

วินิจฉัยโรคจากพฤติกรรมก่อโรค

การที่จะมีสุขภาพดีหรือทำให้ความเจ็บป่วยลดน้อยลง ต้องแก้ปัญหาคือต้นเหตุ คือ ลดละเลิกพฤติกรรมที่ทำให้ภาวะร้อนเย็นของร่างกายไม่สมดุลและทำพฤติกรรมที่ทำให้ภาวะร้อนเย็นของร่างกายสมดุล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

พฤติกรรมร้อนเย็น

พฤติกรรม	ร้อนเกิน	สมดุลร้อน-เย็น	เย็นเกิน
๑. อารมณ์	ความเครียด ความเร่งรีบ/ เร่งรัด/ เร่งร้อน ความกลัว (ในเรื่องต่างๆ รวมถึง หวาดกลัวกลัวมากๆ ในภาวะเย็นเกินจนทำแต่พฤติกรรม ร้อนมากเกินพอดี หวาดกลัวมากๆ ในภาวะ ร้อนเกินจนเมื่อได้รับเหตุปัจจัยร้อนเพียงเล็กน้อยก็มีอาการร้อนมาก) ความวิตกกังวล ความไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายใจ ความไม่พอใจ ความมุ้งมิ้ง อหามาศ พยาบาท ความโลภ โกรธ หลง ยึดเกิน เอาแต่ใจ ตัวเอง ฟุ้งซ่าน ดีช่าน(ดีของจิต ช่าน คือ ทำดีหรืออยากให้เกิด ดีมากเกินเกินพอดี/เกินจริง จนเกิดอาการไม่สบาย) เป็นต้น	ละบาป บำเพ็ญบุญ เพิ่มพูนใจไว้กังวล ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล ไม่กังวล (ลคกิเลส ลดความติดความยึดในสิ่ง ต่างๆที่เป็นภัยต่อตนเอง และผู้อื่น) (ทำดี อย่างมีสุข อย่างรู้เพียร รู้พัก) (ยามืดที่ ๘,๙)	อารมณ์เฉยๆ เฉยเมย คุย คาย ไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำ อะไรมากเกินจนเกิด อาการไม่สบาย) หวาดกลัวมากๆ ในภาวะ ร้อนเกิน จนทำแต่ พฤติกรรมเย็นมากเกิน พอดี หวาดกลัวมากๆ ใน ภาวะเย็นเกินจนเมื่อรับ เหตุปัจจัยเย็นเพียง เล็กน้อยก็มีอาการเย็น มาก
พฤติกรรม	ร้อนเกิน	สมดุลร้อน-เย็น	เย็นเกิน
๒. อาหาร	-มีสารพิษ -มีเนื้อสัตว์ -รสจัด -กินอาหารกลุ่มร้อน มากเกิน	-ไร้สารพิษ -ไม่มีเนื้อสัตว์ -ปรุงรสเล็กน้อย เท่าที่พลังชีวิตเต็ม -จัดสัดส่วนของ	-ไม่ปรุงรสเลย -กินอาหารกลุ่ม เย็นมากเกิน -เคี้ยวละเอียด นานเกินพอดี

