก

ขนาดนักปฏิบัติธรรมที่บำเพ็ญลดละกิเลสเพิ่มกุศลเพื่อยังอุกฤษให้เบาบาง ก็ยังมีผลวิบากของกรรมที่เคยกระทำไว้ทั้งชาติก่อนและชาตินี้ รวมทั้งกิเลสที่ยังล้างไม่หมดตามมาเล่นงานก่อทุกข์ก่อเวรภัย ยิ่งคนที่ไม่ปฏิบัติธรรมเลยจะมีผลวิบากและกิเลสตามเล่นงานก่อทุกข์เวรภัยขนาดไหน

และคู่ครองของเราก็ต้องเพิ่มภาระเพิ่มความเหน็ดเหนื่อยในการแบกรับผลวิบากและกิเลสของเราด้วย



ดังนั้น การแต่งงานมีคู่ครองจึงคือ การเพิ่มภาระ เพิ่มความหนัก
เพิ่มความเหน็ดเหนื่อยให้กับตนเองและคู่ครอง

พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า บัณฑิต (ผู้มีปัญญาฉลาด) พึงตั้งตน
เป็นโสด ส่วนคนโง่ฝากไว้ในเมถุน(คนคู่) ย่อมเศร้าหมอง

สำหรับผู้ที่มีคู่ครองแล้ว ก็ควรจะมีผิวเดียวเมียวเดียว เพราะแค่นี้
ก็เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าทุกข์ทรมานมากแล้วกับการแบกภาระ แบกผล
วิบากและแบกกิเลสของกันและกัน

คนที่ได้มาอยู่ด้วยกันแสดงว่ามีหนี้บาปหนี้บุญกันมา จึงควรชดใช้
หนี้ด้วยการพยายามดูแลช่วยเหลือกันเกื้อกูลกันให้ได้อย่างเต็มที่และสุดฝีมือ
พร้อมๆ กับการพยายามเพิ่มอริศัลบ้าง เพื่อให้กุศลในชีวิตเจริญยิ่งขึ้น อริศัล
แปลว่า ศีลที่เจริญยิ่งขึ้น สูงยิ่งขึ้น และประเสริฐยิ่งขึ้น เช่น ศีล ๕ ก็เพิ่ม
เป็นศีล ๘ จากการเคยสมสู่คู่ผิวเมียวก็ลดละลง ประพฤติพรหมจรรย์มาก
ขึ้น เคยรับประทานอาหารหลายมือก็ลดน้อยมือลง จากระับประทานรสจัด
ก็รับประทานอาหารรสจืดลง เป็นต้น





การบำเพ็ญดังกล่าวก็จะทำให้หมดหนี้หมดเวรหมดภัยได้เร็ว การอยู่ด้วยกันก็จะอยู่แบบพรหม แบบพี่แบบน้อง ทั้งชาตินี้และชาติหน้าก็จะเชิดชวยาดการแต่งงาน การมีคู่

ส่วนการล้างทุกข์โทษภัยจากโลภธรรม ซึ่งโดยสัจจะไม่มีใครหนีพ้นไปได้ เมื่อเราทำพฤติกรรมอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะดีหรือเลว โดยสัจจะแล้ว ก็จะมีทั้งคนติและชมในเวลาเดียวกันนั้น เพราะแต่ละคนมีสิทธิเสรีภาพที่จะมีความคิดเห็นนั้นตามข้อมูลและประสบการณ์ของเขาว่าพฤติกรรมนั้นๆ เป็นสิ่งที่ดีและเหมาะสมหรือไม่ บางคนก็อาจเฉยๆ ไม่แสดงออกเลยก็ได้

เทคนิคในการไม่หลงสรเสรีญ คือ หมั่นไตร่ตรองทุกข์โทษภัยของสรเสรีญที่มากเกินไป เช่น

- เมื่อได้รับการสรเสรีญมากๆ มักจะทำให้หลงตัวหลงตน จนทำให้แสดงท่าทีที่ไม่ดีงาม ไม่อ่อนน้อมถ่อมตน กร่าง อวดดี นำหมั่นไส้ ไม่ยอมฟังคำตติง เตือนจากผู้อื่นที่ซื่อบอกข้อบกพร่องของเรา ทำให้ไม่ได้แก้ไขตัวเอง ข้อเสียหยาข้อบกพร่องนั้นจึงยังคงอยู่กับเรา

- การที่มีคนสรเสรีญ มีชื่อเสียงมากๆ มักมีศัตรูและคนริษยา

- คนที่หลงสรเสรีญ (บ้ายอ) ต้องทุกข์ใจเพราะอยากได้สรเสรีญและทุกข์กายเพราะอยากได้มาซึ่งสรเสรีญ มักทำกิจที่เกินกำลัง บ่อยๆ เพื่อแลกสรเสรีญ หรือหยิบยืมเงินทองของคนอื่นมาจัดกิจกรรมใหญ่โต เพื่อให้ได้รับการสรเสรีญ ได้รับการนับหน้าถือตาจากสังคม





- ทำให้ไม่กล้ายอมรับข้อผิดพลาดหรือข้อบกพร่องของตนเอง
ซ้ำร้ายสร้างบาป สร้างความเลวร้ายซ้ำซ้อนเข้าไปอีก เพื่อกลับเกลื่อนข้อ
ผิดพลาดบกพร่องของตนเอง

- คนรู้จักมาก อยากมาพบปะพูดคุยด้วย ทำให้มีเวลาพักผ่อน
น้อยจนเสียสุขภาพ และไม่มีเวลาทำสิ่งที่ตนเองอยากทำ

- ต้องเสียเวลาและเหน็ดเหนื่อยกับการจัดการสิ่งของที่มีคน
นำมาให้มากเกินไป

- เวลาที่ถูกตำหนิ ตีตึง ตักเตือน และถูกนินทาจะทุกข์ใจมาก

ส่วนประโยชน์ของการยอมรับการสรรเสริญก็มี เช่น ทำให้คนมา
เรียนรู้ฝึกฝนทำตามในสิ่งที่ดี สิ่งที่เป็นประโยชน์ที่เราได้อยู่ ซึ่งต้องจัดสรร
ให้พอเหมาะพอดี เพราะถ้าการยอมรับการสรรเสริญมากเกินไป จะเป็นโทษ
ภัยมากกว่าประโยชน์

เทคนิควิธีการยอมรับคำตำหนิ ตีตึง ตักเตือน หรือเมื่อเวลาที่ถูก
คนนินทาโดยไม่ทุกข์ใจ คือ **หมั่นพิจารณาไตร่ตรองถึงผลดีของสิ่งดังกล่าว**
เช่น

- ถ้าเขาว่ามาถูก เราก็นำมาปรับปรุงแก้ไขตัวเอง ทำให้ข้อ
บกพร่องข้อเสียหายในตัวเรลดน้อยลงหรือหมดไป เราก็เป็นผู้ได้ประโยชน์

- ทำให้เราสังวรระวัง ไม่ทำในสิ่งที่ไม่ดีนั้นๆ

- ไม่ว่าจะตีตึงมาถูกหรือไม่ถูกก็ตาม ย่อมทำให้เวรกรรมเรา
น้อยลง เพราะเราได้ชดใช้ เนื่องจากโดยสังจะไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับโดยที่





เราไม่ได้ทำมา แปลว่า สิ่งที่เราทำอยู่คือสิ่งที่เราทำมา เช่น เราเคยเคยทำหนิตติง ตักเตือน นิมนทาหรือเคยทำไม่ดีกับเขามาก่อน เมื่อชาติก่อนหรือชาตินี้ เราจึงได้รับคำทำหนิตติง ตักเตือน หรือถูกนิมนทา อย่าโง่งมจะ จะรับมากน้อยเท่าไรก็ถือว่าได้ชดใช้ เวรกรรมของเรา ก็จะลดน้อยหรือหมดไปเท่านั้น

- คนรียาน้อย เพราะเราไม่โง่งม ไม่มีชื่อเสียง

- ช่วยให้คนมาหาน้อยลง เราก็ได้พักหรือได้ทำในกิจที่เราเห็นว่าการทำ

- ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยกับการจัดการสิ่งของที่ผู้คนนำมาให้ เพราะถ้าเราขยันทำมาหากิน มันก็เหลือกินเหลือใช้อยู่แล้ว ต่อให้เราขาดแคลนวัตถุข้าวของ ก็ยังทำให้เราต้องขยันทำมาหากิน ประหยัด อดออม อดทน ประณีต รู้ใช้รู้จ่าย ซึ่งเป็นคุณสมบัติของคนประเสริฐ

แม้แต่คนที่หลงในลาภยศก็เช่นเดียวกัน เขาต้องทุกข์ทรมานใจ เพราะอยากได้ลาภ ยศ เขาต้องทุกข์กายเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า เสียทรัพย์สิน เสียเวลา และศักดิ์ศรีเพื่อแลกมาซึ่งลาภยศ ต้องทุกข์ทรมานกายใจ เมื่อเสื่อมลาภเสื่อมยศ

ผู้ที่ไม่หลงลาภยศก็ไม่ต้องทุกข์เพราะลาภยศ คนเราแต่ละวัน ถ้าทำงาน ทำกุศลเต็มที่ ผูกกินน้อยใช้น้อยแค่พอดี กินใช้กุศลผลงานลาภยศที่เกิดขึ้นโดยธรรมที่ตัวเองทำก็เหลือกินเหลือใช้แล้ว และความดีที่เราทำก็เป็นลาภยศอยู่ในตัวของมันเองอยู่แล้ว จะต้องไปหลงเป็นทาสอยากได้ลาภยศจากคนอื่นให้ทำไม



สำหรับเทคนิคการล้างภัยจากกามในอัตตมานะ ผู้เขียนขออธิบายการหลงดีในการช่วยคนและการหลงดีในการทำกิจกรรมการงาน การช่วยคน การทำกิจกรรมการงานเป็นสิ่งที่ดี แต่การหลงดีนั้นไม่ดี

ผู้ที่มีกาม หลงว่าดีเป็นสุข ก็จะทำดีจนเกินพอดี ตัวชีวิตของการเกินพอดีคือ เบียดเบียนทรมาณตนและผู้อื่น เมื่อสะสมบ่อยครั้งนานเข้าก็จะทำให้เจ็บป่วยทุกข์ทรมาณ