<p>๓. การ ออก กำลังกาย กาย บริหาร และ อิริยาบถ (ลักษณะ การ ทำงาน)</p>	<p>- <u>เคี้ยวไม่ละเอียด</u> “จนเกิดอาการไม่ สบาย”</p> <p>- ออกกำลังที่ใช้แรง มากเกินไปจนเกิดอาการ ไม่สบาย - กลืนลมหายใจมาก ไปจนเกิดอาการไม่ สบาย - ใช้อวัยวะของร่างกาย ทำงานแล้ว ไม่คลาย ไม่ตัด กล้ามเนื้อให้เข้า สภาพเดิมจนเกิด อาการไม่สบาย</p>	<p>อาหารกลุ่มร้อน และเย็นเท่าที่พลัง ชีวิตเต็ม - <u>เคี้ยวละเอียดดี</u> “เท่าที่พลังชีวิต เต็ม” (ยามืดที่ ๗)</p> <p>- ออกกำลังที่ใช้ แรงเท่าที่พอดีพลัง ชีวิตเต็ม - กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร - ปรับการหายใจ เข้าและผ่อนลม หายใจออก เหมาะ กับสภาพร่างกาย เท่าที่พอดีสบาย - ใช้อวัยวะของ ร่างกายทำงานแล้ว คลาย/ตัดกล้ามเนื้อ ให้เข้าสภาพเดิม เท่าที่สบาย (ยามืดที่ ๖)</p>	<p>“จนเกิดอาการ ไม่สบาย”</p> <p>- ไม่ออกกำลัง กายจนเกิด อาการ ไม่ สบาย - ปล่อยลม หายใจออกทาง ปาก/จมูกมาก เกินพอดีจนเกิด อาการ ไม่สบาย - ใช้อวัยวะของ ร่างกายทำงาน แล้วคลาย/ตัด กล้ามเนื้อมาก เกินพอดีจนเกิด อาการไม่สบาย</p>
<p>๔. การ สัมผัส มลพิษ ต่างๆ</p>	<p>- <u>สิ่งแวดล้อม ดิน น้ำ</u> อากาศมีสารพิษ มีพลัง ร้อนมากจนเกิดอาการ ไม่สบาย</p>	<p>- <u>สิ่งแวดล้อม ดิน น้ำ อากาศ</u> ไร้สารพิษ เมื่อ สัมผัสแล้วรู้สึก สบาย หรือปรับ สมดุลร้อน-เย็นของ สิ่งแวดล้อมให้</p>	<p>- <u>สิ่งแวดล้อม ดิน น้ำ อากาศ</u> มีพลังเย็นมาก จนเกิดอาการ ไม่สบาย</p>

		<p>ร่างกายรู้สึกสบายหรือปรับร่างกายให้รู้สึกสบายเมื่อสัมผัสสิ่งแวดล้อมนั้นๆ</p> <p>(ยาเม็ดที่ ๑-๖,๕)</p>	
พฤติกรรม	ร้อนเกิน	สมดุลร้อน-เย็น	เย็นเกิน
<p>๕. การสัมผัสเครื่องยนต์/เครื่องไฟฟ้า/เครื่องอิเล็กทรอนิกส์</p>	<p>- การสัมผัสเครื่องยนต์/เครื่องไฟฟ้า/เครื่องอิเล็กทรอนิกส์</p> <p>มากเกินความสมดุลจนเกิดอาการไม่สบาย</p>	<p>- ไม่มีการสัมผัสเครื่องยนต์/เครื่องไฟฟ้า/เครื่องอิเล็กทรอนิกส์ หรือจัดสรรเวลาเมื่อจำเป็นต้องสัมผัส</p> <p>มลพิษดังกล่าวเท่าที่รู้สึกสบายหรือปรับสมดุลร้อนเย็นของร่างกายให้รู้สึกสบายเมื่อสัมผัส</p>	<p>- สิ่งแวดล้อมดิน น้ำ อากาศมีพลังเย็นมากจนเกิดอาการไม่สบาย</p>
<p>๖. การระบายพิษหรือลดพิษในร่างกาย</p>	<p>- การระบายพิษหรือลดพิษในร่างกาย (ใช้ยาเม็ดที่ ๑-๖) ด้วยวิธีที่ทำให้ร่างกายร้อนขึ้น</p> <p>จนเกิดอาการไม่สบาย</p> <p>-เพียรมากเกินไปจนเกิดอาการไม่สบาย</p>	<p>มลพิษดังกล่าว (ยาเม็ดที่ ๑-๖,๕)</p> <p>- การระบายพิษหรือลดพิษในร่างกาย ด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็นตามสภาพร่างกาย</p>	<p>- การระบายพิษหรือลดพิษในร่างกาย (ใช้ยาเม็ดที่ ๑-๖) ด้วยวิธีที่ทำให้ร่างกายเย็นลง</p> <p>จนเกิดอาการไม่สบาย</p>
<p>๗. การเพียรการพัก</p>	<p>-ไม่ถอนพิษร้อนหรือไม่พักผ่อนหลับนอนในช่วงไฟคำเริบ(๔ทุ่มถึงตี๒)</p>	<p>ณ ปัจจุบันเท่าที่สบาย</p> <p>(ยาเม็ดที่ ๑-๖)</p>	<p>เพียรน้อยเกินไปจนเกิดอาการไม่สบาย</p>