และถ้าองค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น ทำให้ทำได้น้อย ดีเกิดน้อย หรือทำไม่ได้มาก ดีเกิดไม่มากสมดังใจ หรือดีนั้นเกิดไม่ได้เลย ซ้ำล้มเหลว ติดลบอีกต่างหาก ผู้ที่มีกามหลงว่าดีเป็นสุขก็จะไม่พอใจ ไม่ชอบใจ ไม่สบายใจ เกิดความทุกข์ทรมาณ (เราโลภดี อยากได้ดี อยากให้เกิดดีเกินกว่าความจริงที่เป็นไปได้จริง) เมื่อสะสมบ่อยครั้งนานเข้าก็จะทำให้เจ็บป่วยทุกข์ทรมาณในร่างกาย

ยิ่งพบเจอรู้เห็นสิ่งที่เลวร้าย ก็ยิ่งจะมีอาการรังเกียจ ไม่พอใจ ไม่ชอบใจ ไม่สบายใจ เกิดความทุกข์ทรมาณในใจหนักขึ้นไปอีก เพราะสิ่งเลวร้ายจะขัดขวางไม่ให้ดีเกิด เมื่อสะสมบ่อยเข้าก็จะทำให้เจ็บป่วยทุกข์ทรมาณในร่างกาย เหตุเพราะมีกามหลงว่าดีเป็นสุขในใจ หลงว่าชั่วเป็นทุกข์ในใจ

ความเป็นจริงแล้ว ชั่วไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ในใจเรา ชั่วเป็นสิ่งที่ไม่ดี เป็นสิ่งที่เป็นโทษ เป็นสิ่งที่เดือดร้อน เป็นสิ่งที่เสียหาย เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ เป็นสิ่งที่ควรต้าน ควรทำลาย (ทำลายความชั่วไม่ใช่ทำลายคนชั่ว) เรารู้ชั่วได้แต่เราหลงชั่วไม่ได้ เราไม่ควรหลงดูด หลงผลัก หลงรัก หลงเกลียด หลงสุขใจ หลงทุกข์ใจในชั่ว เพราะมันเป็นเหตุแห่งทุกข์ แต่เราควรหยุดชั่ว ต้านชั่ว ทำลายชั่ว (ไม่ใช่ทำลายคนชั่ว) อย่างไม่มีความทุกข์ในใจ





ดีไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ในใจเรา ดีเป็นสิ่งที่มียประโยชน์ ดีเป็นสิ่งที่
เป็นคุณค่า ดีเป็นสิ่งที่ควรทำ ดีเป็นสิ่งที่ควรส่งเสริม และดีเป็นสิ่งที่ควรอาศัย
เรารู้ดี เราทำได้ แต่เราหลงดีไม่ได้ เราไม่ควรหลงดูด หลงผลึก หลงรัก
หลงเกลียด หลงสุขใจ หลงทุกข์ใจในดี เพราะมันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

การพัฒนาจิตวิญญาณของมนุษย์สู่ความเจริญและประเสริฐต้อง
เริ่มต้นจากเกลียดชั่ว (จึงจะออกจากชั่วได้) และหลงดี (เพื่อยึดดีเป็นตัวนำ
ตนสู่ความเจริญและประเสริฐ) บุคคลดังกล่าวจะพัฒนาพ้นความชั่วขึ้นมา
พร้อมกับจิตใจที่เกลียดชั่วและหลงดี ถือว่าคนคนนั้นเป็นคนดี แต่ยังมี
ทุกข์อยู่ เพราะความเกลียดชั่วและหลงดี เป็นต้นเหตุแห่งทุกข์

มนุษย์ผู้มีบุญก็จะพัฒนาชีวิตให้เจริญขึ้นในขั้นต่อไปอีก คือ เป็น
คนดีที่มีทั้งความประเสริฐและผาสุก คือขจัดความเกลียดชั่วและความ
หลงดีออกไปจากจิตวิญญาณในชีวิตและจิตวิญญาณก็จะเหลือแต่ดีเพียวๆ
พร้อมกับความไม่ทุกข์

ดีไม่ใช่สุขที่แท้จริง แต่การยินดีเต็มใจที่จะทำดีอย่างเต็มที่ด้วยความ
พอเหมาะพอดีที่จะไม่เบียดเบียนไม่ทรمانตนและผู้อื่น แล้วยินดี
เต็มใจ ปล่อยวางดีนั้นให้โลก นั้นแหละคือความสุขที่แท้จริง

พฤติกรรม ๔ อย่าง ต่อไปนี้ ๑. ทำชั่ว ไม่ทำดี ๒. ทำดีน้อยๆ
เพราะมีส่วนขี้เกียจในการทำดี ๓. ขยันทำดีเต็มที่พอเหมาะพอดีไม่
เบียดเบียนไม่ทรمانตนและผู้อื่น ไม่มากไม่น้อยเกินไป ๔. ทำดีมากเกิน
พอดีจนเบียดเบียนทรمانตนและผู้อื่น



ท่านผู้อ่านคิดว่าข้อใดคือ มัชฌิมาปฏิปทา เป็นความสมดุล พอดี เป็นกลาง (กลางในความไม่ทุกข์ ภาสูก กลางในคุณค่าประโยชน์ กลางในความประเสริฐ) อันพระพุทธรเจ้าตรัสว่าเป็นทางเอกสายเดียวที่พาพ้นทุกข์

คำตอบก็คือข้อที่ ๓ เพราะคำสอนที่มากมายแปดหมื่นพระธรรม ขันธในศาสนาพุทธนั้น พระพุทธรเจ้าได้ย่อลงมาแค่ ๓ ข้อ ได้แก่ หยุดชั้ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส

จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติดังพฤติกรรมข้อที่ ๓ ข้างต้นนั้น มีทั้ง สภาพหยุดชั้ว สภาพทำดี สภาพทำจิตใจให้ผ่องใส ทั้ง ๓ สภาพอยู่ด้วยกัน จึงเป็นสภาพที่อยู่ตรงกลางของการหยุดชั้ว กลางของการทำดี กลางของการทำจิตใจให้ผ่องใส เป็นเอกีภาวะ (สภาวะที่เป็นหนึ่งเดียว)

เป็นกลางในไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ศีล คือ การละเว้นสิ่งที่เป็นพิษภัย สมาธิ คือ ความตั้งใจมั่น ความสงบจากทุกข์ภัย ปัญญา คือ การรู้วิธีปฏิบัติเพื่อการพ้นภัยและรู้สภาพ รู้ประโยชน์ของการพ้นภัย ทั้ง ๓ ประการ เกิดขึ้นพร้อมกันอยู่ด้วยกันเป็นเอกีภาวะ (สภาวะที่เป็นหนึ่งเดียว)

เป็นกลางในไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เป็นสภาพ ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ของทุกข์ในใจ (ทุกขัง) คือ ทุกข์ลดน้อยลงจนเหลือน้อยหรือไม่มีตัวตนของทุกข์ในใจนั้น (อนัตตา) สำหรับสภาพความทุกข์ในร่างกายก็ทำนองเดียวกัน ทั้ง ๓ อย่างเกิดขึ้นพร้อมกันเป็นเอกีภาวะ (สภาวะที่เป็นหนึ่งเดียว)

เป็นสภาพที่อยู่ในกลางไตรสรณะ (พระพุทธร พระธรรม พระสงฆ์) พระพุทธร คือ สภาพรู้ตื่น เบิกบานจากการพ้นทุกข์ พระธรรมคือคำสั่งสอน



วิธีปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์ พระสงฆ์คือ ผู้ลงมือปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์ สภาพ ทั้ง ๓ เกิดขึ้นพร้อมกัน เป็นเอกภาวะ (สภาวะที่เป็นหนึ่งเดียว)

ความเป็นกลางอันเป็นทางสายเอกสายเดียวที่พาพ้นทุกข์ใน ศาสนาพุทธ จึงไม่ใช่ดีชั่วแล้วเอา ๒ มาหาร ไม่ใช่ดีครึ่งหนึ่งชั่วครึ่ง หนึ่ง แต่เป็นการทำดีเต็มที่สุดฝีมืออย่างพอดี ไม่เบียดเบียนไม่ทรมาณ ตนและผู้อื่นตามองค์ประกอบเหตุปัจจัยที่จะทำได้ ณ เวลานั้น ซึ่งจะเกิด พลังชีวิตของทั้งกายและใจสูงสุด คือ สบายกายสบายใจ เบิกกายเบิกใจ มี กำลังกาย มีกำลังใจ ทำให้สุขภาพกายและจิตดี

ส่วนการทำชั่ว การทำดีน้อยเพราะขี้เกียจทำดีและการทำดีเกินพอดี จะทำให้พลังชีวิตตก ทำให้เสียสุขภาพกายและสุขภาพจิต

เทคนิคที่สำคัญในการทำความเป็นกลางดังกล่าว ก็คือ

- หมั่นไตร่ตรองถึงผลเสียของการหลงทำชั่วและการหลงทำดี น้อยเพราะขี้เกียจทำดี
- หมั่นไตร่ตรองถึงผลเสียของการหลงทำดีจนเกินพอดี
- หมั่นไตร่ตรองถึงผลเสียของความโลภดี (หลงอยากได้ดี/อยาก ให้เกิดดีเกินกว่าความจริงที่เป็นไปได้จริง)
- หมั่นไตร่ตรองถึงผลเสียของการหลงเกลียดชั่ว
- หมั่นไตร่ตรองถึงผลดีในความยินดีพอใจ เต็มใจในการทำ ดีเต็มที่สุดฝีมืออย่างพอดีไม่เบียดเบียน ไม่ทรมาณตนและผู้อื่นตาม องค์ประกอบเหตุปัจจัยที่จะทำได้ ณ เวลานั้น