<p>๘. บาป/ อกุศล บุญ/กุศล</p>	<p>-ไม่ปฏิบัติศีล ๕ (ไม่ ละบาป ไม่บำเพ็ญบุญ ไม่ เพิ่มพูนใจไว้กังวล)</p>	<p>-การเพียรเต็มที่ การพักผ่อนดี -เพียรให้หนัก พัก ให้พอ “เท่าที่พลังชีวิต เต็ม” -ถอนพิษร้อนหรือ พักผ่อนหลับนอน ในช่วงไฟกำเริบ(๔ทุ่มถึงตี๒)(ยามืด ที่ ๘) -ปฏิบัติศีล ๕ (ละบาป บำเพ็ญ บุญ เพิ่มพูนใจ ไว้กังวล) ๑. ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ กินสัตว์ ไม่ค้าขาย มิฉาวฉินา ๕(สัตว์ เป็น/เนื้อสัตว์/ อาวุธ/ยาพิษ/สิ่งเสพ ติด) ไม่ทำให้คน/สัตว์ เดือดร้อนลำบาก โดยประการทั้งปวง รู้จักให้อภัย ลดความโกรธ/ อาฆาต/พยาบาท/ อึดอัดใจ/บุ่นเคือง ใจ /รำคาญใจ</p>	<p>-ไม่ปฏิบัติศีล ๕ (ไม่ละบาป ไม่ บำเพ็ญบุญ ไม่เพิ่มพูนใจไว้ กังวล)</p>
<p>พฤติกรรม</p>	<p>ร้อนเกิน</p>	<p>สมดุลร้อน-เย็น</p>	<p>เย็นเกิน</p>
<p>บาป/</p>	<p>-ไม่ปฏิบัติศีล ๕ (ไม่</p>	<p>๒. ไม่ลัก/ไม่ขโมย/</p>	<p>-ไม่ปฏิบัติศีล ๕</p>

<p>อกุศล บุญ/กุศล</p>	<p>ละบาป ไม่บำเพ็ญบุญ ไม่ เพิ่มพูนใจไว้กังวล)</p>	<p>ไม่น้อยโงง ลดความโลภด้วย การรู้จักให้ทาน แบ่งปันข้าวของ/ ร่างกาย/ความรู้ ให้ผู้อื่น ๓. ไม่ประพฤติดี ในกามคุณ ๕ คือ ลด/ละ/เลิก ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่เป็นภัย รวมถึงการสัมผัส ผิวเขา เมียใคร ลูก ใคร และลดละเลิก การสมสู่(เมถุน) ๔. ไม่ใช้วาจาที่ไม่ ดี -ฝึกลด/ละ/เลิกวาจา ที่ไม่ดี ได้แก่ โทห คำหยาบ(คำที่ ส่งเสริมให้เกิด กิเลส) ส่อเสียด(ยุ คนนั้นคนนั้นให้ ทะเลาะกัน) เพื่อ เจ้า(พูดไร้สาระ พูดเล่น พูดหัว มาก เกินไป) นินทาว่าร้าย -ฝึกใช้วาจาที่ดี ที่ เป็นประโยชน์ วาจาที่ช่วยลดกิเลส (เหตุแห่งทุกข์)</p>	<p>(ไม่ละบาป ไม่ บำเพ็ญบุญ ไม่เพิ่มพูนใจไว้ กังวล)</p>
---------------------------	---	---	--