● เมื่อเราได้พยายามลงมือทำดีนั้นๆ อย่างเต็มที่แล้ว ให้หมั่นไตร่ตรองผลดีของการยินดีพอใจในผลของดีที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ว่าผลที่เกิดขึ้นนั้นจะได้มาก ได้น้อย ไม่ได้เลยหรือติดลบด้วยซ้ำ เพราะเราได้เพียรพยายามอย่างเต็มที่แล้ว ผลที่เกิดขึ้นมันดีที่สุดในแล้วที่เป็นไปได้จริง

เราไม่สามารถกำหนดผลได้ เพราะผลเกิดจากสมบัตินาบุญบารมีและการกระทำของเรา สัมพันธ์กับองค์ประกอบเหตุปัจจัยแวดล้อม เวลานั้น (รวมถึงนาบุญบารมีและความพากเพียรของผู้อื่น)

สิ่งที่เรากำหนดไม่ได้คือ สมบัตินาบุญบารมีเดิมของเราและองค์ประกอบเหตุปัจจัยแวดล้อม เวลานั้น สิ่งที่เรากำหนดได้คือ การกระทำของเรา และเรารู้ว่าถ้าเราทำเต็มที่ที่สุดฝีมือ สิ่งที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะได้ผลเท่าไรวางไร มันก็ดีที่สุดแล้วที่เป็นไปได้จริง เพราะผลอันเกิดจากสิ่งที่เรากำหนดได้ สร้างได้ คือ การกระทำของเรา เราได้ทำเต็มที่แล้ว ผลนั้นสัมพันธ์กับสมบัตินาบุญบารมีเดิมของเราและองค์ประกอบเหตุปัจจัยแวดล้อมที่กำหนดไม่ได้ออกมาเป็นผลที่เกิดขึ้นจริง วันเวลาต่อไปข้างหน้าเราก็ตั้งใจทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ทุกครั้ง

ดังนั้นตราบโลกแตก จึงไม่มีผู้ใดสามารถกำหนดปริมาณหรือคุณภาพของผลได้ว่าต้องได้เท่านั้นเท่านี้ กำหนดได้แค่ให้เกิดสภาพที่ดีที่สุดในแล้วจริง ซึ่งดีที่สุด ณ เวลานั้น อาจจะมีน้อย ล้มเหลว หรือติดลบก็ได้





ผู้ที่ต้องการความผาสุกในชีวิต จึงอย่าหลงใหล หลงปักมัน ยึดมัน ถือมันในผล โดยตั้งเป้าหมายว่า ต้องได้เท่านั้นเท่านั้น หลงลือคสเบ็คว่าต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะจะทำให้เราทุกข์ใจเมื่อไม่ได้ตั้งเป้าหมาย (สเบ็คว) เรามุ่งหมายที่จะให้เกิดดีได้ แต่ปักมันยึดมันว่าดีต้องเกิดเท่านั้นเท่านั้นไม่ได้ เพราะการปักมันยึดมันถือนั้นทำให้เกิดทุกข์

เราสามารถตั้งสเบ็ควได้ แต่ลือคไม่ได้ เพราะการลือคทำให้เกิดทุกข์ จึงใช้เป้าหมายให้เป็นเป้าหมายไม่ได้มีไว้เพื่อสร้างทุกข์ ไม่ได้มีไว้เพื่อไปให้ถึง แต่เป้าหมายมีไว้เพื่อเป็นเครื่องมือในการพัฒนา เป็นพลังผลักดันให้เกิดการพากเพียรพยายามอย่างเต็มที่เพื่อให้เกิดสภาพที่ดีที่สุดที่จะเป็นไปได้จริง เมื่อพากเพียรอย่างเต็มที่แล้ว ผลจะทะลุเป้าหมายก็ได้ เท่ากับเป้าหมายก็ได้ น้อยกว่าเป้าหมายก็ได้ ล้มเหลวก็ได้ ดิตลบก็ได้จึงจะไม่ทุกข์

● ยินดีเต็มใจในการปล่อย/วาง/ให้/จบ/ทิ้งผลนั้นให้เป็นของโลกไป ให้โลกได้ใช้ได้อาศัย เพราะผลที่เกิดขึ้นจากการสร้าง การทำของเรา นั้น ไม่ใช่ประโยชน์ ไม่ใช่ความสำเร็จของเรา แต่เป็นประโยชน์เป็นความสำเร็จของโลก โลกได้ใช้อาศัย

ซึ่งโลกจะได้ใช้ได้อาศัยมากน้อยแค่ไหนก็เป็นบุญเป็นบาปของโลก เมื่อให้ผลหรือหมดฤทธิ์แรงของการกอร์ปก้อมันก็ดับไป เราจะแบ่งอาศัยสังเคราะห์กินใช้บ้างก็เพียงเล็กน้อยแค่พอดี ที่จะทำใหร่างกายมีประสิทธิภาพสูงสุด เพื่อทำประโยชน์ให้โลก ไม่ได้อาศัยสังเคราะห์เพื่อตัวเราของเรา แม้แต่อุปกรณ์บางอย่างที่จำเป็น ก็อาศัยใช้เพื่อทำประโยชน์ให้โลกเท่านั้น





เพราะประโยชน์/ความสำเร็จที่แท้จริงของเราคือความผาสุกไม่ทุกข์ สุขสงบ สบายจากการที่เรายินดีเต็มใจในการปล่อย/วาง/ให้/จบ ทั้งผลที่เราทำนั้นให้โลก โดยที่เราไม่ยอมได้ไม่ยอมเป็นไม่ยอมมีอะไร เราเอาสงบสบายจากความไม่ได้ไม่มีไม่เป็นอะไร เพราะสมบัติที่แท้ของทุกคนคือความไม่ได้ไม่มีไม่เป็นอะไร

ดังนั้น ความสำเร็จของงาน/ความสำเร็จของการช่วยคนไม่ใช่ความสำเร็จ ไม่ใช่ประโยชน์ของเรา เป็นความสำเร็จ เป็นประโยชน์ของโลก แต่ความสำเร็จแท้จริงของเราคือ เรามีความผาสุกที่ยินดีพอใจเต็มใจในการทำดีเต็มที่อย่างพอดี ไม่เบียดเบียนไม่ทรมาณตนและผู้อื่นตามองค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้นๆ เรายินดีพอใจในผลที่เกิดขึ้นนั้นไม่ว่าผลนั้นจะออกมาอย่างไร เพราะมันดีที่สุดแล้วที่เป็นไปได้จริงตามองค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น เรายินดี พพอใจในการปล่อยวางผลนั้นให้โลกไป นั่นแหละคือความผาสุกที่แท้จริงที่มีทั้งคุณค่าประโยชน์ ความสุข ความประเสริฐ และความพ้นทุกข์อยู่ด้วยกัน

เป็นสภาพอุเบกขาของพุทธ ที่พระพุทธเจ้าตรัสลักษณะไว้ ๕ ข้อ ได้แก่ ๑. บริสุทธา (บริสุทธิจากทุกข์ จากความเห็นแก่ตัว) ๒. บริโยทาทา





(แม้สิ่งใดมากระทบกระเทือนก็ยังคงความบริสุทธิ์นั้นอยู่) ๓. มุทุ (แนวไวในการดับทุกข์ แนวไวในการทำกิจกรรมการงาน) ๔. กัมมัฏฐา (กัม แปลว่า การกระทำ มัฏฐา มาจากคำว่า อัญญาหรือปัญญา แปลรวมว่า การกระทำอันประกอบด้วยปัญญาที่พาพ้นทุกข์ ที่มีประโยชน์ มีคุณค่า) ๕. ประภัสสร (ส่องแผ้ว ส่องใส งดงาม) เป็นสุดยอดแห่งอุเบกขาที่มีประโยชน์ต่อตนเองและมวลมนุษยชาติ ต่างจากอุเบกขาทั่วไปหรือของฤษีที่มีลักษณะอื่นๆ เฉยๆ บ๊อๆ

สิ่งสำคัญอีกอย่างในการปรับใจก็คือ ถ้อยคำประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น เอื้อให้ทำดีเรื่องนั้นๆ ได้น้อยหรือไม่ได้เลย ไม่ว่าจะเป็นการช่วยเหลือคนหรือการทำกิจกรรมการงานนั้นๆ เราก็ทำในส่วนที่ทำได้เท่าที่ทำได้ หรือไม่ทำในส่วนที่ทำได้ เป็นการวางดี ไม่ติดดี ไม่หลงยึดมั่นถือมั่นในดีนั้น เราจะได้ไม่ต้องทุกข์

แล้วเอาเรียวเอาแรงกำลังเวลาที่เหลือไปทำกิจกรรมอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์ อย่างพอเหมาะพอดีกับเรียวแรงของเรา เพื่อให้พลังชีวิตเราเต็ม แต่ถ้าเหตุการณ์บังคับให้เราทำอะไรไม่ได้ ณ เวลานั้น เช่น เรากำลังนั่งอยู่บนรถ บางวันที่ฝนตกหนัก อุปกรณ์ต่างๆ ไม่พร้อมทำงาน เป็นต้น เราก็วางใจ ถือว่าเป็นเวลาผ่อนคลาย ไม่ต้องไปอยากทำงานให้ใจเราทุกข์ เพราะต่อให้อยากทำก็ทำไม่ได้ แม้เล็ดลมจะไหลเวียนไม่สะดวกบ้าง ก็ถือว่าได้ฝึกได้อดทนต่อสภาวะนั้นบ้าง ร่างกายจะได้แข็งแรง

หรือบางเหตุการณ์ในบางครั้งมีความจำเป็นที่จะต้องทำงานโหด (ทำงานเกินพอดี) คนที่จิตใจไม่หลงดี ไม่หลงงาน ก็สามารถที่จะเลือกทำหรือไม่ทำก็ได้ ไม่ใช่ความผิดอะไรของผู้ที่นั้นจะไม่ทำ ถ้าเขาเลือกเอาความพอดีสบาย





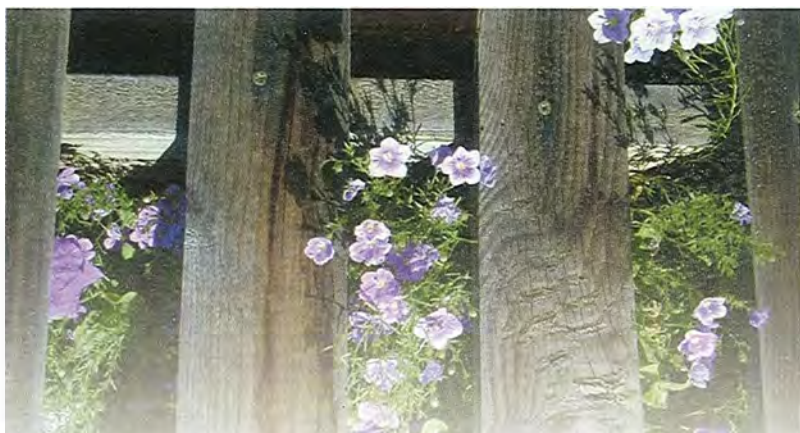
และก็ไม่ใช้ความผิดอะไรของผู้คนที่เลือกทำงานเกินพอดีในครั้งนั้น เพื่อประโยชน์ของโลกและเพื่อเป็นวัคซีนของร่างกาย คือ ได้ฝึกขับพิษและได้ฝึกอดทนต่อพิษ ต่อความทุกข์ทรมานอันเกิดจากการทำงานเกินความพอดีครั้งนั้น ซึ่งก็เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและต่อโลก เพราะเราไม่ได้ทำพิษจากการทำงานเกินบ่อยครั้ง ลักษณะปฏิบัติอย่างนี้เรียกว่า การไม่ยึดมั่นถือมั่นในบางสิ่งบางอย่างจนตายตัวเกินไป

ซึ่งถ้าเรายึดมั่นถือมั่นในบางสิ่งบางอย่างจนตายตัวเกินไป ก็จะทำให้เราทุกข์ เพราะพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า สิ่งใดที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นจะไม่ทุกข์เป็นไม่มี แต่ถ้าเราทำงานจนเกินพอดีบ่อยครั้งเข้า จนเกิดการไม่สบายอย่างหนัก อย่างนั้นแสดงว่าหลงดี หลงงาน ติดงาน เป็นกิเลสอึดตามานะ

ผู้เขียนมีประสบการณ์ ทำงานเกินพอดีอยู่ครั้งหนึ่งจนเป็นไข้ (โดยปกติมักจะตัดรอบเมื่อทำงานเต็มที่แล้ว) ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า “พึงตั้งตนอยู่ในคุณอันสมควรก่อน แล้วค่อยพรั่งสอนผู้อื่นภายหลังจักไม่มัวหมอง” ตรงกับที่ครูอาจารย์สอนว่า “ตัวอย่างที่ดีมีค่ากว่าคำสอน” เพราะพระพุทธเจ้าและครูบาอาจารย์ท่านรู้ดีว่า วิธีช่วยเหลือคนที่ดีที่สุด หรือสิ่งที่มีผลมากที่สุดต่อการให้คนได้รับสิ่งที่ดีๆ หรือการปฏิบัติตามสิ่งที่เป็นประโยชน์นั้นๆ ก็คือ การกระทำตนให้มีคุณสมบัตินั้นๆ เป็นตัวอย่าง ซึ่งจะมีฤทธิ์แรงมากกว่าการพรั่งสอน โดยที่ตนไม่มีคุณสมบัตินั้นๆ หรือตนยังปฏิบัติไม่ได้

ผู้เขียนเองก็เข้าใจในสัจจะดังกล่าวนี้ จึงเกิดการตำหนิตติง/ไม่ให้อภัย/ไม่ชอบใจ/ไม่สบายใจ/ไม่พอใจในพฤติกรรมการทำงานเกินพอดีของตน ซึ่งเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีของโลก ทำให้โลกเสียประโยชน์ที่มีคุณค่า





ที่สุดในโลก เพราะประโยชน์ที่มีคุณค่าที่สุดในโลก คือ การมีตัวอย่างของความพ้นทุกข์ อันเกิดจากการรู้เพียรรู้พักอย่างพอดี ถ้ามีตัวอย่างจริง โลกเขาจะฝึกฝนปฏิบัติตามได้

เมื่อใจผู้เขียนไม่ให้อภัย ตีตัวเอง ทำทุกข์ให้จิตใจตัวเองอย่างนั้นซ้ำแล้วซ้ำอีก ปรากฏว่า ๓ วันผ่านไป แม้ผู้เขียนจะได้พยายามถอนพิษตัวเองทุกอย่าง อาการอ่อนเพลียปวดตึงตามร่างกายและไข้ก็ยังไม่ลดหรือลดเพียงเล็กน้อยอย่างช้าๆ ซึ่งปกติอาการจะทุเลาอย่างรวดเร็วภายใน ๑ วัน หลังจากที่ผู้เขียนถอนพิษตัวเองทุกวิธี จึงนึกคิดมาตรวจดูที่ใจตนเอง ก็พบว่า มีความไม่สบายใจจากเรื่องดังกล่าวอยู่

จึงนึกถึงคำตรัสของพระพุทธเจ้าที่ตรัสไว้ว่า “สิ่งใดที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นจะไม่ทุกข์เป็นไม่มี” ผู้เขียนพบว่าตัวเองยึดมั่นถือมั่น การรู้เพียรรู้พักที่พอดีเป๊ะๆ ไม่ให้เกินไม่ให้ขาด ไม่ยึดไม่หย่นตามองค์ประกอบเหตุปัจจัยอันสมควร ณ เวลานั้น จึงทำให้เกิดความไม่สบายใจ

ผู้เขียนลืมนึกไปว่า ตัวอย่างที่ดีอีกอันหนึ่งก็คือ การไม่ยึดมั่นถือมั่น เมื่อเราทำความสมดุลพอดี เป็นปกติส่วนใหญ่ในชีวิตอยู่แล้ว ก็ดีแล้ว เราก็ได้



อาศัยสิ่งนั้นเป็นประโยชน์ตน (ความผาสุก/ไม่ทุกข์) เป็นประโยชน์
ท่าน(โลก)ได้ตัวอย่างที่ดีและได้อาศัยสิ่งที่เราทำ อยู่แล้ว การที่เราทำงาน
เกินพอดีบ้างเป็นครั้งคราว จนเกิดการไม่สบายบ้าง แต่ก็ไม่ได้นแรงเกินไป
ซึ่งเราก็ไม่ได้ทำบ่อยจนถึงขั้นเสียสุขภาพอย่างมาก

อาการไม่สบายที่ไม่ได้นแรงเกินไปนั้น ก็เปรียบเสมือนวัคซีนใน
การแพทย์แผนปัจจุบัน เปรียบเสมือนการฝึกรับประทานอาหารที่เป็นพิษ
บ้างเป็นบางครั้ง(ซึ่งปกติเราก็ไม่ได้รับประทานอาหารที่เป็นพิษ เรา
รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพอยู่แล้ว) ทำให้ร่างกายได้ฝึกขับพิษและได้ฝึก
อดทนต่อพิษ ก็ทำให้เกิดภูมิต้านทานและเพิ่มความแข็งแรงในร่างกาย

และการที่เรามีความยืดหยุ่นตามองค์ประกอบ สถานการณ์ และ
ปัจจัยที่เหมาะสม ไม่ยึดมั่นถือมั่นจนเกินไป ก็ทำให้ใจเราสบาย ไม่เครียด
เป็นผลดีต่อสุขภาพกายและใจ ซ้ำยังเป็นตัวอย่างที่ดี เป็นประโยชน์ที่มี
คุณค่าสูงที่สุดของโลก เมื่อผู้เขียนคิดได้อย่างนี้ อาการไม่สบายทั้งหมดก็
ทุเลาลงอย่างรวดเร็วภายใน ๑ วัน

จะเห็นได้ว่า สภาพของจิตใจที่สบายหรือไม่สบายมีผลอย่างมาก
ต่อความสบายหรือไม่สบายของร่างกาย ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บป่วยขึ้นอย่า
ลืมตรวจใจและปรับใจให้ดี จะเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เราสุขภาพดี

การฝึกพรหมวิหาร ๔ ก็เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้เกิดสุขภาพดี ดังที่
พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก “อานาสุสสสูตร” ว่า การปฏิบัติพรหม
วิหาร ๔ (พรหม ๔ หน้า) ได้แก่ ๑.เมตตา(ปรารถนาให้ผู้อื่นผาสุก/พ้นทุกข์/
ได้ประโยชน์/ได้สิ่งที่ดี) ๒.กรุณา (ลงมือกระทำตามที่เรปรารถนาให้เกิด
สิ่งที่ดีนั้นๆ) ๓.มุทิตา (ยินดีที่เขาได้ดีหรือเมื่อเกิดสิ่งดีขึ้น รวมถึงยินดีใน



ความพากเพียร กระทำอย่างเต็มที่ที่จะให้เกิดดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการกระทำทางกาย วาจาหรือใจ เพราะความพากเพียรกระทำดังกล่าวนั้นแหละ เป็นสิ่งดีที่เกิดขึ้นแล้ว) ๔.อุเบกขา จิตอยู่ในสภาพปล่อยวาง/สงบสบาย (เมื่อได้พากเพียรพยายามทำดีเต็มที่แล้ว ไม่ว่าจะเกิดขึ้นมากหรือน้อย หรือดีไม่เกิดขึ้นก็ปล่อยวางสิ่งนั้นให้โลก เป็นผู้ไม่ติดไม่หลงยึดมั่นถือมั่นปักมั่นในการกระทำและผลของการกระทำว่าเป็นตัวเราของเรา เป็นผู้ไม่อยากได้ ไม่อยากเป็น ไม่อยากมีอะไรตอบแทน จึงสงบสบายไม่มีทุกข์ในใจใดๆ) เป็นเหตุให้แข็งแรงอายุยืน

แต่บางคนที่หลงยึดมั่นถือมั่นปักมั่นในดีมากๆ (หลงดี) ก็จะมีใจร้อนแรงรัต เร่งรีบ ไปกดดัน/บีบคั้น/บีบบังคับ/ยึดเยียดสิ่งที่ตนเห็นว่าดีให้กับตนเองและผู้อื่น ทั้งๆ ที่ตนเองหรือผู้อื่นยังไม่พร้อมจนเกิดทุกข์โทษภัย ผลเสียต่อตัวเองหรือผู้อื่น เรียกว่าพรหม ๓ หน้า หลงติดหลงยึดมั่นถือมั่นปักมั่นในหน้าที่ ๓ ของพรหม หลงติดยินดีที่เขาได้ดี หลงติดยินดีที่ดีเกิด แต่ถ้าเขาไม่ได้ดีหรือดีไม่เกิดก็จะยินร้าย ไม่ชอบใจ ไม่พอใจ ไม่สบายใจ เป็นทุกข์ใจ แล้วทำอุเบกขาว่างดี วางทุกข์ไม่เป็น ความจริงแล้วการมีมุทิตา(ยินดีที่เขาได้ดีหรือเกิดดี) เป็นสิ่งที่ดี แต่การหลงติดหลงยึดมั่นถือมั่นปักมั่นในมุทิตานั้นไม่ดี





1 ท ค น ค ตัปโลก (โรค) ร้อน ด้วยวิถีแห่ง W S K U

การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง พสรม ๓ หน้า (▲)
กับ พสรม ๔ หน้า (■)

- ▲ ทำดีมีทุกขใจ มีจิตไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายปะปน
- ทำดีไม่มีทุกขใจ จิตโปร่ง โล่ง สบายตลอด
- ▲ เป็นผู้จัดการชีวิตผู้อื่น
- เป็นที่ปรึกษาคอยช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น
- ▲ เป็นเลือกชน ล่วงละเมิด จู้จี้จ้านจู้วุ่นวาย กดดัน บีบคั้น บังคับ
ให้ผู้อื่นคิดพูดทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมดังงามอย่างที่ใจตนคิดและต้องการ
แม้ผู้อื่นจะไม่พร้อมและไม่เต็มใจ



■ เป็นสุภาพชน ไม่ล่วงละเมิด ไม่จู้จี้จ้าน ไม่วุ่นวาย ให้อิสระเสรีภาพแก่ผู้อื่นในการคิด พูด ทำตามความเห็น ความต้องการของเขา จะดีจะชั่วก็เป็นสิทธิเสรีภาพของเขา

เรามีหน้าที่เชิญชวน แนะนำเขาให้เห็นประโยชน์ของการหยุดทำชั่ว หยุดทำในสิ่งไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม ไม่ดีงาม หันมาทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมดีงามตามความเห็นของเราหรือของหมู่ด้วยความเต็มใจ สมัครใจ โดยไม่ไปบีบบังคับจิตใจของเขา และเราพร้อมจะช่วยเหลือเกื้อกูล หรือรับใช้ผู้อื่นเมื่อเขาพร้อมและเต็มใจให้เราช่วย

วิธีการดังกล่าวนั้นใช้ในกรณีที่บุคคลนั้นไม่ได้ก่อความเดือดร้อน เลวร้ายต่อผู้อื่นมากนักเกินไป

แต่กรณีที่บุคคลนั้นรู้ดีถึงสา แล้วกำลังสร้างอันตรายสร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่นอย่างมาก ถ้าเรามีเรี่ยวแรงกำลังความสามารถ เราควรลงมือช่วยเหลือขัดขวางพฤติกรรมนั้นๆ แม้เขาจะไม่เต็มใจ

หรือกรณีที่บุคคลที่รู้ดีถึงสา แต่กิเลส/ขาดานในใจเขามีมากจนถึงขั้นบีบบังคับให้เขาสร้างความเลวร้ายเดือดร้อนอันตรายให้กับผู้อื่นมากเกินไป เมื่อเราบอกดีๆ แล้วเขาไม่หยุดพฤติกรรมนั้น ถ้าเรามีเรี่ยวแรงกำลังความสามารถ เราควรใช้ศิลปะในการกดดันบีบบังคับ ขัดขวางพฤติกรรมนั้น ด้วยจิตเมตตาช่วยเหลือไม่让他สะสมบาปเวรภัย ความเลวร้ายให้กับตัวเองและผู้อื่นมากเกินไปกว่านั้น

แต่ถ้าเราไม่มีเรี่ยวแรงกำลังความสามารถ เราก็ต้องปล่อยให้เขาทำพฤติกรรมนั้น ให้เขาเรียนรู้ผลเสียของพฤติกรรมนั้น โดยที่เราไม่ยุ่งเกี่ยวอะไรหรือเราก็แยกตัว แยกกลุ่มออกมาใช้ชีวิตต่างหาก จนกว่าเขา



จะอยากและพร้อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีขึ้นถ้าเรามีเรี่ยวแรงกำลัง ความสามารถ เราก็จะช่วยเหลือเขา

▲ นำรำคาญ นำรังเกียจ นำเบียดเบียนและนำไกลห่างที่สุด
■ เมื่อคบหามีความสุขสบายใจ อบอุ่น สงบเย็น ผาสุก นำเข้าไกล
นำระลึกถึง

▲ คนดีที่โลกเกลียดชัง เบื่อระอา รำคาญ

■ คนดีที่โลกรัก รอและต้องการ

▲ อยากให้เกิดสิ่งที่ถูกต้อง สิ่งที่ดีงาม และจะทุกข์กาย ทุกข์ใจ หงุดหงิด โมโห พยาบาท น้อยใจ ไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายใจ ไม่ชอบใจ รำคาญใจ อึดอัดขัดเคือง หาเรื่อง เอาเรื่อง กดดัน ผลักดัน ดิดิ้น ชัดสาย เมื่อไม่ได้ตั้งใจตนต้องการ (มุ่งหมายและปักมั่น)

■ อยากให้เกิดสิ่งที่ถูกต้องดีงาม แต่ไม่ทุกข์กาย ไม่ทุกข์ใจ ยังมีความสุขสบายใจอยู่ได้ แม้จะไม่ได้ตั้งใจตั้งความคิดที่ตนต้องการ (มุ่งหมายแต่ไม่ปักมั่น)

▲ ยินดีในการทำความดีด้วยความวิตกกังวล กลัวว่าดีจะไม่เกิด หลงเสพดี หลงอัสสาทะ (เอร็ดอรรอย ชื่นชอบใจ) พูใจ ดีใจ สุขใจ สบายใจ เมื่อเกิดดีสมดังใจ

■ ทำดีด้วยความยินดี เต็มใจ สบายใจ สุขใจ เพราะรู้ว่าดีก็เป็นประโยชน์ เป็นคุณค่า เป็นความประเสริฐในดี เมื่อดีเกิดก็รู้ว่าเกิดได้ เพราะทั้งผู้ให้และผู้ฝึกได้ทำเหตุปัจจัยพอเหมาะและรู้ว่าดีที่เกิดขึ้น เมื่อตั้งอยู่



และให้ผลตามฤทธิ์แรงที่ก่อเกิดก็จะดับไปหรือไม่เราก็ดับขั้นปรีนิพพาน
จากดินนั้น ทั้งดินนั้นเป็นของโลก

และรู้ว่าดีทำหน้าที่ยังอุทิศให้เบาบางลง จึงมีความยินดี เต็มใจ
สบายใจในการทำดีและทำใจในใจ สักแต่ว่าอาศัยประโยชน์ของที่อยู่ชั่วคราว
ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราของเราอย่างเที่ยงแท้ถาวร

จึงเป็นผู้ที่มีความสุขในการทำดีเมื่อเหตุปัจจัยเหมาะสม และเมื่อ
เหตุปัจจัยไม่เหมาะสมเช่น ถ้าทำสิ่งที่เราเห็นว่าดีนั้น ในเวลานั้น สถานการณ์
อย่างนั้น จะทำให้เกิดการเบียดเบียนจิตใจและร่างกายของตนเองและผู้อื่น
ก็จะมีความสุขมีความสุขพอใจในการไม่ทำ เพราะนอกจากจะไม่เสียหายแล้ว
ยังไม่เปลืองแรง ไม่เปลืองตัวด้วย

มีความสุขในการไม่หลงเสพดี มีความสุขในการทำดีแล้ววางดี ทั้ง
ดีให้โลก มีความสุขในการไม่อยากได้ อยากเป็น อยากมีมาเพื่อตัวเรา
ของเรา เพราะรู้ว่าสมบัติที่มนุษย์ควรอาศัยขณะยังมีชีวิตอยู่ก็คือ กรรมดี
(กุศลธรรม) และความไม่ทุกข์ ส่วนสมบัติแท้ๆ ขึ้นสุดท้ายก็คือความไม่ได้
ไม่เป็นไม่มีอะไร

▲ คิดหวังว่าโลกนี้ต้องสมบูรณ์แบบ

■ รู้ความจริงว่าโลกนี้พร่องอยู่เป็นนิมิต

▲ เป็นการให้เพื่อจะเอา เพื่อเสพพฤติกรรมดีๆ จากผู้อื่น เหมือน
จะให้ผู้อื่นได้ดี หรือมีพฤติกรรมดีๆ แต่ตนเองก็อาศัยการเสพสิ่งดีนั้น
ตอบแทนให้สมใจตน จิตที่คิดแต่จะเอา จะเรวร้อนทุกข์ระทม





■ เป็นการให้เพื่อให้ ให้ผู้อื่นได้สิ่งที่ดีหรือมีพฤติกรรมดีๆ โดยไม่ยากได้ อยากเป็น อยากมีอะไรตอบแทน แม้แต่รอยยิ้มและคำขอบคุณ อย่างว่าแต่เพียงเท่านั้นเลย จะไม่เสพเมล็ดที่เกื้อขึ้น จิตที่คิดจะให้สบายกว่า จิตที่คิดจะเอา

▲ ไม่รู้ความจริงตามความเป็นจริงว่าใครจะได้รับอะไร เท่าไร เวลาใดตามเหตุปัจจัยของการกระทำ (กรรม) ของคนๆ นั้นท่ามา จะได้ดีมากไปกว่าที่ตนท่ามาไม่ได้

■ รู้ความจริงตามความเป็นจริงว่าใครจะได้รับอะไร เท่าไร เวลาใดตามเหตุปัจจัยของการกระทำ (กรรม) ของคนๆ นั้นท่ามา จะได้ดีมากไปกว่าที่ตนท่ามาไม่ได้

▲ เป็นผู้หลงผลของการกระทำ ผลออกมาดี สมใจ ก็จะมีใจ สุขใจ ผลออกมาไม่ดีหรือได้น้อยก็จะทุกข์ใจ ไม่พอใจ

■ เป็นผู้อยู่เหนือผลของการกระทำ ไม่ว่าผลจะออกมาอย่างไรก็ไม่ทุกข์ใจ เพราะรู้ว่าเมื่อเราได้เพียรพยายามอย่างเต็มที่อย่างพอดีแล้ว ผลที่เกิดขึ้นก็ดีที่สุดแล้วที่เป็นไปได้จริง จึงพอใจในผลนั้น แล้ววางผลนั้นให้โลกได้อาศัย ส่วนตนเองเอาความสงบสบาย ความไม่ได้ ไม่เป็น ไม่มีอะไร

พรหม ๔ หน้า เป็นผู้ที่เข้าใจสัจจะว่า ความสำเร็จในการทำงาน หรือการช่วยคน ไม่ใช่ความสำเร็จหรือประโยชน์ของเรา ความสำเร็จหรือประโยชน์ของเรา คือ เราไม่ทุกข์ ครูบาอาจารย์สอนว่า อุเบกขาเท่านั้น เมื่อเราได้ยินดี เต็มใจพากเพียรพยายามทำดีให้กับผู้อื่นอย่างเต็มที่แล้ว เราก็ยินดีเต็มใจปล่อยวางทั้งการกระทำและผลของการกระทำให้โลกไป



เรายินดีเต็มใจสุขใจกับความสงบสบายที่ไม่อยากได้ไม่อยากมี ไม่
อยากเป็นอะไร เพราะดีชั่วไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ในใจเรา ดีเป็นประโยชน์ เป็น
คุณค่า เป็นสิ่งที่ควรทำ ควรส่งเสริม ควรอาศัย ชั่วเป็นความเดือดร้อน
เป็นโทษ เป็นความเสื่อมต่ำ เป็นสิ่งที่ไม่ดี ไม่ควรทำ ไม่ควรส่งเสริม(ควร
ต่อต้าน) และไม่ควรรออาศัย เราารู้ดีรู้ชั่วได้ แต่เราหลงรัก/หลงเกลียดความดี
ความชั่วไม่ได้ เพราะทั้งรักและเกลียดเป็นเหตุทำให้ใจเป็นทุกข์

มนุษย์ผู้มีปัญญาและมีความประเสริฐแท้ จึงเป็นผู้ยินดีเต็มใจใน
การไม่ทำชั่ว ยินดีเต็มใจในการทำแต่ความดีอย่างเต็มที่โดยที่ไม่
เบียดเบียนทรมาณตนและผู้อื่น ตามองค์ประกอบเหตุปัจจัยที่จะทำได้ ณ
เวลานั้น แล้วทำจิตใจให้ผ่องใสผาสุกสงบสบาย ด้วยการปล่อยวางทั้งการ
กระทำและผลของการกระทำให้โลกไป

▲ ทำดีด้วยความกังวลใจและเปลืองพลังในการลุ้น

■ ทำดีด้วยความยินดี เต็มใจ สบายใจ ไม่กังวลกับผล แต่มี
ความสุขในการตรวจผลว่า ทำเหตุอย่างนี้ มีองค์ประกอบอย่างนี้ เกิดผล
อย่างนี้ ถ้าคราวต่อไปสามารถทำให้ดีกว่าได้ก็ทำ ถ้าทำไม่ได้ก็วางใจ
เรามีหน้าที่ทำให้เกิดสภาพที่ดีที่สุดที่เป็นไปได้จริงทุกครั้งที่พอ

▲ ขยันเกินอย่างไม่ดูตาม้าตาเรือ (สถานการณ์และความพร้อม
ของตัวเองและผู้อื่น) ขยันเกินจนตัวเองเสียสุขภาพเป็นประจำ กินใช้
ไม่พอดี สละผลที่ได้ออกไปอย่างไม่พอดี เช่น มากไปหรือน้อยไปจนกลายเป็น
เบียดเบียนตน



■ ขยันพอดีอย่างดูตาม้าตาเรือ (ตามสถานการณ์และความพร้อมของตัวเองและผู้อื่น) เท่าที่จะมีสุขภาพดี เพราะรู้ความจริงตามความเป็นจริงว่า ขยันเกินร่างกายก็เสื่อมเร็ว ขี้เกียจเกินร่างกายก็เสื่อมเร็ว ขยันพอดีแข็งแรงที่สุด สบายที่สุด เสื่อมช้าที่สุด เป็นประโยชน์ตนประโยชน์ท่านที่สุด ผลที่ได้ออกไปอย่างพอดีเพราะรู้ความจริงตามความเป็นจริงว่า ถ้าสะสมมากเกินไปก็ขาดแคลน ไม่มีทุนขยายกิจการบุญนั้นต่อไป หรือถ้าักไว้มากเกินไปหรือสะสมออกน้อยไปก็จะเป็นภาระ และวิตกกังวลในการดูแลเปล่านั้นแทนที่จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและเป็นกุศลต่อตนเอง กลับกลายเป็นปัญหาต่อตัวเอง

รู้ความจริงตามความเป็นจริงว่าเราสะสมออกไปก็เป็นของเจ้านั้นแหละ เช่น เราช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นไว้มากๆ เมื่อถึงเวลาอันควรผู้อื่นก็ช่วยเหลือเกื้อกูลเรากลับคืน แม้เราจะไม่อยากได้ตอบแทนก็ตาม เพราะมันเป็นสัจจะเป็นสมบัติแท้ของเรา ความจริงในชีวิต การกินการใช้แค่พอดีที่จะมีความสุข เป็นอยู่ผาสุก มีสุขภาพที่ดี ไม่มีภาระมากนัก กินใช้เพียงเล็กน้อยเท่านั้นเอง ไม่จำเป็นต้องสะสมไว้มากเกินจนเป็นภาระเป็นภัยต่อตน

ดังตัวอย่างของพระพุทธเจ้า แม้พระองค์จะมีสมบัติ มีกุศลมากมายก็ไม่หลงหอบหวนมาเป็นภาระ เป็นภัยต่อตน ส่วนผู้ที่ไม่รู้สัจจะก็ต้องทุกข์เป็นภาระ เป็นความวิตกกังวล เป็นภัยกับสมบัติและกุศลโลกียะของตน ทุกข์ยากลำบากในการแสวงหา ยังต้องทุกข์ยากลำบากในการรักษา และทุกข์ยากลำบากในการขยายกิจการต่อตามความงี้ ไม่รู้ทุกข์โทษภัยของการมี



มากเกินไปของตนเอง นี่คือการช่วยของคนรวย คนรวยจึงช่วยกว่าคนจน (คนจนที่มีปัญญาารู้จักรรรณ)

ผู้ที่มีปัญญาลดลงในสังขารจะฝากสมบัติไว้กับธนาคารบุญตามผู้คนต่างๆ (เกือบลบลู้อื่นไว้) ย่อมสบายใจกว่า ไม่ต้องวิตกกังวลกับสมบัติและไม่ก่อภัย ไม่ก่อความเดือดร้อนให้ สมบัติบุญจะถูกจัดสรรมาให้เราใช้ตามความพอเหมาะเอง

ผู้ที่ถึงสัจจะว่าชีวิตจะมั่นคงผาสุกได้อย่างไร จึงเลือกที่จะจนอย่างขยัน ทำภาระหน้าที่การงานอย่างสุดฝีมือ โดยทำแค่พอดีที่จะไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น ได้เท่าไรก็ฝึกกินน้อยใช้น้อยแค่พอดี ให้พอกินพอใช้ ไม่ใช่ในสิ่งที่เป็นพิษภัยและเกินความจำเป็น แต่ใช้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์และจำเป็นเท่านั้น อะไรที่จำเป็นที่เราพึ่งตนเองได้ ทำเองได้ก็ทำเอง ส่วนที่ต้องเก็บก็เก็บไว้แต่น้อยแค่พอดี ไม่เบียดเบียนตน คือไม่ขาดแคลน และไม่มากจนเป็นภาระเป็นภัย ที่เหลือสละออกไปฝากไว้ในธนาคารบุญ

บางคน พัฒนาตนเป็นพรหมวิหาร ๔ มาได้ระดับหนึ่ง ก็พยายามไม่กตัญ/ไม่บีบคั้น/ไม่บังคับ/ไม่เจ้าก็เจ้าการกับใคร ไม่คิดจะเสพจะเอานิสัยดีๆ จากใคร แต่พอโดนผู้อื่นมีพฤติกรรมพรหม ๓ หน้ากับตน (กตัญ/บีบคั้น/บังคับ/เจ้าก็เจ้าการกับตน คิดจะเสพจะเอานิสัยดีๆ จากตน) ตนก็มักจะไม่พอใจ/ไม่พอใจ/หงุดหงิด/อึดอัดกับพฤติกรรมที่เขาทำกับเรา



ถ้าเรามีอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าว แสดงว่าเรากำลังเป็นพรหม ๓ หน้าซ้อน เพราะเรากำลังอยากได้ จะเอานิสัยดี ๆ จากเขา กำลังอยากได้ กำลังจะเอาพรหม ๔ หน้า จากเขา เรากำลังจะเป็นผู้เอา ไม่ใช่เป็นผู้ให้ โดยสัจจะผู้จะเอาย่อมเป็นทุกข์ ผู้จะให้ย่อมเป็นสุข

ถ้าเราไม่อยากทุกข์ ให้เรารับล้างความอยาก เอาออกไปจากใจเราเสีย แล้วทำใจเป็นผู้ให้ ให้ความเมตตาเห็นใจเข้าใจเขา ว่าที่เขาทำอย่างนั้นเพราะเขาไม่รู้ว่าเป็นพรหม ๓ หน้าที่เป็นอยู่นั้นมันเป็นความหวังดีที่เป็นทุกข์ไม่ดี เป็นความหวังดีที่น่ารังเกียจ น่าเบือนหน้า น่ารำคาญ ถ้าเราช่วยให้เขาเป็นพรหม ๔ หน้าได้ก็ช่วย แต่ถ้าช่วยไม่ได้ เราก็ให้อิสระเสรีกับเขา ปล่อยให้เขาเป็นอย่างที่เขาเป็น ปล่อยให้เขาเรียนรู้ทุกข์สุขตามฐานของเขา อาจกล่าวด้วยถ้อยคำที่ถนอมน้ำใจ ไม่ด่วนปฏิเสธความหวังดีของเขา เช่นขอบคุณมากนะในความหวังดี ขอรับไว้พิจารณานะ หรือถ้อยคำอื่นๆ ที่มีเนื้อหาถนอมน้ำใจก็จะเป็นการดี

ส่วนเราจะทำตามความหวังดีของเขาหรือไม่อย่างไรนั้น ก็แล้วแต่เราจะพิจารณาว่าสิ่งนั้นเป็นประโยชน์เหมาะสมกับเราแค่ไหนอย่างไร เป็นสิทธิส่วนบุคคลของเรา ส่วนเขาจะทุกข์จะสุขอย่างไร เราก็ต้องปล่อยให้เขาทุกข์สุขตามฐานจิต ตามบุญตามกรรมของเขา

บางครั้งเราอาจจะแค่ยมิให้ แล้วไม่แสดงความเห็นใดๆ ก็ได้ บางกรณีที่เขากดดันเรามากเกินไป แล้วเราปฏิเสธลำบาก เราอาจหลีกเลี่ยงหลบเลี่ยงจากการพบปะชั่วคราวก่อนก็ได้ ในชีวิตจริงก็คงไม่มีใครหนีพ้น



สิ่งเหล่านี้ได้ เพราะในชาติใดชาติหนึ่ง เราคงเคยทำพฤติกรรมอย่างนี้กับคนอื่นมาก่อน

ดังนั้นเราต้องได้รับผลกระทบนั้นคืนแน่นอน เพราะโดยสังขรณ์แล้ว สิ่งแต่ละคนรับอยู่ก็คือสิ่งที่แต่ละคนทำมาทั้งนั้น เราอย่าโง่สังขรณ์เลย เราถูกยึดเยียด/ถูกกดดันไปเท่าไร เราก็ใช้หนี้กรรมเก่าหมดไปเท่านั้น ถ้าเราเข้าใจ ไม่ถือสา เราก็จะไม่ทุกข์อะไรเมื่อพบกับสถานการณ์นั้น

ผู้ที่จะมีความสุขในชีวิต ต้องมีเมตตา เห็นใจ เข้าใจในการแก้ไขปัญหาทุกข์ด้วยวิธีการลดละล้างกิเลสของแต่ละคน ซึ่งแต่ละคนก็ติดในแต่ละอย่างไม่เท่ากัน สิ่งใดที่ติดไม่มากก็เลิกล้าง สิ่งใดที่ติดมากก็เลิกล้าง ต้องหัวทกกันชีวิตครั้งแล้วครั้งเล่า ตึงเกินไปก็เครียดเกิน เป็นผลเสียต่อสุขภาพมากกว่าการเสพ/ทำสิ่งที่เป็นพิษเสียอีก หย่อนเกิน/เสพสิ่งที่ เป็นพิษมากเกินไปก็ทำร้ายสุขภาพมากกว่าความสบายใจที่ได้จากการเสพ/การทำสิ่งที่เป็นพิษ

เมื่อเรายังมีกิเลส (เหตุแห่งทุกข์) อยู่ ความตึงพอดีที่จะพาเราพ้นทุกข์ภัยอย่างมีประสิทธิภาพเร็วที่สุด อย่างสุขาปฏิบัติ(การปฏิบัติด้วยความผาสุก) ในขณะที่กำลังปฏิบัติลดละล้างสิ่งที่ เป็นพิษ เป็นโทษ เป็นภัยอยู่นั้น ไม่ใช่จะไม่เสพหรือไม่รับสิ่งที่ เป็นพิษนั้นเลย

ถ้าเครียดมากไปจนทนได้ยากได้ลำบาก พิษของความเครียดนั้นก็มากกว่าพิษของสิ่งที่ เป็นพิษนั้น เราต้องเลือกเอาพิษที่น้อยกว่า คือเสพสิ่งที่ เป็นพิษนั้นเสีย แม้ว่าสิ่งที่ เป็นพิษที่น้อยกว่าที่สุดนั้นจะต้องทำให้คนๆ นั้น





ต้องตายก็ตาม เราก็ต้องยอม ดีกว่าเขาได้รับพิษที่มากกว่านั้น ก็ถือว่าเขาได้ทำความพ้อดีที่สุดแล้ว ในชาตินี้เขาปฏิบัติได้เท่านี้ ก็เป็นความสำเร็จสูงสุดแล้วของเขา และทักษะการปฏิบัติอย่างพ้อดีนี้ ก็จะเป็นกุศลติดจิตวิญญาณเขาไปเพื่อพัฒนาตนให้พ้นทุกข์ในชาติต่อไป แต่ถ้าการเสพพิษนั้นยังไม่ทำร้ายเขาจนเสียชีวิต หลังจากที่เขาได้ผ่อนคลายจิตใจจากการเสพพิษนั้น เมื่อเขาตั้งหลักตั้งลำได้ เขาก็จะลดละล้างสิ่งนั้นอีกครั้งเอง

ทางสายเอกสายเดียวของการปฏิบัติเพื่อความเจริญทางจิตวิญญาณ ก็ต้องทำกลับไปกลับมาอย่างนี้เรื่อยๆ ซึ่งความตึงที่พ้อดีในแต่ละคน/แต่ละเรื่อง/แต่ละอย่าง/แต่ละเวลาก็ไม่เท่ากัน ไม่เหมือนกัน นี่ก็ความเป็นกลางระหว่างลงมือปฏิบัติลดละล้างสิ่งที่ เป็นพิษเป็นโทษภัย จนกว่าพลังงานความติดความยึดในสิ่งที่ เป็นพิษเป็นโทษเป็นภัยที่ฝังอยู่ในจิตวิญญาณของผู้นั้นจะหมดไป จึงจะเป็นผลสุดท้ายของความเป็นกลางอันเกิดจากการปฏิบัติจนสำเร็จสมบูรณ์แล้ว คือ สามารถเลิกสิ่งที่ เป็นพิษเป็นโทษเป็นภัยนั้นได้อย่างไม่ยากไม่ลำบากจนเป็นปกติธรรมดาของชีวิตอย่างไม่มีหรือหมดความหย่อนไปเสพ และไม่มีหรือหมดความตึงจนเครียด



จะว่าไปจริงแล้วทุกเวลาทุกวินาที ไม่มีใครหรอกที่ไม่อยากได้ดี/ไม่
อยากพ้นทุกข์ แต่ทุกคนก็มีและได้พึ่งพาอาศัยกำลังใจและกำลังใจของ
ปัญหาในตนเองเท่านั้นๆ ดังนั้นทุกเวลาทุกวินาทีแต่ละคนก็อยู่ในความเป็นกลาง
(มัชฌิมาปฏิปทา) ของเขาเท่านั้นๆ

เพียงแต่ตอนนั้นจะเป็นการเรียนรู้ทุกข์จากความตึงเครียดหรือหย่อน
เกินไป เพื่อปรับเข้าความเป็นกลาง คือ ตั้งอย่างพอดีที่จะทำให้ชีวิตเขามีพิช
มีทุกข์น้อยที่สุดที่จะเป็นไปได้จริง ณ เวลานั้นหรือจนถึงที่สุดก็ไม่มีพิช
ไม่มีทุกข์นั้นเลย ผู้ที่เข้าใจสภาพดังกล่าวก็เมตตาเข้าใจเห็นใจในทุกข์ของผู้
ที่มีกิเลสเหล่านั้นๆ อยู่ จะไม่อึดอัด ไม่ถือสา ไม่เพ่งโทษ ไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่
อาฆาต ไม่พยายาบทในผู้ที่มีกิเลสเหล่านั้นๆ ก็จะไม่เอื้อให้ออกาสเขาได้ฝึกกลดละ
ล้างทุกข์ตามฐานจิต ตามบุญบารมีของเขา ไม่กดดัน ไม่ขับไล่ไล่ส่งเขา ถ้า
เขาเป็นคนดีหรือแม้ไม่ดีมาก แต่ก็ไม่เลวจนถึงขั้นทำให้ผู้อื่น/ครอบครัว/
ชุมชน/สังคมเดือดร้อนมากจนเกินไป

แต่ถ้าเขาเลวร้ายมากจนเกินไปจนทำให้ผู้อื่น/ครอบครัว/ชุมชน/
สังคมเดือดร้อนมาก ก็จะมีเมตตาช่วยเหลือเขา ไม่ให้เขาสะสมบา
ปเวรภัยมากเกินไป ช่วยเหลือเขาเรียนรู้ทุกข์โทษภัยจากการหย่อนไปในการทำ/
การเสพ/การติดความเลวความไม่ดีนั้นๆ ด้วยการสื่อหรือบอกให้เขาออก
หรือดึงขึ้นมาจากความเลวร้ายนั้น ถ้าบอกดีๆ แล้วเขาไม่ฟัง/ไม่แก้ไขตัวเอง
ก็จะเมตตาแสดงศิลปะกดดัน/บีบบังคับให้เขาหยุดพฤติกรรมเลวร้าย/ไม่ดี
นั้น (ถ้าเราหรือหมู่กลุ่มมีความสามารถทำได้)





แต่ถ้าเราหรือหมู่กลุ่มไม่สามารถทำได้ เราหรือหมู่กลุ่มก็จะแยกตัวออกไป ปล่อยให้เขาและหมู่กลุ่มที่เห็นด้วยกับเขานั้นได้เรียนรู้ทุกซ์โทษภัยในการปฏิบัติความเลวร้าย ความไม่ดีนั้น โดยที่เราและหมู่กลุ่มของเราไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวอะไร และเมื่อใดที่เขาเห็นทุกซ์ชดและทุกซ์พอ แล้วมีความต้องการจะออกจากนรกความเลวความร้ายความไม่ดีนั้น เราก็จะช่วยเหลือเขาตามความพอดีของเรี่ยวแรงและความพอดีของอินทรีย์พลัง (กำลังใจและกำลังของปัญญา) ของเขาและตามบุญบารมีของเขา

ผู้ที่พากเพียรพยายามปฏิบัติดังกล่าวมาข้างต้นได้มากเท่าไร ก็

จะส่งผลให้จิตใจและร่างกายแข็งแรงผาสุกได้มากเท่านั้น





๙. รู้เพียร รู้พักให้พอดี

มีคนไปทูลถามพระพุทธเจ้าว่า ปฏิบัติอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์ แต่ต้องการคำตอบที่สั้นที่สุด พระพุทธเจ้า ตอบว่า “เราไม่พัก เราไม่เพียร ก็ข้ามโอฆะสงสารได้” ครุบาอาจารย์ได้แปลให้เข้าใจง่ายก็คือ “รู้เพียร รู้พักก็พ้นทุกข์ได้” หรือ “รู้เพียร รู้พักทำให้เป็นอรหันต์” เพราะกิเลสจะไม่ยอมให้เราเพียรพอดี พักพอดีหรอก

การเพียรพอดี พักพอดี จะทำให้พลังชีวิตเต็ม การเพียรน้อยเกินไปหรือพักมากเกินไป พลังชีวิตก็ตก ทำให้เสียสุขภาพ การเพียรมากเกินไปหรือพักน้อยเกินไป พลังชีวิตก็ตก ทำให้เสียสุขภาพ ดังนั้นกิจกรรมทุกอย่างจึงควรรู้เพียร รู้พักให้พอดี จึงจะทำให้เกิดสุขภาพดีที่สุด

โดยเฉพาะช่วง ๔ ทุ่มถึงตี ๒ เป็นช่วงที่แพทย์แผนไทยพบว่า เป็นช่วงไฟกำเริบ เพราะร่างกายจะผลิตความร้อนมาสู้กับความเย็นตั้งแต่หัวค่ำ และจะมีความร้อนสะสมสูงที่สุดในช่วงเวลาดังกล่าว และโลกจะเริ่มคายความร้อนที่เก็บไว้ในช่วงกลางวัน ความร้อนจะถูกระบายสู่อากาศสูงสุดในช่วงเวลาดังกล่าว

ในคนที่มีการะร้อนเกินจึงมักมีอาการกำเริบแสดงให้เห็นในช่วงเวลาดังกล่าว เช่น หัวใจวายตาย(ไหลตาย) หอบหืด ปวดตามร่างกาย กระสับกระส่าย นอนไม่หลับ ลูกปัสสาวะกลางดึก เป็นต้น



การลุกปัสสาวะกลางดึก เป็นกลไกการระบายความร้อนที่มากเกินไปในร่างกาย ณ เวลานั้น จึงควรดื่มน้ำในปริมาณที่รู้สึกสบาย เพื่อดับความร้อนที่มากเกินไปนั้น ความร้อนจะได้ไม่ทำร้ายร่างกาย จะได้ไม่ต้องลุกปัสสาวะบ่อย และในช่วงกลางวันควรปรับสมดุลอุณหภูมิร้อนให้ดี ถ้าร่างกายสมดุลดีจะไม่ลุกปัสสาวะกลางดึก

● ช่วง ๔ พุ่มถึงตี ๒ จึงควรนอนหลับพักผ่อนจะเป็นผลดีต่อสุขภาพมากที่สุด ถ้าจำเป็นต้องทำงานช่วงนี้ ก็ไม่ควรทำบ่อย เพราะไฟความร้อนจะเผาทำร้ายร่างกายมาก ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยต่างๆ ถ้าจำเป็นต้องทำงานในช่วงนี้ ควรนอนพักร้อนให้ดี ถ้างานยังค้างคังไม่เสร็จ การพักผ่อนนอนหลับพักผ่อนช่วงเวลานี้ แล้วลุกขึ้นมาทำงานต่อในช่วง ตี ๒-๖ โมงเช้า ก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ

ท้ายนี้ ผู้เขียนก็ขออวยพรให้พี่น้องผองเพื่อนผู้ที่รักสุขภาพทุกท่าน จงประสบความสำเร็จ ในการพากเพียรพยายามดูแลแก้ไขปัญหสุขภาพ จนได้สุขภาพที่ดี อันเป็นรางวัลที่ล้ำค่าของทุกๆ ชีวิต

จริงใจไม่ตรี/เราทั้งผองพี่น้องกัน

● หมอเขียว ●

จัดทำโดย กลุ่มสฤตพิณ

NEWS

หนังสือดีที่น่าอ่าน คุณภาพคับเล่ม

ราคาไม่แพงอย่างที่คิด เหมาะสำหรับคนรักสุขภาพ สามารถพึ่งตนเองได้
ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง อย่างรอบรู้ ! มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ



ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๑ ร้อน - เย็นไม่สมดุล

กุญแจดอกสำคัญในการไขรหัสสุขภาพ ร้อน-เย็น
หลักสุขภาพ ๗ อ. เพื่อสุขภาพที่ดี



ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๒ ความลับฟ้า

ถ้าสุขภาพพึ่งตนเกิดไม่ได้ หมอและคนไข้จะพากันป่วยตาย
การสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีเป็นเรื่องสำคัญที่สุด ที่จะต้อง
ฝึกฝนอย่างต่อเนื่องจนเป็นปกติของวิถีชีวิต นั่นคือ
“ความสำเร็จของการดูแลสุขภาพอย่างแท้จริง”



ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๓ มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ

พึ่งตนเองได้ ใช้ตนเองเป็น “มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ !

You can help yourself, by yourself

Become your own doctor,

and look after yourself !



ยอดยาดี สุขภาพดีวิถีพุทธ

มีคนบอกว่า... หมอที่เก่งที่สุดในโลก คือ ตัวเรา

และ เครื่องมือในการบำบัดรักษาโรค คือ ร่างกายของเรา



ย่านาง สมุนไพรมหัศจรรย์

ไม่ว่าท่านจะเป็นโรคภัยที่รักษายาก หรือโรคที่รักษา
ง่าย หลายโรคที่ย่านางช่วยบำบัดบรรเทาได้



เทคนิคการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง

ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

เทคนิคการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง

ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

“ร่างกายคือ ครูของเรา”



VCD โยคะ กายบริหาร

ชุดโยคะ กายบริหาร การกอดจุดเส้นลมปราณ

ทำง่ายๆ สบายๆ ทำแล้วเบาสบายและมีพลัง

โดย ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)



ผลิตภัณฑ์จากพืชสมุนไพรทุกชนิด

ถอนพืชได้ดี :- น้ำสกัดย่านาง -เบญจรงค์

- ขี้ผึ้งมรกตย่านาง-เบญจรงค์

- ยาสีฟันไทยไท

- น้ำมันเขียวมรกต

สูตรต้นตำรับ “สวนป่านาบุญ” อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร

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

ประวัติ



ชื่อ-สกุลเดิม นายสำเร็จ มีทรัพย์
ชื่อ-สกุลใหม่ ไฉเพชร กล้าจน
ชาวบ้านเรียกขาน หมอเขียว

การศึกษาและอบรม

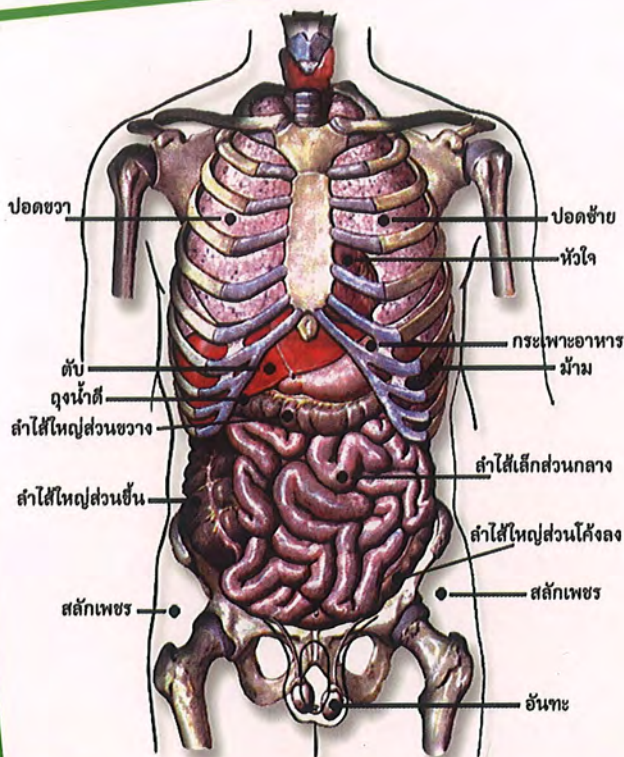
๑. ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์สุขภาพ สาธารณสุขบัณฑิต มสธ.
 ๒. ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์สุขภาพ บริหารสาธารณสุขศาสตร์ มสธ.
 ๓. สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาพัฒนบูรณาการศาสตร์ (เศรษฐกิจพอเพียง) ม.อุบลฯ
 ๔. ศึกษาและอบรมด้านการแพทย์ทางเลือกจากประเทศมาเลเซีย และจีนไต้หวัน
 ๕. กำลังศึกษาระดับปริญญาโท สาขาพัฒนบูรณาการศาสตร์ (เศรษฐกิจพอเพียง) ม.อุบลฯ
- ทำวิจัยเรื่องความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง
ตามหลักแพทย์วิถีพุทธ (บุญนิยม) ของศูนย์ฯ สวนป่าบุญ อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร

ประสบการณ์การปฏิบัติงาน

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

ตำแหน่งหน้าที่และการทำงานปัจจุบัน-

- นักวิชาการสาธารณสุข กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลอำนาจเจริญ แพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ (บุญนิยม)
- นักบำบัดสุขภาพทางเลือก, และครูฝึกแพทย์แผนไทย สถาบันบุญนิยม
- หัวหน้าฐานงานสุขภาพบุญนิยม สวนป่าบุญดอนตาล
(ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง) จังหวัดมุกดาหาร



พึ่งตนเองได้ ใช้ตนเองเป็น
มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ !

You can help yourself, by yourself !
Become your own doctor,
and look after yourself !