		<p>อย่างพอเหมาะพอดี</p> <p>๕. ไม่มัวเมาในสิ่งที่เป็นภัยต่อชีวิต ๔</p> <p>อย่าง</p> <p>๕.๑ อบายมุข ๖</p> <p>ได้แก่ สิ่งเสพติด การพนัน เที่ยวดู การละเล่น</p> <p>เที่ยวกลางคืน คบ คนชั่วเป็นมิตรเกียจคร้านการงาน(คนมีศีลต้องขยันการงาน ขยันทำดี)</p> <p>๕.๒ กามคุณ ๕</p> <p>ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่เป็นภัย</p>	
พฤติกรรม	ร้อนเกิน	สมดุลร้อน-เย็น	เย็นเกิน
<p>บาป/อกุศล</p> <p>บุญ/กุศล</p>	<p>-ไม่ปฏิบัติศีล ๕ (ไม่ละบาป</p> <p>ไม่บำเพ็ญบุญ ไม่เพิ่มพูนใจไว้กังวล)</p>	<p>๕.๓ โลกธรรม ๘</p> <p>ลาภ ยศ สรรเสริญ</p> <p>โลภียสุข นิินทา</p> <p>เสื่อมลาภ เสื่อมยศ</p> <p>ทุกข์</p> <p>๕.๔ อัตตา ๓</p> <p>ได้แก่ -โอพาริก</p> <p>อัตตา(หลงยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เป็นวัตถุแห่งก่อนว่าเป็นตัวเราของเราตลอดกาลนาน)</p> <p>- มโนมยอัตตา</p>	<p>-ไม่ปฏิบัติศีล ๕ (ไม่ละบาป</p> <p>ไม่บำเพ็ญบุญ ไม่เพิ่มพูนใจไว้กังวล)</p>

		<p>(หลงยึดมั่นถือมั่น รูปที่สำเร็จด้วยจิต คือจิตสร้าง จินตนาการสิ่งที่ไม่ มีจริงว่ามีจริง คือ ผู้นั้นสร้าง จินตนาการจนรู้สึก ว่ามีรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสเป็น ตัวตน ว่าเป็นจริงมี จริง โดยที่สิ่งนั้น ไม่ได้มีจริง รวมถึง การหลงยึด หลง ติดหลงเสพรสโลภี ยะสุขที่จิตหลง สร้างขึ้นมา อันเป็น ความรู้สึกสุข ชั่วคราวเมื่อได้เสพ สนใจในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ต่างๆ รวมถึงการ กระทบ การรับรู้ หรือไม่รับรู้ ทุกสภาพทุก เหตุการณ์ แล้ว ความรู้สึกสุขนั้นก็ เลื่อนหายไปอย่าง รวดเร็วเหมือนฟอง คลื่น เหมือนหยับ แฉด ที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ แล้วดับไปอย่าง รวดเร็ว</p>	
--	--	--	--

		<p>-อรุปอิตตา(หลงยึดมั่นถือมั่นว่า ความรู้/ความคิด/ ความเห็น/ ความเข้าใจ/ความดี/ ศักดิ์ศรี ต้องเกิดคังใจเรามุ่งหมาย ถ้าไม่ได้คังที่ ใจมุ่งหมายก็ทุกข์ ใจ เป็นอิตตาซ้อน อิตตา เช่น เมื่อเลิก/ หยุดในสิ่งที่ไม่ดี นั้น ได้แล้ว แต่ยัง เหลืออิตตา</p>	
พฤติกรรม	ร้อนเกิน	สมดุลร้อน-เย็น	เย็นเกิน
<p>บาป/ อกุศล บุญ/กุศล</p> <p>๕.</p>	<p>-ไม่ปฏิบัติศีล ๕ (ไม่ ละบาป ไม่บำเพ็ญบุญ ไม่ เพิ่มพูนใจไว้กัวงวล)</p>	<p>(ตัวตน)ของอารมณ์ รังเกียจ/ไม่ชอบใจ/ ไม่พอใจในสิ่งที่ไม่ ดีนั้น, หลงทำดีเกิน พอดีจนทรมาณ ตนเองมากเกินไป เป็นประจำ, หลง อยากได้ดีหรือ อยากให้เกิดดีเกิน กว่าฤทธิ์แรงหรือ ความสามารถที่ทำ ได้จริง, หลงลบคู่ดู ถูกดูหมิ่นดูแคลน เยาะเย้ยถากถางใน คนที่ด้อยหรือต่ำ กว่า, อยากได้ เกียรติอยากได้</p>	<p>-ไม่ปฏิบัติศีล ๕ (ไม่ละบาป ไม่บำเพ็ญบุญ ไม่เพิ่มพูนใจไว้ กัวงวล)</p>

<p>การบูรณาการองค์ความรู้ในการแก้ปัญหาสุขภาพ</p>	<p>บูรณาการองค์ความรู้ในการแก้ปัญหาสุขภาพ ไปสู่การแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ (ไม่ถูกสมดุร้อนเย็น ณ สภาพปัจจุบัน ทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรม โดยโด้งไปในทางร้อนเกิน จนเกิดอาการไม่สบาย) ใช้สิ่งทีราคาแพง หาได้ยาก ทำได้ยากและแต่ละคนทำเองไม่ได้ ต้องพึ่งผู้อื่นเป็นหลัก</p>	<p>ศักดิ์ศรี ถ้าไม่ได้ก็ทุกข์ใจ, อยากให้คน/องค์กร/ชุมชน/สังคม เข้าใจหรือได้ติดตั้งที่เรามุ่งหมาย แต่ถ้าไม่เข้าใจ/ไม่เกิดดี/ไม่ได้ติดตั้งที่ใจเรามุ่งหมาย ก็หลงทุกข์ใจ</p> <p>(ยามืดที่ ๘)</p> <p>บูรณาการองค์ความรู้ในการแก้ปัญหาสุขภาพ ไปสู่การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ(ถูกสมดุร้อนเย็น ณ สภาพปัจจุบัน ทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรม) โดยใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย และแต่ละคนทำเองได้</p> <p>(ยามืดที่ ๑-๕)</p>	<p>บูรณาการองค์ความรู้ในการแก้ปัญหาสุขภาพ ไปสู่การแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ(ไม่ถูกสมดุร้อนเย็น ณ สภาพปัจจุบัน ทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรม โดยโด้งไปในทางร้อนเกิน จนเกิดอาการไม่สบาย) ใช้สิ่งทีราคาแพง หาได้ยาก ทำได้ยากและแต่ละคนทำเองไม่ได้ ต้องพึ่งผู้อื่นเป็นหลัก</p>
--	---	---	--

หมายเหตุ การทำให้เกิดสมดุร้อนเย็นนั้นในการปฏิบัติแต่ละข้อต้องทำด้วยใจที่เป็นสุข ด้วยการพิจารณาประโยชน์(ยามืดที่ ๘) และปฏิบัติอย่างรู้เพียรรู้พัก(ยามืดที่ ๕)

สูตรการปรับสมดุตามหลักแพทย์วิถีธรรม

-ถ้ามีพฤติกรรมร้อน กระทบอากาศร้อน แล้วเกิดอาการไม่สบาย ให้แก้ด้วยสูตรเย็น

- ถ้ามีพฤติกรรมร้อน กระทบอากาศเย็น แล้วเกิดอาการไม่สบาย ให้แก้ด้วยสูตรเย็นผสมร้อน
- ถ้ามีพฤติกรรมเย็น กระทบอากาศเย็น แล้วเกิดอาการไม่สบาย ให้แก้ด้วยสูตรร้อน
- ถ้ามีพฤติกรรมเย็น กระทบอากาศร้อน แล้วเกิดอาการไม่สบาย ให้แก้ด้วยสูตรเย็นผสมร้อน
- ถ้ามีพฤติกรรมร้อน อยู่ในสภาพอากาศที่รู้สึกสบาย แล้วเกิดอาการไม่สบาย ให้แก้ด้วยสูตรเย็น
- ถ้ามีพฤติกรรมเย็น อยู่ในสภาพอากาศที่รู้สึกสบาย แล้วเกิดอาการไม่สบาย ให้แก้ด้วยสูตรร้อน
- ไม่ว่าจะมีพฤติกรรมใด หรือกระทบอากาศใด แล้วเกิดอาการไม่สบายแบบร้อนเย็นเกิดพร้อมกัน ให้แก้ด้วยสูตรเย็นผสมร้อน และเน้นแก้พฤติกรรมที่ทำแล้วรู้สึกไม่สบายนั้นด้วย
- พฤติกรรมใดที่ทำแล้วรู้สึกไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง เป็นอยู่ไม่ผาสุก ให้ลดหรืองดพฤติกรรมนั้น เท่าที่รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก
- พฤติกรรมใดที่ทำแล้วรู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก ให้ทำพฤติกรรมนั้น เท่าที่รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก