

จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ
การบูรณาการองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธ

ใจเพชร ก้าวคน

บทความของหนังสือนี้เป็นส่วนหนึ่งของดุษฎีนิพนธ์เรื่อง
“จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”
ตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค (สาขาวิณสูชชุมชน)
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ พ.ศ. 2558

คำนำ

ผู้เขียนได้จัดทำหนังสือ “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ : การบูรณาการองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธ” ด้วยเห็นว่า สุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่มีค่ายิ่งต่อทุกชีวิต เพราะจะทำให้ผู้คนสามารถดำเนินกิจกรรมการงานที่ดีงามต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและพาสุก แต่ถ้าสุขภาพไม่ดีมีความเจ็บป่วย จะทำให้ผู้คนดำเนินกิจกรรมการงานที่ดีงามต่าง ๆ ได้อย่างไม่มีประสิทธิภาพและเป็นทุกข์ แม้ไม่ได้ไปทำอะไรมาก็ยังเป็นทุกข์ กัยพินธิตต่าง ๆ นอกจากความเจ็บป่วยนั้น สรวนใหญ่สามารถพากห่างออกไปจากจุดที่เกิดภัยพิบัติได้ แต่ภัยจากความเจ็บป่วยนั้น ไม่ว่าจะไปอยู่ที่ไหน ก็ต้องพกพาความเจ็บป่วยไปด้วย ทราบเท่าที่ยังไม่สามารถกำจัดความเจ็บป่วยนั้นออกจากชีวิตได้ ดังนั้น การเรียนรู้เพื่อสร้างสุขภาพที่ดี จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำคัญในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและพาสุก และผู้เขียนได้พบความจริงว่าหากเราปฏิบัติได้ถูกต้องตามคำตรัสของพระพุทธเจ้าได้จริงอย่างสัมมา เราจะมีแต่ความพาสุกและความเจริญ และสามารถยังประโภชน์ต่อมวลมนุษยชาติให้พาสุกอย่างยั่งยืน

ผู้เขียนหวังว่า บทความของหนังสือเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์กับท่านผู้อ่านบ้าง เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและพาสุก ซึ่งเป็นความเจริญในธรรมอันเป็นบุณกุศล อย่างแท้จริง และเพื่อยังประโภชน์ต่อมวลมนุษยชาติให้พาสุกอย่างยั่งยืน

เราทั้งสองพี่น้องกัน

หมออรุจิรา : ใจเพชร กล้าจน

มกราคม ๒๕๕๘

สารบัญ

	หน้า
สารพลังในมหาจักรวาลล้วนมีความสัมพันธ์เกี่ยวนেื่องกัน.....	5
ทำไมต้องสมดุลร้อนเย็น.....	9
ชีวิตเกิดมาและสัมพันธ์กับสมดุลร้อนเย็น ได้อย่างไร.....	14
จิตวิญญาณคือตัวสร้างร่างกาย.....	26
ภาวะร้อนเย็น ไม่สมดุลทำให้โรคเกิดได้อย่างไร.....	27
ภาวะสมดุลร้อนเย็นทำให้โรคหายได้อย่างไร.....	31
อาการร้อนเย็น ไม่สมดุลเป็นอย่างไรแก้อย่างไร.....	32
กลไกการเกิดอาการร้อนเย็น ไม่สมดุลเป็นอย่างไร.....	35
ตัวอย่างกลไกการเกิดและการหายของโรค/อาการเจ็บป่วยตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ.....	51
วิธีวินิจฉัยภาวะร้อนเย็น ไม่สมดุล.....	56
บุญ/บาป, กฎ/อกุศล, ความไม่กังวล/ความกังวล มีผลต่อสุขภาพอย่างไร.....	69
ตัวอย่างพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดีที่ให้ผล.....	79
ตัวอย่างพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากร้ายที่ให้ผล.....	80
หลักօกาลiko (เป็นจริงตลอดกาล) ปัจจัตตัง (ต้องปฏิบัติองึงจะรู้เอง)	
เอหิปัสสิโก (สามารถพิสูจน์ได้) เพื่อมุนยชาติ กับความประยัดเรียนร่าย	
ในการปฏิบัติ (จัตたりสูตร).....	85
มิตรสหาย สังคมและสิ่งแวดล้อมมีผลต่อสุขภาวะ.....	86
สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรค/อาการเจ็บป่วย ตามหลักแพทย์วิถีธรรม.....	87
บทสรุป.....	111
บรรณานุกรม.....	114

จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

การบูรณาการองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธ

จากการวิเคราะห์สังเคราะห์เนื้อหา ในประเด็นประวัติศาสตร์ความเป็นมาของการแพทย์วิถีพุทธ สุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธ ศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง หลักการพัฒนาสุขภาวะตามหลักวิทยาศาสตร์ สุขภาพแผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์พื้นบ้าน แนวคิดสุขภาพบุญนิยม แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสารภารกับพลังงาน ทฤษฎีสุขภาวะแบบขี้วัดรังกันข้าม และแนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม บูรณาการองค์ความรู้มาสู่การแพทย์วิถีพุทธ มีรายละเอียดดังนี้

สรรพสิ่งในมหาจักรวาลล้วนมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน

ในมหาจักรวาลนี้ไม่มีอะไรที่ไม่สัมพันธ์กัน สิ่งที่จะทำให้เข้าใจการคุ้มครองสุขภาพได้อย่างแจ่มแจ้งนั้น ต้องเรียนรู้ความสัมพันธ์ของ “นาม” “ปราณ” “จิตวิญญาณ” และ “คลื่นแม่เหล็ก” แห่งชีวิตที่มองไม่เห็น” กับ “รูป” “เหตุการณ์” และ “สิ่งที่เป็นวัตถุแห่งก้อนที่มองเห็น” เป็นการเรียนรู้จากสิ่งที่เด็กจะอธิบาย “ขั้นมองไม่เห็นที่สัมพันธ์กับสิ่งที่มองเห็น และเรียนรู้จากสิ่งที่มองเห็น สัมพันธ์กับสิ่งที่มองไม่เห็น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “อัตถิ สุกตทุกภูมิ ภัมมานัง ผลัง วิปาก” แปลว่า “ผลลัพธ์ของกรรมที่ทำดีทำชั่วแล้ว มีอยู่” (ม.อ.14/257) สัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ฉุกรคิกษุหั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรม (การกระทำการบ่ำบาน) อันเป็นไปด้วยสัญจekana (ความจริง) ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป โดยมิได้เสียผล (รับผล) แต่กรรม (การกระทำ) นั้นแล จะให้ผลในก่อน หรือในภายหลัง หรือในก่อนแล้ว หรือในภายหลัง ฯ ไป” (อภิ.ก.37/1698) ใจเป็นประชานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐที่สุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ (มโนปุพพังค์ ชั้นสาม โนใน เสภา โนในมายา) (บ.ธ. 25/11) ความรู้แจ้งเห็นจริงตามลำดับของการวินัยศาสนา นามรูปปริจเฉกญาณ (รู้แจ้งแยกนามได้) ปัจจัยปริคหญาณ (รู้แจ้งเหตุปัจจัยแก่กันของนามรูป) (พระวิสุทธิมัคค์ “ปัญญาโนเทศา” หน้า 540-656) ซึ่งพระพุทธเจ้ายืนยันว่าทุกสิ่งทุกอย่างในมหาจักรวาลทั้งนามและรูป ล้วนสัมพันธ์กันหมดตามหลักปฏิจสมุปนาท (อนุโลม) 11 (ว.ม.4/1) ไม่มีอะไรที่ไม่สัมพันธ์กันสิ่งต่างๆ ล้วนมีความสัมพันธ์เกี่ยวนะเนื่องกัน สองคลังกับที่ กระแส ชนะวงศ์ ได้กล่าวในหัวข้อเรื่อง “ภาวะผู้นำกับงานสาธารณสุข” ว่า “การสาธารณสุขไม่ใช่เกาะเดียวอยู่กางหะเด แต่มันเกี่ยวข้องกับหลายเกาะ หลายองค์ประกอบ เช่น ร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม การเมืองและวัฒนธรรม เป็นต้น ทุกอย่างเกี่ยวโยงสัมพันธ์กันทั้งหมด” (กระแส ชนะวงศ์. บรรยาย 2556, กันยายน 28)

ความสัมพันธ์ที่เกี่ยวเนื่องกับสอดคล้องกับที่นักวิทยาศาสตร์ยืนยันว่า เมื่อวัตถุก่อขึ้น แต่ละลายจะกลายเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็กทั้งหมด และพลังงานคลื่นแม่เหล็กเมื่อมาร่วมกันก็จะเป็นวัตถุ ดังข้อมูลการศึกษาค้นควาระหัวใจความสัมพันธ์ของธรรมชาติกับสารและพลังงานเริ่มต้นจากการศึกษาของ เดโมคริตัสในกรีกโบราณ และพัฒนามาสู่วิชาฟิสิกส์ของนิวตัน และในศตวรรษที่ 20 นักฟิสิกส์สามารถที่จะศึกษาสู่ “องค์ประกอบพื้นฐาน” ของสาร ซึ่งพิสูจน์ได้ว่า มีอะตอม และต่อมาก็พบของค์ประกอบของอะตอม ได้แก่ นิวเคลียสและอิเล็กตรอน และในที่สุดก็พบของค์ประกอบของนิวเคลียส คือโปรตอนและนิวตรอน รวมทั้งอาจจะมีอนุภาคที่เล็กกว่าอะตอมชนิดอื่น ๆ อีกด้วยในทศวรรษของนิวตัน ธาตุต่าง ๆ ซึ่งเคลื่อนที่อยู่ในเวลาและอว卡通ที่สัมบูรณ์ นี้ก็คืออนุภาคทางวัตถุ ในสมการทางคณิตศาสตร์มันถูกกระทำให้มีอนุกเป็น “จุดที่มีมวลสาร” และในแบบจำลองทั้งสองแบบอนุภาคของวัตถุจะคงที่มีมวลและรูปร่างอยู่ในสภาพเดิมเสมอ ดังนั้น สารวัตถุ จึงเป็นสิ่งคงที่เสมอ และโดยเนื้อแท้แล้วไม่มีพลังกระทำการในตนเอง ภายหลังในปี พ.ศ. 2448 ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของวิชาฟิสิกส์สมัยใหม่ โดย อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ได้เริ่มแนวคิดสองกระแส ซึ่งเป็นการปฏิวัติแนวความคิดเดิม แนวคิดแรกก็คือทฤษฎีสัมพันธภาพพิเศษ (Special Theory of Relativity) อีกแนวคิดหนึ่ง ก็คือวิธีการใหม่ในการศึกษาตีความการแพร่รังสีแม่เหล็กไฟฟ้า ซึ่งได้กล่าวมาเป็นส่วนสำคัญของทฤษฎีความอ่อนตัม (ทฤษฎีที่ว่าด้วยปรากฏการณ์ของอะตอม) ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจว่ามวลสารมิใช่อะไรมิอื่นนอกจากพลังงานรูปหนึ่งเท่านั้น แม้กระทั้งวัตถุในสภาพสถิติยังคงมีพลังงานสะสมอยู่ในมวลสารของมัน และความสัมพันธ์ระหว่างสารและพลังงานได้โดยสมการคือ $E = mc^2$ (Capra Fritjof. 2000: 50-51, 61-63)

การแปรสภาพกลับไปกลับมาของสารและพลังงานนั้น สัมพันธ์กับอัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ กล่าวว่า เนื่องจากสารและพลังงานนั้นโดยเนื้อแท้แล้วเป็นสิ่งเดียวกัน เพียงแต่แสดงออกมาในรูปแบบที่แตกต่างกันเท่านั้น มวลของร่างกายนั้น ไม่ใช่สิ่งที่หยุดนิ่ง สามารถผันแปรตามการเปลี่ยนแปลงของพลังงานในด้านนึง ณ จุดนึงเอง จึงนำมาสู่ความเข้าใจในอีกมิติว่า แท้ที่จริงแล้ว ร่างกายของมนุษย์ ณ ระดับให้อะตอม ก็คือพลังงานซับซ้อนที่มีการสั่นสะเทือนและแกว่งในอัตราที่แตกต่างกันไป เราจะพบว่าแท้ที่จริงแล้ว ร่างกายมนุษย์มีการใช้พลังงานในรูปแบบต่าง ๆ ตลอดเวลา (Einstein A. 1970 : 14-31)

การแปรสภาพไม่คงตัวของสารและพลังงาน สัมพันธ์กับข้อมูลที่นักวิทยาศาสตร์ยืนยันว่า ปริมาณต่าง ๆ ในธรรมชาติสามารถจัดกลุ่มได้เป็น 2 แบบ คือ สารและพลังงานสารทุกสถานะประกอบด้วยอนุภาคต่าง ๆ และมีโครงสร้างที่เป็นระเบียบ แรงเป็นสาเหตุให้สารเคลื่อนที่ด้วยรูปแบบต่าง ๆ กันไปในทิศทางต่าง ๆ กันพลังงานเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตบนโลก พลังงานมีหลายรูปแบบและพลังงานในรูปแบบต่าง ๆ สามารถเปลี่ยนแปลงรูปแบบได้ ถ้าอุณหภูมิ

ของของเหลวลดลงมากพอ โนเมเลกูลของของเหลวจะเบี่ยดตัวแน่นขึ้นอีก โดยแรงดึงดูดระหว่าง โนเมเลกูลมีอิทธิพลสูงขึ้น จนถึงจุดที่เรียกว่าจุดเยือกแข็ง โนเมเลกูลของชาตุจะแยกตัวออกเป็นอะตอมและเรียงตัวกันใหม่ ในรูปแบบที่แน่นอนและมีเดหนี่ยวกันแน่นหนา โดยแรงไฟฟ้าที่เรียกว่า อิเลคโทรเวเลนต์ (Electrovalent force) หรือแรงโควาเลนต์ (Covalent force) ที่อุณหภูมิ ณ จุดนี้ ของเหลวที่ได้เปลี่ยนสถานะเป็นของแข็งโดยสมบูรณ์ ของแข็งเกือบทุกชนิดเป็นผลึก เมื่ออุณหภูมิ สูงขึ้นถึงจุดที่เรียกว่าจุดหลอมเหลวเมื่อใด ของแข็งทั่วทั้งก้อนจะแปรสภาพพร้อมกันเป็นของเหลวทันที ที่อุณหภูมิเดียวกันนี้จะเรียกว่า จุดเยือกแข็ง ถ้าของเหลวแปรสภาพเป็นของแข็ง พลังงานเคมี เมื่อเกิดปฏิกิริยาเคมีขึ้น หมายถึงมีการแลกเปลี่ยนและการจัดที่อยู่ของอิเลคตรอนที่ว่าง วนรอบนิวเคลียสเสียใหม่นั้น จะมีการเปลี่ยนแปลงปริมาณในการเกิดโนเมเลกูลใหม่ด้วย หลังจาก เกิดปฏิกิริยาแล้วจะพบว่าเหลือพลังงานอยู่จำนวนหนึ่ง ปฏิกิริยาแบบนี้เรียกว่า ปฏิกิริยาความร้อน (Exothermic reaction) หากปฏิกิริยาที่เกิดต้องการพลังงานจำนวนหนึ่ง เพื่อให้เกิดโนเมเลกูลใหม่ เรียกว่าปฏิกิริยาดูดกลืนความร้อน (Endothermic reaction) พลังงานทุกรูปแบบมีความสัมพันธ์กัน ทั้งทางตรงและทางอ้อม พลังงานสามารถเปลี่ยนรูปแบบได้โดยผ่านกระบวนการที่ถูกต้อง (ฉันทนา อศร้างกร ณ อยุธยา และทวีศักดิ์ จินดานุรักษ์. 2540 : 168)

จะเห็นได้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนสัมพันธ์กันอย่างหนึ่งกัน ไม่มีอะไรที่ไม่สัมพันธ์กัน

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสัมพันธ์ของนามรูปในมหาจักรวาล ในอรรถกถาแปด เล่ม 76 หน้า 81 นิยาม ๕ อย่าง คือ อุตุนิยาม พิชณิยาม จิตนิยาม กรรมนิยาม และธรรมนิยาม และใน “มหาขันธะ” ถึง “โพธิกถาปฏิจสมุปบาทมนสิการ” ว.ม.4/1 - 3 ดังนี้

[1] โดยสมัยนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าแรกตรัสรู้ ประทับอยู่ณ คง ไม่โพธิพุทธายีกาลั่ง แม่น้ำเนินรัษชราในอุรุเวลาประเทศ. ครั้งนี้พระผู้มีพระภาคประทับนั่งด้วยบัลลังก์เดียวเสวยวินมุตติสุข ณ คง ไม่โพธิพุทธายีกาลั่ง ตลอด 7 วันและทรงมนสิการ (การพิจารณาทำใจในใจ โดยแยกกาย) ปฏิจสมุปบาท (การอาศัยกันและกันเกิดขึ้นหรือความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) เป็นอนุโถมและปฏิโถมตลอดปฐมยามแห่งรัตติว่าดังนี้:

“หลักปฏิจสมุปบาท (อนุโถม) 11 คือ การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น (ความเป็นเหตุปัจจัย สืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) ดังนี้พระอวิชชา (ความไม่รู้ของอุตุ คือ วัตถุและพลังงานที่ไม่มีชีวิต จึงเกลื่อนสัมเคราะห์กันด้วยกฎของสมคุลร้อนเย็น พัฒนาจนเป็นชีวิตของพืชสัตว์และคน เมื่อเป็นคน ได้เกิดความหลง ความไม่รู้อย่างแจ่มแจ้งว่า กิเลสสุขลวงจากความและอัตตา (ความยึดมั่นถือมั่น) จะนำทุกข์มาหากันทั้งปวงมาให้ เป็นปัจจัย (เหตุ) จึงมี สังหาร (การปุรุงแต่ง ผสมผasan สร้างและสังเคราะห์) สังหาร จึงมี วิญญาณ (พลังงานแห่งความรู้สึกนึกคิด) วิญญาณ จึงมี นามรูป (ตัวรู้และตัวถูกรู้) นามรูป จึงมี สภาพตนะ (สื่อติดต่อ 6 อย่าง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และพลังเชื่อมต่อให้มี

การรับรู้ทั้งภายนอกและภายใน) สพายตันะ จึงมี พัสดุ (สิ่งที่มาสัมผัสหรือกระทบ) พัสดุ จึงมี เวทนา (ความรู้สึกสุข ทุกข์ เนย ๆ) เวทนา จึงมี ตัณหา (ความอยาก อยากเอ้าสิ่งสุขเข้ามา อยากเอ้าสิ่ง ทุกข์ออกไป) ตัณหา จึงมี อุปทาน (ความยึดมั่นถือมั่นว่าร่างกาย ความสุข ความทุกข์เป็นของเรา ของเรา) อุปทาน จึงมี กพ (สภาพความกพ รูปกพ อรูปกพ และอัตตามานะที่อาศัยอยู่) กพ จึงมี ชาติ (การเกิด) ชาติ จึงมี ชรา (ความแก่ความเสื่อม) มนต์ (ความตาย) โสกะ (ความเหร้าโสก) ปริเทเวะ (ครั้ครวยรำพันห่วงหาอาลัยอาวรณ์) ทุกข์ (ไม่สบาย) โทมนัส (เสียใจ) อุปายาส (ความลำบาก กับแก่นใจ) กองทุกข์ทั้งมวลนั้นย่อมเกิด ด้วยประการจะนี้”

ปฏิจสมุปนาทปฏิโลม อนึ่งพระอวิชานนั้นแหล่ดับโดยไม่เหลือด้วยมรรคคือวิรากะ สังหารจึงดับ เพราะสังหารดับวิญญาณจึงดับ เพราะวิญญาณดับนามรูปจึงดับ เพราะนามรูป ดับสพายตันะจึงดับ เพราะสพายตันะดับพัสดุจึงดับ เพราะพัสดุดับเวทนาจึงดับ เพราะเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ เพราะตัณหาดับอุปทานจึงดับ เพราะอุปทานดับกพจึงดับ เพราะกพดับชาติจึงดับ เพราะชาติดับธรรมมนต์ โสกะปริเทเวะทุกข์โทมนัสอุปายาสจึงดับ เป็นอันว่ากองทุกข์ทั้งมวลนั้น ย่อมดับด้วยประการจะนี้.

ลำดับนั้นพระผู้มีพระภาคทรงทราบเนื้อความนั้นแล้วจึงทรงเปล่งอุทานนี้ ในเวลานั้นว่า ดังนี้ ... เมื่อไไดแคลธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พระมหาณผู้มีเพียรเพ่งอยู่เมื่อนั้น ความสงสัยทั้งปวงของ พระมหาณนั้นย่อมลิน ไปพระมารู้ธรรมพร้อมทั้งเหตุ.

[2] ลำดับนี้ พระผู้มีพระภาคทรงมนติการปฏิจสมุปนาท เป็นอนุโลมและปฏิโลม ตลอดมัชฌิมายамแห่งราชรี ... จึงทรงเปล่งอุทานนี้ในเวลานั้นว่าดังนี้ ... เมื่อไไดแคลธรรมทั้งหลาย ปรากฏแก่พระมหาณผู้มีเพียรเพ่งอยู่เมื่อนั้นความสงสัยทั้งปวงของพระมหาณนั้นย่อมลิน ไปพระ ไดรู้ ความสื้นแห่งปัจจัยทั้งหลาย.

[3] ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงมนติการปฏิจสมุปนาทเป็นอนุโลมและปฏิโลมตลอด มัชฌิมายamแห่งราชรี ... จึงทรงเปล่งอุทานนี้ในเวลานั้นว่าดังนี้ ... เมื่อไไดแคลธรรมทั้งหลายปรากฏแก่ พระมหาณผู้มีเพียรเพ่งอยู่เมื่อนั้น พระมหาณนั้นย่อมกำจัดมารและเสนาเตือิได้ ดุจพระอาทิตย์อุทัย ทำอากาศให้สว่างจะนั้น.

การแก้ปัญหาที่ดันเหตุนั้นสัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ະເຫຼຸດທຸກໆໄດ້ເປັນສຸຂໃນທີ່ ທັງປວງ” (ບ.ບ.25/59), “ະເຫຼຸດທຸກໆທັງປວງໄດ້ເປັນຄວາມສຸຂ” (ບ.ບ.25/33) และองค์ประกอบที่จะทำให้ ประสบความสำเร็จในการดับทุกข์ คือ “ຄວາມເປັນຜູ້ມືຕຣີສຫາຍຕີສັງຄມສິ່ງແວດລ້ອມດີເປັນ ພຣະມຈຣຍ໌ (ຄວາມພັນທຸກໍ) ທັງລື້ນ” (ສ.ມ.19/5)

ทำไมต้องสมดุลร้อนเย็น

เป็นที่น่าสะดูดใจ ว่าทำไมประชญ์ผู้ยิ่งใหญ่และการแพทย์หลักแผนต่าง ๆ ในโลก จึงมีองค์ความรู้ด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับสมดุลร้อนเย็น ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ประชญ์ผู้ยิ่งใหญ่ที่เป็นผู้มีปัญญาไว้โลกอย่างแจ่มแจ้งโดยไม่มีใครเทียบเท่า (อนุตตระ) คำตรัสทุกคำเป็นจริงตลอดกาล (อาทิตย์) คือพระพุทธเจ้า ไดตรัสว่า “เป็นผู้มีอานันด์อยู่ทุกหน้ายังประกอบด้วยเตorchatū (ความร้อน) อันมีวิบาก (พลังสร้างผล) เสมอกันไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลาง ๆ ควรแก่ความเพิ่รยา” (ท.ป.า.11/293) จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้า พบว่า การปรับสมดุลร้อน-เย็น จะเป็นพลังสร้างผลให้มีโรคน้อย มีทุกหน้อย ให้เกิดสภาพร่างกายพร้อมที่จะประกอบความเพิ่รยา ซึ่งก็คือร่างกายที่แข็งแรงนั้นเอง สัมพันธ์กับสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงสาเหตุทำให้เกิดสุข (ความแข็งแรงหรือประโยชน์) ทุกข์ (ความเจ็บป่วยหรือความเดือดร้อน) หรือ อทุกขมสุข เวทนา ในส.สพा.18/427-429 “สุข ทุกข์ หรือ อทุกขมสุขเวทนา เกิดจาก เรื่องดี (ไฟ) 1 เสมหะ (น้ำ) 1 ลม (ลม) 1 ดี เสมหะ ลม รวมกัน (ดิน) 1 ฤทธิ 1 รักษาตัวไม่สม่ำเสมอ 1 ถูกทำร้าย 1 ผลของกรรม 1 เป็นที่ 8 ๆ ” ไฟ กือ ร้อน ส่วน ดินน้ำลม กือ เย็น จะเห็นได้ว่า การปรับสมดุลร้อนเย็นในร่างกาย ในฤดูร้อนหนาวต่าง ๆ ด้วยสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเย็น ทั้งด้านวัตถุ (รูปธรรม) และจิต (นามธรรม) ถ้าไม่สมดุลร้อนเย็นก็จะทำให้เกิดทุกเวทนา (เจ็บป่วย) แต่ถ้าสมดุลร้อนเย็นก็จะทำให้เกิดสุขเวทนา (แข็งแรง)

การปรับสมดุลร้อนเย็นทั้งกายใจนั้น สัมพันธ์กับข้อความที่ว่า “สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาค ประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวันอารามของท่านอนาคตบิณฑิกเศรษฐีโกลล์พระนครสาวัตถี ก็สมัยนั้นแล ท่านพระคิริมานนท้อพาชา ได้รับทุกข์เป็นไข้หนักครั้งนั้นแล ท่านพระอานันท์เข้าไปฝ่าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งกรรัณแล้ว ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ท่านพระคิริมานนท้อพาชา ได้รับทุกข์เป็นไข้หนักขอประทานพระ药 ขอพระผู้มีพระภาค ได้โปรดอนุเคราะห์เดชะจีย์มท่านพระคิริมานนท์ยังที่อยู่ได้พระเจ้าฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรอานนท์ถ้าเชอพึงเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา 10 ประการ แก่คิริมานนทกิษุ ไชร ข้อที่อพาชของคิริมานนทกิษุจะพึงสงบระงับโดยพลัน เพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนั้นเป็นฐานะที่จะมีได้สัญญา 10 ประการเป็นไอนกืออนิจสัญญา 1 อนตตสัญญา 1 อสุกสัญญา 1 อาทินวสัญญา 1 ปหานสัญญา 1 วิราคสัญญา 1 นิโรธสัญญา 1 สัพโพเกอนกิรตสัญญา 1 สัพพังขาเรสุอนิจสัญญา 1 อนาคตสสติ 1 ๆ ” (อุ.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ ก็อนิจสัญญาเป็นไอน ดูกรอานนท์ กิษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในปักษ์ดี อยู่ที่โคนไม้กีดี อยู่ในเรือนว่างเปล่ากีดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง

สังหารทั้งหลายไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงในอุปทาน
ขันธ์ 5 เหล่านี้ด้วยประการอย่างนี้ คุกรานนท์ นี้เรียกว่า “อนิจสัญญา” (อุ.ทสก.24/60)

“คุกรานนท์ ก็องนัตตสัญญาเป็นไฉน คุกรานนท์ กิกมุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป้ากีด อยู่ที่
โคนไม้กีด อยู่ในเรือนว่างเปล่ากีด ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า จักมุเป็นอนัตตา รูปเป็นอนัตตา หูเป็น^๑
อนัตตา เสียงเป็นอนัตตา จมูกเป็นอนัตตา กลิ่นเป็นอนัตตา ลิ้นเป็นอนัตตา รสเป็นอนัตตา กายเป็น^๒
อนัตตา ไฟภูตพะเป็นอนัตตา ใจเป็นอนัตตา ธรรมารมณ์เป็นอนัตตา ย่อมพิจารณาเห็นโดยความ
เป็นอนัตตาในอาทตนะทั้งหลายทั้งภายในและภายนอก ๖ ประการเหล่านี้ ด้วยประการอย่างนี้ คุกร
านนท์ นี้เรียกว่า “อนัตตสัญญา” (อุ.ทสก.24/60)

“คุกรานนท์ กือสุกสัญญาเป็นไฉน คุกรานนท์ กิกมุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็น
กายนี้นั่นแล เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำแต่ปลายผลลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบเต็มด้วยของ
ไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า ในกาญจน์มีผุ่ม ขน เล็บ พื้น หนัง เนื้อ อีน กระดูก เชื่อในกระดูก ม้าม
เนื้อ หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ไส้ น้อยอาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เนื้อ
มันขัน น้ำตา เปลมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่งามในกาญจน์
ด้วยประการดังนี้ คุกรานนท์ นี้เรียกว่า “อสุกสัญญา” (อุ.ทสก.24/60)

“คุกรานนท์ กืออาทินวสัญญาเป็นไฉน คุกรานนท์ กิกมุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป้ากีด อยู่ที่
โคนไม้กีด อยู่ในเรือนว่างเปล่ากีด ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า กายนี้มีทุกข์มากมีโทรมมาก
พระชนนี้อาพาธต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นในกาญจน์กือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคคลื่น โรคภาก โรคศีรษะ
โรคที่ใบหนู โรคปาก โรคฟัน โรคไอ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เชื่องซึม โรคในท้อง
โรคลมสลบ โรคบิด โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมองคร่อ โรคลมบ้าหมู
โรคหิดเปื้อย โรคหิดด้าน โรคคุดหradeด โรคคลื่น ความร้อน โรคอาเจียน โลหิต โรคดีเดือด
โรคเบาหวาน โรคเรม โรคพุพอง โรคคริดสีดวง อาพาธมีดีเป็นสมุนภูมิ อาพาธมีเสมหะเป็นสมุนภูมิ
อาพาธมีลมเป็นสมุนภูมิ อาพาธมีไข้สันนิบาต อาพาธอันเกิดแต่กุญแจประปรวน อาพาธอันเกิดแต่การ
บริหาร ไม่สม่ำเสมอ อาพาธอันเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง อาพาธอันเกิดแต่วิบากของกรรม
ความหนา ความร้อน ความทิวความกระหาย ปวดอุจจาระปวดปัสสาวะ ย่อมพิจารณาเห็นโดย
ความเป็นโทรมในกาญจน์ด้วยประการดังนี้ คุกรานนท์ นี้เรียกว่า “อาทินวสัญญา” (อุ.ทสก.24/60)

“คุกรานนท์ กีปหานสัญญาเป็นไฉน คุกรานนท์ กิกมุในธรรมวินัยนี้ ย่อมไม่ยินดี
ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมทำให้ลึกลึกลึก ไม่มี ชั่งกามวิตกอันเกิดขึ้นแล้ว
ย่อมไม่ยินดี ย่อมละย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมทำให้ลึกลึกลึก ไม่มี ชั่งพยาบาทวิตกอัน
เกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมให้ลึกลึกลึก ไม่มี ชั่งวิหิงสา

วิตกอัณฑ์เกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมให้ถึงความไม่มีชีวิตอยู่ในที่ที่ไม่ควรจะมีชีวิตอยู่ ดูร่องรอยที่นี่เรียกว่า “ป่าหานสัญญา” (อง.ทสก.2460)

“คุกรอานนท์ กีวิราศสัญญาเป็นไอน คุกรอานนท์ กิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่ากีด อยู่ที่โคนไม้กีด อยู่ในเรือนว่างเปล่ากีด ย้อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ธรรมชาตินั่นสงบธรรมชาตินั่นประณีต คือธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง ธรรมเป็นที่สละคืนอุปธิทั้งปวง ธรรมเป็นที่สันไปแห่งตัวหา ธรรมเป็นที่สำรอกกิเลส ธรรมชาติเป็นที่ดับกิเลสและกองทุกข์ คุกรอานนท์นี้เรียกว่าวิราศสัญญาฯ”
(อง.ทสก.24/60)

“คุกรอานนท์ นิโรธสัญญาเป็นโภน คุกรอานนท์ กิกมุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป้ากีดี อยู่ที่โภนไม้กีดี อยู่ในเรื่องว่างเปล่ากีดี ย้อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ธรรมชาตินั่นสงบธรรมชาตินั่นประณีต คือธรรมเป็นที่ร่วงสังหารทึ้งปวง ธรรมเป็นที่สละคืนอุปธิทึ้งปวง ธรรมเป็นที่สืบไปแห่งตัวหา ธรรมเป็นที่ดับโดยไม่เหลือ ธรรมชาติเป็นที่ดับกิเลสและกองทุกข์ คุกรอานนท์นี้เรียกว่า นิโรธ สัญญา” (อง.ทสก.24/60)

“คุกรอานนท์ สัพพ์ โลเกอนกิริตสัณญาเป็น ไนน คุกรอานนท์ กิกมุ ในธรรมวินัยนี้ ละเอียดและอุปทานในโลกอันเป็นเหตุตั้งมั่นถือมั่นและเป็นอนุสัยแห่งจิต ย้อมดเว้นไม่ถือมั่น คุกรอานนท์ นี้เรียกว่า สัพพ์ โลเกอนกิริตสัณญาฯ” (อง.ทสก.24/60)

“คุกรอานนท์ สัพพสังขารสุอนิจสัญญาเป็นไนน คุกรอานนท์กิกขุในธรรมวินัยนี้ ย่อมอีดอัค ย่อมระอา ย่อมเกลียดชัง แต่สังขารทึ้งปวง คุกรอานนท์ นี่เรียกว่า สัพพสังขารสุอนิจสัญญา” (อง.ทสก.24/60)

“คุกรอานนท์ アナパンสสติ เป็น ใจน คุกรอานนท์ กิกูมุ ในธรรมวินัยนี้อยู่ในปากีดีอยู่ที่ โคนไม้กีดีอยู่ในเรื่องว่างเปล่ากีด นั่งคุบลังก์ตั้งกายให้ตรงคำรงสติไว้เฉพาะหน้าเชอ เป็นผู้มีสติ หายใจออกเป็นผู้มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกมายาก็รู้ชัดว่าหายใจออกมายหรือเมื่อหายใจเข้ามา ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ามายาก็รู้ชัดว่าหายใจออกสักหนึ่งหรือเมื่อหายใจเข้าสักหนึ่ง ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสักหนึ่ง ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้กำหนดครุภัยทั้งปวงหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้กำหนดครุภัยทั้งปวงหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักระงับกายสังขารหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักระงับกายสังขารหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดครุภัยปิดหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดครุภัยปิดหายใจเข้าย่อมศึกษา ว่าจักกำหนดครุภัยจิตตสังขารหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดครุภัยจิตตสังขารหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่า จักระงับจิตตสังขารหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักระงับจิตตสังขารหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดครุภัย จิตตหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดครุภัยจิตตหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักยังจิตให้บันเทิงหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักยังจิตให้บันเทิงหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักตั้งจิตให้มั่นหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักตั้งจิตให้มั่นหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเปลี่ยนจิตหายใจออก

ย่อมศึกษาว่าจักเปลี่ยนจิตหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความคลายกำหนดหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความคลายกำหนดหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความดับสนิทหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความดับสนิทหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความดับสนิทหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความสลัดคืนหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความสลัดคืนหายใจเข้า ดูกรอานนท์นี้ เรียกว่า “アナปナスติ” (อนุ.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ ถ้าเรอฟึงเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา 10 ประการนี้แก่คิริมานนทกิกขุ ใช้ร ข้อที่อาพาธของคิริมานนทกิกขุจะพึงสงบระงับ โดยพลัน เพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนี้ เป็นฐานะที่จะมีได้ฯ คำดับนั้นแล ท่านพระอานนท์ได้เรียนสัญญา 10 ประการนี้ ในสำนักของพระผู้ มีพระภาคแล้ว ได้เข้าไปหาท่านพระคิริมานนท์ยังที่อยู่ ครั้นแล้ว ได้กล่าวสัญญา 10 ประการ แก่ท่านพระคิริมานนท์ ครั้งนั้นแล อาพาธนั้นของท่านพระคิริมานนท์สงบระงับโดยพลัน เพราะได้ ฟังสัญญา 10 ประการนี้ ท่านพระคิริมานนท์หายจากอาพาธนั้น ก็แลอาพาธนั้นเป็นโรคอันท่านพระ คิริมานนท์ละได้แล้ว ด้วยประการนั้นแลฯ” (อนุ.ทสก.24/60)

การปรับสมดุลร้อนเย็นดังกล่าว สอดคล้องกับทฤษฎีสุขภาวะแบบขี้วตรองกันข้าง คือ การปรับสมดุลร้อนเย็นตามหลักแพทย์ทางเลือก ถ้าหิน-หยาง เกิดผิดปกติขึ้น ไม่ว่าทางใด ทางหนึ่ง จะทำให้ฝ่ายหนึ่งเพิ่ม หรือขณะที่อีกฝ่ายหนึ่งอ่อนแอลลง เช่น ถ้าหยางมากเกิน จะเกิด โรคร้อน ถ้าหินมากเกิน จะเกิดโรคเย็น (โครงการพัฒนาเทคโนโลยีการทำสมุนไพร, โครงการศึกษา การแพทย์ตะวันออก และมูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา, 2541 : 163-176) สอดคล้องกับการ ปรับสมดุลдин (เย็น) น้ำ (เย็น) ลม (เย็น) ไฟ (ร้อน) ตามหลักการแพทย์แผนไทย “การแพทย์ แผนไทย มีการตรวจวินิจฉัยโรค และการบำบัดโรคด้วยแนววิเคราะห์พื้นฐานเรื่องชาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม และไฟ ที่ประกอบกันขึ้นเป็นร่างกายของคน การเสียสมดุลของชาตุทั้ง 4 จากอิทธิพลการ เปลี่ยนแปลงตามวัย กาลเวลา ถูกกาล ภูมิประเทศ และพฤติกรรมของคน ต่างเป็นสาเหตุของการ เกิดโรค” (เฉลิมพล เกิดมณี. 2547 : 2)

สมดุลร้อนเย็นดังกล่าว สอดคล้องกับนักวิทยาศาสตร์ทางฟิสิกส์เคมีเช่าว่าที่พบว่า อุณหภูมิ มีผลอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงของสารและพลังงานทั้งของสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ดังนี้ เนื่องจากโครงสร้างระดับสองระดับสามและระดับสี่ของชีวโมโนเลกุลมีแรงยึดเหนี่ยวที่สำคัญ 3 ชนิด คือ พันธะไฮโดรเจน พันธะไฮโอดีฟอบิก และพันธะไอออนิก ดังนั้นปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อ พันธะเหล่านี้ ย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างโมโนเลกุล และในที่สุดทำให้โครงรูป เปลี่ยนแปลงไปด้วย ปัจจัยที่สำคัญเหล่านั้น ได้แก่ ความเป็นกรดด่าง ปริมาณเกลือแร่ในน้ำ และ

อุณหภูมิปัจจัยทั้ง 3 ชนิดที่กล่าวมานี้อิทธิพลต่อโครงสร้างและโครงรูปของชีวโมเลกุล ซึ่งเท่ากับว่า มีผลต่อหน้าที่และการทำงานของชีวโมเลกุลเหล่านั้น ถ้าปัจจัยเหล่านี้เปลี่ยนแปลง ทำให้โครงรูปและ โครงสร้างเปลี่ยนแปลงไป ชีวโมเลกุลก็จะทำงานในหน้าที่ของตนเองไม่ได้ เราเรียกสภาพนี้ว่า สภาพเสียธรรมชาติ (Denatured state) และสภาพเดิมของโมเลกุลที่ทำงานได้ เราเรียกว่าสภาพ ธรรมชาติ (Native state) สรุปแล้วคือ สภาพธรรมชาติของชีวโมเลกุล จะมีโครงสร้างระดับต่าง ๆ ซึ่งทำให้มีโครงรูปจำนานวนจำกัดและโดยทั่วไปมีโครงรูปจำเพาะ ในกรณีสภาพเสียธรรมชาติ จะมี โครงสร้างไร้รูป มีโครงรูปไม่แน่นอนทำงานตามหน้าที่ไม่ได้ (พิชิต โถสุ โภวงศ์. 2535 : 38-41)

ในทางวิทยาศาสตร์พลังร้อนเย็นมีผลต่อสุขภาพ ดังนี้

“Flexor (withdrawal) reflex เป็นรีเฟล็กซ์ที่เกิดเมื่อมีตัวกระตุ้นอันดรามากระตุ้น ... ซึ่งอาจเป็นการกระตุ้นเชิงกล ความร้อน หรือสารเคมีก็ได้ ... เมื่อกล้ามเนื้อหดตัวมากเกินไป ... กล้ามเนื้อขาดึงดูดเลือดมาเลี้ยงจะเกิดอาการปวดกล้ามเนื้อ ... อาการเจ็บปวดจะทำให้เกิดการเกร็ง (Spasm) ของกล้ามเนื้อ มีผลให้กล้ามเนื้อขาดึงดูดมาเลี้ยงมากยิ่งขึ้น ทำให้รู้สึกปวดมากขึ้นไปอีก ...” (กนกวรรณ ติลอกสกุลชัย และชัยเดช พิชิตพรชัย. 2552 : 882-884)

ความผิดปกติของรีเฟล็กซ์ของระบบประสาทร่างกาย

(1) รีเฟล็กซ์ของไขสันหลังที่ทำให้เกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ (Muscle spasm)

(2) ตะคริว (Cramp) เป็นการหดเกร็งของกล้ามเนื้อเฉพาะที่ ... การศึกษาโดย EMG พบว่า เกิดเนื่องจากมีการระคายเคืองต่อกล้ามเนื้อ เช่น ความเย็นจัด ขาดเลือด ไปเลี้ยง หรือกล้ามเนื้อทำงานมากเกินไปทำให้เกิดความเจ็บปวด หรือมีกระแสประสาทรับความรู้สึกอย่างอื่นส่งจากกล้ามเนื้อไปยังไขสันหลัง ทำให้เกิดรีเฟล็กซ์การหดตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งการหดตัวนี้จะกระตุ้นตัวรับความรู้สึก อันเดิมมากขึ้นไปอีก มี Positive feedback เกิดขึ้นทำให้เพิ่มการหดตัวรุนแรงขึ้น จนกระทั่งเกิด ตะคริวของกล้ามเนื้อขึ้น

(ราตรี สุดทรง และวีระชัย สิงหนิยม. 2550 : 118-119)

รีเฟล็กซ์ของระบบประสาทอโตโนมิก (Spinal autonomic reflex) มีประสาทอโตโนมิก เป็น Motor pathway และ Effector organs เป็นกล้ามเนื้อเรียบ กล้ามเนื้อหัวใจและต่อมต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น

- มีการเปลี่ยนแปลงความดึงของผนังหลอดเลือด (Vascular tone) ซึ่งเป็นผลจาก ความร้อนหรือความเย็น

- การหลั่งเหงื่อ (Sweating) จากการมีการเพิ่มความร้อนที่ผิวนังบริเวณใดบริเวณหนึ่ง ของร่างกาย

3. รีเฟล็กซ์ที่เกี่ยวข้องลำไส้และระบบลำไส้ (Intestino-intestinal reflex) ที่ควบคุมหน้าที่ทางมอเตอร์ของกระเพาะลำไส้

4. รีเฟล็กซ์ทางเพศ

5. รีเฟล็กซ์ที่เกี่ยวกับการขับถ่าย (Evacuation reflex) เพื่อการขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

(ราตรี สุดท่วง และวีระชัย สิงหนิยม. 2550 : 118-119)

ในกรณีที่เนื้อเยื่อขาดเลือดไปเลี้ยง จะรู้สึกปวดที่เนื้อเยื่ออ่อนย่างร้าวเรื้อร ยิ่งกรณีที่มีอัตราของเมตาบอลิซึมมากก็จะปวดได้เร็วมากในกรณีที่มีการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ (Muscle spasm) อาจทำให้มีการเจ็บปวดได้รุนแรง เนื่องจากมีการหดตัวของกล้ามเนื้อไปกดหลอดเลือดในกล้ามเนื้อ ทำให้ปริมาณเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดลงมากและการหดตัวเพิ่มอัตราของเมตาบอลิซึมของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการขาดเลือดมาเลี้ยง (Ischemia) ขาดออกซิเจน มีการสะสม Acid metabolites ต่าง ๆ เช่น กรดแลกติก อยู่เป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ยังมี Bradykinin และ Polypeptides อื่น ๆ เกิดขึ้นจากมีการทำลายเซลล์กล้ามเนื้อทำให้ปวดได้มาก

(ราตรี สุดท่วง และวีระชัย สิงหนิยม. 2550 : 209)

จะเห็นได้ว่า สมดุลร้อน-เย็น เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพ

ชีวิตเกิดมาและสัมพันธ์กับสมดุลร้อนเย็นได้อย่างไร

ตามหลักนิยาม 5 (อրรถกถาแปล เล่ม 76 หน้า 81 ปฏิจสมุปนาท (อนุโภ) 11 (ว.ม.4/1) สังคีตสูตร (ท.ป.11/293) สิ่งสูตร (ส.สพ.18/427-429) อาพาธสูตร (อ.สก.24/60) และขั้นตอน กับปัจจนสูตร (ส.ม.19/1664) นามรูปจะสัมพันธ์กัน 4 มิติ ได้แก่ มิติที่ 1 คือ การเกิดมา มีชีวิตที่ สัมพันธ์กับสมดุลร้อนเย็น มิติที่ 2 การเกิดของกามสุขขัลลิกะ มิติที่ 3 การเกิดของอัตตกิลมณ และ มิติที่ 4 การเกิดของโภกุตระ

ความสัมพันธ์ของนามรูป มิติที่ 1 คือ การสัมเคราะห์ด้วยกฎสมดุลร้อนเย็นพัฒนาจนเป็น พลังงาน วัตถุ พืช สัตว์ที่หลากหลาย และพัฒนาต่อเนื่องจนเป็นคน สิ่งดังกล่าววนนี้ล้วนคำรงอยู่ได้ ด้วยสมดุลร้อนเย็น

จากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าดังกล่าว จะเห็นได้ว่า สิ่งที่หมุนวนสัมพันธ์กันในมหา จักรวาลเริ่มต้นจากอุตุนิยาม คือ วัตถุและพลังงาน เช่น ดิน น้ำ ลม ไฟ พลังงานความร้อนเย็น แม่เหล็ก ไฟฟ้า แสง สี เสียง คลื่น เป็นต้น เคลื่อนผสานผสานสัมเคราะห์กันตามหลักวิทยาศาสตร์ คือ พลังงาน ร้อนเย็นเคลื่อนผสานผสานสัมเคราะห์กันเป็นชาตุใหม่ เช่น เอาน้ำร้อนกับน้ำเย็นผสานกัน พลังงาน ความร้อนและเย็นจะเคลื่อนเข้าหากันและสั่งหารือการปรุงแต่งผสานสัมเคราะห์กันเป็นน้ำอุ่น

วัตถุและพลังงานต่าง ๆ ในมหาจักรวาลมีพลังงานไม่เท่ากัน ดังที่นักวิทยาศาสตร์ยืนยันว่า สิ่งต่าง ๆ ในธรรมชาติสามารถจัดกลุ่มได้เป็น 2 แบบ คือ สารและพลังงานสารทุกสถานะ ประกอบด้วยอนุภาคต่าง ๆ และมีโครงสร้างที่เป็นระเบียบ แรงเป็นสาเหตุให้สารเคลื่อนที่ด้วย รูปแบบต่าง ๆ กันไปในทิศทางต่าง ๆ กันพลังงานเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตบนโลก พลังงาน มีหลายรูปแบบและพลังงานในรูปแบบต่าง ๆ สามารถเปลี่ยนแปลงรูปแบบได้ถ้าอุณหภูมิของของ เหลวลดลงมากพอด้วยความเย็นของของเหลวจะเบิกตัวแน่นขึ้นอีก โดยแรงดึงดูดระหว่างโมเลกุลมี อิทธิพลสูงขึ้น จนถึงจุดที่เรียกว่าจุดเยือกแข็ง โมเลกุลของชาตุจะแยกตัวออกเป็นอะตอมและเรียงตัว กันใหม่ ในรูปแบบที่แน่นอนและยืดหนึ่งกันแน่นหนา โดยแรงไฟฟ้าที่เรียกว่า อิเลคโทรเวลนต์ (Electrovalent force) หรือแรงโควาเลนต์ (Covalent force) ที่อุณหภูมิ ณ จุดนี้ ของเหลวที่ได้เปลี่ยน สถานะเป็นของแข็งโดยสมบูรณ์ ของแข็งเกือบทุกชนิดเป็นผลึก เมื่ออุณหภูมิสูงขึ้นถึงจุดที่เรียกว่า จุดหลอมเหลวเมื่อไอของแข็งหัวทั้งก้อนจะแปรสภาพพร้อมกันเป็นของเหลวทันที ที่อุณหภูมิ เดียวกันนี้จะเรียกว่า จุดเยือกแข็ง ถ้าของเหลวแปรสภาพเป็นของแข็ง พลังงานเคมี เมื่อเกิดปฏิกิริยา เกมีขึ้น หมายถึงมีการแตกเปลี่ยนและการจัดที่อยู่ของอิเลคตรอนที่วิ่งรอบนิวเคลียสเสียใหม่นั้น จะมีการเปลี่ยนแปลงปริมาณในการเกิดโมเลกุลใหม่ด้วย หลังจากเกิดปฏิกิริยาดูดคลื่น ความร้อน (Endothermic reaction) พลังงานทุกรูปแบบมีความสัมพันธ์กันทั้งทางตรงและทางอ้อม พลังงานสามารถเปลี่ยนรูปแบบได้โดยผ่านกระบวนการที่ถูกต้อง (ฉันทนา อิศรางกูร ณ อุษญา และทวีศักดิ์ จันดานุรักษ์. 2540 : 168)

จะเห็นได้ว่า เนื่องจากพลังงานและวัตถุต่าง ๆ ในมหาจักรวาลมีพลังงานไม่เท่ากัน จึงเคลื่อนสั่งหารือการปรุงแต่งผสมผสานสั่งเคราะห์กันด้วยหลักสมดุลร้อนเย็นตลอดเวลา กลายเป็นพลังงานและวัตถุที่หลากหลาย ซึ่งมีคุณสมบัติใหม่ที่แตกต่างจากเดิมไปเรื่อย ๆ พลังความร้อน และเย็นจะเคลื่อนเข้าหากันผสมผสานกันเพื่อทำความสมดุลกันอยู่อย่างนี้ตราบชั่วเวลา ดังนั้น เมื่อธรรมชาติของชาตุต่าง ๆ ในอากาศซึ่งมีพลังงานไม่เท่ากัน (ร้อนเย็นไม่เท่ากัน) เคลื่อนเข้าหากัน ก็จะเกิดลม ถ้าเคลื่อนเอ้าไอโครเจน 2 ตัวไปรวมกับออกซิเจน 1 ตัว ก็จะกลายเป็นชาตุใหม่คือ น้ำ (H_2O) เช่น เรา拿着อยู่ในรถยนต์ขณะอากาศหนาวเย็นมากจึงปิดแอร์รถ อีกสักพักจะเกิดฝ้าในน้ำที่ กระจก กลไก เช่นเดียวกับน้ำที่อยู่ในขาวแก้วก่อนแช่ตู้เย็น จะยังไม่เย็น แต่พอแช่ตู้เย็นพลัง ความเย็นของตู้เย็นจะทะลุแก้วเข้าไปถึงน้ำ จึงทำให้น้ำเย็นลง เมื่อพลังงานเย็นที่อยู่ในรถทะลุผ่าน กระจกเข้ามาในรถ ก็จะทำให้อากาศในรถส่วนที่อยู่ใกล้กระจกเย็นลง อากาศในรถใกล้กระจก ที่เย็นลงและอากาศร้อนในรถส่วนที่อยู่ห่างกระจกเข้าไปจะเคลื่อนเข้าหากัน นำเอ้าไอโครเจน 2 ตัว

ไปรวมกับออกซิเจน 1 ตัว เกิดเป็นฝ้าไออน้ำขึ้น ถ้าเคลื่อนเอาในโตรเจน ฟอสฟอรัส โปแพตสเซียม แคลเซียม และธาตุต่าง ๆ มารวมกัน ก็จะเป็นปุ๋ยดินหิน รวมทั้งการเกิดของสนิมเหล็กและวัตถุอื่น ๆ ที่หลักหลายในโลก ก็กลไกนัยยะเดียวกัน

จากกลไกของธรรมชาติที่พลังงานร้อนเย็นเคลื่อนผ่านพื้นที่ของสสารกันดังกล่าวข้างนี้ จะพัฒนา เป็นพิชณิยาม คือ สิ่งมีชีวิตระดับพืช เช่น ในขวดที่มีน้ำบรรจุปิดฝาอย่างดีหล่นอยู่ข้างทาง หลาຍเดือน จะมีการสังหารคือการปรุงแต่งผ่านกระบวนการสังเคราะห์ระหว่างน้ำกับคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า แสงสีเสียงในมหาจักรวาล พัฒนาเป็นสิ่งมีชีวิตระดับพืช เรียกว่าตะไคร้ขึ้นมาตามธรรมชาติ โดยไม่มีใครเอาพันธุ์ตะไคร้ไปใส่ ยิ่งอยู่นอกจากความรวมตัวกันของวัตถุและพลังงานที่หลักหลายก็ ยิ่งมาก จึงสังเคราะห์พัฒนาเป็นพืชที่หลักหลายชนิดในโลก

อุตุนิยามกับพิชณิยามจะสังหารสังเคราะห์กับพัฒนาต่อเป็นจิตนิยาม คือ พลังชีวิตระดับ สัตว์ ตั้งแต่สัตว์ขั้นต่ำพัฒนาขึ้นไปเป็นลำดับจนเป็นพลังชีวิตของสัตว์ขั้นสูงคือคน เช่น ในขวดน้ำที่ มีตะไคร้ที่ปิดฝาสนิท นานเข้าก็จะมีตัวเล็กขึ้นได้ ซึ่งก็คือชีวิตของสัตว์ขั้นต่ำที่ไม่ได้มีใครเอาพันธุ์ ไปใส่ แต่เกิดจากการสังหารสังเคราะห์ของพิชณิยามคือตะไคร้กับน้ำและพลังงานอุตุนิยามต่าง ๆ ในมหาจักรวาล เมื่อออยู่นอกจากจะเกิดการสังหารสังเคราะห์ของพิชณิยามและอุตุนิยามในมหาจักรวาล ที่หลักหลาย จึงพัฒนาเป็นจิตนิยามคือสัตว์ที่หลักหลายชนิด แล้วพัฒนาเป็นสัตว์ขั้นสูงขึ้นไปเป็น ลำดับ พัฒนาจนเป็นคนซึ่งเป็นพลังงานชีวิตที่มีพัฒนาการสูงสุด

พลังงาน วัตถุ พืช สัตว์ และคน จึงเกิดมาจากการสมดุลร้อนเย็น และดำรงอยู่ได้ด้วยสมดุล ร้อนเย็น ดังคำตรัสในที่.ป.ร.11/293 กล่าวถึงที่ตั้งแห่งความเพียร ๕ อย่าง หนึ่งใน ๕ ข้อนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เป็นผู้มีโกรน้อย มีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโ Dochatu (ความร้อนในร่างกาย) อันมีวินาก (พลังสร้างผล) เสมอกัน ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลาง ๆ ควรแก่ความเพียร” จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบว่า การปรับสมดุลร้อนเย็น จะทำให้มีโกรน้อย มีทุกข์น้อย ส่งผลให้มี สภาพร่างกายพร้อมที่จะประกอบความเพียร ก็คือร่างกายที่แข็งแรงนั้นเอง ซึ่งเป็นนามคือสัญญา (พลังงานจำได้หมายรู้และคุณลักษณะ) และพลังการสังหารสังเคราะห์แห่งสมดุลร้อนเย็นอย่างเป็น อัตโนมัติ ดังนั้น เมื่อได้สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นมาสังหารสังเคราะห์ จึงเกิดเป็นรูปที่คงทนแข็งแรงและ เมื่อได้รูปที่คงทนแข็งแรง ก็ยังทำให้มีความสามารถในการปรับสมดุลร้อนเย็นได้ดี ซึ่งส่างผลให้ชีว โมเลกุลทำหน้าที่ได้ดี ดังคำกล่าวที่ว่า “โมเลกุลในสิ่งมีชีวิตเรียกว่า ชีวโมเลกุล (Biomolecule) มีสมบัติพิเศษประการหนึ่ง คือทำงานได้ตามหน้าที่เหมือนเครื่องจักรกล โดยมีหน้าที่จำเพาะอย่าง และพบว่าความสามารถในการทำงานของชีวโมเลกุลต่าง ๆ นั้น เนื่องมาจากลักษณะโครงสร้าง (Structure) และโครงรูป (Conformation) ของชีวโมเลกุล” (พิชิต โตสุ โภวงศ์. 2535 : 25) และ “อุณหภูมิมีผลอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงของสารและพลังงานทั้งของสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต

ดังนี้ เนื่องจากโกรงสร้างระดับสองระดับสาม และระดับสี่ของชีวโมเลกุล มีแรงยึดเหนี่ยวที่สำคัญ 3 ชนิด คือ พันธะไไซโตรเจน พันธะไไซโตรไฟบิก และพันธะไอออนิก ดังนั้นปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพล ต่อพันธะเหล่านี้ ย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของโกรงสร้างโมเลกุล และในที่สุดทำให้โกรงรูป เปลี่ยนแปลงไปด้วย ปัจจัยที่สำคัญเหล่านี้ ได้แก่ ความเป็นกรดค่าง ปริมาณเกลือแร่ในน้ำ และ อุณหภูมิปัจจัยทั้ง 3 ชนิดที่กล่าวมามีอิทธิพลต่อโกรงสร้างและโกรงรูปของชีวโมเลกุล ซึ่งเท่ากับว่า มีผลต่อหน้าที่และการทำงานของชีวโมเลกุลเหล่านี้ ถ้าปัจจัยเหล่านี้เปลี่ยนแปลงทำให้โกรงรูป และโกรงสร้างเปลี่ยนแปลงไป ชีวโมเลกุลก็จะทำงานในหน้าที่ของตนเองไม่ได้ เราเรียกว่าสภาพนี้ว่า สภาพเสียธรรมชาติ (Denatured state) และสภาพเดิมของโมเลกุลที่ทำงานได้ เราเรียกว่าสภาพ ธรรมชาติ (Native state) สรุปแล้วคือ สภาพธรรมชาติของชีวโมเลกุล จะมีโกรงสร้างระดับต่าง ๆ ซึ่งทำให้มีโกรงรูปจำนานวนจำกัดและโดยทั่วไปมีโกรงรูปจำเพาะ ในกรณีสภาพเสียธรรมชาติ จะมี โกรงสร้างไร้รูป มีโกรงรูปไม่แน่นอนทำงานหน้าที่ไม่ได้" (พิชิต โตสุ โภวงศ์. 2535 : 38-41)

เมื่อพัฒนามาถึงขั้นมีชีวิตเป็นสัตว์และคน จะเข้าสู่กลไกธรรมนิยม คือ การกระทำ เป็นพลังสร้างผล (วินาgar) ให้ชีวิต ดังที่ พระผู้มีพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าว ความที่กรรมอันเป็นไปด้วยสัญจे�ตนา ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป เพราะมิได้เสวยผล แต่กรรมนั้นแล จะให้ผลในที่ภููฐธรรมเที่ยว (gapปัจจุบัน) หรือในpastดไป หรือในpastอื่นลึบ ๆ ไป (อก.ก.37/1698) จนถึงระดับธรรมนิยม ซึ่งเป็นจุดที่ดีที่สุด อันเป็นคุณค่าประ โยชน์สุขสูงสุดต่อ ตนเองและผู้อื่น ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ คือ ผู้ประพฤติธรรม อุ้ยเป็นสุข (บ.ธ.25/37) นิพพานเป็นสุข อย่างยิ่ง (บ.ธ.25/59) และ โพธิปึกขิยธรรม หมายถึง ธรรมอันเป็นแนวทางแห่งการตรัสรู้ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าพระมหาจารย์นั้นจะพึงเป็นไป เพื่อเกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ชาวโลก เพื่อประ โยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทพค่าและ มนุษย์ทั้งหลาย คือ อะไรบ้าง คือ สดปัก្ដฐาน 4 สัมมัปปาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรี 5 พละ 5 โพษัมคง 7 อริยมรรคมีองค์ 8 ดูกรจุนทะ ธรรมทั้งหลายเหล่านี้แล อันเรการแสดงแล้วด้วยความรู้ยิ่ง ซึ่งเป็นธรรมที่บริยักษัทั้งหมดเที่ยว พึงพร้อมเพรียงกันประชุม รวมรวมตรวจสอบต่อรถด้วยอรรถ พยัญชนะด้วยพยัญชนะ โดยวิธีที่พระมหาจารย์นั้นจะพึงตั้งอยู่ต่อลอดกาลยืดยาวยัง ตั้งมั่นอยู่สิ่นกาลนาน พระมหาจารย์นั้นจะพึงเป็นไป เพื่อเกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ชาวโลก เพื่อประ โยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทพค่าและมนุษย์ทั้งหลายฯ (ท.ป.11/108)

กลไกของสารและพลังงาน ที่พัฒนาการเป็นพีช สัตว์ และคน ตามหลักนิยม 5 ปฏิจสมุปปบาท 11 สมดุลร้อนเย็น วินากดีและร้าย จนถึงสามารถปฏิบัติธรรมนำสุขที่แท้จริงมาสู่

ตนเองและผู้อื่น เป็นลำดับ ดังกล่าว สัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสถึง การกำหนดของโลกและชีวิต รวมถึงเหตุแห่งความเสื่อมหรือความทุกข์ และความเจริญหรือความผาสุก ใน ท.ป.า.11/56-71 ดังนี้

[56] ดูกรวาสภูฐานะและการทวาระ มีสมัยบางครั้งบางคราว โดยล่วงระยะเวลาลึกล้ำ ช้านานที่โลกนี้จะพินาศ เมื่อโลกกำลังพินาศอยู่ โดยมากเหล่า สัตว์เหล่านั้นเกิดในชั้นาภัสสรพรหม สัตว์เหล่านั้นได้สำเร็จทางใจ มีปีติเป็นอาหาร มีรักมีช่วยอกจากกายตนเอง สัญชาไปได้ในอากาศ อุ่นในวิมานอันงาม สติตอบอยู่ในพนัสนี้สืบการลึกล้ำช้านาน

ดูกรวาสภูฐานะและการทวาระ มีสมัยบางครั้ง บางคราว โดยระยะเวลาลึกล้ำช้านาน ที่โลกนี้จะกลับเจริญ เมื่อโลกกำลังเจริญ อุ่นโดยมาก เหล่าสัตว์พากันจุติจากชั้นาภัสสรพรหมลงมาเป็นอย่างนี้ และสัตว์นั้น ได้สำเร็จทางใจ มีปีติเป็นอาหาร มีรักมีช่วยอกจากกายตนเอง สัญชาไปได้ในอากาศอยู่ในวิมานอันงาม สติตอบอยู่ในพนัสนี้สืบการลึกล้ำช้านาน ก็แหล่ สมัยนี้จักรวาลทั้งสั่น นี้แลเป็นน้ำทั้งนั้น มีมนต์และไม่เทื่องอะไร ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ก็ยังไม่ปรากฏ ดวงดาวนักยัตราชั่งห้ายกยั่งไม่ปรากฏ กลางวันกลางคืนก็ยังไม่ปรากฏ เดือนหนึ่งและกี่เดือนก็ยังไม่ปรากฏ ฤคและปีกยังไม่ปรากฏ เพศชายและเพศหญิงก็ยังไม่ปรากฏ สัตว์ทั้งหลาย ถึงซึ่งอันนับเพียงว่าสัตว์เท่านั้น

ดูกรวาสภูฐานะและการทวาระ ครั้นต่อมา โดยล่วงระยะเวลาลึกล้ำช้านาน เกิดจักรวนดินลอยอยู่บนน้ำทั่วไป ได้ปรากฏแก่สัตว์เหล่านั้นเหมือนมหดที่บุคคลเคี่ยวให้หัก แล้วตั้งไว้ให้เย็นจัน เป็นฝาอยู่ข้างบน ละนั้นจักรวนดินนั้นถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส มีสีกล้ายเนยใสหรือเนยข้นอย่างดี นั้น มีรสรอร่องดูจริงผึ้งเล็กอันหาโดยมิได้ ละนั้นฯ

ดูกรวาสภูฐานะและการทวาระ ต่อมามีสัตว์ผู้หนึ่งเป็นคนโลนพุดว่า ท่านผู้เจริญทั้งหลายนี้ จักเป็นอะไร แล้วอาనี้ว่าช้อนจักรวนดินขึ้นลงลึกดู เมื่อเข้าอาనี้ว่าช้อนจักรวนดินขึ้นลงลึกดูอยู่ จักรวนดินได้ชาบช่านไปแล้ว สัตว์เหล่านั้นจึงเกิดความอยากรู้ ต่อมามีสัตว์ เหล่านั้นพยายามเพื่อจะปั้นจักรวนดินให้เป็นคำๆ ด้วยมือแล้วบริโภคอยู่นั้น เมื่อรักมีภายในของสัตว์เหล่านั้นก็หายไปแล้ว ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ก็ปรากฏ เมื่อดวงดาวนักยัตราชั่งห้ายกยั่งแล้ว กลางคืนและกลางวันก็ปรากฏ เมื่อกลางคืนและกลางวันปรากฏแล้ว เดือนหนึ่งและกี่เดือนก็ปรากฏ เมื่odeือนหนึ่งและกี่เดือนก็ปรากฏ อุคและปีก็ปรากฏ

ดูกรวาสภูฐานะและการทวาระ ในคราวที่พวกสัตว์ พยายามเพื่อจะปั้นจักรวนดินให้เป็นคำๆ ด้วยมือแล้วบริโภคอยู่นั้น เมื่อรักมีภายในของสัตว์เหล่านั้นก็หายไปแล้ว ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ก็ปรากฏ เมื่อดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ปรากฏแล้ว ดวงดาวนักยัตราชั่งห้ายกยั่งแล้ว เมื่อกลางคืนและกลางวันปรากฏแล้ว เดือนหนึ่งและกี่เดือนก็ปรากฏ เมื่odeือนหนึ่งและกี่เดือนก็ปรากฏ อุคและปีก็ปรากฏ

ดูกรวาเสภูฐานะและการทวาระ ด้วยเหตุเพียงเท่านี้แล โลกนี้จึงกลับเจริญขึ้นมาอีกๆ

[57] ดูกรวาเสภูฐานะและการทวาระ ครั้นต่อมาสัตว์เหล่านั้นพากันบริโภคจวนดินรับประทานจวนดิน มีจวนดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สืบกาลช้านาน ด้วยเหตุที่สัตว์เหล่านั้นม้าเพลินบริโภคจวนดินอยู่รับประทานจวนดิน มีจวนดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สืบกาลช้านาน สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายแข็งกล้าขึ้นทุกที ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏว่าแตกต่างกันไป สัตว์บางพวกมีผิวพรรณงามสัตว์บางพวกมีผิวพรรณไม่งาม ในสัตว์ทั้งสองพวกนั้น สัตว์พวกที่มีผิวพรรณงามนั้นพากันดูหมื่นสัตว์พวกที่มีผิวพรรณไม่งามว่า พากเรามีผิวพรรณดีกว่าพวกท่าน พากท่านมีผิวพรรณเลวกว่าพากเรา ดังนี้ เมื่อสัตว์ทั้งสองพวกนั้นเกิดมีการໄວตัวดูหมื่นกันขึ้น เพราะทะนงตัวประภพิผิวพรรณเป็นปัจจัย จวนดินก็หายไป เมื่อจวนดินหายไปแล้ว สัตว์เหล่านั้นจึงพากันจับกลุ่ม ครั้นแล้ว ต่างกีบ่นถึงกันว่า รสคีจริง รสคีจริง ดังนี้ ถึงทุกวันนี้ก็เหมือนกัน คนเป็นอันมากได้ของที่มีรสคีอย่างใดอย่างหนึ่ง มากพูกันอย่างนี้ว่า รสอร่อยแท้ๆ รสอร่อยแท้ๆ ดังนี้ พากพราหมณ์ระลึกได้ถึงอักษะที่รู้กันว่าเป็นของดี เป็นของโบราณนั้นเท่านั้น แต่ไม่รู้ชัดถึงเนื้อความแห่งอักษะนั้นเลยฯ

[58] ดูกรวาเสภูฐานะและการทวาระ ครั้นต่อมา เมื่อจวนดินของสัตว์ เหล่านั้นหายไปแล้ว ก็เกิดมีระบะบิดินขึ้น ระบะบิดินนั้นปรากฏลักษณะคล้ายเห็ด ระบะบิดินนั้นถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส มีสีเหมือนเนยใส หรือเนยข้นอย่างดีจะน้ำ ได้มีรสอร่อยดุจรวมผึ้งเล็กอันหาไทยมิได้จะน้ำ

ดูกรวาเสภูฐานะและการทวาระ ครั้นนั้น สัตว์เหล่านั้นพยายามจะบริโภคระบะบิดิน สัตว์เหล่านั้นบริโภคระบะบิดินอยู่รับประทานระบะบิดิน มีระบะบิดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สืบกาลนาน

ดูกรวาเสภูฐานะและการทวาระ โดยประการที่สัตว์เหล่านั้นบริโภคระบะบิดินอยู่รับประทานระบะบิดิน มีระบะบิดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สืบกาลช้านาน สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายแข็งกล้าขึ้นทุกที ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏว่าแตกต่างกันไป สัตว์บางพวกมีผิวพรรณงาม สัตว์บางพวกมีผิวพรรณไม่งาม ในสัตว์ทั้งสองจำพวกนั้น สัตว์พวกที่มีผิวพรรณงาม พากันดูหมื่นสัตว์พวกที่มีผิวพรรณไม่งามว่า พากเรามีผิวพรรณดีกว่าพวกท่าน พากท่านมีผิวพรรณเลวกว่าพากเรา ดังนี้ เมื่อสัตว์ทั้งสองพวกนั้น เกิดมีการໄວตัวดูหมื่นกันขึ้น เพราะทะนงตัวประภพิผิวพรรณเป็นปัจจัย ระบะบิดินก็หายไป เมื่อระบะบิดินหายไปแล้ว ก็เกิดมีเครื่อดินขึ้น เครื่อดินนั้นปรากฏลักษณะคล้ายผลมะพร้าวที่เดียว เครื่อดินนั้น ถึงพร้อมด้วยสี รส กลิ่น มีสีคล้ายเนยใส หรือเนยข้นอย่างดี จะน้ำ ได้มีรสอร่อยดุจรวมผึ้งเล็กอันหาไทยมิได้จะน้ำฯ

ดูกรวาเสภูฐานะและการทวาระ ครั้นนั้น สัตว์เหล่านั้นพยายามจะบริโภคเครื่อดิน สัตว์เหล่านั้นบริโภคเครื่อดินอยู่รับประทานเครื่อดิน มีเครื่อดินเป็นอาหาร ดำรงมาได้สืบกาลช้านาน โดยประการที่สัตว์เหล่านั้นบริโภคเครื่อดินอยู่รับประทานเครื่อดิน มีเครื่อดินนั้นเป็นอาหาร ดำรงมาได้สืบกาลช้านาน สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายแข็งกล้าขึ้นทุกที ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏว่า

แตกต่างกันไป สัตว์บางพวkmีผิวพรรณงาม สัตว์บางพวkmีผิวพรรณไม่งาม ในสัตว์ทั้งสองพวknนั้น สัตว์พวktี่มีผิวพรรณงาม พากันดูหม่นพวktี่มีผิวพรรณไม่งามว่า พวkrามีผิวพรรณดีกว่า พวkt่า� พวkt่า�มีผิวพรรณแล้วกว่าพวkrera ดังนี้ เมื่อสัตว์ทั้งสองพวknนั้น เกิดมีการໄວตัวดูหม่นกัน เพราะท่านตัวปรารภผิวพรรณเป็นปัจจัย เครื่องดินก็หายไป เมื่อเครื่องดินหายไปแล้ว สัตว์เหล่านั้นก็ พากันจับกลุ่ม ครั้นแล้วต่างกันบ่นถึงกันว่า เครื่องดินได้เคยมีแก่พวkreraหนอ เดี่ยวนี้เครื่องดินของพวkreraได้สูญหายเสียแล้วหนอ ดังนี้ ถึงทุกวันนี้ก็เหมือนกัน คนเป็นอันมากพอถูกความระทมทุกๆ อย่าง ไดอย่างหนึ่งมากระบบท ก็มักบ่นกันอย่างนี้ว่า สิ่งของของเราทั้งหลายได้เคยมีแล้วหนอ แต่เดี่ยวนี้ สิ่งของของเราทั้งหลายได้ม้าสูญหายเสียแล้วหนอ ดังนี้ พวkraramณ์จะลึกได้ถึงอักระที่รู้กันว่าเป็นของดีเป็นของโภราณนั้นเท่านั้น แต่ไม่รู้ชัดถึงนื้อความแห่งอักระนั้นเลยฯ

[59] ดูกรวาสภูษะและการทวาระ ครั้นต่อมา เมื่อเครื่องดินของสัตว์เหล่านั้นหายไปแล้ว ก็เกิดมีข้าวสาลีขึ้นเองในที่ที่ไม่ต้องໄດ เป็นข้าวไม่มีรำ ไม่มีแกลบ ขาวสะอาด กลิ่นหอม มีเมล็ดเป็นข้าวสาร ตอนเย็นสัตว์เหล่านั้นนำเอาข้าวสาลีชนิดใดมาเพื่อบริโภคในเวลาเย็น ตอนเช้าข้าวสาลีชนิดนั้นที่มีเมล็ดสุกงอกขึ้นแทนที่ ตอนเช้าเขาพากันไปนำเอาข้าวสาลีใดมาเพื่อบริโภคในเวลาเช้า ตอนเย็นข้าวสาลีชนิดนั้นที่มีเมล็ดสุกแล้วก็งอกขึ้นแทนที่ ไม่ปรากฏว่าบกพร่องไปเลย

ดูกรวาสภูษะและการทวาระ ครั้งนั้น พวksatwrbri โภคข้าวสาลีที่เกิดขึ้นเอง ในที่ที่ไม่ต้องໄດ พากันรับประทานข้าวสาลีนั้น มีข้าวสาลีนั้นเป็นอาหารคำรำงมาได้สิ้นกาลช้านาน ก็โดยประการที่สัตว์เหล่านั้นบริโภคข้าวสาลีขันเกิดขึ้นเองอยู่รับประทานข้าวสาลีนั้น มีข้าวสาลีนั้นเป็นอาหารคำรำงมาได้สิ้นการช้านาน สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายแข็ง健ล้ำทุกที่ ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏว่าแตกต่างกันออกໄไป สดริก็มีเพศหญิงปรากฏ และบุรุษก็มีเพศชายปรากฏนั้นว่า สดริก็เพ่งดูบุรุษอยู่เสมอ และบุรุษก็เพ่งดูสดริอยู่เสมอ เมื่อคนทั้งสองเพศ ต่างก็เพ่งดูกันอยู่เสมอ ก็เกิดความกำหนดขึ้น เกิดความเร่าร้อนขึ้นในกาย เพราะความเร่าร้อนเป็นปัจจัยทั้งสองจึงสภาพมุนธรรมกันฯ

ดูกรวาสภูษะและการทวาระ ก็โดยสมัยนั้นแล สัตว์พวktไดเห็นพวkoอื่นสภาพมุนธรรม กันอยู่ ย่อมโปรดผู้นี้ใส่บ้าง โปรดยกใส่บ้าง โยนมูลโคใส่บ้าง พร้อมกับพุดว่าคนชาติชั่ว จงพิบหาย คนชาติชั่ว จงพิบหาย ดังนี้ แล้วพูดต่อไปว่า ก็ทำไม่ขึ้นซึ่อว่าสัตว์ จึงทำแก่สัตว์ เช่นนี้เด่า ข้อที่ว่ามานั้น จึงได้เป็นธรรมเนียมมาจนถึงทุกวันนี้ ในชนบทบางแห่ง คนทั้งหลาย โปรดผู้นี้ใส่บ้าง โปรดยกใส่บ้าง โยนมูลโคใส่บ้าง ในเมื่อเขาจะนำสัตว์ที่ประพฤติชั่วร้ายไปสู่ตระแหงแกง พวkraramณ์มา ระยะลึกถึงอักระที่รู้กันว่าเป็นของดี อันเป็นของโภราณนั้นเท่านั้น แต่พวkreraไม่รู้ชัดถึงนื้อความแห่งอักระนั้นเลยฯ

[60] ดูกรวาเสภูฐานะและการวาชะ ก็สมัยนั้นการโปรดยຸန່າໄສກັນເປັນຕົ້ນ ນັ້ນແລ້ ສມມຒກັນວ່າ ໄມ່ເປັນຮຽນ ມາໃນບັດນີ້ ສມມຒກັນວ່າເປັນຮຽນຂຶ້ນ ກໍສມຍນັ້ນ ສັດວິພວກໄດ້ ເສີມຄຸນກັນ ສັດວິພວກ ນັ້ນເຂົ້າບຳນ້າທີ່ອືນຄົມໄມ້ໄດ້ ສິນສອງເດືອນບຳນ້າ ສາມເດືອນບຳນ້າ

ดูกรวาเสภูฐานะและการທວາະຈະ ເນື່ອໄດແລ້ ສັດວິທຶ່ງຫລາຍພາກັນເສພອສັທ້ຣມນັ້ນອູ່ເສມອ ເມື່ອນັ້ນ ຈຶ່ງພາຍາມສ່ວັງເຮືອນກັນຂຶ້ນ ເພື່ອເປັນທີ່ກຳບັງຂອສັທ້ຣມນັ້ນ ຄັ້ງນັ້ນ ສັດວິຜູ້ໜຶ່ງ ເກີດຄວາມ ເກີຈກ້ານຂຶ້ນ ຈຶ່ງໄດ້ມີຄວາມເຫັນອ່າງນີ້ວ່າ ດູກຮຸກທ່ານຜູ້ເຈົ້າ ເຮັ່ງລຳນາກເສີຍນີ້ກະຈະໄຣ ທີ່ຕ້ອງໄປເກັນ ຂ້າວສາລືມາ ທຶ່ງໃນເວລາເຢັນສໍາຮັບອາຫາດເຢັນ ທຶ່ງໃນເວລາເຊົ້າສໍາຮັບອາຫາດເຊົ້າ ອ່າກະຮນັ້ນເລຍ ເຮັກວາໄປເກັນເອາຂ້າວສາລືມາໄວ້ເພື່ອບຣິໂກຄທຶ່ງເຢັນທຶ່ງເຊົ້າເສີຍຄວາດີຍາກັນ ລະນີແລ້ ດູກຮຸກເສົງສູງແລ້ ດູກຮຸກທວາະຈະ ຄັ້ງນັ້ນ ສັດວິຜູ້ໜຶ່ງເຂົ້າໄປຫາ ສັດວິຜູ້ນັ້ນແລ້ວໜຸນວ່າ ດູກຮຸກສັດວິຜູ້ເຈົ້າ ມາເຄີດເຮົາຈັກໄປເກັນຂ້າວສາລືມາ ສັດວິຜູ້ນັ້ນຕອບວ່າ ດູກຮຸກສັດວິຜູ້ເຈົ້າ ລັນໄປເກັນເອາຂ້າວສາລືມາໄວ້ເພື່ອບຣິໂກຄພທຶ່ງເຢັນທຶ່ງເຊົ້າເສີຍຄວາດີຍາ ແລ້ວຕ້ອມາສັດວິຜູ້ນັ້ນຄືອ ຕາມແບນບອ່າງຂອງສັດວິຜູ້ນັ້ນ ຈຶ່ງໄປເກັນເອາຂ້າວສາລືມາໄວ້ຄວາດີຍາເພື່ອສອງວັນ ແລ້ວພຸດວ່າ ໄດ້ຢືນວ່າ ແມ້ອຍ່າງນີ້ກີ່ເມື່ອນກັນທ່ານຜູ້ເຈົ້າ

ดูกรวาเสภູฐานະແລກການທວາະຈະ ຕ່ອມາສັດວິອົກຜູ້ໜຶ່ງ ເຂົ້າໄປຫາສັດວິຜູ້ນັ້ນ ແລ້ວໜຸນວ່າ ດູກຮຸກສັດວິຜູ້ເຈົ້າ ມາເຄີດ ເຮົາຈັກໄປເກັນຂ້າວສາລືມາ ສັດວິຜູ້ນັ້ນຕອບວ່າ ດູກຮຸກສັດວິຜູ້ເຈົ້າ ລັນໄປເກັນເອາຂ້າວສາລືມາໄວ້ເພື່ອບຣິໂກຄພທຶ່ງເຢັນທຶ່ງເຊົ້າເສີຍຄວາດີຍາແລ້ວ

ดูกรวาเสภູฐานະແລກການທວາະຈະ ຄັ້ງນັ້ນແລ້ ສັດວິຜູ້ນັ້ນຄືອຕາມແບນບອ່າງຂອງ ສັດວິນັ້ນຈຶ່ງໄປເກັນເອາຂ້າວສາລືມາໄວ້ຄວາດີຍາ ເພື່ອສົ່ວນ ແລ້ວພຸດວ່າ ແມ້ອຍ່າງນີ້ກີ່ເມື່ອນກັນທ່ານຜູ້ເຈົ້າ

ดูกรวาเสภູฐานະແລກການທວາະຈະ ຕ່ອມາສັດວິອົກຜູ້ໜຶ່ງເຂົ້າໄປຫາສັດວິຜູ້ນັ້ນ ແລ້ວໜຸນວ່າ ດູກຮຸກສັດວິຜູ້ເຈົ້າ ມາເຄີດ ເຮົາຈັກໄປເກັນຂ້າວສາລືມາ ສັດວິຜູ້ນັ້ນຕອບວ່າ ດູກຮຸກສັດວິຜູ້ເຈົ້າ ຊັ້ນ ທຶ່ງໄປເກັນຂ້າວສາລືມາໄວ້ຄວາດີຍາ ເພື່ອສົ່ວນແລ້ວ ຄັ້ງນັ້ນແລ້ ສັດວິຜູ້ນັ້ນ ຄືອຕາມແບນບອ່າງຂອງສັດວິນັ້ນ ຈຶ່ງໄປເກັນຂ້າວສາລືມາໄວ້ຄວາດີຍາ ເພື່ອແປດວັນ ແລ້ວພຸດວ່າ ແມ້ອຍ່າງນີ້ກີ່ເມື່ອນກັນທ່ານຜູ້ເຈົ້າ ເນື່ອໄດສັດວິທຶ່ງຫລາຍ ແລ້ວໜຸນພາຍາມເກັນຂ້າວສາລືສະສົມໄວ້ເພື່ອບຣິໂກຄກັນຂຶ້ນ ເມື່ອນັ້ນແລ້ ຂ້າວສາລືນັ້ນຈຶ່ງລາຍເປັນຂ້າວມີຮາ ທ່ອເມລື້ດບຳນ້າ ມີແກລນ້ຳມີເມລື້ດບຳນ້າ ຕັ້ນທີ່ຖຸກເກີ່ຍວແລ້ວກີ່ໄມ່ກລັບຈອກແທນ ປຣາກງູ່ວ່າຂາດເປັນຕອນ ຖ (ດັ່ງແຕ່ນັ້ນມາ) ຈຶ່ງໄດ້ມີຂ້າວສາລືເປັນກຸ່ມໆ ບໍ່

[61] ดูกรวาเสภູฐานະແລກການທວາະຈະ ໃນຄັ້ງນັ້ນ ສັດວິທຶ່ງຫລາຍພາກັນມາຈັບກຸ່ມໆ ຄັ້ງແລ້ວ ຕ່າງກົມາປັບຖຸກທັນວ່າ ດູກຮຸກທ່ານຜູ້ເຈົ້າ ເດື່ຍານີ້ ເກີດມີຮຽນທຶ່ງຫລາຍອັນເລວທຣາມປຣາກງູ່ຂຶ້ນໃນສັດວິທຶ່ງຫລາຍແລ້ວ ດ້ວຍວ່າເມື່ອກ່ອນພວກເຮົາໄດ້ເປັນຜູ້ສຳເຮົາທາງໄຈ ມີປີຕື່ມີເປັນອາຫາດ ມີຮັກມີໜ່ານອອກຈາກກາຍ ຕາມອອງ ສັນຈະໄປໄດ້ໃນອາກາສ ອູ່ໃນວິມານອັນຈາມ ສົດຕອງຢູ່ໃນວິມານນັ້ນສິນກາລຍືດຍາວ່າໜານ ບາງຄັ້ງ

บางคราวโดยระยะยึดยาวช้านาน เกิดจ้วนคินโดยขึ้นบนน้ำทั่วไปแก่เราทุกคน จ้วนคินนั้นถึงพร้อม ด้วยสี กลิ่น รส พากเราทุกคนพยาภยามปื้นจ้วนคินกระทำให้เป็นคำ ๆ ด้วยมือทั้งสองเพื่อจะบริโภค เมื่อพากเราทุกคน พยาภยามปื้นจ้วนคินกระทำให้เป็นคำ ๆ ด้วยมือทั้งสองเพื่อจะบริโภคอยู่ รักมีกาย ก็หายไป เมื่อรักมีกายหายไปแล้ว ดวงจันทร์คงอาทิตย์ก็ปราภูเขี้ยน เมื่อดวงจันทร์คงอาทิตย์ ปราภูเขี้ยนแล้ว ดาวนักฆัตรทั้งหลายก็ปราภูเขี้ยน เมื่อดวงดาวนักฆัตรทั้งหลายปราภูเขี้ยนแล้ว กลางคืนและกลางวันก็ปราภูเขี้ยน เมื่อกลางคืนและกลางวันปราภูเขี้ยนแล้ว เดือนหนึ่งและกี่เดือนก็ ปราภูเขี้ยน เมื่odeือนหนึ่งและกี่เดือนปราภูเขี้ยนแล้ว ถูกและปีก็ปราภู พากเราทุกคนบริโภคจ้วน ดินอยู่รับประทานจ้วนคิน มีจ้วนคินเป็นอาหารดำรงชีพอยู่ได้สืบกากลช้านาน

พระมีธรรมทั้งหลายที่เป็นอคุคลชั่วช้าปราภูเขี้ยนแก่พากเรา จ้วนคินจึงหายไป เมื่อจ้วนคินหายไปแล้ว จึงมีกระบิดินปราภูเขี้ยน ระบิดินนั้นถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส พากเราทุกคนบริโภค กระบิดิน เมื่อพากเราทุกคนบริโภคกระบิดินนั้นอยู่รับประทานกระบิดิน มีระบิดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สืบกากลช้านาน

พระมีธรรมทั้งหลายที่เป็นอคุคลชั่วช้าปราภูเขี้ยนแก่พากเรา กระบิดินจึงหายไป เมื่อกระบิดินหายไปแล้ว จึงมีเครื่อตินปราภูเขี้ยน เครื่อตินนั้น ถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส พากเราทุกคนพยาภยามบริโภคเครื่อติน เมื่อพากเราทุกคนบริโภคเครื่อตินนั้นอยู่รับประทานเครื่อติน มีเครื่อตินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สืบกากลช้านาน

พระมีธรรมทั้งหลายที่เป็นอคุคลชั่วช้าปราภูเขี้ยนแก่พากเรา เครื่อตินจึงหายไป เมื่อเครื่อตินหายไปแล้ว จึงมีข้าวสาลีปราภูเขี้ยนเองในที่ไม่ต้องໄດ เป็นข้าวที่ไม่มีรำ ไม่มีแกลบ ขาวสะอาด กลิ่นหอม มีเมล็ดเป็นข้าวสาร ตอนเย็นพากเราทุกคนไปนำเอาข้าวสาลีชนิดไถมาเพื่อบริโภคในเวลาเย็น ตอนเช้าข้าวสาลีชนิดนั้นที่มีเมล็ดสุกกึ่งอกขี้นแทนที่ ตอนเช้าพากเราทุกคนไปนำเอาข้าวสาลีชนิดไถมาเพื่อบริโภคในเวลาเช้า ตอนเย็นข้าวสาลีชนิดนั้นที่มีเมล็ดสุกกึ่งอกขี้นแทนที่ไม่ปราภูว่าบกพร่องไปเลย เมื่อพากเราทุกคนบริโภคข้าวสาลี ซึ่งเกิดขึ้นเองในที่ไม่ต้องໄດอยู่รับประทานข้าวสาลีนั้น มีข้าวสาลีนั้นเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สืบกากลช้านาน

พระมีธรรมทั้งหลายที่เป็นอคุคลชั่วช้าปราภูเขี้ยนแก่พากเรา ข้าวสาลีนั้นจึงกลายเป็นข้าวมีรำหุ่มเมล็ดบ้าง มีแกลบห่อเมล็ดไว้บ้าง แม้ต้นที่เกี่ยวแล้วก็ไม่งอกขี้นแทนที่ ปราภูว่าขาดเป็นตอน ๆ จึงได้มีข้าวสาลี เป็นกลุ่ม ๆ อย่ากระนั้นเลย พากเราควรมาแบ่งข้าวสาลีและปักปืน เชคแคนกันเสียเด็ด

ดูกรวาเสภูฐานและการทวาระ ครั้นแล้ว สัตว์ทั้งหลาย จึงแบ่งข้าวสาลี บักปันเขตแคนกันฯ

[62] ดูกรวาเสภูฐานและการทวาระ ครั้งนั้นแล สัตว์ผู้หนึ่งเป็นคนโลก สงวนล่วนของตนไว้ ไปเก็บเอาส่วนอื่นที่เขาไม่ได้ให้มาบริโภค สัตว์ทั้งหลายจึงช่วยกันจับสัตว์ผู้นั้น ครั้นแล้ว

ได้ตักเตือนอย่างนี้ว่า แนะนำสัตว์ผู้เจริญ กีท่านพระกรรมชั่วช้านัก ที่ส่วนส่วนของตนไว้ ไปเก็บ เอาส่วนอื่นที่เขาไม่ได้ให้มาบริโภค ท่านอย่าได้กระทำการชั่วชาเห็นปานนี้อีกเลย

ดูกรวาเสภูฐานะและการทวาระ สัตว์ผู้นี้แล้ว รับคำของสัตว์เหล่านี้แล้ว แม้ครั้งที่ 2 ... แม้ ครั้งที่ 3 สัตว์นี้ส่วนส่วนของตนไว้ ไปเก็บเอาส่วนอื่นที่เขาไม่ได้ให้มาบริโภค สัตว์เหล่านี้จึง ช่วยกันจับสัตว์ผู้นี้ ครั้นแล้ว ได้ตักเตือนว่า แนะนำสัตว์ผู้เจริญ ท่านทำการอันชั่วช้านัก ที่ส่วน ส่วนของตนไว้ ไปเอาส่วนที่เขาไม่ได้ให้มาบริโภค ท่านอย่าได้กระทำการอันชั่วชาเห็นปานนี้อีกเลย สัตว์พวกหนึ่งประหารด้วยฝ่ามือ พากหนึ่งประหารด้วยก้อนดินบ้าง พากหนึ่งประหารด้วยท่อนไม้

ดูกรวาเสภูฐานะและการทวาระ ก็นัยพระมหาเทฐุเช่นนี้เป็นต้นมา การถือเอาสิ่งของที่ เจ้าของไม่ได้ให้จึงปราภู การติดเตียนจึงปราภู การกล่าวเท็จ จึงปราภู การถือท่อนไม้จึงปราภู ครั้นแล้ว พากสัตว์ที่เป็นผู้ใหญ่จึงประชุมกัน ครั้นแล้ว ต่างก็ปรับทุกข์กันว่า พ่อเอี้ย ก็การถืออา สิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้จักปราภู การติดเตียนจักปราภู การพุดเท็จจักปราภู การถือท่อนไม้จัก ปราภู ในพระบนาประรมเหล่าใด นาประรมเหล่านี้เกิดปราภูแล้วในสัตว์ทั้งหลาย อายุกระนั้นเลย พากเราจักสมมติสัตว์ผู้หนึ่งให้เป็นผู้ว่ากล่าวผู้ที่ควรว่ากล่าวได้โดยชอบ ให้เป็นผู้ติดเตียนผู้ที่ควรติ เตียนได้โดยชอบ ให้เป็นผู้ขับไล่ผู้ที่ควรขับไล่ได้โดยชอบ ส่วนพากเราจักแบ่งส่วนข้าวสาลีให้แก่ ผู้นั้น ดังนี้

ดูกรวาเสภูฐานะและการทวาระ ครั้นแล้ว สัตว์เหล่านี้ พากันเข้าไปหาสัตว์ที่สายตามกว่า น่าคุณ่าชามกว่า น่าเลื่อมใสกว่า และน่าเกรงขามมากกว่าสัตว์ทุกคนแล้ว จึงแจ้งเรื่องนี้ว่า ข้าแต่สัตว์ ผู้เจริญ มาเดิดพ่อ ขอฟ้องว่ากล่าวผู้ที่ควรว่ากล่าวได้โดยชอบ จงติดเตียนผู้ที่ควรติดเตียน ได้โดยชอบ จงขับไล่ผู้ที่ควรขับไล่ได้โดยชอบเดิด ส่วนพากข้าพเจ้าจักแบ่งส่วนข้าวสาลีให้แก่พ่อ

ดูกรวาเสภูฐานะและการทวาระ สัตว์ผู้นี้แล้วคำของสัตว์เหล่านี้แล้ว จึงว่ากล่าวผู้ที่ควร ว่ากล่าวได้โดยชอบ ติดเตียนผู้ที่ควรติดเตียน ได้โดยชอบ ขับไล่ผู้ที่ควรขับไล่ได้โดยชอบ ส่วนสัตว์ เหล่านี้ก็แบ่งส่วนข้าวสาลีให้แก่สัตว์ที่เป็นหัวหน้านั้นๆ

[63] ดูกรวาเสภูฐานะและการทวาระ เพราะเหตุผู้ที่เป็นหัวหน้าอันมหาชนสมมติ ดังนี้แล อกบรร่าว มหาชนสมมติ จึงอุบติขึ้นเป็นอันดับแรก เพราะเหตุผู้ที่เป็นหัวหน้า เป็นใหญ่ยิ่งแห่งเขต ทั้งหลาย ดังนี้แล อกบรร่าวกษัตริย์ กษัตริย์ จึงอุบติขึ้นเป็นอันดับที่สอง เพราะเหตุที่ผู้เป็นหัวหน้ายัง ชนเหล่าอื่นให้สูงใจได้โดยธรรม ดังนี้แล อกบรร่าว ราชา ราชา จึงอุบติขึ้นเป็นอันดับที่สาม

ดูกรวาเสภูฐานะและการทวาระ ด้วยประการดังนี้แล การบังเกิดขึ้น แห่งพากกษัตริย์นั้น มีขึ้นได้ เพราะอักขระที่รู้กันว่าเป็นของดี เป็นของโบราณ อย่างนี้แล เรื่องของสัตว์เหล่านี้ จะต่างกันหรือเหมือนกัน จะไม่ต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ก็ด้วยธรรมเท่านั้น ไม่ใช่นอกไปจากธรรม

ดูกรวาสภูษะและการทวาระ ความจริง ธรรมเท่านั้น เป็นของประเสริฐสุดในประชุมชน ทั้งในเวลาที่เห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหน้าฯ

[64] ดูกรวาสภูษะและการทวาระ ครั้งนั้นแล สัตว์บางจำพวก ได้มีความคิดขึ้นอย่างนี้ว่า พ่อเอ่ย การถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้จากปราภู การติเตียนจักปราภู การกล่าวเท็จจากปราภู การถือห่องไว้ไม่จักปราภู การขับไล่ จักปราภู ในพระบานปธรรมเหล่าใด บานปธรรมเหล่านั้นเกิด ปราภูแล้วในสัตว์ทั้งหลาย อย่างระนั้นเลย พากเราควรไปลอยอภุศธรรมที่ชั่วชา กันเกิด สัตว์เหล่านั้นพากันลอยอภุศธรรมที่ชั่วชาแล้ว

ดูกรวาสภูษะและการทวาระ เพราะเหตุที่สัตว์เหล่านั้นพากันลอยอภุศธรรมที่ชั่วชาอยู่ ดังนี้แล อักษรระบุว่า พากพระมหาณีฯ จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับแรก พระมหาณีเหล่านั้นพากันสร้าง กระท่อมซึ่งมุงและบังด้ายใบไม้ในราป่า เพ่งอยู่ในกระท่อมซึ่งมุงและบังด้ายใบไม้ พากเขา ไม่มีการหุงต้ม และไม่มีการทำข้าวเวลาเย็น เวลาเช้า ก็พากันเที่ยวแสงวหรา อาหารตามความนิคมและ ราชานี เพื่อบริโภคในเวลาเย็นเวลาเช้า เขาเหล่านั้น ครั้นได้อาหารแล้ว จึงพากันกลับไปเพ่งอยู่ใน กระท่อมซึ่งมุงและบังด้ายใบไม้ในราป่าอีก คนทั้งหลายเห็นพฤติกรรมของพากพระมหาณีนั้นแล้ว พากันพูดอย่างนี้ว่าพ่อเอ่ย สัตว์พอกนี้แลพากันมาสร้างกระท่อมซึ่งมุงและบังด้ายใบไม้ในราป่า แล้วเพ่งอยู่ในกระท่อมซึ่งมุงและบังด้ายใบไม้ ไม่มีการหุงต้ม ไม่มีการทำข้าว เวลาเย็นเวลาเช้า ก็พากันเที่ยวแสงวหรา อาหารตามความนิคมและราชานี เพื่อบริโภคในเวลาเย็นเวลาเช้า เขาเหล่านั้น ครั้นได้อาหารแล้วจึงพากันกลับไปเพ่งอยู่ในกระท่อมซึ่งมุงและบังด้ายใบไม้ในราป่าอีกฯ

ดูกรวาสภูษะและการทวาระ เพราะเหตุนั้นแล อักษรระบุว่า พากเจริญพาณ ดังนี้ จึงอุบัติขึ้น เป็นอันดับที่สอง บรรดาสัตว์เหล่านั้นแล สัตว์บางพวกเมื่อไม่อาจสำเร็จมาได้ ที่กระท่อมซึ่งมุง และบังด้ายใบไม้ในราป่า จึงเที่ยวไปยังความและนิคมที่ใกล้เคียงแล้วก็จัดทำพระคัมภีร์มาอยู่ คนทั้งหลายเห็นพฤติกรรมของพากพระมหาณีนั้นแล้ว จึงพูดอย่างนี้ว่า พ่อเอ่ย กีสัตว์เหล่านี้ไม่อาจ สำเร็จมาได้ที่กระท่อมซึ่งมุงและบังด้ายใบไม้ในทวาระราป่า เที่ยวไปยังบ้านและนิคมที่ใกล้เคียง จัดทำพระคัมภีร์ไปอยู่

ดูกรวาสภูษะและการทวาระ บัดนี้พากชนเหล่านี้ไม่เพ่งอยู่ บัดนี้ พากชนเหล่านี้ไม่เพ่งอยู่ ดังนี้แล อักษรระบุว่า ชุมายิกา ชุมายิกา จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับที่สาม

ดูกรวาสภูษะและการทวาระ กีสมัยนั้นการทรงจำ การสอน การบอgnนต์ ลูกสมมติว่า เลว มาในบัดนี้ สมมติว่าประเสริฐ ด้วยประการดังกล่าวมานี้แล การอุบัติขึ้นแห่งพากพระมหาณีนั้นมีขึ้นได้ เพราะอักษรระบุว่าเป็นของดีเป็นของโภราษอย่างนี้แล เรื่องของสัตว์เหล่านั้นจะต่างกันหรือ เหมือนกันจะไม่ต่างกันหรือไม่เหมือนกัน กีด้วยธรรมเท่านั้น ไม่ใช่นอกไปจากธรรม

ดูกรวาเสภูฐานะและการทวาระ ความจริงธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐสุดในประชุมชน
ทั้งในเวลาที่เห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายนอก

[65] ดูกรวาเสภูฐานะและการทวาระ บรรดาสัตว์เหล่านั้นแล สัตว์บางจำพวกมีคุณธรรม
เมญุนธรรม แล้วประกอบการงานเป็นแผนก ๆ เพราะเหตุที่สัตว์เหล่านั้นมีคุณธรรม
แล้วประกอบการงานเป็นแผนก ๆ นั้นแล อักษรระบุว่า เวสสา เวสสา ดังนี้ จึงอุบัติขึ้น

ดูกรวาเสภูฐานะและการทวาระ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้ การอุบัติขึ้นแห่งพวකแพศยนั้น
มีขึ้นได้ เพราะอักษรที่รู้กันว่าเป็นของดี เป็นของโบราณอย่างนี้แล เรื่องของสัตว์เหล่านั้นจะต่างกัน
หรือเหมือนกัน จะไม่ต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ก็ด้วยธรรมเท่านั้น ไม่ใช่นอกไปจากธรรม ฯลฯ

ดูกรวาเสภูฐานะและการทวาระ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้แล การอุบัติขึ้นแห่งพวකศูตรนั้น
มีขึ้นได้ เพราะอักษรที่รู้กันว่าเป็นของดี เป็นของโบราณอย่างนี้แล เรื่องของสัตว์เหล่านั้นจะต่างกัน
หรือเหมือนกัน จะไม่ต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ก็ด้วยธรรมเท่านั้น ไม่ใช่นอกไปจากธรรม

ดูกรวาเสภูฐานะและการทวาระ ความจริงธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐสุดในประชุมชน
ทั้งในเวลาที่เห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายนอก

[66] ดูกรวาเสภูฐานะและการทวาระ มีสมัยอยู่ ที่กษัตริย์บ้าง พระมหาณบ้าง แพศยบ้าง ศูตรบ้าง
คำหนิธรรมของตน จึงได้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต ด้วยประสงค์ว่า เราจักเป็นสมณะ

ดูกรวาเสภูฐานะและการทวาระ พวกสมณะจะเกิดมีขึ้น ได้ จากราษฎรทั้งสี่ นี้แล เรื่องของ
สัตว์เหล่านั้นจะต่างกันหรือเหมือนกัน จะไม่ต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ก็ด้วยธรรมเท่านั้น
ไม่ใช่นอกไปจากธรรม ความจริงธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐที่สุดในประชุมชน ทั้งในเวลาที่
เห็นอยู่ทั้งในเวลาภายนอก

[67] ดูกรวาเสภูฐานะและการทวาระ กษัตริย์ก็ได ... พระมหาณก็ได ... แพศยก็ได ... ศูตรก็ได ...
สมณะก็ได ... ประพุติกายทุจริต วจิทุจริต มโนทุจริต เป็นมิจชาทิภูมิ ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจ
มิจชาทิภูมิ เพราะยึดถือการกระทำด้วยอำนาจมิจชาทิภูมิ เป็นเหตุ เปื้องหน้าแต่ตายเพรากายแตก
ย้อมเข้าถึงอบาย ทุกติ วินิบาต นรก ทั้งสิ้นฯ

[68] ดูกรวาเสภูฐานะและการทวาระ กษัตริย์ก็ได ... พระมหาณก็ได ... แพศยก็ได ... ศูตรก็ได ...
สมณะก็ได ... ประพุติกายสุจริต วจิสุจริต มโนสุจริต เป็นสัมมาทิภูมิ ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจ
สัมมาทิภูมิ เพราะยึดถือการกระทำด้วยอำนาจสัมมาทิภูมิ เป็นเหตุ เปื้องหน้าแต่ตายเพรากายแตก
ย้อมเข้าถึงสุคติโลกสารรค์ฯ

[69] ดูกรวาเสภูฐานะและการทวาระ กษัตริย์ก็ได ... พระมหาณก็ได ... แพศยก็ได ... ศูตรก็ได ...
สมณะก็ได ... มีประคติกระทำการมหั้งสอง [คือสุจริตและทุจริต] ด้วยกาย มีประคติกระทำการมหั้งสอง
ด้วยวาจา มีประคติกระทำการมหั้งสองด้วยใจ มีความเห็นปนกัน ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจ

ความเห็นปนกัน เพราะยึดถือการกระทำด้วยอำนาจความเห็นปนกันเป็นเหตุเบื้องหน้าแต่ตายพระกา耶แทก ย่อมเสวยสุขบ้าง ทุกข์บ้างฯ

[70] คุกรว่าสภูฐานและการทวาระ กษัตริย์ก็ดี ... พระมหาณกีดี ... แพศย์กีดี ... สูตรกีดี ... สำรวมกาย สำรวมวัวชา สำรวมใจ อาศัยการเจริญโพธิปักจิธรรมทั้ง 37 แล้ว ย่อมปรินิพพานในปัจจุบันนี้ที่เดียวฯ

[71] คุกรว่าสภูฐานและการทวาระ กับบรรดาธรรมะทั้งสิ้นนี้ วรรณใด เป็นกิกษุ สิ้นอาสาวดแล้ว มิพระมหาจารย์อยู่บุ่นแล้ว มีกิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้วว่างภาวะเสียได้แล้ว ลุถึงประโยชน์ของตนแล้ว หมดเครื่องเกาท์เกี่ยวในภาพแล้ว หลุดพ้นแล้ว เพราเรือโโคขอบ วรรณนั้นปรากฏว่า เป็นผู้เลิศกว่า คนทั้งหลาย โดยธรรมแท้จริง มิใช่นอกไปจากธรรมเลย

คุกรว่าสภูฐานและการทวาระ ความจริงธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐที่สุดในประชุมชน ทั้งในเวลาเห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายน้ำฯ

จิตวิญญาณคือตัวสร้างร่างกาย

พระพุทธเจ้าตรัสถึง “ลักษณะจิตวิญญาณ 7 ประการว่า ทุรังค์มัง (ໄປໄດ້ໄກລ) เอกจรัง (ໄປແຕ່ຜູ້ເຊີວ) อສਰิรัง (ໄມ່ມີຮູປ່ງ່າງ) ຄຸຫາສັ້ນ (ມີກາຍເປັນທີ່ອາສັ້ນ ສໍາໄມ່ມີກາຍກີ່ອາສັ້ຍູ່ໃນຈິຕົນອອງ) ອົນທັສສັນ (ມອງໄມ່ເຫັນ) ອັນຕັງ (ໄມ່ມີທີ່ສຸດ) ສັພໂຕ ປັກ (ແຈ່ນໄສໂດຍປະກາດທັງປວງ)” (ທີ.ສີ. 9/350, ບຸ.ບຸ.25/13)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสัมพันธ์ของนามรูปในมหาจักรวาล ใน “หลักปฏิจจสมุปบาท (อนຸໂຄມ) 11 คือ การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น (ความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นໄປตามลำดับ) ดังนี้ “... ວິญญาณ ຈຶ່ງມີ ນາມຮູປ່ງ (ຕົວຮູ້ແລະຕົວຄູກຮູ້) ນາມຮູປ່ງ ຈຶ່ງມີ ສພາຍຕະ (ສື່ອຕິດຕ່ອ 6 ອ່າງ ອື່ອ ຕາຫຼາກ ລື່ນ ກາຍ ໃຈ) ...” จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบว่า จิตวิญญาณคือตัวสร้างร่างกาย

สิ่งที่ยืนยันว่า ข้อความที่พระพุทธเจ้าตรัสห้างด้านเป็นจริง คือ คนเป็น ๆ มีพลังชีวิตหรือ มีจิตวิญญาณ เวลาມีบาดแผล จิตวิญญาณจะดูดดึงดินน้ำลงไฟหรือวัตถุและพลังงานมาสร้างก่อเป็นร่างกาย แม้ว่าไม่ได้ทายาหรือไม่ได้เย็บแผล ก็ทำให้เกิดเนื้อเยื่อเชื่อมต่อบาดแผลได้ แต่คนตายนั้น ไม่มีพลังชีวิตหรือไม่มีจิตวิญญาณ แม้ขณะตายใหม่ ๆ ร่างกายจะยังมีส่วนประกอบเช่นเดียวกับ คนเป็น แต่เวลาไม่มีบาดแผล บาดแผลจะไม่เชื่อมต่อ ก็ไม่ว่าจะทายาอย่างดีหรือเย็บแผลอย่างดีก็ตาม มีแต่จะเปื่อยพังทลายໄປเรื่อย ๆ จะเห็นว่า คนเป็นก็มีร่างกาย คนตายใหม่ ๆ ก็มีร่างกายที่มีส่วนประกอบเหมือนคนเป็น ดังนั้นคนเป็นจึงต่างจากคนตายตรงที่ คนเป็นนั้นมีจิตวิญญาณ (มีพลังชีวิต) ร่างกายสามารถเจริญเชื่อมต่อ ก็ได้ แต่คนตายนั้นไม่มีจิตวิญญาณ (ไม่มีพลังชีวิต) ร่างกายไม่เจริญ ไม่เชื่อมต่อ กัน

คนเป็นมีจิตวิญญาณจะมีพลังดูดสารอาหารและพลังงานมาเลี้ยงชีวิตกอร์ปก่อเป็นเนื้อเยื่อ อย่างร่างกาย และมีพลังผลักออกสารและพลังงานที่ชีวิตไม่ต้องการออกจากชีวิต ส่วนคนตาย ไม่มีจิตวิญญาณจะไม่มีพลังดูดสารอาหารและพลังงานมาเลี้ยงชีวิตไม่กอร์ปก่อเป็นเนื้อเยื่ออย่างร่างกายและไม่มีพลังผลักออกสารและพลังงานที่ชีวิตไม่ต้องการออกจากชีวิต จะเห็นว่า จิตวิญญาณเป็นพลังที่ดูดสารหรือพลังงานที่ชีวิตต้องการมาเลี้ยงชีวิต และผลักสารหรือพลังงานที่ชีวิตไม่ต้องการออกจากชีวิต

คนเป็นมีจิตวิญญาณเนื้อเยื่ออย่างร่างกายจะทำงาน ส่วนคนตายไม่มีจิตวิญญาณ เนื้อเยื่ออย่างร่างกายจะไม่ทำงาน จะเห็นว่า จิตวิญญาณเป็นสิ่งที่ทำให้เนื้อเยื่ออย่างร่างกายทำงาน

สารพิษใด ๆ เป็นพิษก่อโรคร้ายแรง พ้อเอาไปใส่คนตายคนตายก็ไม่เป็นโรค แต่พอเอาไปใส่คนเป็น คนเป็นก็จะเป็นโรค แสดงว่า จิตวิญญาณเป็นสิ่งที่ดึงเอาสารพิษมาก่อโรคในชีวิตคน

คนเป็นมีจิตวิญญาณร่างกายมีความแข็งแรงหรือมีโรคได้มากmany แต่พอตายไปไม่มีจิตวิญญาณ ไม่มีความแข็งแรง ไม่มีโรค (โรคทุกโรคหายหมด) และแสดงว่าจิตวิญญาณเป็นตัวสร้างความแข็งแรงหรือสร้างโรค ซึ่งจะสร้างด้วยเหตุปัจจัยอะไรนั้นเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้ต่อไป

แสดงว่า จิตวิญญาณคือพลังงานที่ดึงดูดวัตถุและพลังงานในโลกในมหاجารวามมาสร้าง ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตคน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ใจ (จิตวิญญาณ) เป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐที่สุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ (มโนปุพพังคมา ขัมมา โนเสนาจามโนมยา)” (บุ.บุ.25/11)

ภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลทำให้โรคเกิดได้อย่างไร

จิตวิญญาณ ได้สร้างประสาಥot โนมัติ ให้สันหลังขึ้นมาเพื่อสั่งให้กล้ามเนื้อเกร็งตัว (Rigglekch) หนีพิษหรือบีบอาพิษออกจากร่างกาย ดังที่นักวิทยาศาสตร์ได้พบว่า Flexor (withdrawal) reflex เป็นรีเฟล็กซ์ ที่เกิดเมื่อมีตัวกระตุ้นอันตรายมากกระตุ้นที่ผิวกาย ทำให้เกิดรีเฟล็กซ์ ด้วยส่วนของร่างกายหนีออกจากตัวกระตุ้นอันตรายนั้น เรียก withdrawal reflex การรับรู้ความรู้สึกปวด (Pain) เป็นกลวิธีเดือนร่างกายว่ามีอันตรายมาถึง และถือว่าเป็นกลวิธีป้องกันร่างกายที่สำคัญอย่างหนึ่ง ตัวกระตุ้นให้เกิดความเจ็บปวดเรียกว่า Nociceptive stimuli ซึ่งอาจเป็นการกระตุ้นเชิงกล ความร้อน หรือสารเคมีก็ได้ การรับรู้ความเจ็บปวดต้องอาศัย Sensory receptor ที่เป็น Naked nerve ending ซึ่งอาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Nociceptor ก็ได้ ... เมื่อกล้ามเนื้อหดตัวมากเกินไปจากการออกกำลังกายเกินขนาด หรือกล้ามเนื้อขาดเลือดมาเลี้ยงจะเกิดอาการปวดกล้ามเนื้อ เรียกว่า muscle pain เช่นว่าเกิดจากมีการคั่งของสารเคมีที่เรียกว่า “P factor” ซึ่งอาจเป็น K ประจุบวก เป็นสาเหตุให้เกิด

อาการเจ็บปวดได้ อาการเจ็บปวดจะทำให้เกิดการเกร็ง (Spasm) ของกล้ามเนื้อ มีผลให้กล้ามเนื้อขาดเลือดมาเลี้ยงมากยิ่งขึ้น ทำให้รู้สึกปวดมากขึ้นไปอีก ... (กนกวรรณ ติลกสกุลชัย และชัยเดช พิชิตพิรชัย. 2552 : 882-884)

ความผิดปกติของรีเฟล็กซ์ของระบบประสาทร่างกาย

(1) รีเฟล็กซ์ของไขสันหลังที่ทำให้เกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ (Muscle spasm)

(2) ตะคริว (Cramp) เป็นการหดเกร็งของกล้ามเนื้อเฉพาะที่ ... การศึกษาโดย EMG พบว่า เกิดเนื่องจากมีการระคายเคืองต่อกล้ามเนื้อ เช่น ความเย็นจัด ขาดเลือดไปเลี้ยง หรือกล้ามเนื้อทำงานมากเกินไปทำให้เกิดความเจ็บปวด หรือมีกระแสประสาทรับความรู้สึกอย่างอื่นส่งจากกล้ามเนื้อไปยังไขสันหลัง ทำให้เกิดรีเฟล็กซ์การหดตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งการหดตัวนี้จะกระตุ้นตัวรับความรู้สึก อันเดิมนั้นมากขึ้นไปอีก มี positive feedback เกิดขึ้นทำให้เพิ่มการหดตัวรุนแรงขึ้น จนกระทั่งเกิดตะคริวของกล้ามเนื้อขึ้น

(ราตรี สุดทรง และวีระชัย สิงหนิยม. 2550 : 118-119)

รีเฟล็กซ์ของระบบประสาทอโตโนมิก (Spinal autonomic reflex) มีประสาทอโตโนมิก เป็น Motor pathway และ Effector organs เป็นกล้ามเนื้อเรียบ กล้ามเนื้อหัวใจและต่อมต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น

1. มีการเปลี่ยนแปลงความตึงของผนังหลอดเลือด (Vascular tone) ซึ่งเป็นผลกระทบความร้อนหรือความเย็น

2. การหลั่งเหงื่อ (Sweating) จากการมีการเพิ่มความร้อนที่ผิวน้ำบริเวณใดบริเวณหนึ่งของร่างกาย

3. รีเฟล็กซ์ที่เกี่ยวข้องลำไส้และระบบลำไส้ (Intestino-intestinal reflex) ที่ควบคุมหน้าที่ทางมอเตอร์ของระบบทางเดินอาหาร

4. รีเฟล็กซ์ทางเพศ

5. รีเฟล็กซ์ที่เกี่ยวกับการขับถ่าย (Evacuation reflex) เพื่อการขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

(ราตรี สุดทรง และวีระชัย สิงหนิยม. 2550 : 118-119)

ในกรณีที่เนื้อเยื่อขาดเลือดไปเลี้ยง จะรู้สึกปวดที่เนื้อเยื่ออ่อนแรงรวมเร็ว ยิ่งกรณีที่มีอัตราของเมตานอลิซึมมากก็จะปวดได้เร็วมากในกรณีที่มีการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ (Muscle spasm) อาจทำให้มีการเจ็บปวดได้รุนแรง เนื่องจากมีการหดตัวของกล้ามเนื้อไปกดหลอดเลือดในกล้ามเนื้อ ทำให้ปริมาณเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดลงมาก และการหดตัวเพิ่มอัตราของเมตานอลิซึมของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการขาดเลือดมาเลี้ยง (Ischemia) ขาดออกซิเจน มีการสะสม Acid Metabolites ต่าง ๆ

เช่น กรรมแลกติก ออยู่เป็นจำนวนมาก นอกจากรูปแบบนี้ยังมี brady kinin และ polypeptides อื่น ๆ เกิดขึ้นจาก มีการทำลายเซลล์ถ้ามีเนื้อทำให้ปวดได้มาก

(ราตรี สุดทรง และวีระชัย สิงหนิยม. 2550 : 209)

โมเลกุลต่าง ๆ ที่พบในสิ่งมีชีวิต เรียกว่าชีวโมเลกุล (Biomolecule) โมเลกุลเหล่านี้มี สมบัติพิเศษประการหนึ่ง คือทำงานตามหน้าที่ได้ จากการศึกษาถึงหน้าที่ของชีวโมเลกุลชนิดต่าง ๆ พบร่วมกับโมเลกุลประเภทโปรตีนมีหน้าที่ก่อว่างหวังมาก ก่อว่าคือ

1. มีหน้าที่เร่งปฏิกริยาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสิ่งมีชีวิต โมเลกุลที่ทำหน้าที่นี้เรียกว่า เอนไซม์ เช่น น้ำย่อยในกระเพาะมีตัวเร่งย่อยอาหารในโมเลกุลใหญ่ให้เป็นโมเลกุลเล็ก เป็นต้น

2. ทำหน้าที่ขนส่งสารต่าง ๆ เช่น ชีโนโกลบิน (Hemoglobin) รับส่งออกซิเจนจากปอด ไปเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ ทั่วร่างกาย เป็นต้น

3. ทำหน้าที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว เช่น โปรตีนในกล้ามเนื้อ เมื่อหดตัวมีผลให้เกิดการเคลื่อนไหว

4. ทำหน้าที่เป็นโครงสร้าง เช่น โปรตีนในผิวนังเป็นแผ่น หุ้มห่อร่างกาย

5. ทำหน้าที่เป็นภูมิคุ้มกัน ในร่างกายของสัตว์ชั้นสูง จะมีโปรตีนที่เรียกว่าแอนติบอดี (antibody) ทำหน้าที่ทำลายสิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ ที่เข้าสู่ร่างกาย เช่น เชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกาย

6. ทำหน้าที่รับข่าวสารและถ่ายทอดเป็นกระแสประสาท เช่น โปรตีนในจ豹ภาพของดวงตาเมื่อสามารถในการรับแสงและเปลี่ยนแปลงให้เป็นกระแสประสาทส่งไปยังสมอง ทำให้ตาเรามีความสามารถในการมองเห็นได้

โปรตีนยังมีหน้าที่อีกจำนวนมาก ... ชีวโมเลกุลประเภทอื่นมีหน้าที่จำเพาะเหมือนกัน เช่น DNA ทำหน้าที่เป็นสารพันธุกรรม RNA ทำหน้าที่ถ่ายทอดรหัสพันธุกรรมให้เป็นโปรตีน คาร์โนไอกเรท และไขมันทำหน้าที่เป็นโครงสร้างของเยื่อเซลล์และผนังเซลล์ เป็นต้น ... ข้อที่น่าสังเกตในที่นี้คือ ชีวโมเลกุลประเภทต่าง ๆ ทำงานได้ตามหน้าที่เหมือนเครื่องจักรกลต่าง ๆ ความสามารถในการทำงานได้โดยมีหน้าที่จำเพาะอย่างจังเป็นสมบัติสำคัญของชีวโมเลกุล นักวิทยาศาสตร์ได้พยายามศึกษาหาสาเหตุต่าง ๆ ที่ทำให้ชีวโมเลกุลต่าง ๆ มีคุณสมบัติที่สำคัญประการนี้ และได้พบว่า ความสามารถในการทำงานของชีวโมเลกุลต่าง ๆ นั้น เนื่องมาจากลักษณะโครงสร้าง (structure) และโครงรูป (conformation) ของชีวโมเลกุล (พิชิต โตสุโภวงศ์. 2535 : 25)

อุณหภูมิมีผลอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงของสารและพลังงานทั้งของสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ดังนี้เนื่องจากโครงสร้างระดับสองระดับสาม และระดับสี่ของชีวโมเลกุลมีแรงยึดเหนี่ยวที่สำคัญ 3 ชนิด คือ พันธะไฮโดรเจน พันธะไฮโดรฟอบิก และพันธะไฮอ่อนนิค ดังนั้นปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อพันธะเหล่านี้ ย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างชีวโมเลกุล และในที่สุดทำให้

โครงรูปเปลี่ยนแปลงไปด้วย ปัจจัยที่สำคัญเหล่านี้ ได้แก่ ความเป็นกรดค่าง ปริมาณเกลือแร่ในน้ำ และอุณหภูมิปัจจัยทั้ง 3 ชนิดที่ก่อร่วมมือกันทำให้โครงสร้างและโครงรูปของชีวโมโนเลกุลซึ่งเท่ากับว่ามีผลต่อหน้าที่และการทำงานของชีวโมโนเลกุลเหล่านี้ ถ้าปัจจัยเหล่านี้เปลี่ยนแปลงทำให้โครงรูปและโครงสร้างเปลี่ยนแปลงไป ชีวโมโนเลกุลก็จะทำงานในหน้าที่ของตนเองไม่ได้ เราเรียกสภาพนี้ว่า สภาพเดียวธรรมชาติ (Denatured state) และสภาพเดิมของโมโนเลกุลที่ทำงานได้ เราเรียกว่า สภาพธรรมชาติ (Native state) สรุปแล้วคือ สภาพธรรมชาติของชีวโมโนเลกุล จะมีโครงสร้างระดับต่าง ๆ ซึ่งทำให้มีโครงรูปจำานวนจำกัดและโดยทั่วไปมีโครงรูปจำเพาะ ในกรณีสภาพเดียวธรรมชาติ จะมีโครงสร้างไร้รูป มีโครงรูปไม่แน่นอนทำงานตามหน้าที่ไม่ได้ (พิชิต โตสุ โภวงศ์, 2535 : 38-41)

จะเห็นได้ว่า กลไกที่ทำให้เกิดโรค คือ เมื่อมีต้นเหตุอย่างน้อยข้อใดข้อหนึ่งที่ทำให้เกิดสภาพที่เป็นพิษ อันตราย ระคาย หรือไม่สนับสนายในร่างกาย เช่น เมื่อร่างกายกระแทกอันตรายจากภาวะร้อนเย็น ไม่สมดุล จิตวิญญาณ (พลังชีวิต) จะสั่งระบบประสาಥอตโนมัติให้สันหลังกระตุนให้กล้ามเนื้อเกิดการผลิตพลังงานมาผลักดันและเกร็งตัวเพื่อหนีพิษหรือขับพิษ (ปฏิกิริยาเรไฟล์กซ์) การผลิตพลังงานมาผลักดันและเกร็งตัวของกล้ามเนื้อจะยิ่งรุนแรงมากขึ้น ตามความรุนแรงของพิษ อันตราย สิ่งระคาย หรือ สิ่งไม่สนับสนานนี้ ๆ ถ้าพิษมากเกินจนไม่สามารถขับออกได้หมด จะเกิดการเกร็งตัวค้าง เลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก สารอาหารและพลังงานที่เป็นประโยชน์ให้ไหลเวียนเข้าเซลล์ไม่ได้ ของเสียถูกพลังของชีวิตผลักดันออกจากเซลล์ไม่ได้ ทำให้เซลล์ผิดอุณหภูมิและผิดโครงสร้าง โครงรูป จึงเสื่อมเสียหน้าที่โดยทำหน้าที่มากไปหรือน้อยไป หรือผิดเพี้ยนไปจากปกติ หรือไม่ทำหน้าที่ กลไกนี้เกิดขึ้นที่ใดของร่างกายก็ส่งผลให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ที่นั่น รวมทั้งส่งผลเสียเชื่อมโยงกระแทกไปยังอวัยวะอื่น ๆ เพราะทุกอวัยวะล้วนทำหน้าที่สัมพันธ์เชื่อมโยงกัน

ประกอบกับเซลล์เม็ดเลือดขาวซึ่งทำหน้าที่ในกลไกไฟโตไซต์ คือ กลไกการโอบมะเร็ง เนื่องจาก เซลล์ที่ผิดปกติ เชื้อโรคและพิษต่าง ๆ แล้วหลังเอนไขม์หรือน้ำย่อยต่าง ๆ มาสลายแล้วพลังชีวิตผลักดันขับออกจากร่างกายทางช่องทางต่าง ๆ โดยกลไกเรไฟล์กซ์ของเซลล์ ซึ่งทำให้เราไม่เจ็บป่วย เมื่อมีเม็ดเลือดขาวและเซลล์ต่าง ๆ ถูกทำลายจากพิษร้อนเย็น ไม่สมดุลหรือถูกทำลายด้วยพิษอื่น ๆ ทำให้โครงสร้างและโครงรูปของเซลล์เสีย เซลล์ก็จะเสียหน้าที่ ไม่สามารถกำจัดพิษต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ พิษต่าง ๆ ก็จะสะสมค้างอยู่ในร่างกาย ทำให้เซลล์เสื่อมและตายก่อนเวลาอันควร การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ก็เสื่อม จึงทำให้เกิดโรคได้ทุกโรคหรือเกิดอาการเจ็บป่วยได้ทุกอาการหรือเกิดความเสื่อมได้ทุกเซลล์ทุกอวัยวะของร่างกาย จุดใดที่อ่อนแอก็จะมีพิษมากก็จะเกิดอาการก่อน แล้วค่อยๆ ถูกความไฟปะปุกอื่น ๆ ถ้าไม่ได้รับการแก้ไข

ภาวะสมดุลร้อนเย็นทำให้โรคหายได้อย่างไร

ถ้าชีวิตได้รับสารหรือพลังงานที่สมดุลร้อนเย็น สัญญาของชีวิตจะดูดซึมมาสังขาร สังเคราะห์เป็นพลังงานและรูปร่างของชีวิตที่ปกติแข็งแรง ชีวิตจึงมีกำลังและเบาตัว ตรงกันข้าม ถ้าชีวิตได้รับสารหรือพลังงานที่ไม่สมดุลร้อนเย็น สัญญาของชีวิตจะผลักขับสิ่งนั้นออกจากชีวิต หรือสังเคราะห์เป็นสภาพผิดปกติในร่างกาย เมื่อเสียพลังในการขับสิ่งนั้นออกจากชีวิต พลังของ ชีวิตก็จะลดลง เกิดอาการกำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว หรืออาการไม่สบายต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น

กรณีที่ 1 นักวิทยาศาสตร์พบว่า การตกแಡດอ่อน ๆ ตอนเข้าหรือเย็น ชั่งตอนเข้าหรือ ตอนเย็นนี้อากาศเย็น เป็นพลังที่สมดุลร้อนเย็นต่อชีวิตพลังชีวิตจะรับแสงแಡดอ่อน ๆ และพลังเย็น ดังกล่าวไปสังเคราะห์กับคอลอเตอโรลให้เป็นวิตามินดีสามารถนำพาแคลเซียมเข้ากระดูกและ นำไปใช้ตามล่วนต่าง ๆ ของเนื้อเยื่อได้ จึงช่วยสร้างพลังและรูปร่างที่ปกติแข็งแรง แต่ตอนเที่ยงวัน อากาศร้อนมาก ไม่มีพลังเย็นช่วย จึงไม่สมดุลร้อนเย็นต่อชีวิต ชีวิตจึงเอาพลังงานดังกล่าวไปใช้ ไม่ได้ และเสียพลังชีวิตเพื่อผลักดันพลังร้อนเกินออกไป เราจึงอ่อนเพลียและทำให้เนื้อเยื่อเสียสภาพ ไปจากปกติ แม้จะอาเจงแಡดอ่อน ๆ ขนาดเท่ากับตอนเข้าหรือเย็นไปใช้ชีวิตได้รับสัมผัสขณะที่ รู้สึกร้อนมาก ชีวิตก็จะอาเจงแಡดอ่อน ๆ นั้นไปใช้ไม่ได้ เพราะไม่ใช่สภาพที่สมดุลร้อนเย็น จึงไม่ได้พลังเพิ่ม แต่ตรงกันข้ามกลับอ่อนเพลียและไม่สบายมากขึ้น เนื่องจากชีวิตต้องเสียพลังที่ มากขึ้นในการผลักดันพลังที่ร้อนเกินมากขึ้น ส่วนคนที่ตายแล้วนั้นจะไม่มีพลังชีวิตที่จะนำพลัง ได้ ๆ ไปใช้ได้

กรณีที่ 2 ในขณะที่เป็นไข้ เป็นสภาพที่ชีวิตมีพลังความร้อนที่มากเกิน ชีวิตจะดันสิ่งที่มี ถูกทึบร้อนออก มักจะเหม็นข้าวเหม็นกระเทียม หรือสิ่งอื่น ๆ ที่มีถูกทึบร้อน กินเข้าไป มักจะอะดีดหอม กำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว อาจอาเจียนหรือถ่ายออก เพราะข้าวเป็นการ์โนไอกเรทให้พลังงาน ความร้อน กระเทียมก็มีถูกทึบร้อน nok จากไม่เป็นประโยชน์แล้ว ยังเป็นโทษต่อร่างกาย ณ เวลานั้น ขณะเป็นไข้ สัญญาของชีวิตจึงสั่งให้ร่างกายผลิตพลังงานผลักดันสิ่งที่มีถูกทึบร้อนออกจากร่างกาย ตรงกันข้ามเมื่อทำให้ร่างกายเย็นลงด้วยวิธีใดก็ตาม ชีวิตมักจะหอมข้าว หอมกระเทียม หรือสิ่งอื่น ๆ ที่ มีถูกทึบร้อน กินเข้าไปแล้วมีพลัง เบาตัว เพราะสัญญาของชีวิตสั่งให้เนื้อเยื่อหล่นน้ำย่อยออกมาย่อย และพลังสัญญาของชีวิตก็ดูดซึมที่สมดุลร้อนเย็นไปเลี้ยงชีวิต เป็นประโยชน์ต่อชีวิต

กรณีที่ 3 กินถูกทึบเย็นจากผักอ่อนเย่างเดียวจนอืม จะรู้สึกว่ามีพลังระดับหนึ่ง และกินถูกทึบร้อน จากข้าวอ่อนเย่างเดียวจนอืม จะรู้สึกว่ามีพลังระดับหนึ่ง แต่ถ้ากินทั้งผักและข้าวจนอืม จะรู้สึกว่ามีพลัง สูงกว่า แสดงว่า ชีวิตรับเอาพลังสมดุลร้อนเย็นมาสังเคราะห์เป็นพลังที่มีประสิทธิภาพของชีวิตคือ พลังเย็นจากผักและพลังร้อนจากข้าว ยิ่งไปกว่านั้นคือถ้าได้พลังเย็นจากสมุนไพรผลไม้ผัก และพลัง

ร้อนจากข้าว ถั่วหลักชนิด (ประมาณ 1-5 ช้อนแกงต่อวัน) ไขมันเพียงเล็กน้อยจากธัญพืช และเกลือเพียงเล็กน้อย (ประมาณ 1 ช้อนชาต่อวัน) ที่ได้สัดส่วนสมดุลร้อนเย็น จะรู้สึกได้ว่ามีพลังชีวิตสูงสุด

ถ้าเรามีวิธีการระยะทางหรือพลังงานที่เป็นพิษร้อนเย็นไม่สมดุลนั้นออก และใส่สารหรือพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป พร้อมกับการไม่เพิ่มพิษร้อนเย็นไม่สมดุลเข้าไป พลังชีวิตจะดูดสารและพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นไปหล่อเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของชีวิต เชลด์เม็ดเลือดขาวและเซลล์ต่าง ๆ ก็จะมีพลังสูงสุด มีโครงสร้างและโครงรูปตามปกติ ทำหน้าที่ได้ตามปกติ ทำให้มีเดลีออดขาว มีประสิทธิภาพสูงสุดในการสลายพิษ ตามกลไกไฟโตซีสและเซลล์ต่าง ๆ มีประสิทธิภาพในการผลิตพลังงานมาเกริงตัวและผลักดันขับพิษต่าง ๆ ออกไปจากร่างกาย เมื่อพิษถูกกำจัดออกจากร่างกายจนทุเลาเบาบางลงหรือหมดไป กล้ามเนื้อก็จะคลายตัว เพราะไม่ต้องบีบเกร็งตัวขับพิษออก เดลีออดลมก็จะไหลเวียนสะดวก สารอาหารและพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นซึ่งเป็นประโยชน์ จะยิ่งสามารถเข้าไปหล่อเลี้ยงเซลล์ได้และของเสียจะหายออกจากร่องรอย ทำให้โรคและการเจ็บป่วยต่าง ๆ ทุเลาหรือหายไป ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงยิ่งขึ้น

อาการร้อนเย็นไม่สมดุลเป็นอย่างไร แก้อย่างไร

พระพุทธเจ้าได้ตรัสประ โยชน์หรือตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดีใน “อกกฎปมสูตร” 5 ข้อดังนี้ 1) ความเจ็บป่วยน้อย 2) ความลำบากภายในน้อย 3) เบากาย 4) มีกำลัง 5) เป็นอยู่ผาสุก (ม.ม. 12/265)

เมื่อปรับสมดุลร้อนเย็นมีอาการ 3 อย่างที่ควรรู้

1. รู้สึกสบายเบากายมีกำลัง แสดงว่า ปรับสมดุลร้อนเย็นได้ถูกต้อง และช่องทางระยะพิษของร่างกายโล่ง ให้ใช้วิธีนี้ต่อไป

2. รู้สึกไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง แสดงว่า ปรับสมดุลร้อนเย็นได้ถูกต้อง ชีวิตเจ้มีกำลัง ส่งผลให้มีความรู้สึกเบากาย แต่ช่องทางระยะพิษของร่างกายติดขัดจึงเกิดอาการไม่สบายขึ้น ให้ใช้วิธีนี้ต่อไปพร้อมกับเปิดช่องทางระยะพิษทุกช่องทาง โดยเฉพาะช่องทางที่ติดขัดคือบริเวณที่เกิดอาการไม่สบาย ด้วยการใช้เทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วัติพุทธหรือวิธีอื่น ๆ ที่ถูกกัน (อาจเนื่องชอบกลางขา) เมื่อปฏิบัติได้ดีต่อเนื่องอาการไม่สบายจะทุเลาหรือหายไป

3. รู้สึกไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง แสดงว่า การปรับสมดุลร้อนเย็นไม่ถูกต้อง ทำให้เกิดภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลยิ่งขึ้น ชีวิตจะเสียพลังในการขับพิษร้อนเย็นไม่สมดุลออก ทำให้รู้สึกอ่อนเพลียหนักตัว รวมทั้งเกิดอาการไม่สบายต่าง ๆ ถ้าทำต่อไปจะเกิดผลเสียหายต่อสุขภาพยิ่งขึ้น ให้หยุดวิธีการนี้ แล้วค้นหาริบบิการใหม่ที่ถูกกัน

กลุ่มอาการเจ็บป่วย ตามหลักแพทย์วิถีพุทธ ๕ กลุ่มอาการ

1. กลุ่มอาการของภาวะร่างกายร้อนเกิน

2. กลุ่มอาการของภาวะร่างกายเย็นเกิน

3. กลุ่มอาการของภาวะร่างกายร้อนเกินและเย็นเกิน เกิดขึ้นพร้อมกัน

4. กลุ่มอาการของภาวะร่างกายที่มีสาเหตุเกิดจากร่างกายร้อนหรือร้อนเย็นพันกันเกิน

ตีกลับเป็นอาการเย็นเกิน (เย็นหลอก)

5. กลุ่มอาการของภาวะร่ายกายที่มีสาเหตุเกิดจากร่างกายเย็นหรือร้อนเย็นพันกันเกิน

ตีกลับเป็นอาการร้อนเกิน (ร้อนหลอก)

1. อาการของภาวะร้อนเกิน (ยุคนี้ 80% มักจะร้อนเกิน ซึ่งมีสาเหตุส่วนใหญ่มาจากการเครียด อาหารสจัด อาหารเนื้อสัตว์ อาหารมีสารพิษ การสัมผัสเครื่องยนต์ เครื่องไฟฟ้า เครื่องอิเล็กทรอนิก โลกร้อนขึ้น และมลพิษต่าง ๆ เป็นต้น)

อาการหลัก (อาการที่ถูกต้อง) เมื่อกระบวนการศรีษะ อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแล้วรู้สึกไม่สบายไม่เบาหายไม่มีกำลัง (อ่อนเพลียหนักตัว) เมื่อกระบวนการศรีษะเย็น อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง อาการเด่น (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระบวนการสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุล ร้อนเย็นแบบอื่นได้) ปากคอดแห้ง กระหายน้ำ ดื่มน้ำแล้วรู้สึกสดชื่น ปวดบวมแดง ร้อนตึง แข็ง มีน้ำตา แพลพูอง ผื่นคัน ปัสสาวะเข้มปริมาณน้อย อุจจาระแข็ง กำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว ซึ่งจะเด่นแรง เส้นเลือดข่ายตัว

กรณีเป็นภาวะร้อนเกิน แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น ลดหรือองค์สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง

2. อาการของภาวะเย็นเกิน (ยุคนี้ 5% มักจะเย็นเกิน ซึ่งมีสาเหตุตรงกันข้ามกับภาวะร้อนเกิน)

อาการหลัก (อาการที่ถูกต้อง) เมื่อกระบวนการศรีษะเย็น อาหารหรือสมุนไพรฤทธิ์หรือสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแล้วรู้สึกไม่สบายไม่เบาหายไม่มีกำลัง (หนักตัวอ่อนเพลีย) เมื่อกระบวนการศรีษะเย็น อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง อาการเด่น (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระบวนการสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุล ร้อนเย็นแบบอื่นได้) ปากคอดชุ่ม ไม่กระหายน้ำ รสองน้ำจืดผิดปกติ ปวดเที่ยว ชา ตึง แข็ง มีน้ำตา ห้องอีด หัวตื้อ มือเย็น เท้าเย็น หน้าวสัน ปัสสาวะใสปริมาณมาก อุจจาระเหลว กำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว ซึ่งจะเด่นเบา เส้นเลือดหมดตัว

กรณีเป็นภาวะเย็นเกิน แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน ลดหรือองคสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น เท่าที่รู้สึกสุขสบายเบ้ากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบ้ากายมีกำลัง

3. อาการภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน (ร้อนเย็นพันกัน)

15 % ของคนยุคนี้ มักจะมีทั้งภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน อาการหลัก (อาการที่ถูกต้อง) กระแทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนอย่างเดียวที่รู้สึกไม่สบายไม่เบ้ากายไม่มีกำลัง (หนักตัวอ่อนเพลีย) กระแทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นอย่างเดียวที่รู้สึกไม่สบายไม่เบ้ากายไม่มีกำลัง (หนักตัวอ่อนเพลีย) แต่เมื่อกระแทบทั้งสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบ้ากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบ้ากาย มีกำลัง เช่น อุญี่ในร่มหรือที่อากาศเย็นแล้วรู้สึกหนาว อยากตากแดดหรือออกอุญี่ในที่อากาศร้อน พอดากแดดหรืออุญี่ในที่อากาศร้อน แล้วรู้สึกสบาย สักพักรู้สึกร้อนไม่สบายตัว อยากเข้าร่มหรือออกอุญี่ในที่อากาศเย็น พอเข้าร่มหรืออุญี่ในที่อากาศเย็นก็สบายดี สักพักเกิดอาการหนาวไม่สบาย อยากตากแดดหรือออกอุญี่ในที่อากาศร้อน สถาบันไปมาแบบนี้เรื่อย ๆ แสดงว่าชีวิตต้องการทั้งพลังร้อนและเย็นมาสังเคราะห์ในเวลาเดียวกัน แสดงว่าเป็นอาการภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน หรือกินอาหารหรือสมุนไพรฤทธิ์ร้อนอย่างเดียวที่รู้สึกไม่สบาย กินอาหารหรือสมุนไพรฤทธิ์เย็นอย่างเดียวที่รู้สึกไม่สบาย แต่กินอาหารหรือสมุนไพรทั้งฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบ้ากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบ้ากายมีกำลัง แสดงว่าชีวิตต้องการสารและพลังงานทั้งร้อนและเย็นมาสังเคราะห์ในเวลาเดียวกัน แสดงว่าเป็นอาการภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน

อาการเด่น (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระแทบสิ่งที่ทำให้เกิดภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้) ไข้สูง (เป็นเด่นของร้อน) แต่หนาวสั่น (เป็นเด่นของเย็น) ปวดศีรษะ (เป็นเด่นของร้อน) ร่วมกับหอบอืด (เป็นเด่นของเย็น) ตัวร้อน (เป็นเด่นของร้อน) ร่วมกับมือเท้าเย็น (เป็นเด่นของเย็น) เป็นต้น

กรณีเป็นภาวะร้อนเย็นพันกัน แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกัน เท่าที่รู้สึกสุขสบายเบ้ากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบ้ากายมีกำลัง

4. สาเหตุร้อนหรือร้อนเย็นพันกันตีกลับเป็นอาการเย็น (เย็นหลอก)

เมื่อใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแก้ อาการจะยิ่งแย่ไปกว่าเดิม แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นกลับรู้สึกสบายเบ้ากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบ้ากายมีกำลัง ก็ให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น เพราะต้นเหตุเกิดจากร้อนถ้าใช้ร้อนเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบ้ากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบ้ากายมีกำลัง ก็ให้ใช้ร้อนเย็นผสมกัน แสดงว่าต้นเหตุเกิดจากร้อนเย็นพันกัน

5. สาเหตุเย็นหรือร้อนเย็นพันกันตีกลับเป็นอาการร้อน (ร้อนหลอก)

เมื่อใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแก้ อาการจะยิ่งแย่ไปกว่าเดิม แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนกลับรู้สึกสบายเบ้ากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบ้ากายมีกำลัง ก็ให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เพราะต้นเหตุเกิดจากเย็น

ถ้าใช้ร้อนเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบาๆ ไม่กำลัง หรือไม่สบายแต่เบาๆ ไม่กำลัง ก็ให้ใช้ร้อนเย็นผสมกัน แสดงว่าต้นเหตุเกิดจากร้อนเย็นพันกัน

กลไกการเกิดอาการร้อนเย็นไม่สมดุลเป็นอย่างไร

เมื่ออุตุนิยาม คือวัตถุและพลังงาน ที่พลางร้อนเย็น ไม่เท่ากัน เคลื่อนสังเคราะห์กัน (สังขาร) ด้วยหลักสมดุลร้อนเย็นพัฒนาจนเป็นพิชนิยาม คือ พืช ซึ่งจะมีขั้นที่ 3 (รูป สัญญา สังขาร) จะเห็นได้ว่า พืชเกิดมาจากสมดุลร้อนเย็นและอยู่ได้ด้วยสมดุลร้อนเย็น พืชจะมีสัญญา คือ พลังจ้าได้หมายความว่า จะดูดเอาสารหรือพลังงานอะไรไปเลี้ยงตัวเองด้วยหลักสมดุลร้อนเย็น แล้วสังเคราะห์ (สังขาร) เป็นรูปร่างและหน้าที่ของพืช และผลกสารและพลังงานที่ไม่ต้องการออกด้วยหลักสมดุลร้อนเย็น

เช่น ชาวสวนยางพาราจะกรีดยางก่อนรุ่งเช้าอากาศเย็นจะได้น้ำยางเยอะ เพราะพืชเกิดมาจากสมดุลร้อนเย็นและอยู่ได้ด้วยสมดุลร้อนเย็น เย็นเกินชีวิตพืชก็อยู่ไม่ได้ สัญญาของพืชจึงขับสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นซึ่งก็คือน้ำออกจากรดนพืช เมื่ogrีดยางในช่วงเวลาดังกล่าวจึงได้น้ำยางมาก แต่ถ้ากรีดยางในช่วงกลางวัน อากาศร้อนจะได้น้ำยางน้อยหรือไม่ได้น้ำยาง เพราะร้อนเกินชีวิตพืชก็อยู่ไม่ได้ สัญญาของพืชจึงดูดน้ำเข้ามาไว้เพื่อดับร้อน ไม่ปล่อยน้ำออกมานาน การกรีดยางในช่วงเวลาดังกล่าวจึงได้น้ำยางน้อยหรือไม่ได้น้ำยาง

ซึ่งเมื่อพัฒนามาเป็นสัตว์หรือคน จะได้สัญญาของการปรับสมดุลร้อนเย็นอัตโนมัติ ดังกล่าวมาด้วย เป็นผลให้เกิดอาการต่าง ๆ ขึ้นในสัตว์หรือคน เมื่อกระบวนการกับพลังงานหรือสารที่มีพลังงานร้อนเย็นแตกต่างกันไป

คนหรือสัตว์ จะมีขั้นที่ 5 (รูป-ร่างกาย, เวทนา-พลังรู้สึกสุข ทุกข์ หรือ เนย ๆ, สัญญา-พลังจำได้หมายรู้ รวมทั้งคุณคิดพลังงานหรือสารที่ชีวิตต้องการเข้าไปในชีวิต และผลกพลังงานหรือสารที่ชีวิตไม่ต้องการออกจากราก, สังขาร-พลังปรุงแต่ง หรือสังเคราะห์ หรือสร้าง, วิญญาณ-พลังรู้)

อาการต่าง ๆ เกิดจากจิตวิญญาณ (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ) เป็นตัวสร้างขึ้นมาตามกลไกสมดุลร้อนเย็น ถ้าไม่มีจิตวิญญาณจะไม่มีอาการ ไม่มีความรู้สึกต่าง ๆ

เมื่อสัญญา (พลังจำได้หมายรู้) ของชีวิตรับรู้สภาพร้อนเย็น ไม่สมดุลก็จะสังขาร (ปรุงแต่ง สังเคราะห์ หรือสร้าง) ความรู้สึกที่ไม่สบายต่าง ๆ ขึ้นมา อาจเกิดอาการที่ไม่สบายหนึ่งอาการหรือหลายอาการก็ได้ รวมลงเป็นทุกขเวทนา (ความรู้สึกทุกข์) โดยมีวิญญาณรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตัวอย่างดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตารางที่ 7 ตัวอย่างอาการเด่นของภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลนั้น ๆ แต่อาจเป็นสภาพอื่นได้) และกลไกในการสร้างสมดุล
ร้อนเย็น โดยการกระทำของจิตวิญญาณ (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)

อาการเด่นของ ภาวะร้อนเกิน (อาการที่มักเป็น ^{ในลำดับแรกเมื่อ^{กระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ ร้อนเกิน แต่อาจ เป็นสภาพไม่ สมดุลร้อนเย็น^{แบบอื่นได้}}})	กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็น โดยการกระทำของจิตวิญญาณ ของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)	อาการเด่นของภาวะ เย็นเกิน (อาการที่มัก ^{เป็น ในลำดับแรก เมื่อกระทบสิ่งที่มี ฤทธิ์เย็นเกิน แต่อาจ เป็นสภาพไม่สมดุล ร้อนเย็นแบบอื่นได้})	กลไกในการสร้างสมดุลร้อน เย็น โดยการกระทำของจิต วิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)
ปาก ค อ ห ง กระหายน้ำ ดื่มน้ำ ^{แล้วรู้สึกสดชื่น}	สัญญาของชีวิต (พลังจำได้หมายรู้ รวมทั้งคุณดึงพลังงาน หรือสารที่ ชีวิตต้องการเข้าไปในชีวิต และ ^{ผลักพลังงานหรือสาร ที่ชีวิตไม่ ต้องการออกจากชีวิต) จะสังขาร (สร้าง) เวทนา (ความรู้สึก) ดังกล่าว ซึ่งรับรู้อาการที่เกิดขึ้นด้วยวิญญาณ (พลังรู้) เพื่อให้สัญญาของชีวิต คุณดึงเอาน้ำซึ่งมีฤทธิ์เย็นเข้าไปดัน พลังร้อนที่มากเกินให้อุզูในจุดที่ พอดี}	ปากขอชุ่ม ไม่กระหายน้ำ ^{ร ศ ขอ น ้ำ จ ี ด ผลปกติ}	สัญญาของชีวิต (พลังจำได้ หมายรู้ รวมทั้งคุณดึงพลังงาน หรือสารที่ชีวิตต้องการ เข้า ไปในชีวิต และผลักพลังงาน หรือสารที่ชีวิตไม่ต้องการ ออกจากชีวิต) จะสังขาร (สร้าง) เวทนา (ความรู้สึก) ดังกล่าว ซึ่งรับรู้อาการที่ เกิดขึ้นด้วยวิญญาณ (พลังรู้) เพื่อให้สัญญาของชีวิต ต่อต้านการรับน้ำซึ่งมีฤทธิ์ เย็นเข้าไปในร่างกาย เพื่อให้ร่างกายซึ่งขณะนั้นมีพลังเย็น มากเกินอยู่แล้วไม่ให้เย็นไป กว่าเดิม
ปวด บวม แดง ร้อน	-ปวด เกิดจากสัญญาจะสังขาร ความรู้สึกปวดขึ้นมา เมื่อมีภาวะ ร้อนเกิน รวมเป็นทุกเวทนาให้ วิญญาณรับรู้เพื่อจะได้แก้ไขไม่ให้ ร้อนเกิน เช่น ชีวิตที่ถูกไฟไหม้น้ำ ร้อนลวก จะรู้สึกปวด แต่มีอุ่น	ปวด เหี่ยว ชืด เย็น	-ปวด เกิดจากสัญญาจะสังขาร ความรู้สึกปวดขึ้นมา เมื่อมี ภาวะเย็นเกินรวมเป็นทุกเวทนา ให้ไวญญาณรับรู้เพื่อจะได้ แก้ไขไม่ให้เย็นเกิน เช่น ชีวิต ที่ถูกน้ำแข็งหรืออากาศเย็น

ตารางที่ 7 (ต่อ)

อาการเด่นของ ภาวะร้อนเกิน (อาการที่มักเป็น ^{ในลำดับแรกเมื่อ กระแทบสิ่งที่มีฤทธิ์ ร้อนเกิน แต่อ้า เป็นสภากาแฟไม่ สมดุลร้อนเย็น แบบอื่นได้)}	กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็น โดยการกระทำของจิตวิญญาณ ของผู้หัน (เวทนา, สัญญา, สังหาร, วิญญาณ)	อาการเด่นของภาวะ เย็นเกิน (อาการที่ มักเป็นในลำดับแรก เมื่อกระแทบสิ่งที่มี ฤทธิ์เย็นเกิน แต่อ้า เป็นสภากาแฟไม่สมดุล ร้อนเย็นแบบอื่นได้)	กลไกในการสร้างสมดุลร้อน เย็น โดยการกระทำของจิต วิญญาณของผู้หัน (เวทนา, สัญญา, สังหาร, วิญญาณ)
<p>ว่านหางจระเข้ น้ำแข็ง หรือสิ่งที่มี ฤทธิ์เย็นมาใส่ อาการปวดก็จะ ลดลงหรือหายไป หรือชีวิตมีกรด ญูริกหรือกรดแลกติกมากกิน ซึ่งมี ฤทธิ์ร้อนก็จะรู้สึกปวด เมื่อกิน อาหารหรือสมุนไพรฤทธิ์เย็น พอกทาด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือทำให้เย็นลงด้วยวิธีการต่างๆ อาการปวดจากกระดังกล้าว ก็จะ ลดลงหรือหายไป เพราะพลังร้อน^{ที่มากเกินถูกทำลายด้วยเย็น เมื่อ} ชีวิตสมดุลร้อนเย็น อาการปวดจะ^{หายไป สัญญาจะสังหารความรู้สึก} หายไป สัญญาจะสังหารความรู้สึก สบายขึ้นมาแทน</p> <p>-บวม เกิดจากสัญญาของชีวิตจะ^{คุณน้ำซึ่งมีฤทธิ์เย็นไปดับร้อน จึง} เกิดอาการบวมขึ้น เช่น ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แมลงสัตว์กัดต่อย มี กรด มีความร้อนตามร่างกายที่ มากเกิน ก็มักจะเกิดอาการบวม</p> <p>-แดงร้อน เมื่อสัมผัสอากาศร้อน หรือทำงานหนัก ๆ เกิดความร้อน^{ในร่างกาย สัญญาจะสั่งประสาท} อัตโนมัติให้สั่งให้สืบเลือด</p>	<p>มาก ๆ นาน ๆ จะรู้สึกปวด แต่พอผิงไฟ แซ่น้ำอุ่น หรือ^{ทำให้อุ่นขึ้นด้วยวิธีการต่างๆ} อาการปวดก็จะลดลงหรือ^{หายไป เพราะพลังเย็นที่มาก} เกินถูกทำลายด้วยร้อน เมื่อ^{ชีวิตสมดุลร้อนเย็น อาการ} ปวดจะหายไป สัญญาจะ^{สังหารความรู้สึกสบายขึ้น} มานแทน</p> <p>-เที่ยว เกิดจากสัญญาผลักดัน^{เราซึ่งมีฤทธิ์เย็นออกไป} จากร่างกายที่มีชีวิตบริเวณที่^{เย็นเกิน เช่น เอามือไปแซ่น้ำ} น้ำ หรือห้องเย็น เช่น น้ำ^{ที่มีก็จะเที่ยวไปอาบน้ำ} ก็มักปวดปัสสาวะ อุ้ยใน^{ห้องแอร์เย็น ๆ หรืออาบน้ำ} หน้าเย็นก็มักปวดปัสสาวะบ่อย^{หน้าเย็นก็มีฤทธิ์เย็น} กินอาหารหรือสมุนไพรฤทธิ์^{เย็นก็มักปวดปัสสาวะบ่อย}</p> <p>-ซีดเย็น เมื่อสัมผัสอากาศเย็น^{หรือสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น สัญญาจะ} สั่งประสาทอัตโนมัติให้สั่ง^{ให้เส้นเลือดหดตัว เพื่อลด}</p>		

ตารางที่ 7 (ต่อ)

อาการเด่นของ ภาวะร้อนเกิน (อาการที่มักเป็น ^{ในลำดับแรกเมื่อ กระแทบสิ่งที่มีฤทธิ์ ร้อนเกิน แต่อาจ เป็นสภาพไม่ สมดุลร้อนเย็น แบบอื่นได้)}	กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็น โดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังหาร, วิญญาณ)	อาการเด่นของภาวะ เย็นเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรก เมื่อกระแทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้)	กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็น โดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังหาร, วิญญาณ)
พยาบาลตัวเพื่อเพิ่มพื้นที่ให้สัญญาดัน ความร้อนออกໄ逵 ชาตุอาหารเข้าไปที่เนื้อเยื่อໄ逵 ผลิตเป็นพลังงานໄ逵 จึงเกิดความร้อน สัญญาจะใช้พลังงานดังกล่าวดันน้ำเลือดซึ่งจะชับความร้อนไว้ดันพลังร้อนออกจากจากร่างกายทางเส้นเลือด จึงเกิดสภาพอาการแดงร้อน	พื้นที่ในการระบายความร้อน เก็บความร้อนที่มีไว้สู่ความเย็น เลือดลมก็จะไหลเวียนไม่สะดวก ชาตุอาหารไม่เข้าไปที่เนื้อเยื่อ จึงไม่เกิดการผลิตพลังงานทำให้เกิดสภาพอาการชีดเย็น		
ตึง แข็ง มีน ชา	สัญญาของชีวิตสั่งให้ระบบประสาทอัตโนมัติไขสันหลังสั่งให้กล้ามเนื้อเกร็งตัวบีบเอาพิษภาวะร้อนเย็น ไม่สมดุลออกໄไป จึงเกิดอาการตึงแข็งปวดมีนชา	ตึง แข็ง มีน ชา	สัญญาของชีวิตสั่งให้ระบบประสาทอัตโนมัติไขสันหลังสั่งให้กล้ามเนื้อเกร็งตัวบีบเอาพิษภาวะร้อนเย็น ไม่สมดุลออกໄไป จึงเกิดอาการตึงแข็งปวดมีนชา
แพลงพูอง ผื่น กัน	-แพลงร้อนเกินจะเผาให้เนื้อเยื่อเสื่อม ประกอบกับสัญญาของชีวิตจะสั่งให้เซลล์เนื้อเยื่อผลิตพลังงาน (สังหาร) ขึ้นมาผลักดันและเกร็งตัวบีบพิษร้อนเกินออกเนื้อเยื่อจึงนิ่กเปื่อยเป็นแพลง สัญญาของชีวิตจะดูดนำมاءดับร้อนที่มากเกิน จึงเกิดเป็นแพลงพูองเป็นลุյน้ำ	ห้องอีด หัวตื้อ มือ เย็น เท้าเย็น หน้า สำน	-มีภาวะเย็นเกิน เช่น เมื่ออากาศเย็นมาก ๆ สามผัสสั่งที่มีฤทธิ์เย็นมาก ๆ สัญญาของชีวิต จะสั่งระบบประสาทอัตโนมัติให้เส้นเลือดหดตัวเพื่อลดพื้นที่ในการระบายความร้อนไว้สู่ความเย็น เมื่อเส้นเลือดหดตัวมากเกินในกระเพาะอาหารหรือลำไส้

ตารางที่ 7 (ต่อ)

<p>อาการเด่นของภาวะร้อนเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระแทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเกิน แต่อ้าปากเป็นลม สมคลร้อนเย็นแบบอื่นได้)</p>	<p>กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็นโดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)</p>	<p>อาการเด่นของภาวะเย็นเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรก เมื่อกระแทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเกิน แต่อ้าปากเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้)</p>	<p>กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็นโดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)</p>
<p>-ผู้คน เกิดจากสัญญาของชีวิต คันพลังงานหรือสารที่ร้อนเกินออกมาระบายน้ำผิวนัง แต่ด้วยพิษร้อนเกินที่มีปริมาณมาก ไม่สามารถระบายนอกได้ทัน จึงคั่งค้างที่ผิวนัง สัญญาของชีวิตจึงสังขาร (สร้าง) ความรู้สึกคัน ด้วยการสั่งให้ร่างกายผลิตสารฮิสตามีน เป็นสารที่ทำให้รู้สึกคัน (แพทซ์แพนปัจจุบันจึงให้ยาแอนตี้ (ต่อต้าน) ฮิสตามีน กดฮิสตามีนกลับคันไปก็ไม่คัน แต่พิษร้อนเกินก็ยังทำลายอยู่เหมือนเดิม หมดคุทธีรยา ก็ออกอาการใหม่ หรือผู้นั้นใส่พิษร้อนเกินที่เป็นต้นเหตุไปมาก ๆ ยาเคมีก็กดฮิสตามีนไม่ได้ ทำให้อาการคันไม่หายไปหรือเป็นหนักยิ่งขึ้น) สัญญาของชีวิตสร้างความรู้สึกคันเพื่อให้เกิดการเก้าอี้เป็นการเสียดสี การเสียดสี ทำให้เกิดความร้อน เมื่อเกิดความร้อนสัญญาจะสั่งให้เส้นเลือดขยายตัว เพื่อเพิ่มพื้นที่ในการระบายความร้อน (จะสังเกตได้เมื่ออาการร้อนหรือทำงานหนัก ๆ</p>	<p>-ผู้คน เกิดจากสัญญาของชีวิต คันพลังงานหรือสารที่ร้อนเกินออกมาระบายน้ำผิวนัง แต่ด้วยพิษร้อนเกินที่มีปริมาณมาก ไม่สามารถระบายนอกได้ทัน จึงคั่งค้างที่ผิวนัง สัญญาของชีวิตจึงสังขาร (สร้าง) ความรู้สึกคัน ด้วยการสั่งให้ร่างกายผลิตสารฮิสตามีน เป็นสารที่ทำให้รู้สึกคัน (แพทซ์แพนปัจจุบันจึงให้ยาแอนตี้ (ต่อต้าน) ฮิสตามีน กดฮิสตามีนกลับคันไปก็ไม่คัน แต่พิษร้อนเกินก็ยังทำลายอยู่เหมือนเดิม หมดคุทธีรยา ก็ออกอาการใหม่ หรือผู้นั้นใส่พิษร้อนเกินที่เป็นต้นเหตุไปมาก ๆ ยาเคมีก็กดฮิสตามีนไม่ได้ ทำให้อาการคันไม่หายไปหรือเป็นหนักยิ่งขึ้น) สัญญาของชีวิตสร้างความรู้สึกคันเพื่อให้เกิดการเก้าอี้เป็นการเสียดสี การเสียดสี ทำให้เกิดความร้อน เมื่อเกิดความร้อนสัญญาจะสั่งให้เส้นเลือดขยายตัว เพื่อเพิ่มพื้นที่ในการระบายความร้อน (จะสังเกตได้เมื่ออาการร้อนหรือทำงานหนัก ๆ</p>	<p>เลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก ย่อยไม่ได้ก็เกิดอาการห้องอีด เส้นเลือดบริเวณศรีษะหดตัวมากเกินเลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก ก็เกิดอาการหัวตื้อ เส้นเลือดบริเวณมือเท้าหรือท้าวหัดหดตัวมากเกินเลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก ก็เกิดอาการมือเย็นเท้าเย็นหรือหนาวสั่นตามเนื้อตัว</p> <p>-เมื่อคลื่นร่องคดสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น ใส่สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเข้าไป จนเกิดสมดุลร้อนเย็นเส้นเลือดขยายตัวอย่างพอดี เลือดลมก็ไหลเวียนสะดวก เมื่อย่องได้อาการห้องอีดก็หายไป เลือดลมไหลเวียนขึ้นหัวได้อาการหัวตื้อก็หายไป เลือดลมไหลเวียนตามมือเท้าหรือท้าวตัวได้อาการมือเย็นเท้าเย็นหนาวสั่นก็หายไป</p>	

ตารางที่ 7 (ต่อ)

อาการเด่นของ ภาวะร้อนเกิน (อาการที่มักเป็น ^{ในลำดับแรกเมื่อ^{กระแทบสิ่งที่มี ฤทธิ์ร้อนเกิน แต่ อาจเป็นสภาพไม่ สมดุลร้อนเย็น แบบอื่นได้}})	กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็น โดยการกระทำของจิตวิญญาณของ ผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังหาร, วิญญาณ)	อาการเด่นของภาวะ เย็นเกิน (อาการที่ มักเป็นในลำดับแรก เมื่อกระแทบสิ่งที่มี ฤทธิ์เย็นเกิน แต่อาจ เป็นสภาพไม่สมดุล ร้อนเย็นแบบอื่นได้)	กลไกในการสร้างสมดุลร้อน เย็น โดยการกระทำของจิต วิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังหาร, วิญญาณ)
---	--	--	---

เตือนเดือดจะขยายตัว) เมื่อเต้นเดือด
ขยายตัวสัญญา ก็จะสามารถผลักดัน
เอาสารหรือพลังงานร้อนเกินออก
จากร่างกายทางผิวนังไป อาการ
คันก็จะลดลง (ยกเว้นพิษร้อนมาก
เกิน ระบบออกไถ้น้อย เหลือค้าง
มาก ก็จะยังคันเหมือนเดิม) ถ้าใช้
สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่
ถูกกัน ดับหรือถอนพิษร้อนเกิน
ออกไป สัญญาของชีวิตจะกด
หีสตามินกลับไป อาการคันก็จะ
หายไป เพราะไม่ต้องใช้หีสตามิน
เป็นกัด ไกรระบบพิษของชีวิต
เนื่องจากไม่มีพิษร้อนเกินแล้ว
-ผื่นแดง เกิดจากสัญญาของชีวิตคุณ
น้ำมาดับพิษร้อนเกิน คุณเม็ดเดือด
แดงมาซ่อนแซมเนื้อเยื่อที่เสื่อมจาก
พิษร้อนเกิน คุณเม็ดเดือดขาวมา
สลายพิษ เมื่อร่างกายเย็นลง เพราะ
สามารถดับหรือถอนพิษร้อนเกิน
ด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่ถูกกัน ก็ไม่ต้อง<sup>ใช้น้ำ เม็ดเดือดแดงหรือเม็ดเดือด
ขาวอีกต่อไป สัญญาของชีวิตก็ตัน
กลับไปไข้ประโภชน์ที่อื่นของ</sup>

ตารางที่ 7 (ต่อ)

อาการเด่นของ ภาวะร้อนเกิน (อาการที่มักเป็น ^{ในลำดับแรกเมื่อ} กระ逼สิ่งที่มีฤทธิ์ ร้อนเกิน แต่อาจ เป็นสาปไม่ สมดุลร้อนเย็น แบบอื่นได้)	กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็น โดยการกระทำของจิตวิญญาณ ของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังหาร, , วิญญาณ)	อาการเด่นของภาวะ เย็นเกิน (อาการที่ มักเป็นในลำดับแรก เมื่อกระ逼สิ่งที่มี ฤทธิ์เย็นเกิน แต่อาจ เป็นสาปไม่สมดุล ร้อนเย็นแบบอื่นได้)	กลไกในการสร้างสมดุล ร้อนเย็น โดยการกระทำ ของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังหาร, วิญญาณ)
--	--	---	--

ร่างกาย ทำให้อาการผันแปร

หายไป

-ถ้าปล่อยให้พิษร้อนเกินมีมากขึ้น
ไปเรื่อย ๆ ผิวน้ำจะถูกทำลาย
ได้มาก ลดลงกับการสร้างเนื้อเยื่อ^{ใหม่}
ใหม่ขึ้นมาแทนลดลงไปลดลงมา
เริกกว่าโรคสะเก็ดเงิน ถ้าผิวน้ำ
ถูกพิษร้อนเกินเผาจนดำไหม้และ
กล้ามเนื้อเกร็งตัวบีบพิษร้อนเกิน
น้ำออก แล้วบีบรัดไปเรื่อย ๆ จน^{ตาม}
หาย เริกกว่าโรคหนังแข็ง แต่ถ้า
ระบบพิษร้อนเกินออกไปได้แล้ว
ใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป
กล้ามเนื้อจะคลายตัว เพราะไม่มี
พิษร้อนที่ต้องบีบออก เลือดลมจะ^{ไหล}
ไหลเวียนสะดวก ชีวิตดูดสารและ
พลังงานที่สมดุลไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ
ของร่างกายได้ เมื่อเลือดขาวที่
แข็งแรงก์สามารถสลายเนื้อเยื่อที่
เสื่อมมากเกินได้ และสัญญาของ
ชีวิตก็ดูดสารและพลังงานที่
สมดุลร้อนเย็นไปซ้อมหรือสร้าง
เนื้อเยื่อได้ อาการหรือโรคคงกล่าวว่า
หายได้

ตารางที่ 7 (ต่อ)

อาการเด่นของ ภาวะร้อนเกิน (อาการที่มักเป็น ^{ในลำดับแรกเมื่อ} กระแทบสิ่งที่มีฤทธิ์ ร้อนเกิน แต่อาจ เป็นสภากาฬ ไม่ สมดุลร้อนเย็น แบบอื่นได้)	กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็น โดยการกระทำของจิตวิญญาณ ของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังหาร, , วิญญาณ)	อาการเด่นของภาวะ เย็นเกิน (อาการที่ มักเป็นในลำดับแรก เมื่อกระแทบสิ่งที่มี ฤทธิ์เย็นเกิน แต่อาจ เป็นสภากาฬไม่สมดุล ร้อนเย็นแบบอื่นได้)	กลไกในการสร้างสมดุล ร้อนเย็น โดยการกระทำ ของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังหาร, วิญญาณ)
--	--	--	--

-เมื่อมีพิษร้อนเกินเม็ดเลือดขาวก็จะอ่อนแอ (ซึ่งเม็ดเลือดขาวนั้นที่มีหน้าที่สลายหรือทำลายเชื้อโรค) เมื่อเม็ดเลือดขาวอ่อนแอก็ไม่สามารถทำลายเชื้อโรคได้ ทำให้ติดเชื้อที่ผิวนังหรืออวัยวะต่าง ๆ ได้ เมื่อร่างกายสมดุลร้อนเย็น เม็ดเลือดขาวก็จะแข็งแรง สามารถสลายหรือทำลายเชื้อโรคได้ โรคติดเชื้อก็หายไป

ปัสสาวะมีสีเข้ม ^{และปัสสาวะมีปริมาณน้อย}	เมื่อมีภาวะร้อนเกิน สัญญาของชีวิตจะขับเอาสารที่สามารถผลิตเป็นพลังร้อนได้ออกมา จึงเป็นสารที่มีสีเข้มในปัสสาวะ และจะดูดนำไว์ดับร้อนที่มากเกิน ปล่อยน้ำออกมาน้อย ปัสสาวะจึงมีปริมาณน้อยและมีสีเข้ม	ปัสสาวะมีสีใสและปัสสาวะมีปริมาณมาก	เมื่อมีภาวะเย็นเกิน สัญญาของชีวิตจะดูดเอาสารที่สามารถผลิตเป็นพลังร้อนได้ไว้ผลิตเป็นพลังร้อนเพื่อทำลายเย็นที่มากเกิน ไม่ปล่อยสารดังกล่าวออกมาน้ำปัสสาวะจึงมีสีใส และเพื่อไม่ให้ชีวิตเย็นเกินจะขับน้ำซึ่งมีฤทธิ์เย็นออกมาก ปัสสาวะจึงมีปริมาณมากและมีสีใส
---	---	------------------------------------	---

ตารางที่ 7 (ต่อ)

อาการเด่นของ ภาวะร้อนเกิน (อาการที่มักเป็น ในลำดับแรกเมื่อ กระบกสิ่งที่มีฤทธิ์ ร้อนเกิน แต่อ้า เป็นสภากาฬ ไม่ สมดุลร้อนเย็น แบบอื่นได้)	กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็น โดยการกระทำของจิตวิญญาณ ของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังหาร, , วิญญาณ)	อาการเด่นของภาวะ เย็นเกิน (อาการที่ มักเป็นในลำดับแรก เมื่อกระบกสิ่งที่มี ฤทธิ์เย็นเกิน แต่อ้า เป็นสภากาฬไม่สมดุล ร้อนเย็นแบบอื่นได้)	กลไกในการสร้างสมดุล ร้อนเย็น โดยการกระทำ ของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังหาร, วิญญาณ)
ห้องผูก อุจจาระ ¹ แข็งเหนียว เมมีน กลิ่นปัสสาวะ - กลิ่นปาก-กลิ่นตัว เหมือน - น้ำยิ่ว เหนนอะหนะตาม เนื้อตัว	- เมื่อมีภาวะร้อนเกิน สัญญาของ ชีวิตจะดูด้น้ำไว้ดับร้อนที่มากเกิน น้ำ จึงคุกจากลำไส้ให้ญี่่อกลับคืน ไป (โดยหลักวิทยาศาสตร์ ชีวิตจะ ดูด้น้ำและเกลือแร่ทางลำไส้ให้ญี่่ กลับคืนไปใช้ในร่างกาย) ทำให้ น้ำในลำไส้ใหญ่น้อยลง เมื่อน้ำ น้อยอุจจาระจึงเคลื่อนไถ่ยาก ทำ ให้เกิดอาการห้องผูก (ไม่ถ่ายหรือ ² ถ่ายยาก) น้ำที่น้อยก็ทำให้อุจจาระ ³ แข็งหรือเหนียว - ส่วนอุจจาระเมมีเกิดจาก เมื่อมี ภาวะร้อน เชื้อโรคจะขยายตัวเร็ว เช่นเดียวกับเมื่อสภาพอากาศร้อน อบอ้าว อาหารจะบูดง่าย เพราะ เชื้อโรคเกิดมากจากกลไกสมดุล ร้อนเย็น อยู่ได้ด้วยสมดุลร้อนเย็น ถ้าร้อนมากเชื้อโรคจะกลัวตายจึง ⁴ เร่งขยายตัว ด้วยการเร่งกินอาหาร แล้วขับถ่ายออกมานี้เป็นของเสีย หรือพิษ มีสภาพบูดเน่าเหม็น ตั้งน้ำ เมื่อมีภาวะร้อนเกิน เชื้อ ⁵ โรคในลำไส้จึงเร่งกินชาตุอาหาร ในอุจจาระ แล้วขับถ่ายออกมาน	ห้องเสีย อุจจาระ เหลว	- เมื่อมีภาวะเย็นเกิน สัญญาของชีวิตจะขับน้ำ ออกทุกทาง รวมทั้งทาง อุจจาระ จึงทำให้เกิด ⁶ ห้องเสีย อุจจาระเหลว - อุจจาระที่ดี อันเกิดจาก การกินอาหารที่สมดุล ร้อนเย็น จะไม่แข็งไม่เหลว จนนิ่มและเป็นลำเหมือน ข้าวหลาม กลิ่นไม่เหม็น กลิ่นอ่างมากจะเหมือน พักดอง และอุจจาระจะ ⁷ คลอน้ำ เพราะการกิน ⁸ อาหารที่สมดุลร้อนเย็น สัญญาของชีวิตจะดูดซึม อาหารเข้าไปเลี้ยงชีวิต ⁹ ได้มาก เหลือแค่กากอาหาร ทำให้อุจจาระเบา จึงลอย น้ำ ส่วนการกินอาหารที่ ¹⁰ ไม่สมดุลร้อนเย็น สัญญา ของชีวิตจะดูดซึมอาหาร เข้าไปเลี้ยงชีวิตได้น้อย ¹¹ ทำให้อุจจาระเหลือชาตุ ¹² อาหารมากจึงหนักและ

ตารางที่ 7 (ต่อ)

อาการเด่นของภาวะร้อนเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระแทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเกิน แต่อาจอาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้)	กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็นโดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังหาร, วิญญาณ)	อาการเด่นของภาวะเย็นเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระแทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้)	กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็น โดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังหาร, วิญญาณ)
เป็นของเสียหรือพิษ มีสภาพบูดเน่าเหม็น อุจจาระ จึงเหม็น จากน้ำสัญญาของชีวิตจะดันพิษออกทุกทาง ทำให้กลืนปัสสาวะ-กลืนปาก-กลืนตัวเหม็น และที่เห็นขวานอะ หนะตามเนื้อตัว ก็ เพราะสัญญาของชีวิตจะคุกน้ำไว้ดับร้อน แต่ผลักดันพิษร้อนออกไป เกิดสภาพพิษเข้มข้นที่ถูกขับออกทางผิวนั้นมีน้ำน้อย จึงเห็นขวานอะหนะตามเนื้อตัว เมื่อดับหรือถอนพิษร้อนออกไป จะเกิดสภาพสมดุลร้อนเย็น อาการทึ้งหมดดังกล่าวก็จะหายไป			จนน้ำ
กำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว	เมื่อเกิดภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล สรัญญาของชีวิตจะเสียพลังในการดับขับภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล ออกไป จึงเกิดอาการกำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว (ไม่มีพลังต้านแรงดึงดูดของโลก)	กำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว	เมื่อเกิดภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล สรัญญาของชีวิตจะเสียพลังในการดับขับภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล ออกไป จึงเกิดอาการกำลังตก อ่อนเพลียหนักตัว (ไม่มีพลังต้านแรงดึงดูดของโลก)

ตารางที่ 7 (ต่อ)

อาการเด่นของ ภาวะร้อนเกิน (อาการที่มักเป็น ^{ในลำดับแรกเมื่อ กระบุกสิ่งที่มีฤทธิ์ ร้อนเกิน แต่อ้า เป็นสภาพไม่ สมดุลร้อนเย็น แบบอื่นได้)}	กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็น โดยการกระทำของจิตวิญญาณ ของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังหาร, , วิญญาณ)	อาการเด่นของภาวะ เย็นเกิน (อาการที่ มักเป็นในลำดับแรก เมื่อกระบุกสิ่งที่มี ฤทธิ์เย็นเกิน แต่อ้า เป็นสภาพไม่สมดุล ร้อนเย็นแบบอื่นได้)	กลไกในการสร้างสมดุล ร้อนเย็น โดยการกระทำ ของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังหาร, วิญญาณ)
ชีพจรเด่นแรง เส้น เลือดขยายตัว	สัญญาของชีวิตจะสั่งระบบ ประสาทอัตโนมัติสั่งให้เส้นเลือด ขยายตัว เพื่อเพิ่มพื้นที่ในการ ระบายร้อนที่มากเกิน และผลิต พลังงานผลักดันร้อนที่มากเกิน น้ำออกไป จึงเกิดสภาพเส้นเลือด ขยายตัว ชีพจรเด่นแรง	ชีพจรเด่นเบา เส้น เลือดหดตัว	สัญญาของชีวิตจะสั่ง ระบบประสาทอัตโนมัติ สั่งให้เส้นเลือดหดตัว เพื่อ ^{ลดพื้นที่ในการระบาย ร้อน เก็บพลังร้อนไว้ ทำลายเย็นที่มากเกิน เมื่อ^{เส้นเลือดหดตัวชาตุ อาหารจะเข้าไปที่เนื้อเยื่อ^{ได้น้อย ผลิตเป็นพลังงาน ได้น้อย จึงเกิดสภาพเส้น เลือดหดตัว ชีพจรเด่นเบา}}}

ในส่วนกลไกของภาวะร้อนเย็นเกิดขึ้นพร้อมกัน ก็เกิดจากชีวิตเมตตาเหตุของทั้งร้อนและเย็นที่มากเกินในเวลาเดียวกัน จึงเกิดอาการพร้อมกัน

การแพทย์แผนจีนได้ระบุเอาไว้ว่า เมื่อใดก็ตามที่สภาวะหนึ่งสภาวะใดเกิดขึ้นแล้วทำให้การเกิดและการถ่ายของ หยิน (เย็น)-หยาง (ร้อน) ผิดปกติ หยิน-หยางจะเสียสมดุล เป็นเหตุให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้น และในสภาวะเจ็บไข้ดัน ย่อมมีการเกิดและการถ่ายของหยิน-หยางเข้ามาเกี่ยวข้อง หากหยางมีปริมาณมากเกินไป จะทำให้หยินอ่อนกำลังลง และในทำองกลับกัน ถ้าหยินมากเกินไป ก็จะเป็นอุปสรรคทางกันหยาง

ในเงื่อนไขที่แนนอนหยิน-หยาง สามารถแปรกลับกันได้ เช่น หยางที่มากเกินไปสามารถแปรเป็นหยินได้ หรือหยินที่มากเกินไปสามารถแปรเป็นหยางได้

สภาพเช่นนี้พบได้บ่อยในทางปฏิบัติ เช่น โรคบางโรคเกิดจากร้อนมากเกินไปอย่างเฉียบพลัน เช่น (ปอดอักเสบจากการติดเชื้อตามทัศนะแพทย์ตะวันตก) ทำให้มีอาการไข้สูง หูดหงิค หน้าแดง เหื่องอกมาก ปากแห้ง คอแห้ง กระหายน้ำ ไอมีเสมหะปนเลือด ห้องผูก เบาขัด และสีเข้ม เป็นต้น

ภาวะของพิษไข้และความร้อนสูงในร่างกาย เป็นสาเหตุให้ร่างกายใช้พลังงานมากเกินปกติจนเกิดอาการตัวเย็น (อุณหภูมิของร่างกายลดลง) อย่างกะทันหัน ได้มีอาการกระสับกระส่าย หน้าขาวซีด แขนขาเย็น หายใจขัด ชีพจรเต้นเบา อาการดังกล่าวเป็นอาการของความเย็นมากเกินไป นั่นคือ ร่างกายเปลี่ยนจากสภาพแห้ง (ร้อน) สู่สภาพหิน (เย็น)

เมื่อร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงมาถึงขั้นนี้แล้ว หากได้รับการดูแลและรักษาอย่างถูกต้อง สามารถกลับคืนสู่ภาวะปกติ คือ แขนขาค่อยอุ่นขึ้น หน้าไม่ซีด ชีพจรเต้นแรงขึ้น สภาพแห้งของร่างกายค่อย ๆ กลับคืนสู่สมดุล นี้คือตัวอย่างที่สภาพร่างกายเปลี่ยนจากหินเป็นแห้ง

ความสมดุลของหิน-แห้ง หินและแห้งในร่างกายมุญยังไม่ตายตัวแน่นอน แต่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เมื่อใดก็ตามที่สมดุลของมันถูกทำลายหรือมีการเปลี่ยนแปลงผู้นี้จะมีอาการป่วย หากไม่สามารถแก้ไขสมดุลนั้นให้กลับสู่สภาวะปกติได้ ในที่สุดก็จะตาย ดังนั้นจึงต้องรักษาสมดุลหิน-แห้งในร่างกายให้ปกติ ขณะเดียวกันต้องปรับสมดุลร่างกายกับสิ่งแวดล้อมด้วย

สภาพสมดุลหิน-แห้ง หมายถึง ร่างกายของคนทั้งกายในและภายนอก ตลอดจนความสัมพันธ์ของอวัยวะภายในอยู่ในภาวะสมดุลคงที่

ถ้าหิน-แห้งเกิดผิดปกติขึ้นไม่ว่าทางใดทางหนึ่ง จะทำให้ฝ่ายหนึ่งเพิ่มหรือลดที่อีกฝ่ายหนึ่งอ่อนแอลง เช่น ถ้าหางามากเกิน จะเกิดโรคร้อน ถ้าหินมากเกิน จะเกิดโรคเย็น

สภาพแห้งมากเกินในที่นี้ หมายถึง การที่ร่างกายของคนสนองตอบอย่างแรงต่อโรคภัยไข้เจ็บ ทำให้เกิดอาการร้อน เช่น มีไข้ ปากแห้ง คอแห้ง กระหายน้ำ ห้องผูก เบาขัดและสีเข้มลึ้นแดง ชีพจรเต้นเร็ว

สภาพหินมากเกิน หมายถึง สภาพที่ร่างกายบางส่วนอ่อนแอลงกว่าปกติ ทำให้เกิดอาการเย็น เช่น มือเท้ายืด ตัวเย็น หนาวสั่น ไม่กระหายน้ำ ลิ้นขาวซีด

การรักษาโรคจากสภาพแห้งมากเกิน (ร้อน) เรายังให้ยาเย็น ถ้าโรคเกิดจากสภาพหินมากเกิน (เย็น) ก็ให้ยาร้อนหรือยาขับเย็น เพื่อปรับหิน-แห้งให้เข้าสู่สภาวะสมดุล (โครงการพัฒนาเทคนิคการทำยาสมุนไพร โครงการศึกษาการแพทย์ตะวันออกและมูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา. 2541 : 1-12)

สภาพหิน-แห้งกับสุขภาพนั้น สอดคล้องกับนักวิทยาศาสตร์ทางฟิสิกส์เคมีชีวะที่พบว่า อุณหภูมิมีผลอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงของสารและพลังงานทั้งของสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต

ดังนี้ เนื่องจากโกรงสร้างระดับสองระดับสาม และระดับสี่ของชีวโมเลกุล มีแรงยึดเหนี่ยวที่สำคัญ 3 ชนิด คือ พันธะไโซโตรเจน พันธะไโซโตรโพบิก และพันธะไอออนิก ดังนั้นปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพล ต่อพันธะเหล่านี้ ย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของโกรงสร้างโมเลกุล และในที่สุดทำให้โกรงรูป เปลี่ยนแปลงไปด้วย ปัจจัยที่สำคัญเหล่านี้ ได้แก่ ความเป็นกรดค่าง ปริมาณเกลือแร่ในน้ำ และ อุณหภูมิปัจจัยทั้ง 3 ชนิดที่กล่าวมานี้มีอิทธิพลต่อโกรงสร้างและโกรงรูปของชีวโมเลกุล ซึ่งเท่ากับว่า มีผลต่อหน้าที่และการทำงานของชีวโมเลกุลเหล่านี้ ถ้าปัจจัยเหล่านี้เปลี่ยนแปลงทำให้โกรงรูป และโกรงสร้างเปลี่ยนแปลงไป ชีวโมเลกุลก็จะทำงานในหน้าที่ของตนเองไม่ได้ เราเรียกว่าสภาพนี้ว่า สภาพเสียธรรมชาติ (Denatured state) และสภาพเดิมของโมเลกุลที่ทำงานได้ เราเรียกว่าสภาพ ธรรมชาติ (Native state) สรุปแล้วคือสภาพธรรมชาติของชีวโมเลกุล จะมีโกรงสร้างระดับต่าง ๆ ซึ่งทำให้มีโกรงรูปจำนวนจำกัดโดยทั่วไป มีโกรงรูปจำเพาะ ในกรณีสภาพเสียธรรมชาติ จะมี โกรงสร้างไร้รูป มีโกรงรูปไม่นอนทำงานบนหน้าที่ไม่ได้ (พิชิต โตสุ โขวงศ์. 2535 : 38-41)

ข้อที่น่าสังเกตในที่นี้คือชีวโมเลกุลประเภทต่าง ๆ ทำงานได้ตามหน้าที่เหมือนเครื่องจักรกล ต่าง ๆ ความสามารถในการทำงานได้โดยมีหน้าที่จำเพาะอย่าง จึงเป็นสมบัติสำคัญของชีวโมเลกุล นักวิทยาศาสตร์ได้พยายามศึกษาหาสาเหตุต่าง ๆ ที่ทำให้ชีวโมเลกุลต่าง ๆ มีคุณสมบัติที่สำคัญ ประการนี้ และได้พบว่าความสามารถในการทำงานของชีวโมเลกุลต่าง ๆ นั้น เนื่องมาจากการจะ โครงสร้าง (Structure) และ โกรงรูป (Conformation) ของชีวโมเลกุล (พิชิต โตสุ โขวงศ์. 2535 : 25)

จะเห็นได้ว่า การแพทย์แผนจีน และนักวิทยาศาสตร์ พบร่วมกันที่สุดความสามารถตีกลับเป็นร่อง และร่องที่สุดสามารถตีกลับเป็นเย็นได้ เช่น เนื้อเยื่อที่มีภาวะร้อนมาก ๆ ก็จะเสียโกรงสร้าง โกรงรูป เมื่อเสียโกรงสร้างโกรงรูปก็จะเสียหน้าที่ เมื่อเสียหน้าที่ลงข้นไม่ทำงานหน้าที่ ก็ไม่สามารถ ผลิตพลังงาน ได้ เป็นสภาพร้อนตีกลับเป็นเย็น เมื่อยืนถึงที่สุดชีวิตก็ต้องการพลังร้อน สัญญาของ ชีวิตจะสิ้นไห้ขาดสิ้นเนื้อเยื่อผลิตพลังงาน เมื่อเนื้อเยื่อผลิตพลังงานก็เป็นสภาพเย็นที่สุดตีกลับเป็นร่อง หรือ โดยปกติเมื่อมีภาวะร้อนเส้นเลือดจะขยายตัว แต่เมื่อร้อนถึงขีดหนึ่ง สัญญาของชีวิตจะสิ้นไห้ ระบบประสาทอัตโนมัติสั่งให้กล้ามเนื้อเกร็งตัวบีบอาจาร้อนเกินออก กล้ามเนื้อจึงกดทับเส้นเลือด เส้นประสาท ทำให้เลือด流 ไหลเวียนไม่ได้ รวมทั้งเมื่อร้อนมากเนื้อเยื่อก็ไม่ทำงาน เป็นสภาพร้อน ที่สุดตีกลับเป็นเย็น เมื่อยืนถึงที่สุดชีวิตก็ต้องการพลังร้อน สัญญาของชีวิตจะสิ้นไห้เนื้อเยื่อผลิต พลังงาน เมื่อเนื้อเยื่อผลิตพลังงานก็เป็นสภาพเย็นที่สุดตีกลับเป็นร่องเป็นต้น

สภาพตีกลับไปมาของภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลดังกล่าวสอดคล้องกับผู้วิจัยได้พบว่า

สาเหตุร้อนหรือร้อนเย็นพันกันตีกลับเป็นอาการเย็น (เย็นหลอก)

เมื่อใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแก่ อาการจะยิ่งแย่ไปกว่าเดิม แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นกลับรู้สึก สบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ก็ให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น เพราะต้นเหตุเกิดจากร้อน

ถ้าใช้ร้อนเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบาๆ กายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบาๆ กายมีกำลัง ก็ให้ใช้ร้อนเย็น ผสมกัน แสดงว่าต้นเหตุเกิดจากร้อนเย็นพันกัน

ตัวอย่างเช่น อาการท้องอืด โดยทั่วไปเป็นภาวะเย็นเกิน เกิดจากเมื่อเย็นมากเกินจนทำให้เส้นเลือดในกระเพาะอาหารคำาไปหดตัวเลือดลม ไหลเวียนไม่สะดวกและเนื้อเยื่อไม่ทำงาน พลังชีวิต ไม่ส่งให้เนื้อเยื่อหลังน้ำย่อยออกมาย่อยสิ่งที่เย็นเกิน ทำให้ย่อยไม่ได้ เกิดอาการท้องอืดขึ้น เมื่อใส่สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน พลังชีวิตจะคุกอาพาลังร้อนเข้าไปทำลายเย็นเกิน เส้นเลือดขยายตัว เลือดลมก็จะไหลเวียนสะดวกและเนื้อเยื่อกลับมาทำงาน สารและพลังงานที่เหลือก็สมดุลร้อนเย็น พลังชีวิตจะสั่งให้เนื้อเยื่อหลังน้ำย่อยออกมาย่อยสิ่งที่สมดุลร้อนเย็น จึงย่อยได้ อาการท้องอืดก็จะหายไป

แต่ถ้าเป็นท้องอืดที่เกิดจากร้อน มิกไก คือ โดยปกติเมื่อมีภาวะร้อนเส้นเลือดขยายตัว แต่เมื่อร้อนถึงปีกหนึ่ง สัญญาของชีวิตจะสั่งให้ระบบประสาทอัตโนมติสั่งให้กล้ามเนื้อผลิตพลังงาน มากลัดดันและเกรงตัวบีบร้อนเกินออก กล้ามเนื้อจึงกดทับเส้นเลือดเส้นประสาท ทำให้เลือดลม ไหลเวียนไม่ได้ รวมทั้งเมื่อร้อนมากเนื้อเยื่อก็ไม่ทำงาน พลังชีวิตไม่สั่งให้เนื้อเยื่อหลังน้ำย่อยออกมาย่อยสิ่งที่ร้อนเกิน ทำให้ย่อยไม่ได้ จึงเกิดอาการท้องอืดขึ้น เป็นสภาพร้อนที่สุดติกกลับเป็นเย็น ถ้าแก้ด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแก้ กล้ามเนื้อ ก็จะยิ่งเกรงตัวบีบพิษร้อนออกแรงกว่าเดิมและเนื้อเยื่อก็จะยิ่งไม่ทำงาน อาการท้องอืดก็จะยิ่งแย่ไปกว่าเดิม แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น กลับรู้สึกสบาย ก็ให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น เพราะต้นเหตุเกิดจากร้อน กลไกก็คือ เย็นที่ใส่เข้าไปพลังชีวิตจะคุด ไปดับพิษร้อนที่กำลังทำร้ายชีวิตอยู่ ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวและเนื้อเยื่อกลับมาทำงาน เพราะไม่มีพิษร้อนทำร้ายชีวิตแล้ว สารและพลังงานที่เหลือก็สมดุลร้อนเย็น พลังชีวิตจะสั่งให้เนื้อเยื่อหลังน้ำย่อยออกมาย่อยสิ่งที่สมดุลร้อนเย็น จึงย่อยได้ อาการท้องอืดก็จะหายไป

สำหรับท้องอืดที่เกิดจากร้อนเย็นพันกัน กลไกเกิดจากกล้ามเนื้อผลิตพลังงานมากลัดดัน และเกรงตัวบีบอาจพิษร้อนเย็นพันกันออก กล้ามเนื้อจึงกดทับเส้นเลือดเส้นประสาท ทำให้เลือดลม ไหลเวียนไม่ได้ รวมทั้งเมื่อร้อนเย็นที่มากเกินพันกันเนื้อเยื่อก็ไม่ทำงาน พลังชีวิตไม่สั่งให้เนื้อเยื่อหลังน้ำย่อยออกมาย่อยสิ่งที่ร้อนเย็นพันกัน ทำให้ย่อยไม่ได้ จึงเกิดอาการท้องอืดขึ้น เป็นสภาพร้อนเย็นพันกันที่สุดติกกลับเป็นเย็น เมื่อใช้ร้อนเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบาย ก็ให้ใช้ร้อนเย็นผสมกัน แสดงว่าต้นเหตุเกิดจากร้อนเย็นพันกัน กลไกก็คือ เมื่อใส่ร้อนเย็นผสมกัน จุดที่ร้อนสัญญาของชีวิตจะคุดเย็นไปแก้ จุดที่เย็นสัญญาของชีวิตจะคุดร้อนไปแก้ เมื่อเกิดสภาพสมดุลร้อนเย็นกล้ามเนื้อจะคลายตัว เพราะไม่ต้องบีบพิษของร้อนเย็นพันกันออก เลือดลมก็จะไหลเวียนสะดวก ประกอบกันเนื้อเยื่อกลับมาทำงานตามปกติ เพราะไม่มีพิษร้อนเย็นพันกันทำร้ายชีวิตแล้ว สารและพลังงานที่เหลือก็สมดุลร้อนเย็น พลังชีวิตจะสั่งให้เนื้อเยื่อหลังน้ำย่อยออกมาย่อยสิ่งที่สมดุลร้อนเย็น จึงย่อยได้ อาการท้องอืดก็จะหายไป

สาเหตุร้อนหรือร้อนเย็นพันกันสามารถตีกลับเป็นอาการเย็นอื่น ๆ ได้ทุกอาการ จึงเรียกว่า เย็นหลอก

สาเหตุเย็นหรือร้อนเย็นพันกันตีกลับเป็นอาการร้อน (ร้อนหลอก)

เมื่อใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแก้ อาการจะยิ่งแย่ไปกว่าเดิม แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนกลับรู้สึกสบายเบาหายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบาหายมีกำลัง ก็ให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เพราะต้นเหตุเกิดจากเย็น ถ้าใช้ร้อนเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบาหายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบาหายมีกำลัง ก็ให้ใช้ร้อนเย็นผสมกัน แสดงว่าต้นเหตุเกิดจากร้อนเย็นพันกันเช่น

ตัวอย่างที่ 1 ตากแดดแล้วเป็นไข้ไข้ เป็นร้อนที่เกิดจากร้อน กินสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น ดับหรือถอนพิษร้อนด้วยวิธีการต่าง ๆ ก็จะหายไป

ตัวอย่างที่ 2 ตากฝนแล้วเป็นไข้ เกิดจากเมื่อยืนถึงขีดหนึ่งชีวิตจะอยู่ไม่ได้ สัญญาของชีวิตจะสั่งให้ร่างกายผลิตความร้อนมาทำลายเย็นที่มากเกิน แต่เมื่อผลิตพลังร้อนมากเกินไปก็จะเป็นไข้ เป็นสภาพเย็นที่สุดตีกลับเป็นร้อน เมื่อใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแก้ อาการจะยิ่งแย่ไปกว่าเดิม เพราะต้นเหตุเดิมก็คือฝนซึ่งเย็นอยู่แล้ว ชีวิตยังผลิตความร้อนมากยิ่งขึ้นเพื่อมาทำลายเย็นที่มากขึ้น อาการไข้ก็ยิ่งสูงขึ้น แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนกลับรู้สึกสบายไข้ลดลง เพราะร้อนที่ใส่เข้าไป ไปทำลายเย็นเกินที่เป็นต้นเหตุ ชีวิตจึงไม่ต้องผลิตความร้อนมาทำลายเย็นเกิน ไข้จึงไม่เพิ่ม ส่วนความร้อนที่ได้ผลิตขึ้นมาแล้ว ก็จะถูกสัญญาของชีวิต ขับออกตามช่องทางระบายน้ำพิษต่าง ๆ เช่น ปัสสาวะ อุจจาระ ผิวน้ำ แห่งไก่ ลมหายใจ หู ตา จมูก ปาก ไข้ก็จะลดลงหายไป ก็ให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เพราะต้นเหตุเกิดจากเย็น เป็นสภาพเดียวกันกับเมื่ออากาศหนาว เราไม่อยากอาบน้ำเย็นธรรมชาติ ไม่อาบน้ำเย็นธรรมชาติก็ยังหนาว เนื่องจากอากาศหนาว แต่เมื่อฝนไปอาบน้ำเย็นธรรมชาติ กลับรู้สึกอุ่น เพราะเมื่อยืนถึงขีดหนึ่ง ชีวิตอยู่ไม่ได้ สัญญาของชีวิตจะสั่งให้ร่างกายผลิตความร้อนมาทำลายเย็นที่มากเกิน เราจึงรู้สึกอุ่นขึ้น แต่ถ้าชีวิตผลิตความร้อนมากไปก็จะไข้ขึ้น

ตัวอย่างที่ 3 ไข้ที่เกิดจากร้อนเย็นพันกัน รู้สึกไม่สบายจากทั้งแดดและฝน แล้วเป็นไข้ร้อน ๆ หนาว ๆ หรือเป็นไข้ด้วยสาเหตุใดก็ตามแล้วรู้สึกร้อน ๆ หนาว ๆ พอด้วยร้อนเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบาหายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบาหายมีกำลัง ก็ให้ใช้ร้อนเย็นผสมกัน แสดงว่าต้นเหตุเกิดจากสภาพร้อนเย็นพันกัน จุดที่ร้อนสัญญาของชีวิตจะดูดเย็นไปแก้ จุดที่เย็นสัญญาของชีวิตจะดูดร้อนไปแก้ เมื่อสมดุลร้อนเย็นอาการไข้จะหายไป

ตัวอย่างที่ 4 ผู้ป่วยมารับผู้วิจัยด้วยอาการบวมกัน เมื่อซักประวัติแล้วเป็นภาวะร้อนเกิน กลไกเกิดจากเมื่อร้อนมากเกินสัญญาของชีวิตดูดนำมาร้อนที่มากเกินจึงบวม และสร้างอีสตามีนขึ้นมาจึงรู้สึกคันเพื่อให้เกา ซึ่งเป็นการเสียดสีให้เกิดความร้อน สัญญาของชีวิตจะได้สั่งให้เส้นเลือด

ขยายตัว สัญญาของชีวิตจะได้ผลักดันเอกสารและพลังงานที่เป็นพิมอออกไปทางผิวนังได้ ผู้วิจัยแนะนำให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น หนึ่งสัปดาห์ อารมณ์คันก์หายไป เพราะไม่มีพิษร้อนเกินทำร้ายชีวิตแล้ว สัญญาของชีวิตไม่ต้องใช้น้ำดับพิษร้อนเกินแล้ว จึงผลักดันน้ำออกไป อารมณ์คันก์หายไป ไม่ต้องผลิตอีสตาเมินมาระบายพิษร้อนเกินแล้ว สัญญาของชีวิตก็ผลักดันอีสตาเมินกลับไป แปรสภาพเพื่อใช้ประโยชน์อย่างอื่น อารมณ์จึงหายไป

เมื่อผู้ป่วยใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นนานเข้าจนเย็นเกิน ก็ยังใช้เย็นต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ สองเดือนผู้ป่วยให้ข้อมูลว่ากลับมาบวมอีก ยิ่งใช้เย็นยิ่งบวม แต่พอใช้ร้อนกลับบุบบวม กลไกการบวมครั้งหลังนี้ เกิดจากเมื่อยืนเกินมาก ๆ สัญญาของชีวิตสั่งให้ร่างกายผลิตความร้อนมาทำลายความเย็นที่มากเกิน แต่ผลิตความร้อนมากเกินไป ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อชีวิต สัญญาของชีวิตจึงดูดน้ำมาดับร้อนที่มากเกิน ทำให้บวมขึ้นมาอีกรัง ยิ่งใช้เย็นก็ยิ่งบวม เพราะสัญญาของชีวิตยิ่งสั่งให้ร่างกายผลิตความร้อนมาทำลายความเย็นที่มากขึ้น ยิ่งเกิดความร้อนมากเกินยิ่งขึ้น สัญญาของชีวิตจึงยิ่งดูดน้ำมาดับร้อนที่มากเกินยิ่งขึ้น ทำให้บวมมากขึ้น เป็นสภาพเย็นที่สุดตีกลับเป็นร้อน แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนกลับบุบบวม เพราะร้อนที่ใส่เข้าไป สัญญาของชีวิตดูดไปดับเย็นเกินที่เป็นต้นเหตุ สัญญาของชีวิตไม่ต้องสั่งให้ร่างกายผลิตร้อนมาทำลายเย็นเกิน ร้อนที่ได้ผลิตขึ้นมาแล้ว และน้ำที่ดูดมาดับร้อนก็จะถูกสัญญาของชีวิต ขับออกตามช่องทางระบายน้ำพิมต่าง ๆ เช่น ทางปัสสาวะ อุจจาระ ผิวนัง เหงื่อ ไอคอล ลมหายใจ หู ตา จมูก ปาก บวมก็จะลดลงหายไป

ผู้วิจัยพบอาการบวมจากร้อนเย็นพันกัน กลไกจากร้อนเกินก็ทำให้บวมได้ จากเย็นเกินก็ตีกลับเป็นร้อนทำให้บวมได้ เมื่อใช้ร้อนเย็นผสมกันแก้แล้ว รู้สึกสบายเบาภายในมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบาภายในมีกำลัง ก็ให้ใช้ร้อนเย็นผสมกัน แสดงว่าต้นเหตุเกิดจากร้อนเย็นพันกัน สามารถบุบบวมได้ สาเหตุเย็นหรือร้อนเย็นพันกันสามารถตีกลับเป็นอาการร้อนอื่น ๆ ได้ทุกอาการ จึงเรียกว่าร้อนหลอก

ยังมีตัวอย่างของสภาพตีกลับไปกลับมา ไม่เป็นไปตามปกติ เช่น

ดังตัวอย่าง ผู้วิจัยพบผู้ป่วยมีพฤติกรรมร้อน รู้สึกร้อนตามร่างกาย กระแทบอาการร้อนแล้ว รู้สึกไม่สบาย เดินทางโดยสารยานยนต์รู้สึกไม่สบาย กระหายน้ำบ่อย ดื่มน้ำจะรู้สึกสดชื่น ถ้าไม่ดื่ม จะรู้สึกคอดแห้งกระหายน้ำ ทั้งหมดเป็นอาการร้อนเกิน แต่พอดื่มน้ำก็จะปวดปัสสาวะทันทีหรือปวดปัสสาวะในเวลาไม่นานนัก ปัสสาวะใสปริมาณมาก ปัสสาวะบ่อย เป็นอาการเด่นของเย็นเกิน กลไกเกิดจากเมื่อร่างกายร้อนมาก สัญญาของชีวิตจะผลักดันพลังร้อนออกมานั้น แล้วสัญญาของชีวิตก็รับผลักดันน้ำที่ร้อนนั้นออกจากร่างกาย เพื่อให้ชีวิตปลดภัยจากร้อนเกิน ซึ่งถ้าโดยทั่วไปเมื่อเกิดร้อนเกินสัญญาของชีวิตจะดูดน้ำไว้ดับร้อนเกิน ทำให้ปัสสาวะเข้มและปริมาณของปัสสาวะน้อย

ผู้ป่วยท่านนี้กลับมีสภาพอาการกลับกันจากคนทั่วไป และผู้ป่วยท่านนี้เมื่อตอนพิยร้อนต่อเนื่อง สุขภาพก็ดีขึ้นเรื่อย ๆ เป็นลำดับ

อีกด้วยของสภาพติกลับไปกลับมา เช่น ผู้ที่มีอาการห้องผูกสลับห้องเสียเป็นประจำ เป็นอาการหนึ่งที่มักเดี่ยงต่อการตรวจพบว่า เป็นมะเร็งตับ สภาพดังกล่าวส่วนใหญ่เกิดจากภาวะร้อนเกิน โดยสัญญาของชีวิตผู้นี้นั้นผลักดันพิยร้อนมากจัดหรือระบบฯที่ตับ สัญญาของชีวิตคุดน้ำ จำกำไส้ใหญ่มาดับร้อนที่มากเกินทำให้จึงห้องผูก และเมื่อชีวิตร้อนมาก ๆ ต่อเนื่องโดยไม่ได้รับการแก้ไข สัญญาของชีวิตจะผลักดันสารหรือพลังงานร้อนไปที่น้ำในร่างกาย แล้วผลักดันออกจากชีวิตทางลำไส้ใหญ่ทำให้เกิดอาการห้องเสีย (ร้อนที่สุดติกลับเป็นเย็น) ร่างกายทำงานตลอดเวลาโดยหลักวิทยาศาสตร์จะเกิดกรดและความร้อนขึ้น เมื่อขาดน้ำชีวิตก็จะร้อน (เย็นที่สุดติกลับเป็นร้อน) และเมื่อผู้ป่วยไม่รู้ต้นเหตุก็จะใส่สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนในชีวิตตน เช่นเดิมเข้าไปอีก สัญญาของชีวิตผู้นี้นั้น ผลักดันพิยร้อนมากจัดหรือระบบฯที่ตับอีก เมื่อร้อนมากสัญญาของชีวิตจะคุดน้ำจากลำไส้ใหญ่มาดับร้อนที่มากเกินทำให้จึงห้องผูก และเมื่อชีวิตร้อนมาก ๆ ต่อเนื่องโดยไม่ได้รับการแก้ไข สัญญาของชีวิตจะผลักดันสารหรือพลังงานร้อนไปที่น้ำในร่างกาย แล้วผลักดันออกจากชีวิตทำให้เกิดอาการห้องเสีย จึงเกิดห้องผูกห้องเสียไปมาเรื่อย ๆ จนสุดท้ายก็พลังชีวิตก์ผลิตเนื้อเยื่อใหม่เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อใช้ผลิตพลังงานมาผลักดันพิยจำนวนมากออกไปจึงเกิดเป็นเนื้องอกและมะเร็งตับในที่สุด

ตัวอย่างกลไกการเกิดและการหายของโรคหรืออาการเจ็บป่วย ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

ตัวอย่างกลไกการเกิดและการหายของโรคหรืออาการไม่สบายต่าง ๆ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ เช่น เมื่อมีสิ่งที่เป็นพิษหรืออันตรายจากสารหรือพลังงานที่ร้อนเย็น ไม่สมดุลมาสัมผัสกับเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกาย จะทำให้เกิดการผลิตพลังงานของเซลล์เนื้อเยื่อ เกิดสภาพเกริงแข็งค้างของกล้ามเนื้อย่างอัตโนมัติ เพื่อหนีหรือขับพิษหรืออันตรายนั้นออก จึงทำให้เกิดอาการตึงแข็งเจ็บปวด มีน้ำตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย อันเกิดจากเลือดลมไหลเวียนไม่ดี ถ้ากลไกดังกล่าวเกิดบริเวณศีรษะก็จะเกิดอาการหน้ามีดึงเวียน ถ้าพิษหรืออันตรายระคายเซลล์ผิวนังก์เกิดผื่นคัน ถ้าพิษหรืออันตรายทำลายเซลล์ก็เกิดการเปื่อยพูพอง ถ้าเป็นพิษร้อนเกินเผ�้ำให้แห้งก็เกิดอาการแห้งกรียอม ไหม้ แต่ถ้าร่างกายส่งสื่อด้วยน้ำเหลืองไปกำจัดพิษบริเวณนั้นก็จะบวมแดง ถ้าร่างกายผลิตพลังงานเพื่อต่อสู้พิษหรือขับพิษก็เกิดอาการร้อนหรือเป็นไข้ (ยกเว้นสภาพที่ติกลับไปกลับมาก็ต้องแก้ไขให้ถูกต้นเหตุ และถูกสภาพร้อนเย็นที่เป็นอยู่ ณ ปัจจุบัน) ถ้าเป็นพิษเย็นเกินทำร้ายก็เกิดการเย็นชาซึ่ดบริเวณนั้nm กจะเที่ยว เพราะร่างกายจะเคลื่อนน้ำออกจากการบริเวณนั้น เพื่อลดความเย็น เหมือนสภาพตอนเราเมื่อเท้าในน้ำเย็นนาน ๆ มือเท้าก็จะเที่ยวผิดปกติ (ยกเว้นสภาพที่ติกลับไปกลับมาก็ต้อง

แก้ไขให้ถูกต้นเหตุ และถูกสภาพร้อนเย็นที่เป็นอยู่ ณ ปัจจุบัน) ดังนั้น ถ้าเรา มีวิธีการระบบสิ่งที่พิษร้อนเย็น ไม่สมดุลนั้นออก พร้อมกับใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป สัญญาของชีวิตจะดูดสิ่งที่สมดุลร้อนเย็นไปเลี้ยง เปอร์อคซิโซมของเซลล์เนื้อเยื่อและเลี้ยงส่วนประกอบต่าง ๆ ของเซลล์เนื้อเยื่อ ทำให้เปอร์อคซิโซมมีสมรรถภาพในการสลายพิษ และเซลล์เนื้อเยื่อต่าง ๆ จะมีสภาพปกติ ก็จะมีกำลังมากขึ้นในการผลักดันและเกริงตัวขับพิษดังกล่าวออก ไปจากร่างกาย เมื่อพิษถูกกำจัดออกจากร่างกายจนทุเลาเบาบางลงหรือหมดไป พร้อมกับการไม่เพิ่มพิษร้อนเย็น ไม่สมดุลเข้าไป กล้ามเนื้อก็จะคลายตัว เพราะไม่ต้องบีบเกร็งตัวขับพิษออก เลือดลมก็จะไหลเวียนสะดวก และไม่มีพิษร้อนเย็น ไม่สมดุลทำลายร่างกาย จะทำให้อาการปวดดึงแข็งมีน้ำหน้ามีดิบวิงเวียน ผื่นคัน เปื่อยพุพอง บวมแดงร้อนหรือไข้ หรืออาการเที่ยวซัดเย็นชา ทุเลาหรือหายไป เมื่อปล่อยให้เกิดสภาพร้อนเย็น ไม่สมดุลนาน ๆ เซลล์เนื้อเยื่อก็จะเสื่อมสภาพ ไม่สามารถทำหน้าที่ได้ดังเดิม

ถ้าร่างกายเกิดกลไกอัตโนมัติในการผลิตเซลล์เนื้อเยื่อใหม่ขึ้นมา เพื่อผลิตพลังงานในการผลักดันพิษที่มีจำนวนมากออก ไป หรือแทนเนื้อเยื่อเดิมที่เสื่อมสภาพเสียหน้าที่ไป แต่พิษหรืออันตรายจากภาวะร้อนเย็น ไม่สมดุลยังคงอยู่ เซลล์เนื้อเยื่อใหม่ที่ผลิตขึ้นมาบ้านนี้ ก็จะถูกทำร้ายจากพิษหรืออันตรายเดิม หรืออันตรายที่มากกว่าบ้านนี้ จึงเกิดสภาพเกริงแข็งเสียหน้าที่เดิมแบบอยู่ต่องนั้น ถ้ากลไกดังกล่าวเกิดขึ้นต่อเนื่องเรื่อย ๆ ก็จะสะสมเป็นเนื้องอกหรือมะเร็ง ประกอบกับเม็ดเลือดขาวถูกพิษหรืออันตรายดังกล่าวบ้านนี้ทำร้ายจากพิษร้อนเย็น ไม่สมดุล พร้อม ๆ กับเกิดสภาพเสื่อม ไหลเวียนส่วนอาหารและถ่ายเทหงองเสียไม่สะดวก เม็ดเลือดขาวก็จะเสื่อมสมรรถภาพไม่สามารถสลายเนื้องอกและมะเร็งได้ และเซลล์เนื้อเยื่อต่าง ๆ ก็อ่อนแ้อยไม่สามารถผลิตพลังงานและไม่เกิดรีเฟล็กซ์เพื่อบันทึกรายละเอียด เนื้องอกและมะเร็งก็จะขยายกระจายไปทั่ว เมื่อระบบพิษร้อนเย็น ไม่สมดุลออก ไป พร้อมกับใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป กล้ามเนื้อก็จะคลายตัว เพราะไม่มีพิษจะต้องบีบออก ทำให้เกิดลม ไหลเวียนสะดวก เซลล์ทุกเซลล์ก็แข็งแรง รวมถึงเซลล์เม็ดเลือดขาวด้วย เพราะได้สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นมาสังเคราะห์ และไม่มีพิษร้อนเย็น ไม่สมดุลทำลาย เมื่อนี้อีกของเนื้องอกหรือมะเร็งที่ชีวิตผลิตขึ้นมาช่วยขับพิษ ไม่ได้ใช้ขับพิษแล้ว เพราะไม่มีพิษจะต้องบีบออกแล้ว ชีวิตก็จะสลายเนื้องอกหรือมะเร็งทิ้ง จึงสิ่งให้มีดเลือดขาวที่แข็งแรง เพราะได้พลังสมดุลร้อนเย็น ไป โอบและหลังนำ้ยอยหรืออื่น ไซม์ม้าสลายเซลล์เนื้องอกหรือมะเร็ง (กลไกฟ้าโกไซโตซีส) กล้ามเนื้อที่แข็งแรงก็จะเกิดกลไกรีเฟล็กซ์ เกริงตัวขับเซลล์เนื้องอกหรือมะเร็ง ที่สลายโดยเม็ดเลือดขาวออกจากร่างกายตามช่องทางระบบพิษต่าง ๆ เช่น ทางหู ตา จมูก ปาก ผิวนัง ปัสสาวะ อุจจาระหรือวัยรำบากพิษตามปกติของร่างกาย ก็จะทำให้เซลล์เนื้องอกหรือมะเร็งเล็กลงหรือหายไป

โรคภูมิคุ้มกันทำร้ายตัวเอง (ເອສແອລອື່) ເກີດຈາກກວະຮ້ອນເຢັ້ນໄມ່ສາມດຸດທໍາລາຍເຊລ່ຈິນເຊລ່ເກີດສກາພຶດປົກຕິໄປຈາກເຄີມ ແຕ່ຍັງໄມ່ຄື່ນບັນທາໄຫ້ເມືດເລືອດຂາວເສື່ອມສກາພ ເມືດເລືອດຂາວຈິງເຂົ້າໃຈພິດວ່າເຊລ່ທີ່ພິດຽູປ່ໄປນັ້ນເປັນສິ່ງແປລກປລອມ ເມືດເລືອດຂາວຈິງເຂົ້າໄປທໍາລາຍ ຈິງເກີດອາກາຣູມີແພ່ປວດ ແລະໄມ່ສາຍຕ່າງ ຈຳນັ້ນ ດ້ວຍມີວິທີກາຣະບາຍພິຍຮ້ອນເຢັ້ນໄມ່ສາມດຸດນັ້ນອອກ ພ້ອມກັບໄສ່ສິ່ງທີ່ສາມດຸດຮ້ອນເຢັ້ນເຂົ້າໄປ ໄມ່ເພີ່ມພິຍຮ້ອນເຢັ້ນໄມ່ສາມດຸດເຂົ້າໄປ ເຊລ່ຂອງຮ່າງກາຍກີ່ຈະອູ່ໃນສກາພປົກຕິ ເມືດເລືອດຂາວກີ່ຈະໄມ່ໄປທໍາລາຍ ອາກາຮອງໂຮກເອສແອລອື່ກີ່ຈະຖຸເຫຼາຫີ່ອຫາຍໄປ

ກາຣົດເຊື່ອໂຮກ ເມືດເລືອດຂາວນັ້ນມີຫັ້າທີ່ເຂົ້າໄປໂບນລ້ອມສິ່ງທີ່ເປັນພິຍ ເຊື່ອໂຮກ ຢ້ວອເຊລ່ທີ່ພຶດປົກຕິ ແລ້ວຫລັ່ງເອນໄໝໜີ່ຫົ່ວ່າຍ່ອມສາຍ ນັກວິທາຍາສາສົກຮີເກີດພິຍກົດໄກດັ່ງກ່າວວ່າ ຂບວນການພາໂກໄໝໂຕເຊີສ ຊື່ງບວນການດັ່ງກ່າວຈະເກີດພິຍກົດໄກດັ່ງກ່າວວ່າ ກັນກັບການພຶດປົກຕິພລັງຈານຂອງເຊລ່ເນື້ອເຂົ້າມາພລັກດັ່ນແລະເກົ່າງຕົວພິຍອອກຈາກຮ່າງກາຍ (ເວີເຟັກີ່) ເມື່ອມີກວະຮ້ອນເຢັ້ນໄມ່ສາມດຸດ ຂບວນການດັ່ງກ່າວຈະເສີຍຫາຍ ສ່າງພົດໄຫ້ຮ່າງກາຍໄມ່ສາມາຮັດກຳຈັດຫຼືອຕ້ານທານເຊື່ອໂຮກ ຊື່ງມີອູ່ທີ່ໄປເປັນຮຽມດາເຊື່ອໂຮກກີ່ຈະກິນເຊລ່ຂອງຮ່າງກາຍເຮົາເປັນອາຫາຍ ຈິງເກີດກາຣົດເຊື່ອຕ່າງ ຈຳນັ້ນ ໃນຮ່າງກາຍ ແຕ່ດ້ວຍບາຍພິຍຮ້ອນເຢັ້ນໄມ່ສາມດຸດອອກໄປ ພ້ອມກັບໄສ່ສິ່ງທີ່ສາມດຸດຮ້ອນເຢັ້ນເຂົ້າໄປ ໄມ່ເພີ່ມພິຍຮ້ອນເຢັ້ນໄມ່ສາມດຸດເຂົ້າໄປ ເມືດເລືອດຂາວກີ່ຈະແຂງແຮງ ເພຣະໄມ່ຄູກພິຍຮ້ອນເຢັ້ນໄມ່ສາມດຸດທໍາລາຍ ເມືດເລືອດຂາວກີ່ຈະທໍາລາຍເຊື່ອໂຮກໄດ້ດີ ທໍາໄທກາຣົດເຊື່ອຖຸເຫຼາຫີ່ອຫາຍໄປ

ກາຣມິນໍາຕາລ໌ຫີ່ອໂປຣຕິນຫີ່ອໄຝມັນໃນເລືອດສູງ ເກີດຈາກສ່ວນທີ່ທໍາຫັ້າທີ່ສລາຍນໍາຕາລ ໃຫ້ເປັນພລັງຈານ ໄດ້ແກ່ ສ່ວນປະກອບຂອງເຊລ່ຕັບອ່ອນ ຈຶ່ງທໍາຫັ້າທີ່ຫລັ່ງຫອຣ໌ໂມນອິນຫຼູລິນ ແລະສ່ວນທີ່ທໍາຫັ້າທີ່ສລາຍສາຮອາຫາຍໃຫ້ເປັນພລັງຈານ ໄດ້ແກ່ ໄມໂടຄອນເຄຣີຍຂອງເຊລ່ທຸກເຊລ່ເນື້ອເຂົ້າມີຮ່າງກາຍ ເພຣະໄມ່ໂടຄອນເຄຣີຍຂອງເຊລ່ເນື້ອເຂົ້າມີຮ່າງກາຍ ໄມໂടຄອນເຄຣີຍຂອງເຊລ່ເນື້ອເຂົ້າມີຮ່າງກາຍ ໄດ້ເປັນພລັງຈານ ສ່ວນສໍາຄັນດັ່ງກ່າວຄູກກວະຮ້ອນເຢັ້ນໄມ່ສາມດຸດທໍາລາຍສກາພເດີມ ຈນເສີຍຫັ້າທີ່ໃນກາຮ່າຍສາຮອາຫາຍດັ່ງກ່າວ ຈິງທ່າໄທກາຮ່າຍດັ່ງກ່າວຕົກກໍາໃນເສັ້ນເລືອດຫຼືອຕົກກໍາ ຕາມສ່ວນຕ່າງ ຈຳນັ້ນ ຂອງຮ່າງກາຍມາກເກີນປົກຕິ ດ້ວຍບາຍພິຍຮ້ອນເຢັ້ນໄມ່ສາມດຸດອອກໄປຈາກຮ່າງກາຍ ພ້ອມກັບໄສ່ສິ່ງທີ່ສາມດຸດຮ້ອນເຢັ້ນເຂົ້າໄປ ໄມ່ເພີ່ມພິຍຮ້ອນເຢັ້ນໄມ່ສາມດຸດເຂົ້າໄປ ສ່ວນປະກອບຂອງເຊລ່ເນື້ອເຂົ້າມີຮ່າງກາຍ ໄດ້ຕໍາມປົກຕິ ເພຣະໄມ່ຄູກພິຍຮ້ອນຫີ່ອເຢັ້ນເກີນທໍາລາຍ ເຊລ່ສາມາຮັດສລາຍສາຮອາຫາຍໃຫ້ເປັນພລັງຈານໄດ້ ກວະກັນໂບໄຝເຄຣທ (ຫ້າວ ແປ້ງ ນໍາຕາລ ເພື່ອກ ມັນ) ໂປຣຕິນ ໄໃມ້ມັນ ກຣດນິວົກລືອືບ ສ່ວນເກີນສະສົມໃນຮ່າງກາຍກີ່ຈະລດລົງຫີ່ອຫາຍໄປ

ກາຣເກີດກວະຄວາມດັ່ນໂລທິສູງ ເກີດຈາກກາຣມີພິຍຮ້ອນເຢັ້ນໄມ່ສາມດຸດ (ສ່ວນໄໝ່ເກີດຈາກພິຍຮ້ອນເກີນ ຮອງລົງມາເກີດຈາກຮ້ອນເຢັ້ນພັນກັນ ແລະເຢັ້ນເກີນ ຕາມລຳດັບ) ໂດຍເພັະຄ້າພິຍດັ່ງກ່າວມີມາກໃນວ້າຍະຮະບນໄໝລ່ວຍເກີດທຳມະຍຸດ ທໍາໄຫ້ຫັ້າໃຈເກີດກາຣົບເກົ່າງແຮງໂດຍອັດໂນມັດ ເພື່ອຂັບພິຍດັ່ງກ່າວອອກໄປຈາກຮ່າງກາຍ ຈິງເກີດກວະຄວາມດັ່ນໂລທິສູງນີ້ ດັ່ງນັ້ນດ້ວຍມີວິທີກາຣະບາຍພິຍ

ร้อนเย็นไม่สมดุลนั้นออก พร้อมกับใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป ไม่เพิ่มพิษร้อนเย็นไม่สมดุลเข้าไป กล้ามเนื้อหัวใจก็จะคลายตัว เพราะไม่ต้องบีบเกร็งตัวขับพิษออก ภาวะความดันโลหิตสูงก็จะทุเลา หรือหายไป

ส่วนการเกิดภาวะความดันโลหิตต่ำ เกิดจากการมีพิษร้อนเย็นไม่สมดุล (สมัยก่อนประมาณ 30 ปีก่อนหลัง ส่วนใหญ่เกิดจากพิษเย็นเกิน แต่ปัจจุบันส่วนใหญ่เกิดจากพิษร้อนจนถึงขึ้น มีภาวะตีกลับทำให้เกิดความดันโลหิตต่ำ รองลงมาเกิดจากร้อนเย็นพันกัน และเย็นเกินตามลำดับ) โดยเฉพาะถ้าพิษดังกล่าวมีมากในอวัยวะระบบไหลเวียนเลือด จนทำลายสมรรถภาพในการบีบตัวของหัวใจ หรือหัวใจอ่อนแรงลง จึงเกิดภาวะความดันโลหิตต่ำ ดังนั้นถ้าเรามีวิธีการระบายน้ำพิษร้อนเย็นไม่สมดุลนั้นออก ใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป ไม่เพิ่มพิษร้อนเย็นไม่สมดุลเข้าไป กล้ามเนื้อหัวใจไม่ถูกทำร้ายจากพิษร้อนเย็นไม่สมดุล หัวใจก็จะมีกำลังบีบตัวแรงขึ้น ความดันโลหิตจึงเพิ่มขึ้นสู่ภาวะปกติ

การเป็นไตราย เกิดจากการมีพิษร้อนเย็นไม่สมดุล อาจเป็นพิษของสารหรือพลังงานที่มีฤทธิ์ร้อนเกิน หรือร้อนเย็นพันกัน หรือเย็นเกินก็ได้ ตกค้างอยู่ที่บริเวณไต เมื่อพิษมีมากเกินจนทำให้กล้ามเนื้อไทดเกิดการเกร็งตัวค้างและผลิตพลังงานมาดันพิษออก ทำให้เลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก และเนื้อเยื่อของไทดผิดโครงสร้าง โครงรูปผิดอุณหภูมิ ส่งผลให้ไทดเสียหน้าที่ ไทดเสื่อม ไตราย ดังนั้นถ้าเรามีวิธีการระบายน้ำพิษร้อนเย็นไม่สมดุลนั้นออก ใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป ไม่เพิ่มพิษร้อนเย็นไม่สมดุลเข้าไป กล้ามเนื้อไทดก็จะคลายตัว เพราะไม่ต้องผลิตพลังงานมาผลักดันและเกร็งตัวขับพิษออก ทำให้เลือดลมไหลเวียนสะดวก พลังชีวิตจะดูดสารและพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นไปดับพิษที่ไทดและหล่อเลี้ยงไทด ไทดก็จะฟื้นกลับมาทำงานได้ดีขึ้นจนเข้าสู่ปกติได้เป็นลำดับ ตามประสิทธิภาพของสมดุลร้อนเย็นและพลังชีวิต

การเป็นหอบหืดหรือนอนกรน เกิดจากการมีพิษร้อนเย็นไม่สมดุล ค้างอยู่ที่บริเวณปอด และหลอดลม ทำให้กล้ามเนื้อปอดและหลอดลมผลิตพลังงานและเกร็งตัว (รีเฟล็กซ์) เพื่อขับพิษถ้าพิษมีมากเกินจนไม่สามารถขับออกได้หมด กล้ามเนื้อปอดและหลอดลมจะเกิดการเกร็งตัวค้าง ทำให้เลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก จึงเกิดอาการหอบหืดหรือนอนกรน เพราะร่างกายต้องการอากาศบริสุทธิ์ที่มากและต้องการระบายน้ำออกให้มาก ดังนั้นถ้าเรามีวิธีการระบายน้ำพิษร้อนเย็นไม่สมดุลนั้นออก ใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป ไม่เพิ่มพิษร้อนเย็นไม่สมดุลเข้าไป กล้ามเนื้อปอดและหลอดลมก็จะคลายตัว เพราะไม่ต้องผลิตพลังงานมาผลักดันและเกร็งตัวขับพิษออก ทำให้เลือดลมไหลเวียนสะดวก อาการหอบหืดหรือนอนกรนก็จะทุเลาหรือหายไป

การเกิดน้ำตามอวัยวะต่าง ๆ เช่น คุณน้ำดี ไทด กระเพาะปัสสาวะ เป็นต้น เกิดจากภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลได้ทั้ง 3 แบบ คือร้อนเกิน เย็นเกิน (ตีกลับเป็นร้อน) หรือร้อนเย็นพันกัน (ตีกลับ

(เป็นร้อน) สัญญาของชีวิตดูดนำจากอวัยวะต่าง ๆ กลับไปดับร้อนที่มากเกินในอวัยวะที่ร้อนเกินของร่างกาย ทำให้ถุงน้ำดี ไต กระเพาะปัสสาวะ หรืออวัยวะบางส่วน มีน้ำน้อยลง ทำให้สารต่าง ๆ เกาะกลุ่มกันเป็นก้อนนิ่ว ดังนั้น ถ้ารามีวิธีการระบายนพิยร้อนเย็นไม่สมดุลนั้นออก ใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป ไม่เพิ่มนพิยร้อนเย็นไม่สมดุลเข้าไป ก็จะทำให้น้ำในร่างกายไม่ถูกดูดกลับมาดับร้อนที่มากเกินตามอวัยวะต่าง ๆ ทำให้ถุงน้ำดี ไต กระเพาะปัสสาวะ หรือบางอวัยวะที่ก่อนหน้านี้มีน้ำน้อยเกิน ก็จะมีน้ำมากขึ้น และเมื่อร่างกายเย็นลงสัญญาของชีวิตก็จะเคลื่อนน้ำออกจากร่างกายได้มาก นิ่วใหม่ก็จะไม่เกิด ส่วนนิ่วเก่าก็จะถูกพลังงานในร่างกายและพลังงานอื่น ๆ ที่มีอยู่ในธรรมชาติเคลื่อนกระทบ รวมทั้งถุงน้ำเหลืองผ่านเชาชนิ่ว ทำให้นิ่วค่อย ๆ ลายเล็กลงไปเรื่อย ๆ และถูกขับออกในที่สุด

การเป็นหวัด มีน้ำมูก เสลด ไอ จาม เกิดจากภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล ระคายบริเวณปอด หลอดลมหรือเยื่อบุจมูก ร่างกายก็จะส่งน้ำไปดับความระคาย จึงเกิดน้ำมูกหรือเสลด ถ้ากล้ามเนื้อผลิตพลังงานมาลักษณะและกระตุกเกร็งตัวย่างแรง เพื่อบรรเทาความระคาย น้ำมูกหรือเสลดก็จะหายไป กล้ามเนื้อก็จะคลายตัว เพราะไม่ต้องส่งน้ำไปดับความระคาย น้ำมูกหรือเสลดก็จะหายไป กล้ามเนื้อก็จะคลายตัว เพราะไม่ต้องผลิตพลังงานมาลักษณะกระตุกบีบเกร็งตัวขับพิยออก อาการไอจามก็จะทุเลาหรือหายไป

ไหรอยด์เป็นพิย เกิดจากภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล จนทำให้เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายต้องผลิตพลังงานมาลักษณะและเกร็งตัวขับพิยดังกล่าว พลังชีวิตจึงสั่งให้ต่อมไหรอยด์หลั่งฮอร์โมนไหรอยด์ออกมากเกินปกติ เพื่อกระตุนให้เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย เกิดขบวนการเผาผลาญอาหาร เพื่อผลิตพลังงานมากขับพิยออกจากร่างกาย เมื่อเซลล์เผาผลาญอาหารมากเกินปกติ ก็จะยิ่งเกิดของเสียค้างในร่างกายมากกว่าปกติ ประกอบกับพิยร้อนเย็นไม่สมดุลนั้นไม่ได้ถูกกำจัดออก เซลล์ร่างกายก็จะเสียพลังในการขับพิยและเสื่อมโตรรมเร็วกว่าปกติ เป็นวงจรซ้ำอยู่อย่างนี้ ทำให้เกิดอาการไหรอยด์เป็นพิย เช่น อ่อนเพลีย ใจสั่น ตกใจง่าย กินมากแต่痛ม เป็นต้น ถ้าพิยระบายนอกทางตามาก อาจจะแห้งแลบหรือปวดตา ถ้าเซลล์เนื้อเยื่ออ่อนตัวและรอบ ๆ ลูกตาผลิตพลังงานมาลักษณะและเกร็งตัว (รีเฟล็กซ์) ขับพิยออกจากลูกตา ลูกตาจะถูกดันออกมานอกเบ้า เป็นต้น ดังนั้น ถ้ารามีวิธีการระบายนพิยร้อนเย็นไม่สมดุลนั้นออก ใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป ไม่เพิ่มนพิยร้อนเย็นไม่สมดุลเข้าไป เมื่อไม่มีพิย เซลล์ของร่างกายก็ไม่ต้องผลิตพลังงานมาลักษณะและเกร็งตัวขับพิยดังกล่าว สัญญาของชีวิตจะสั่งเซลล์เนื้อเยื่อให้คลายการผลักดันและคลายการบีบตัว ลูกตาจึงกลับมาอยู่ในสภาพปกติ สัญญาของชีวิตจะสั่งให้ต่อมไหรอยด์ลดการหลั่งฮอร์โมนออกมากเกิน ให้หลัง

ออกมาพอดีตามปกติที่ชีวิตต้องการ (เมื่อออยู่ในสภาพที่สมดุลร้อนเย็น) โรคและอาการไหร่อยู่เป็นพิษก็จะทุเลาหรือหายไป

อาการเจ็บป่วยอื่น ๆ ก็เกิดจากสาเหตุและกลไกทำงานองเดียวกัน

วิธีนิจฉัยภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล

จากกลไกของการเกิดอาการต่าง ๆ เมื่อมีภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล จะเห็นได้ว่า บางครั้งก็จะออกอาการตามอาการเด่น บางครั้งก็ออกอาการไม่ตรงตามอาการเด่น แต่ออาการและภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลสามารถตีกลับไปกลับมาได้ ทำให้ผู้ที่ไม่รู้สังจะแทรกยากที่จะวินิจฉัยได้ผู้วิจัยพบว่า แท้จริงแล้วความเจ็บป่วยมีแค่ 3 ภาวะเท่านั้น คือ ร้อนเกิน เย็นเกิน และร้อนเย็นเกิดขึ้นพร้อมกัน (ร้อนเย็นพันกัน) ส่วนอาการเย็นหลอกหรือร้อนหลอกนั้น สาเหตุก็เกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งใน 3 ภาระนั้นเอง

การวินิจฉัยโดยอาการเด่นนั้น โดยเฉลี่ยจะถูกต้องประมาณร้อยละ 80 มีโอกาสพลาดได้ประมาณร้อยละ 20 ส่วนการวินิจฉัยที่ไม่พลาดเลย คือ ใช้อาหารหลัก เพราะใช้คำตรัสของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นจริงตลอดกาลไม่มีผู้ใดลบล้างได้ (อกาลิโก) สามารถพิสูจน์ได้ (เอหิปัสติโก) คือการใช้หลักในพระไตรปิฎก สังคิตสูตร, สิกขสูตร, อพารชสูตร, อนายุสสสูตร, กกุปมสูตร, จุพกัมมวิกวัកสูตร และทัณฑารคที่ 10 สังเคราะห์รวมกัน รายละเอียดที่พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับสุขภาพไว้ดังนี้

“เป็นผู้มีอาพาธน้อยมีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชาตุ อันมีวิบาก เสมอกัน ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลาง ๆ ควรแก่ความเพียรฯ” (ที่.ป.า.11/293) จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้า พบว่า การปรับสมดุลร้อนเย็น จะทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ส่งผลให้สภาพร่างกายพร้อมที่จะประกอบความเพียร ซึ่งก็คือร่างกายที่แข็งแรงนั้นเอง

ประเด็นสมดุลร้อนเย็นนั้น สามพันธกันสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงสาเหตุทำให้เกิดสุข (ความแข็งแรงหรือประโยชน์) ทุกข์ (ความเจ็บป่วยหรือความเดือดร้อน) หรืออุทุกชนิดสุขเวทนา ในส.สพ.18/427-429 “สุข ทุกข์ หรืออุทุกชนิดสุขเวทนา เกิดจาก เรื่องดี (ไฟ) 1 เสมห (น้ำ) 1 ลม (ลม) 1 ดี เสมห ลม รวมกัน (ดิน) 1 ฤก 1 รักษา ไม่สมำเสมอ 1 ถูกทำร้าย 1 ผลกระทบ 1 เป็นที่ 8 ฯ” ไฟ คือ ร้อน ดิน น้ำ ลม คือ เย็น จะเห็นได้ว่า การปรับสมดุลร้อนเย็นในร่างกาย ในทุกๆ หน้าต่าง ๆ ด้วยสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเย็น ทั้งด้านวัตถุ (รูปธรรม) และจิต (นามธรรม) ถ้าไม่สมดุลร้อนเย็นก็จะทำให้เกิดทุกๆ เวทนา (เจ็บป่วย) แต่ถ้าสมดุลร้อนเย็นก็จะทำให้เกิดสุขเวทนา (แข็งแรง)

การปรับสมดุลร้อนเย็นทั้งกายใจนั้น สามพันธกันข้อความที่ว่า “สมัยหนึ่งพระผู้มีประภาคน ประทับอยู่ในพระวิหารเชตวันอารามของท่านอนาคตบิณฑิกเศรษฐีไกลัพะนกรสาวัตถี ก็สมัยนั้นแล

ท่านพระคิริมานนท์อพารา ได้รับทุกข์เป็นไข้หนักครั้งนั้นแล ท่านพระอานนท์เข้าไปฝ่าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้ว ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ท่านพระคิริมานนท์อพารา ได้รับทุกข์เป็นไข้หนัก ขอประทานพระวโรกาสขอพระผู้มีพระภาค ได้โปรดอนุเคราะห์เสด็จเยี่ยมท่านพระคิริมานนท์ ยังที่อยู่เดิม พระเจ้าข้าฯ พระผู้มีพระภาคตรัสว่าดูกรอานนท์ ถ้าเชอพึงเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา 10 ประการ แก่คิริมานันทกิกขุ ใชรึ ข้อที่อพาราของคิริมานันทกิกขุจะพึงลงบรรจับโดยพลัน เพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนั้น เป็นฐานะที่จะมิได้ สัญญา 10 ประการเป็นไวนคือ อนิจสัญญา 1 อนัตตสัญญา 1 อสุกสัญญา 1 อาทินวสัญญา 1 ปหานสัญญา 1 วิราคสัญญา 1 นิโรมสัญญา 1 สัพ鄱ลกอนภิรตสัญญา 1 สัพสังฆารสุโนจสัญญา 1 อนาคตสสติ 1 ๆ ” (อุ.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ ก็อนิจสัญญาเป็นไวน ดูกรอานนท์กิกขุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป้ากีดี อยู่ที่โคนไม้กีด อยู่ในเรือนว่างเปล่ากีด ย้อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า รูปไม่เที่ยง เว陀นาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังหารทั้งหลายไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง ย้อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงในอุปทานขันธ์ 5 เหล่านี้ด้วยประการอย่างนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อนิจสัญญาฯ” (อุ.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ ก็อนัตตสัญญาเป็นไวน ดูกรอานนท์กิกขุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป้ากีดี อยู่ที่โคนไม้กีด อยู่ในเรือนว่างเปล่ากีด ย้อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่าจักขุเป็นอนัตตา รูปเป็นอนัตตา หูเป็นอนัตตา เสียงเป็นอนัตตา จมูกเป็นอนัตตา กลิ่นเป็นอนัตตา ลิ้นเป็นอนัตตา รสเป็นอนัตตา กายเป็นอนัตตา โพษฐพะเป็นอนัตตา ใจเป็นอนัตตา ธรรมารมณ์เป็นอนัตตา ย้อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาในอขตนะทั้งหลายทั้งกายในและภายนอก 6 ประการเหล่านี้ด้วยประการอย่างนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อนัตตสัญญาฯ” (อุ.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ ก็อสุกสัญญาเป็นไวน ดูกรอานนท์ กิกขุในธรรมวินัยนี้ ย้อมพิจารณาเห็นกายนี้นั่นแล เมื่องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป เป็นองค์ตัวแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบเต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า ในกายนี้มีผสม ขน เล็บ พื้น หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้ามเนื้อ หัวใจ ตับ พังผีด ไต ปอด ไส้ใหญ่ไส้ น้อยอาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เดือด เหื่อง มันขัน น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ย้อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่净ในกายนี้ ด้วยประการดังนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อสุกสัญญาฯ” (อุ.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ ก้าอทินวสัญญาเป็นไวน ดูกรอานนท์ กิกขุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป้ากีดี อยู่ที่โคนไม้กีด อยู่ในเรือนว่างเปล่ากีด ย้อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า กายนี้มีทุกข์มากมีโทรมมาก เพราะจะนั่นอพาราต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นในกายนี้คือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคคาย โรคศีรษะ โรคที่ใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคไอ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เชื้องซึม โรคในท้อง โรคลมสลบ โรคบิด โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื่อง โรคฝี โรคคลาก โรคมองคร่อ โรคลมบ้าหมู

โรคหิดเปื่อย โรคหิดด้าน โรคคุดหารดหุด โรคละองบวม โรคอาเจียน โลหิต โรคดีเดือด โรคเบาหวาน โรคเริม โรคพุพอง โรคครีดสีดวง อาพาธมีดีเป็นสมุกฐาน อาพาธมีเสมะเป็นสมุกฐาน อาพาธมีลมเป็นสมุกฐาน อาพาธมีไข้สันนิบาต อาพาธอันเกิดแต่คุณประปรวน อาพาธอันเกิดแต่การบริหารไม่สม่ำเสมอ อาพาธอันเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง อาพาธอันเกิดแต่วิบากของกรรม ความหนา ความร้อน ความทิวความกระหาย ปวดอุจจาระปวดปัสสาวะ ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นไทยในภายนี้ด้วยประการดังนี้ คุกรอานนท์นี้เรียกว่า “อาทินวัสดุัญญา” (อุ.ทสก.24/60)

“คุกรอานนท์ กีปหานสัญญาเป็นไอน คุกรอานนท์ กิกมุในธรรมวินัยนี้ ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมทำให้ถึงความไม่มี ซึ่งกามวิตกอันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมทำให้ถึงความไม่มี ซึ่งพยาบาทวิตกอันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมให้ถึงความไม่มี ซึ่งวิหิงสา วิตกอันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมให้ถึงความไม่มี ซึ่งอกุศลธรรมทั้งหลายอันช้ำชาอันเกิดขึ้นแล้ว คุกรอานนท์นี้เรียกว่า “ปหานสัญญา” (อุ.ทสก. 24/60)

“คุกรอานนท์ กีวิราคสัญญาเป็นไอน คุกรอานนท์ กิกมุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป้ากีดี อยู่ที่โคนไม้กีด อยู่ในเรือนว่างเปล่ากีด ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ธรรมชาตินั้นสงบธรรมชาตินั้นประณีต คือธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง ธรรมเป็นที่สละคืนอุปธิทั้งปวง ธรรมเป็นที่สื้นไปแห่งตัณหา ธรรมเป็นที่สำรอกกิเลส ธรรมชาติเป็นที่ดับกิเลสและกองทุกข์ คุกรอานนท์นี้เรียกว่าวิราคสัญญา” (อุ.ทสก.24/60)

“คุกรอานนท์ นิโรมสัญญาเป็นไอน คุกรอานนท์ กิกมุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป้ากีดี อยู่ที่โคนไม้กีด อยู่ในเรือนว่างเปล่ากีด ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ธรรมชาตินั้นสงบธรรมชาตินั้นประณีต คือธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง ธรรมเป็นที่สละคืนอุปธิทั้งปวง ธรรมเป็นที่สื้นไปแห่งตัณหา ธรรมเป็นที่ดับโถงไม่เหลือ ธรรมชาติเป็นที่ดับกิเลสและกองทุกข์ คุกรอานนท์นี้เรียกว่า “นิโรมสัญญา” (อุ.ทสก.24/60)

“คุกรอานนท์ สัพพโลเกอนกิรตสัญญาเป็นไอน คุกรอานนท์ กิกมุในธรรมวินัยนี้ ละอุบายและอุปทานในโลกอันเป็นเหตุด้วยมั่นคือมั่นและเป็นอนุสัยแห่งจิต ย่อมงดเว้นไม่ถือมั่น คุกรอานนท์นี้เรียกว่า “สัพพโลเกอนกิรตสัญญา” (อุ.ทสก.24/60)

“คุกรอานนท์ สัพพสังขาร(esuṇī)จสัญญาเป็นไอน คุกรอานนท์ กิกมุในธรรมวินัยนี้ ย่อมอีดอัด ย่อมระอา ย่อมเกลียดชัง แต่สังขารทั้งปวง คุกรอานนท์นี้เรียกว่า “สัพพสังขาร(esuṇī)จสัญญา” (อุ.ทสก.24/60)

“ดูกรอ่านที่ アナปานสสติเป็นไอน ดูกรอ่านทกิกขในธรรมวินัยนอยุในปากีดือยู่ท โคน ไมกีดือยุในเรื่องว่างเปล่ากีด นงคบลังกตั้งกายใหตรงคารงสติไวเฉพาะหน้าเชอ เป็นผุมสติ หายใจออกเป็นผุมสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาวกีรชัดว่าหายใจออกยาวหรือเมื่อหายใจเข้ายาวกีรชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้นกีรชัดว่าหายใจออกสั้นหรือเมื่อหายใจเข้าสั้นกีรชัดว่าหายใจเข้าสั้น ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผุกำหนดครุภายทั้งปวงหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผุกำหนดครุภายทั้งปวงหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักระจับกายสั่งหารหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักระจับกายสั่งหารหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดครุปติหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดครุปติหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักระจับจิตตสั่งหารหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดครุจิตตสั่งหารหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักระจับจิตใหบันเทิงหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดครุจิตใหบันเทิงหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเปลี่ยนจิตใหมั่นหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเปลี่ยนจิตใหมั่นหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผุพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไมเที่ยงหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผุพิจารณาเห็นโดยความคลายกำหนดหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผุพิจารณาเห็นโดยความดับสนิทหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผุพิจารณาเห็นโดยความดับสนิทหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผุพิจารณาเห็นโดยความสัลดคืนหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผุพิจารณาเห็นโดยความสัลดคืนหายใจเข้า ดูกรอ่านทนี รียกว่า アナปานสสติฯ” (อุ.ทสก.24/60)

“ดูกรอ่านท ถ้าเชอฟึงเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา 10 ประการนี้แก่คิริมานนทกิกข ใชร ข้อที่อาพาธของคิริมานนทกิกขจะพึงสงบระจับโดยพลัน เพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนี เป็นฐานะที่จะมไดฯ ลำดับนั้นแล ท่านพระอานทไดเรียนสัญญา 10 ประการนี ในสำนักของพระผู้ มีพระภาคแลว ไดเข้าไปหาท่านพระคิริมานนทยงที่อยู่ ครรนแลว ไดกล่าวสัญญา 10 ประการ แก่ท่านพระคิริมานนท ครรนแล อาพาธนั้นของท่านพระคิริมานนทสงบระจับโดยพลัน เพราะได ฟังสัญญา 10 ประการนี ท่านพระคิริมานนทหายจากอาพาธนั้น กแลอาพาธนั้นเป็นโรคอันท่านพระ คิริมานนทจะไดแลว ดวยประการนั้นแลฯ” (อุ.ทสก.24/60)

พระพุทธเจ้าไดตรัสหลักปฏิบัติที่เป็นตนเหตุใหอายุยืน 7 ประการ ไดแก่ 1) เป็นผุทำความ สามา呂แก่ตนเอง 2) รุจกประมาณในสิ่งที่สามา 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) เที่ยวในการละอันสมควร 5) ประพฤติเพียงดงพรหม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) 6) เป็นผุมสีล 7) มีมิตรดึงงาม สำหรับเหตุ ใหอายุสั้น กตรงกันข้าม (อุ.สตุตก.22/125-126)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดี 5 ข้อ ดังนี้ 1) ความเจ็บป่วยน้อย 2) ความลำบากกายน้อย 3) เบากาย 4) มีกำลัง 5) เป็นอยู่ผาสุก (ม.ม.12/265)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสเหตุแห่งการมีอายุยืน อายุสัน มีโรคน้อย ดังนี้ “คุณรามพ บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก์ตาม บุรุษก์ตาม เป็นผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้ตกล่วง เป็นคนเหี้ยมโหด มีเมื่อปี่อนเลือดหมอกมุ่นในการประทัดประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิต ... จะเป็นคนมีอายุสัน ... คุณรามพ ส่วนบุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก์ตาม บุรุษก์ตาม ละปานาticบាតแล้ว เป็นผู้เว้นขาดจากปานาticบាត วางอาจซู วางสาตรา (อาฐหรือวิชาหรือวิชีที่เบียดเบียน) ได้มีความละอาย ถึงความอึนดู อนุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์และภูตอญ্য ... จะเป็นคนมีอายุยืน ... บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก์ตาม บุรุษก์ตาม เป็นผู้มีปรกติ เมียดเบียนสัตว์ (ทำให้ตนเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ หรือล้มตาย) ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไน หรือศาตรา (อาฐหรือวิชาหรือวิชีการต่าง ๆ) ... จะเป็นคนมีโรคมาก ... คุณรามพ บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก์ตาม บุรุษก์ตาม เป็นผู้มีปรกติ ไม่เบียดเบียนสัตว์ (ไม่ทำให้ตนเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ หรือล้มตาย) ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไน หรือศาตรา (อาฐหรือวิชาหรือวิชีการต่าง ๆ) ... จะเป็นคนมีโรคน้อย” (ม.อ.14/582 - 585)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความผาสุกว่า “ผู้ใดแสวงหาความสุขเพื่อตน ย่อมไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย (การทำให้ตนเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ หรือล้มตาย)” (บ.บ.25/20)

เมื่อใช้หลักการในพระไตรปิฎก สังคีตสูตร, สิ่วสูตร, อาพาธสูตร, อนายุสสสูตร, กกุปมสูตร, จุพกัมมวิภังคสูตร และทั้มทารรคที่ 10 มาสังเคราะห์ร่วมกัน จะได้อาการหลัก ซึ่งเป็นการวินิจฉัยที่ถูกต้องไม่ผิดพลาดเลย คือ การใช้สิ่งต่าง ๆ มาปรับสมดุลร้อนเย็น ทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรม (สังคีตสูตร สิ่วสูตร และอาพาธสูตร) ปรับไปสู่จุดที่ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งปวง คือไม่ทำให้ตัวเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น เกิดสภาพทุกข์ ทรมาน ไม่สบาย บาดเจ็บ ล้มตาย (จุพกัมมวิภังคสูตร และทั้มทารรคที่ 10) คือ ทำให้มีสภาพ สุข สบาย (เจ็บป่วยน้อย ลำบากกายน้อย) เบากาย มีกำลัง (อนายุสสสูตร และกกุปมสูตร) จะทำให้โรคน้อยลงและอายุยืน

ส่วนการใช้สิ่งต่าง ๆ ทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรม มาทำให้เกิดร้อนเย็นไม่สมดุล (สังคีตสูตร สิ่วสูตรและอาพาธสูตร) ทำให้ตัวเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น เกิดสภาพทุกข์ ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ ล้มตาย เป็นการเบียดเบียน (จุพกัมมวิภังคสูตร และทั้มทารรคที่ 10) คือทำให้มีสภาพ ไม่สุข ไม่สบาย (เจ็บป่วยมาก ลำบากกายมาก) หนักกาย ไม่มีกำลัง และอ่อนเพลีย (อนายุสสสูตร และกกุปมสูตร) จะทำให้มีโรคมากและอายุสั้น

ดังนั้น ไม่ว่าผู้ใดจะมีอาการเจ็บป่วยใด ๆ ก็สามารถวินิจฉัยสภาพความเจ็บป่วยเป็น 3 ภาวะ คือ

อาการหลักของภาวะร้อนเกิน (อาการที่ถูกต้อง) เมื่อกระบวนอาหารคร้อน อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแล้วรู้สึกไม่สบายไม่เบาหายไม่มีกำลัง (อ่อนเพลียหนักตัว) เมื่อกระบวนอาหารเย็น อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแล้วรู้สึกสบายเบาหายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบาหายมีกำลัง แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น ลดหรือองค์สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เท่าที่รู้สึกสุขสบายเบาหายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบาหายมีกำลัง

อาการหลักของภาวะเย็นเกิน (อาการที่ถูกต้อง) เมื่อกระบวนอาหารเย็น อาหารหรือสมุนไพรฤทธิ์หรือสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแล้วรู้สึกไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง (หนักตัวอ่อนเพลีย) เมื่อกระบวนอาหารคร้อน อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแล้วรู้สึกสบายเบาหายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบาหายมีกำลัง แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน ลดหรือองค์สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น เท่าที่รู้สึกสุขสบายเบาหายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบาหายมีกำลัง

อาการหลักของภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน (ร้อนเย็นพันกัน) (อาการที่ถูกต้อง) กระบวนสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนอย่างเดียว รู้สึกไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง (หนักตัวอ่อนเพลีย) กระบวนสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นอย่างเดียวรู้สึกไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง (หนักตัวอ่อนเพลีย) แต่เมื่อกระบวนทั้งสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบาหายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบาหายมีกำลัง แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกัน เท่าที่รู้สึกสุขสบายเบาหายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบาหายมีกำลัง

โดยสังเกตตอนจากการกระบวนอาหารคร้อนหรือเย็น อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนหรือเย็น หรือร้อนเย็นผสมกัน อาจใช้น้ำทดสอบก็ได้ (น้ำธรรมชาติหรือน้ำเย็นมีฤทธิ์เย็น น้ำอุ่นไม่จัดมีฤทธิ์ร้อนเย็นผสมกัน น้ำอุ่นจัดมีฤทธิ์ร้อน) โดยสัมผัสประมาณ 5-10 นาที หรือขานานกว่านั้น และสังเกตตอนว่าเกิดความรู้สึกสบายเบาหายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบาหายมีกำลัง แสดงว่าสิ่งนั้นหรือสภาพนั้นทำให้เกิดสมดุลร้อนเย็น จะช่วยให้โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน ก่อวารออาศัยสิ่งนั้น ณ เวลาอื่น แต่ถ้าไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัวแสดงว่าสิ่งนั้นหรือสภาพนั้น ไม่สมดุลร้อนเย็นจะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บมากขึ้น อ่อนแอด และอายุสั้น ควรลดละเลิกสิ่งนั้น ณ เวลาอื่น สำหรับ ณ เวลาอื่น ที่สภาพชีวิตเปลี่ยนไปจากเดิม อันเกิดจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เกิดในชีวิต เราหรือที่เข้ามากระทบกับชีวิตเรา เช่น อากาศ (ในพระไตรปิฎก “สิวากสูตร” พระพุทธเจ้าระบุชัดว่า ถ้ามีผลต่อสุขภาพ เราสามารถดูอาการของชีวิตเราเมื่อกระบวนคุณหรือสภาพอากาศต่าง ๆ กิจกรรม

การงาน หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นต้น เราจะปรับเปลี่ยนสิ่งที่มาใช้ปรับสมดุลร้อนเย็นให้เราเข้าสีก
สายเบากายมีกำลัง หรือไม่สายแต่เบากายมีกำลัง

การตรวจสอบว่าสิ่งนั้น ๆ เป็นประโยชน์ (ถูกกัน) หรือเป็นโทษ (ไม่ถูกกัน) กับชีวิตของผู้
นั้น ๆ เวลาเดียวกันสามารถตรวจสอบได้ด้วยการทดลองกำลัง เมื่อผู้นั้นสัมผัสกับสิ่งนั้น ๆ เช่น ให้ผู้ที่
ต้องการทดสอบว่าสิ่งนั้นเป็นประโยชน์ (ถูกกัน) กับตนหรือไม่ สัมผัสกับสิ่งนั้น แล้วเอา
น้ำหัวแม่มือกับน้ำหัวแม่ข้างใดข้างหนึ่งชนกันให้เป็นลักษณะวงกลม หรือวงแหวน เกร็งให้แน่น (ภาพ
ที่ 31) จากนั้นให้อีกคนหนึ่งสอดน้ำหัวแม่ขี้ทั้งสองข้างเข้าไปในวงกลมดังกล่าว จากด้านหน้าของผู้สอด
น้ำหัวแม่ให้กับน้ำหัวแม่ของคนอื่น แล้วออกแรงดึงจับให้น้ำหัวแม่มือกับน้ำหัวแม่แยกออกจากกัน คน
ที่เกร็งน้ำหัวแม่มือกับน้ำหัวแม่ให้เป็นวงกลมกับคนที่ใช้น้ำหัวแม่ทั้งสองข้างออก จะต้องออกแรง
พอประมาณ ไม่แรงเกิน ไม่เบาเกิน โดยประมาณให้เท่าเดิมทุกครั้ง (ภาพที่ 32) เปรียบเทียบกับการ
ไม่สัมผัสสิ่งนั้น ๆ เวลาเดียวกัน กรณีใดมีกำลังมากกว่าในการต้านแรงจับ แสดงว่าสิ่งนั้นเป็นประโยชน์
(ถูกกัน) กับชีวิตของผู้นั้น ๆ เวลาเดียวกัน ส่วนกรณีใดมีกำลังน้อยกว่าในการต้านแรงจับ แสดงว่าสิ่ง
นั้นเป็นโทษ (ไม่ถูกกัน) กับชีวิตของผู้นั้น ๆ เวลาเดียวกัน



ภาพที่ 31 ผู้ที่ต้องการทดสอบว่าสิ่งใด ๆ นั้นเป็นประโยชน์ (ถูกกัน) กับตนหรือไม่ ให้สัมผัสกับ
สิ่งนั้น แล้วเอาน้ำหัวแม่มือกับน้ำหัวแม่ข้างใดข้างหนึ่งชนกันให้เป็นลักษณะวงกลม เกร็งให้แน่น
ที่มา (แก้วใจเพชร กล้าชน. ภาพถ่าย. 2558, มิถุนายน 23 และ 28)



ภาพที่ 32 ให้อิคณหนึ่งสอดนิ้วชี้ทั้งสองข้างเข้าไปในวงกลมดังกล่าวจากด้านหน้าของผู้สอดนิ้ว โกรังเข้ามาหาตัวเองเหมือนตะขอ แล้วออกแรงดึงจ้างให้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วนิ้วชี้แยกออกจากกัน คนที่เกริงนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วนิ้วชี้ให้เป็นวงกลมกับคนที่ใช้นิ้วชี้ทั้งสองข้างออกจะต้องออกแรง ไม่แรงเกิน ไม่เบาเกิน โดยประมาณให้เท่าเดิมทุกครั้ง ที่มา (แก้วใจเพชร กล้าชน. กพถ่าย. 2558, มิถุนายน 28)

การตรวจสอบกรณีผู้นั้นเป็นอัมพาตหรือไม่มีกำลังหรือไม่ต้องการเกริงด้วยคนเอง ให้ผู้นั้น สัมผัสกับสิ่งที่ต้องการทดสอบ แล้วให้คนหนึ่งสัมผัสกับผู้นั้นอาจสัมผัสโดยตรงหรือจับโลหะสัมผัสก์ได้ จากนั้นเอานิ้วหัวแม่มือกับนิ้วนิ้วชี้ข้างใดข้างหนึ่งชนกันให้เป็นลักษณะวงกลม เกริงให้แน่น แล้วให้อิคณหนึ่งสอดนิ้วชี้ทั้งสองข้างเข้าไปในวงกลมดังกล่าวจากด้านหน้าของผู้สอดนิ้ว โกรังเข้ามาหาตัวเองเหมือนตะขอ จากนั้นออกแรงดึงจ้างให้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วนิ้วชี้แยกออกจากกัน คนที่เกริงนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วนิ้วชี้ให้เป็นวงกลม กับคนที่ใช้นิ้วชี้ทั้งสองข้างออก จะต้องออกแรง ไม่แรงเกิน ไม่เบาเกิน โดยประมาณให้เท่าเดิมทุกครั้ง เปรียบเทียบกับการไม่สัมผัสสิ่งนั้น ณ เวลาหนึ่ง กรณีใดที่การเกริงนิ้วเป็นวงกลมมีกำลังมากกว่าในด้านแรงจ้าง แสดงว่าสิ่งนั้นเป็นประโยชน์ (ลูกกัน) กับชีวิตของผู้นั้น ณ เวลาหนึ่ง ส่วนกรณีใดที่การเกริงนิ้วเป็นวงกลมมีกำลังน้อยกว่าในการด้านแรงจ้าง แสดงว่าสิ่งนั้นเป็นโทษ (ไม่ลูกกัน) กับชีวิตของผู้นั้น ณ เวลาหนึ่ง

การตรวจสอบว่าผู้ใดมีโรคหรือความไม่สมดุลของร่างกาย ณ วัยใด ก็สามารถทดสอบด้วยการให้คนหนึ่งสัมผัสกับผู้นั้นอาจสัมผัสโดยตรงหรือจับโลหะสัมผัสก์ได้ โดยสัมผัสผิวหนังที่ตรงตามอวัยวะที่ต้องการทดสอบ (สัมผัสผ่านผ้าได้) จากนั้นเอานิ้วหัวแม่มือกับนิ้วนิ้วชี้ข้างใดข้างหนึ่งชนกันให้เป็นลักษณะวงกลม เกริงให้แน่น แล้วให้อิคณหนึ่งสอดนิ้วชี้ทั้งสองข้างเข้าไปในวงกลมดังกล่าวจากด้านหน้าของผู้สอดนิ้ว โกรังเข้ามาหาตัวเองเหมือนตะขอ จากนั้นออกแรงดึงจ้างให้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วนิ้วชี้แยกออกจากกัน คนที่เกริงนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วนิ้วชี้ให้เป็นวงกลมกับคนที่ใช้นิ้วชี้ทั้งสองข้างออก จะต้องออกแรง ไม่แรงเกิน ไม่เบาเกิน โดยประมาณให้เท่าเดิมทุกครั้ง เมื่อเปรียบเทียบกับการด้านแรงจ้างในขณะที่ไม่สัมผัสจุดนั้น ๆ ณ เวลาหนึ่ง ผู้เกริงนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วนิ้วชี้ให้เป็น

วงกลมสัมผัสจุดใดที่แรงกรีงนิวมีกำลังน้อยกว่าในการต้านแรงจาง แสดงว่าอวัยวะภายในที่ตรงกับจุดนี้มีโรคหรือความไม่สมดุล ณ เวลานั้น ส่วนผู้กรีงนิวหัวแม่มือกับนิวชี้ให้เป็นวงกลมสัมผัสจุดใดที่การกรีงนิวมีกำลังที่มากกว่าในการต้านแรงจาง แสดงว่าอวัยวะภายในที่ตรงกับจุดนี้แข็งแรงหรือมีความสมดุลดี ณ เวลานั้น



ภาพที่ 33 การตรวจสอบโรคหรือความไม่สมดุลของร่างกาย ด้วยการให้คนหนึ่งสัมผัสกับผู้ที่มีโรคหรือความไม่สมดุลของร่างกาย ณ อวัยวะใด โดยสัมผัสผิวหนังที่ตรงตามอวัยวะที่ต้องการทดสอบโดยสัมผัสผ่านผ้า (เสื่อ) ของผู้นั้น ๆ

ที่มา (แก้วใจเพชร กล้าjan. ก้าพถ่าย. 2558, มิถุนายน 28)

การทดสอบโดยใช้แรงต้านด้วยเทคนิคอื่น ๆ ก็สามารถทดสอบกำลังได้เช่นเดียวกัน เช่น การยืนแนบออกแล้วออกแรงต้านโดยให้อีกคนหนึ่งกดแขนลง หรือยืนแยกขาapoประมาณแล้วให้อีกหนึ่งคนดึงแขนลงข้างตัว เพื่อทดสอบแรงต้าน เป็นต้น

ซึ่งผู้จัยพบว่า ความรู้สึกสบายเบ้ากายมีกำลังหรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง หรือไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัวที่มีผลมากที่สุดต่อสุขภาพ และตรวจด้วยเรวที่สุด คือ การมีกำลังหรือไม่มีกำลัง และการเบาตัวหรือหนักตัว สองคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “วิมุติหรือความหลุดพ้นจากทุกข์ เป็นกำลัง” (ท.ป.า.11/50) เมื่อมีกำลังจะคานแรงดึงดูดของโลกໄได้ ทำให้รู้สึกเบาตัว ถ้าชีวิตได้รับสารหรือพลังงานที่สมดุลร้อนเย็น สัญญาของชีวิตจะนำไปสังเคราะห์เป็นพลังของชีวิต และดูดดึงมาสังเคราะห์เป็นรูปร่างที่ปกติแข็งแรง ชีวิตจึงมีกำลังและเบาตัว ตรงกันข้าม ถ้าชีวิตได้รับสารหรือพลังงานที่ไม่สมดุลร้อนเย็น สัญญาของชีวิตจะผลักขับสิ่งนั้นออกจากชีวิตหรือสังเคราะห์เป็นสภาพผิดปกติในร่างกาย เมื่อเสียพลังในการขับสิ่งนั้นออกจากชีวิต พลังของชีวิตก็จะลดลง เกิดอาการกำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว หรืออาการไม่สบายต่าง ๆ เช่น ในขณะที่เป็นไข้ เป็นสภาน้ำที่ชีวิตมีพลังความร้อนที่มากเกิน ชีวิตจะผลักตันสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนออก นักจะเห็นข้าวเหม็นกระเทียม หรือสิ่งอื่น ๆ ที่มีฤทธิ์ร้อน กินเข้าไปมักจะแพ้อีดตะไคร้ กำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว อาจอาเจียนหรือถ่ายออก เพราะข้าวเป็นควร์โบไไสเดรทให้พลังงานความร้อน กระเทียมก็มีฤทธิ์ร้อน นอกจากไม่เป็นประโยชน์แล้ว ยังเป็นโทษต่อร่างกาย ณ เวลานั้น ดังนั้นขณะเป็นไข้ สัญญาของชีวิต

จึงผลักดันออกจากร่างกาย ตรงกันข้ามเมื่อทำให้ร่างกายเย็นลงด้วยวิธีใดก็ตาม ชีวิตจะหอบข้าว หอบกระเทียม หรือสิ่งอื่น ๆ ที่มีฤทธิ์ร้อน กินเข้าไปแล้วมีพลัง เบาตัว เพราะสัญญาของชีวิตจะสั่ง ให้เนื้อเยื่อหลั่งน้ำย่อยออกมาย่อยสิ่งที่สมดุลร้อนเย็น และพลังสัญญาของชีวิตจะดูดซึ่งสิ่งที่สมดุล ร้อนเย็น ไปเป็นพลังของชีวิตและก่อรปก่อเป็นร่างกายที่เป็นปกติแข็งแรง

ประเด็นที่พระพุทธเจ้าระบุชัดว่า ถ้ามีผลต่อสุขภาพ ในพระไตรปิฎก “สิวากสูตร” มีกรณี ตัวอย่าง คือ ผู้วิจัยและทีมงานรวม 12 คน ได้ไปทำค่ายสุขภาพแพทย์วิถีพุทธที่ประเทศไทย ระหว่างวันที่ 1-12 เดือน ในรัฐที่เป็นเมืองทะเลทราย ชีวิตจะรู้สึกติดเชือกไม่สบายอ่อนเพลีย หนักตัวจากสภาพอากาศกลางวันที่ร้อนจัดและกลางคืนที่หนาวจัด (สองฤดูในวันเดียวกัน) ผู้วิจัย และทีมงานมีอาการอ่อนเพลีย ริบฝีปากแตกผิวนังแตก บางท่านเลือดซับตามรอยแตก มีเหตุปัจจัย ให้ผู้วิจัยมีสติรู้ว่า เราถูกเล่นงานจากทั้งร้อนและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน เพราะเรารู้สึกติดเชือก ไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัวกับทั้งสองสภาพอากาศ สำหรับร้อนเกินนั้นเราได้แก้ไขแล้ว โดยใช้สิ่งที่ มีฤทธิ์เย็น ตั้งแต่อยู่ที่เมืองไทย ซึ่งส่วนใหญ่มีสภาพอากาศร้อน เมื่ออยู่ที่อเมริกาในช่วงกลางวันที่ อากาศร้อนเราใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเราก็สบาย แต่พอกลางคืนเรานอนหายใจไม่ได้ใช้ร้อนแก่ เรารามา ไม่สบายกันอยู่ 1 สัปดาห์ พ้อรู้ว่าเป็นภาวะร้อนเย็นพันกัน ผู้วิจัยและทีมงานก็ปรับเพิ่มสิ่ง ที่มีฤทธิ์ร้อน เช่น ผักผลไม้ที่มีฤทธิ์ร้อน เมล็ดธัญพืชที่มีโปรดีนฤทธิ์ร้อน และเมล็ดธัญพืชที่มีไบมัน ซึ่งมีฤทธิ์ร้อนอยู่แล้ว ทั้งผู้วิจัยและทีมงานอาการไม่สบายก็ทุเลาอย่างมาก ภายใน 5-10 นาที เพราะ ได้ปรับแก้ทั้งร้อนและเย็นที่พันกัน ณ สภาพอากาศอย่างนั้น นำหนักผู้วิจัยเพิ่มขึ้น 2.6 กิโลกรัม อยู่ที่ อเมริกาได้อย่างสบายและมีพลัง (แต่ผู้วิจัยและทีมงานต้องพาพี่น้องไทยที่อาศัยอยู่ในอเมริกาลด โปรดีนและไบมัน เพราะหากินสิ่งเหล่านั้นมากเกินไป พาเพิ่มผักผลไม้ เพราะหากินน้อยเกินไป เมื่อ ปรับสมดุลร้อนเย็นถูกต้องแล้วล้วนใหญ่ก็มีสุขภาพดีขึ้น) เมื่อกลับมาถึงประเทศไทย ผู้วิจัยก็มี อาการบวมคันปวดดึงตามเนื้อตัวเป็นอาการของภาวะร้อนเกิน เพราะเมืองไทยเป็นเมืองร้อน สำหรับ มีฤทธิ์ร้อน 2.6 กิโลกรัม ที่เพิ่มขึ้นเกิดสมดุลร้อนเย็นพอดีที่อเมริกา ซึ่งเป็นเมืองที่มีทั้งร้อนมากและ เย็นมากในวันเดียวกันนั้น ร้อนเกินสำหรับผู้วิจัยในเมืองไทยซึ่งเป็นเมืองร้อน (ยกเว้นช่วงอากาศ หนาวบางช่วงบางวันก็ต้องปรับให้อุ่นขึ้นเท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง) ผู้วิจัยจึงทำให้ชีวิต เย็นลงด้วยการลดสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เพิ่มสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น เท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง อาการ ไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัวดังกล่าวทุเลาและหายไปภายใน 3 วัน และปรับสมดุลร้อนเย็นต่อเนื่อง ภายใน 2 สัปดาห์น้ำหนัก 2.6 กิโลกรัมนั้นได้หายไป กลับมา มีน้ำหนักเท่าปกติในเมืองไทยก่อนไป อเมริกา รู้สึกสดชื่นสุขสบายเบากายมีกำลัง

การเข้าหรือออกห้องแวร์ก์ เช่นเดียวกัน ห้องแวร์ที่มีความเย็นมาก ก็คือ สภาพคูลหรือ อากาศเย็น ดังนั้น เมื่ออยู่ในห้องแวร์ที่รู้สึกหนาวเย็นมาก เราจะปรับสมดุลให้อุ่นขึ้นเท่าที่สุขสบาย

เบากายมีกำลัง เมื่อออจากห้องแօร์มาสู่อากาศที่ร้อนกว่า ก็ปรับให้ร่างกายเย็นลงเท่าที่รู้สึกสุข สบายเบากายมีกำลัง ซึ่งในชีวิตจริงบางท่านต้องเข้าหรือออกห้องแօร์ หรือบางวันอากาศแปรปรวน มีหลายฤดู เช่น ร้อน ฝน (เย็น) หนาว (เย็น) ในวันเดียวกัน เราต้องสังเกตด้วยว่า เรา มีความรู้สึก ทุกข์ทรมาน ไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัวกับสภาพอากาศอย่างไรบ้าง และปรับสมดุลร้อนเย็นใช้สิ่ง ต่าง ๆ มาปรับแก้ที่มีฤทธิ์ตรงกันข้ามกับที่เรารู้สึกทุกข์ทรมาน ไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัว ให้รู้สึก สุข สบายเบากายมีกำลัง เช่น เรารู้สึกทุกข์ทรมาน ไม่สบายกับอากาศร้อนอบอ้าวก่อนฝนตก อีกสัก พักฟันก็ตก ถ้ารู้สึกร้อน ๆ หนาว ๆ เช่น ไส้เดือดเส้นขาวรู้สึกอุ่น สบายเบากายมีกำลังขึ้น สักพักรู้สึก ร้อน ไม่สบาย อ่อนเพลียหนักตัว เมื่อคอดเสื้อแขนขาวแล้วรู้สึกเย็น สบายเบากายมีกำลัง อีกสักพัก รู้สึกหนาว ไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัว ไส้เดือดเส้นขาวรู้สึกอุ่น สบายเบากายมีกำลังขึ้น สักพักรู้สึก ร้อน ไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัว เมื่อคอดเสื้อแขนขาวแล้วรู้สึกเย็น สบายเบากายมีกำลัง อีกสักพัก รู้สึกหนาว ไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัวสลบไปมากอย่างนี้เรื่อย ๆ แสดงว่าเป็นภาวะร้อนเย็นพันกัน วิธี แก้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกัน ถ้ารู้สึกหนาวจนไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัวอยู่ เช่น ไส้เดือดเส้นขาวแล้วรู้สึกร้อนอีกด้วยไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัว แสดงว่าเป็นภาวะร้อนเย็นกัน วิธีแก้ใช้ สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น เมื่อปรับสมดุลร้อนเย็น ในสัดส่วนที่รู้สึกสุข สบายเบากายมีกำลัง จะทำให้โรคภัยไข้ เจ็บลดลง เราจะแข็งแรงอายุยืน

จะเห็นได้ว่า คน ๆ เดียว กัน ณ สถานที่ต่างกัน สภาพอากาศต่างกัน การปรับสมดุลร้อน เย็นก็ต่างกัน จึงจะได้สุขภาพที่แข็งแรง สิ่งต่าง ๆ จะเป็นประโยชน์คือชีวิตเมื่อสมดุลร้อนเย็น ณ เวลาหนึ่ง ๆ เท่านั้น เมื่องค์ประกอบเหตุปัจจัยเปลี่ยนแปลงไป จนมิผลให้สภาพร้อนเย็นในชีวิต เปลี่ยนแปลงไป สิ่งที่เคยเป็นสมดุลร้อนเย็น ณ สภาพองค์ประกอบเหตุปัจจัยเก่า แต่ไม่สมดุล ร้อนเย็น ณ สภาพองค์ประกอบเหตุปัจจัยใหม่ สิ่งนั้นก็จะเปลี่ยนจากประโยชน์เป็นโทษ สำหรับบาง สิ่งที่เคยไม่สมดุลร้อนเย็น เป็นโทษ ณ สภาพองค์ประกอบเหตุปัจจัยเก่า แต่สมดุลร้อนเย็น ณ สภาพ องค์ประกอบเหตุปัจจัยใหม่ สิ่งนั้นก็จะเปลี่ยนจากโทษเป็นประโยชน์ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “โลกนี้พร่องอยู่เป็นนิตย์” (ม.ม.13/450), “ทุกอย่างไม่เที่ยงมีความแปรปรวนตลอดเวลา” (ส.สพ. 18/304), “นิพพานเท่านั้นที่เที่ยง” (บ.ช.30/659) โดยปัจจัยหลักจะแปรปรวนตามวินา偈หรือร้อยใน อดีตส่วนหนึ่งและปัจจุบันส่วนหนึ่งสังเคราะห์กัน (อภ.ก.37/1698) ผู้ที่ต้องการให้เกิดสภาพ ประโยชน์สูงสุด จึงต้องมีการปรับสมดุลร้อนเย็นตลอดเวลาของชีวิต เพื่อให้ได้พลังชีวิตและ ร่างกายที่แข็งแรงสูงสุด เท่าที่จะเป็นไปได้ จะได้นำพลังชีวิตและร่างกายที่แข็งแรงนั้นไปบำเพ็ญบุญ คุณและทำหน้าที่ที่ดีงามต่อไป หรือปรับสมดุลมิติอื่น ๆ ตลอดเวลาของชีวิต เพื่อให้เกิดสภาพที่ เป็นประโยชน์สูงสุดเท่าที่จะทำได้

บางครั้งเมื่อปรับสมดุลร้อนเย็นได้ดี ก็จะเกิดสภาพ สุขสบายเบาๆอย่างกำลัง พร้อมกันแต่บางครั้งจะเกิดสภาพมีกำลังเบาๆอย่าง แต่มีอาการไม่สบายบางอย่างเกิดขึ้น ไม่ต้องตกใจ ไม่ต้องกังวลใจให้ดีใจและสบายใจได้เลย แสดงว่าปรับสมดุลร้อนเย็นได้ถูกต้อง ชีวิตมีกำลังเขากำลังขับพิษออก เมื่อพิษถูกระยะออกได้มาก อาการไม่สบายก็จะทุเลาและหายไป แต่ถ้ามีสภาพกำลังตก อ่อนเพลียหนักตัว พร้อมกับเกิดอาการไม่สบาย เป็นอาการพิษกำเริบ แสดงว่าปรับสมดุลร้อนเย็นไม่ถูกต้องให้ปรับไปสู่จุดที่มีกำลังเบาๆอย่าง ต่อให้ไม่มีอาการไม่สบายแต่มีสภาพกำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว แสดงว่ายังปรับสมดุลร้อนเย็นไม่ถูกต้อง ให้ปรับไปสู่จุดที่มีกำลัง เพราะเป็นจุดที่ดีที่สุด เป็นประโยชน์ที่สุดต่อสุขภาพ ยกเว้น อาการไม่สบายที่เกิดขึ้น ทำให้ผู้เจ็บป่วยนั้นรู้สึกทรามาก เกินไปทันได้ยาก ได้ลำบากเกินไป แม้จะมีกำลังและเบาตัว ซึ่งแสดงว่าปรับสมดุลร้อนเย็นได้ถูกต้อง ชีวิตจึงมีพลังผลักดันพิษ แต่ช่องทางระบายน้ำพิษของร่างกายติดขัด ไม่ทะลุทะลวง วิธีแก้คือ ใช้วิธีการระบายน้ำพิษตามช่องทางต่าง ๆ ช่วยอีกแรง โดยเฉพาะช่องทางที่เกิดอาการไม่สบาย ถ้าหัวใจรู้สึกทรามาก เกินไปทันได้ยาก ได้ลำบากเกินไปอยู่ ให้ลดฤทธิ์ร้อนเย็น (ถ้าใช้ร้อนให้อาเจียนผสม ถ้าใช้เย็นก็ให้ใช้ร้อนผสม) หรือลดปริมาณของวิธีที่ใช้ปรับสมดุลนั้นลง ในจีดที่ทำให้รู้สึกไม่ทรามากเกินไป หรืออาจใช้วิธีการของการแพทย์แผนต่าง ๆ ที่ถูกกัน คือเมื่อใช้แล้วรู้สึกสุขสบายเบาๆอย่างกำลัง ช่วยเสริมในการระบายน้ำพิษ หรือกดหรือระจับอาการไม่สบายให้น้อยลง หรือช่วยระจับหรือแก้ไขภาวะที่อาจเกิดอันตราย ณ ปัจจุบันนี้ เสริมอีกแรงหนึ่ง ก็จะเป็นประโยชน์ต่อชีวิตผู้ป่วย เมื่อช่องทางระบายน้ำพิษทะลุทะลวงดีแล้ว จึงเพิ่มประสิทธิภาพของฤทธิ์สมดุลร้อนเย็นขึ้นไป เท่าที่รู้สึกสุขสบายเบาๆอย่างกำลัง หรือทนอาการไม่สบายได้ในจีดที่ทนได้โดยไม่ยาก ไม่ลำบากเกินไป แต่ถ้าช่องทางระบายน้ำพิษ ไม่ติดขัด ทะลุทะลวงดี เราสามารถใช้สมดุลร้อนเย็นได้เต็มศักยภาพ เท่าที่รู้สึกสุขสบายเบาๆอย่างกำลังสูงสุดเท่าที่เราจะทำได้

ผู้จัดพบว่า สภาพร้อนเย็นไม่สมดุลที่ตกลับไปกลับมาพนกันซับซ้อน ยากต่อการวินิจฉัย และยากต่อการแก้ไขนั้น เกิดจากวินาougกรรมร้ายเดิมในชาตินี้หรือชาติก่อน ๆ ร่วมกับกில-es การกระทำที่ไม่ดี หรือพิศศีลในปัจจุบัน ล้วนผู้ที่ทำกุศลมาก ๆ พร้อมกับลดกิเลสให้ได้มาก ๆ หรือปฏิบัติศีลให้ได้มาก ๆ ตามฐานของตน (ไม่หยอดเงินไป ไม่ดึงเครียดเงินไป) อาการมักตรงไปตรงมาตามอาการเด่น ง่ายต่อการวินิจฉัย และง่ายต่อการแก้ไข ซึ่งเป็นธรรมชาติของชีวิตที่บางช่วงบางคราว อาจมีวินาougร้ายออกฤทธิ์สร้างผลให้หลงทางทำให้วินิจฉัยไม่ออก หรือวินิจฉัยผิดหรือแก้ไขผิด เพราะทุกชีวิตไม่เว้นแม้แต่พระพุทธเจ้าล้วนเคยพลาดทำไม่ดีมาทั้งนั้น อาจในชาตินี้หรือในชาติก่อน ๆ (บุ.อป.32/392) พอหมดวินาougร้ายชุดนี้ก็จะวินิจฉัยได้ถูกต้อง และแก้ไขได้ถูกต้อง

พระโดยสัจจะที่แท้แล้ว กลไกที่ทำให้เกิดอาการสมดุลร้อนเย็นหรือไม่สมดุลหรือสภาพตกลับไปกลับมาดังกล่าวทั้งหมด เกิดจากกลไกของสมดุลร้อนเย็นด้านรูปธรรมสังเคราะห์ร่วมกับ

นามธรรมคือวิบากกรรมดีหรือร้ายในจิตวิญญาณ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสัมพันธ์ของนามรูป ในมหาจักรวาล ใน “หลักปฏิจสมุปบาท (อนุโลม) 11” คือ การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น (ความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) ดังนี้ “... วิญญาณ จึงมี นามรูป (ตัวรู้และตัวถูกรู้) นามรูป จึงมี สพายคนะ (สื่อติดต่อ 6 อายุ่ง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ...” จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบว่า จิตวิญญาณคือตัวสร้างร่างกาย

แสดงว่า จิตวิญญาณคือพลังงานที่ดึงดูดวัตถุและพลังงานในโลกใหม่จากการ มาสร้าง ทุกสิ่งทุกอย่าง ในชีวิตคน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ใจ (จิตวิญญาณ) เป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐที่สุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ (มโนปุพพังค์มา ขัมมา มโนเสถียร มนอมยา)”
(๗.๗.๒๕/๑๑)

จิตวิญญาณ เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดสภาพหรืออาการต่าง ๆ ด้วยกลไกสมดุลร้อนเย็น สังเคราะห์ร่วมกับวินาการรรมดีหรือร้าย ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า “เป็นผู้มีอาพาธน้อยมีทุกน้อย ประกอบด้วยเตาโซชาตุอันมีวินาการ เสนอกันไม่เข็นนัก ไมร้อนนัก เป็นอย่างกลาง ๆ ควรแก่ความเพียรฯ” (พ.ป.๑.๑๑/๒๙๓) จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้า พบว่า การปรับสมดุลร้อนเย็น จะทำให้มีโรคน้อย มีทุกน้อย ส่งผลให้สภาพร่างกายพร้อมที่จะประกอบความเพียร ซึ่งก็คือร่างกายที่แข็งแรง นั่นเอง สัมพันธ์กับสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงสาเหตุทำให้เกิดสุข (ความแข็งแรงหรือประโยชน์) ทุกๆ (ความเจ็บป่วยหรือความเดือดร้อนเลวร้าย) หรืออุทุกชนิดสุขเวทนา ใน สำ.สพ.๑.๑๘/๔๒๗-๔๒๙ “สุข ทุกๆ หรืออุทุกชนิดสุขเวทนา ก็มาจาก เรื่องดี (ไฟ) ๑ เสมะ (น้ำ) ๑ ลม (ลม) ๑ ดี เสมะ ลม รวมกัน (дин) ๑ ฤคุ ๑ รักษายัตัวไม่สมำเสมอ ๑ ถูกทำร้าย ๑ ผลของกรรม (วินาการรرم) ๑ เป็นที่ ๘ฯ” ไฟ กือ ร้อน ส่วนดินน้ำลม กือ เย็น จะเห็นได้ว่า การปรับสมดุลร้อนเย็นในร่างกาย ในฤคุร้อนหน้าต่าง ๆ ด้วย สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเย็น ทึ้งค้านวัตถุ (รูปธรรม) และจิต/พลังวินาการรرم (นามธรรม) ถ้าไม่สมดุลร้อนเย็นก็จะทำให้เกิดทุกษาเวทนา (เจ็บป่วย) แต่ถ้าสมดุลร้อนเย็นก็จะทำให้เกิดสุขเวทนา (แข็งแรง) “อัตถิ สุกตทุกกฎานัง กัมมานัง ผลัง วิปารโภ” แปลว่า “ผลวินาการของกรรมที่ทำดีทำชั่วแล้ว มีอยู่” (ม.อ.๑.๑๔/๒๕๗) สัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรกิมุหั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรม (การกระทำการว่าจ้าง) อันเป็นไปด้วยสัญเจตนา (ความใจ) ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้ว จะเสื่นสุดไป โดยมิได้เสวยผล (รับผล) แต่กรรม (การกระทำ) นั้นแล จะให้ผลในภพนี้ หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบฯ ไป” (อภิ.ก.๓๗/๑๖๙๘) ซึ่งพระพุทธเจ้ายืนยันว่าทุกสิ่งทุกอย่างในมหาจักรวาลทั้งนามและรูปล้วนสัมพันธ์กันหมดตามหลักปฏิจจสมุปนบาท (อนุโถม) ๑๑ (ว.ม.๔/๑) ไม่มีอะไรที่ไม่สัมพันธ์กัน

บุญและบาป, ภุศลและอภุศล, ความไม่กังวลและความกังวล มีผลต่อสุขภาพอย่างไร

บุญภุศลและความไร้กังวล จะทำให้แข็งแรงอายุยืน นาปอภุศลและความกังวล จะทำให้ความเสื่อมรุนแรงยิ่งขึ้น มีโรคมากและอายุสั้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความสั่งสมบາป นำทุกข์มาให้” (บ.บ.25/30), “ผู้พิคศิลย์อ่อนตกนร (เดือดเนื้อร้อนใจ)” (อ.ส.สตุต.ก.23/130), “การไม่ทำบາป นำสุขมาให้” (บ.บ.25/59), “ความสั่งสมบุญ นำสุขมาให้” (บ.บ.25/30), “เมื่อจิตเครื่องของแล้ว ทุกติ เป็นอันหวังได้, เมื่อจิตไม่เครื่องของ สุคติเป็นอันหวังได้” (ม.ม.12/64), “ทุกข์ย่อมไม่ตกถึงผู้ หมัดกังวล” (ส.ส.15/122)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงการพิคศิลธรรมจะทำให้เกิดทุกข์ภัย มีโรคมากและอายุสั้น การปฏิบัติศิลธรรมจะทำให้เกิดความพากเพียรแข็งแรงและอายุยืน ใน “จักกวัตติสูตร” ดังนี้

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ... เมื่อความขัดสนถึงความแพร่หลาย อทินนาทานก์ได้ถึงความ แพร่หลาย เมื่ออทินนาทานถึงความแพร่หลาย ศัสตราກ์ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อศัสตราถึงความ แพร่หลาย ปานาติบทก์ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อปานาติบทถึงความแพร่หลาย มุสาวาทก์ได้ถึง ความแพร่หลาย เมื่อมุสาวาทถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก์เสื่อมถอย แม้วรณะก์ เสื่อมถอย เมื่อพากขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 80,000 ปี ก็มีอายุถอยลง เหลือ 40,000 ปี ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 40,000 ปี บุรุคนหนึ่งโไม เออาทิพย์ของคนอื่นไป เขาช่วยกันจับบุรุณนั้นได้แล้ว จึงแสดงแก่พระราชาผู้กษัตริย์ ซึ่งได้ กฎราชกิจยกพร้อมด้วยกราบทูลว่า พระพุทธเจ้าข้า บุรุษผู้นี้โไมyleาอาทิพย์ของคนอื่นไป ดูกรภิกษุ ทั้งหลาย เมื่อเขาพาภกันกราบทูลอย่างนี้แล้ว ท้าวเชօจิ้งตรัสถามนี้กะบุรุณนั้นว่า พ่อนบุรุษ ได้ยินว่าเชօ ขโไมyleาอาทิพย์ของคนอื่นไปจริงหรือ บุรุณนั้นได้กราบทูล คำเท็จทั้งรู้อยู่ว่า ไม่จริงเลขพระพุทธเจ้า ข้าฯ” (ท.ป.า.11/42)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังพระชนมานี้ ... ความขัดสนก์ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อความขัดสนถึงความแพร่หลาย อทินนาทานก์ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออทินนาทานถึงความ แพร่หลาย ศัสตราກ์ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อศัสตราถึงความแพร่หลาย ปานาติบทก์ได้ถึงความ แพร่หลาย เมื่อปานาติบทถึงความแพร่หลาย มุสาวาทก์ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อมุสาวาทถึงความ แพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก์เสื่อมถอย แม้วรณะก์เสื่อมถอย เมื่อพากขาเสื่อมถอยจาก อายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 40,000 ปี ก็มีอายุ 20,000 ปีฯ ดูกรภิกษุ ทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 20,000 ปี บุรุคนหนึ่งโไมyleาอาทิพย์ของคนอื่นไป บุรุษอิกคนหนึ่ง จึงกราบทูลแก่พระราชาผู้กษัตริย์ ซึ่งได้กฎราชกิจยก เป็นการส่อเสียดว่า พระพุทธเจ้าข้าบุรุษขื่อนี้ ขโไมyleาอาทิพย์ของคนอื่นไปฯ” (ท.ป.า.11/43)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังพระบรมนามานี... ความขัดสนก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อความขัดสนถึงความแพร่หลาย ปีสุณาวาจา ก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อปีสุณาวาจาถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพากขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากการระดับบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 20,000 ปี ก็มีอายุถอยลงเหลือ 10,000 ปีฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10,000 ปี สัตว์บางพวกมีวาระดีสัตว์บางพวกมีวาระไม่ดี ในสัตว์ทั้งสองพวกนั้น สัตว์พวกที่มีวาระไม่ดีก็เพ่งเลึงสัตว์พวกที่มีวาระดี ถึงความประพฤติล่วงในกระบวนการอื่นๆ” (ท.ป.11/44)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ... ความขัดสนก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อความขัดสนถึงความแพร่หลาย อทินนาทานก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออทินนาทานถึงความแพร่หลาย กาเมสุนิจนาหาร ก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อกาเมสุนิจนาหารถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพากขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากการระดับบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 10,000 ปี ก็มีอายุถอยลงเหลือ 5,000 ปีฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 5,000 ปี ธรรม 2 ประการคือผู้สาวาจและสัมผัปปลาปักษ์ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อธรรม 2 ประการถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพากขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากการระดับบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 5,000 ปี บางพวกมีอายุ 2,500 ปีฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 2,500 ปี อภิชานาและพยาบาท ก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออภิชานาและพยาบาทถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพากขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากการระดับบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 2,500 ปี ก็มีอายุถอยลงเหลือ 1,000 ปีฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 1,000 ปี มิจนาทิกูฐิก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อมิจนาทิกูฐิกถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพากขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากการระดับบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 1,000 ปี ก็มีอายุถอยลงเหลือ 500 ปีฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 500 ปี ธรรม 3 ประการคือ อธรรมราคะ วิสม โภก มิจนาธรรม ก็ได้ถึงแก่ความแพร่หลาย เมื่อธรรม 3 ประการถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพากขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากการระดับบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 500 ปี บางพวกมีอายุ 250 ปีฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 250 ปี ธรรมเหล่านี้คือ ความไม่ปฏิบัติชอบในมารดา ความไม่ปฏิบัติชอบในบิดา ความไม่ปฏิบัติชอบในสมณะ ความไม่ปฏิบัติชอบในพราหมณ์ ความไม่อ่อนน้อมต่อท่านผู้ใหญ่ในตระกูล ก็ได้ถึงความแพร่หลายฯ ... ความขัดสนก็ได้ถึงแก่ความแพร่หลาย เมื่อความขัดสนถึงความแพร่หลาย อทินนาทานก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออทินนาทานถึงความแพร่หลาย ศัสตราภิกษุก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อศัสตราถึงความ

แพร่หลาย ปานาติบานถึงความแพร่หลาย เมื่อปานาติบานถึงความแพร่หลาย มุสาวาทก์ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อมุสาวาทถึงความแพร่หลาย ปีสุณาวาจารก์ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อปีสุณาวาจารถึงความแพร่หลาย ภามสุนิจจาจารก์ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อภามสุนิจจาจารถึงความแพร่หลาย ธรรม 2 ประการคือ ผู้สาวาจ และ สัมผัปปลาปัปก์ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อธรรม 2 ประการถึงความแพร่หลาย อภิชญาและพยาบาทก์ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออภิชญาและพยาบาทถึงความแพร่หลาย มิจนาทิกูฐิก์ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อมิจนาทิกูฐิก์ถึงความแพร่หลาย ธรรม 3 ประการคือ อธรรมราค วิสัมโลภ มิจนาธรรม ก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อธรรม 3 ประการถึงความแพร่หลาย ธรรมเหล่านี้คือ ความไม่ปฏิบัติชอบในมารดา ความไม่ปฏิบัติชอบในบิดา ความไม่ปฏิบัติชอบในสมณะ ความไม่ปฏิบัติชอบในพระมหาป ความไม่อ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ในตระกูล ก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อธรรมเหล่านี้ถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรณะก์เสื่อมถอย เมื่อสัตว์เหล่านั้นเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากการรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 250 ปี ก็มีอายุถอยลงเหลือ 100 ปี” (ท.ป.11/45)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย จักมีสามัยที่มนุษย์เหล่านี้มีบุตรอายุ 10 ปี ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี เด็กหญิงมีอายุ 5 ปี จักสมควรมีสามีได้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี รสเหล่านี้คือ เนยไส เนยขัน น้ำมัน น้ำผึ้งน้ำอ้อย และเกลือ จักอันตรธานไปสิ้น ดูกรภิกษุทั้งหลายในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี หญ้ากับแก้จักเป็นอาหารอย่างดี ... ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี กุศลกรรมบด 10 จักอันตรธานไปหมดสิ้น อกุศลกรรมบด 10 จักรุ่งเรืองเหลือเกิน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี แม้แต่ชื่อว่ากุศลก็จักไม่มี และคนทำกุศลจักมีแต่ไห ... ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี เขาจักไม่มีจิตคิดการพยาบาลร่วมกันนี้แม่ นี่นา นี่พ่อ นี่อา นี่ป้า นี่ภรรยาของอาจารย์ หรือว่านี่ภรรยาของท่านที่เคารพทั้งหลาย สัตว์โลกจักถึงความสมสุ่ปะปนกันหมวด เปรียบเหมือน พวก ไก่ สุนัขบ้าน สุนัขจังอก ฉะนั้น ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี สัตว์เหล่านั้นต่างก็จักเกิดความอาฆาต ความพยาบาทความคิดร้ายความคิดจะฆ่าอย่างแรงกล้าในกัน และกัน มาหากันบุตรก็ได้ บุตรกับมารดาได้ บิดากับบุตรก็ได้ บุตรกับบิดาได้ พี่ชายกับน้องหญิงก็ได้ น้องหญิงกับพี่ชายก็ได้ จักเกิดความอาฆาต ความพยาบาท ความคิดร้าย ความคิดจะฆ่ากันอย่างแรงกล้า นายพวนเนื้อหินเนื้อเข้าเกิดความอาฆาต ความพยาบาท ความคิดร้าย ความคิดจะฆ่า อย่างแรงกล้า ฉันได้ พันนั้นเหมือนกันๆ” (ท.ป.11/46)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี จักมีสัตว์ถันตรกปัลสีน 7 วัน มนุษย์เหล่านั้นจักกลับได้ความสำคัญกันเองว่าเป็นเนื้อ ศัสตราทั้งหลายอันคอมจักปรากฏในมือของพวกรา พวกราจะฆ่ากันเองด้วยศัสตราอันคอมนั้น โดยสำคัญว่า นี่เนื้อ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ครั้งนั้น สัตว์เหล่านั้นบางพวกรมีความคิดอย่างนี้ว่า พวกราอย่าฆ่าใคร ๆ และใคร ๆ ก็อย่าฆ่าเรา อย่ากระนั้นเลย เราควร

เข้าไปตามป่าหลบสุมทุมป่าไม้ ระหว่างทาง หรือซอกเขา มีรากไม้และผลไม้ในป่าเป็นอาหารเลี้ยงชีวิตอยู่ เขาพากันเข้าไปตามป่าหลบสุมทุมป่าไม้ ระหว่างทางหรือซอกเขา มีรากไม้และผลไม้ในป่าเป็นอาหารเลี้ยงชีวิตอยู่ตลอด 7 วัน เมื่อล่วง 7 วันไป เขายากันออกจากป่าหลบสุมทุมป่าไม้ ระหว่างทาง ซอกเขา แล้วต่างสวมกอดกันและกัน จักขับร้องดีใจย่างเหลือเกินในที่ประชุมว่า สัตว์ผู้ใจริษยา เรายกให้กันแล้ว ท่านยังมีชีวิตอยู่หรือ ๆ ๆ ดูกรภิกษุทั้งหลาย คำดับนั้น สัตว์เหล่านั้น จักมีความคิดอย่างนี้ว่า เราถึงความลึกลับต้องอย่างใหญ่เห็นปานนี้ เหตุเพราสามารถที่เป็นอยู่สุด อย่างไร ก็ตามนี้เลยเราควรทำกุศล ควรทำกุศลอีก เราควรด่วนปณาติบตา ควรสามารถกุศลธรรมนี้แล้วประพฤติ เขาจักดเวนจากปณาติบตาจักสามารถกุศลธรรมนี้ แล้วประพฤติเพราเหตุที่สามารถกุศลธรรม เขายากเจริญด้วยอายุบ้าง จักเจริญด้วยวรณะบ้าง เมื่อเขาเจริญด้วยอายุบ้าง เจริญด้วยวรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ทั้งหลายที่มีอายุ 10 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 20 ปีฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย คำดับนั้นสัตว์เหล่านั้นจักมีความคิดอย่างนี้ว่า เราเจริญด้วยอายุบ้าง เจริญด้วยวรณะบ้าง เพราเหตุที่สามารถกุศลธรรม อย่างไร ก็ตามนี้เลย เราควรทำกุศลยิ่ง ๆ ขึ้นไป ควรทำกุศลอีก เราควรดเวนจากอทินนาทาน ควรดเวนจากการแสวงหาจาร ควรดเวนจากปีสุณาวาจา ควรดเวนจากพรุสวava ควรดเวนจากสัมผัปปลาปะ ควรละอภิชโย ควรละพยาบาท ควรละมิจนาทิภูมิ ควรละธรรม 3 ประการ คือ อธรรมราค วิสมโลก มิจนาธรรม อย่างไร ก็ตามนี้เลย เราควรปฏิบัติชอบในมารดา ควรปฏิบัติชอบในบิดา ควรปฏิบัติชอบในสมณะ ควรปฏิบัติชอบในพระมหาป ควรประพฤติอ่อนน้อมต่อท่านผู้ใหญ่ในตระกูล ควรสามารถกุศลธรรมนี้แล้วประพฤติ เขายากเหล่านั้นจักปฏิบัติชอบในมารดา ปฏิบัติชอบในบิดา ปฏิบัติชอบในสมณะ ปฏิบัติชอบในพระมหาป ประพฤติอ่อนน้อมต่อท่านผู้ใหญ่ในตระกูล จักสามารถกุศลธรรมนี้แล้วประพฤติ เพราเหตุที่สามารถกุศลธรรมเหล่านั้นขายากเหล่านั้นจักเจริญด้วยอายุบ้าง จักเจริญด้วยวรณะบ้าง เมื่อขายากเหล่านั้นเจริญด้วยอายุบ้าง เจริญด้วยวรณะบ้าง บุตรของคนผู้มีอายุ 20 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 40 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 40 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 80 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 80 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 160 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 160 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 320 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 320 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 640 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 640 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 2,000 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 2,000 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 4,000 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 4,000 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 8,000 ปี บุตรของคนมีอายุ 8,000 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 20,000 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 20,000 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 40,000 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 40,000 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 80,000 ปีฯ” (ที่.ป.11/47)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 80,000 ปี เด็กหนูมีอายุ 500 ปี จึงจักสมควรมีสามีได้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 80,000 ปี จักเกิดมีอาพาธ 3 อย่าง คือ ความอยากกิน 1 ความไม่อยากกิน 1 ความแก่ 1 ...” (ที่.ป.11/48)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบว่า การเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นด้วยการปฏิบัติศีลธรรม มีผลทำให้เกิดทุกข์ภัย มีโรคมากและอายุสั้น แต่เมื่อไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นด้วยการปฏิบัติศีลธรรมให้มากยิ่งขึ้น ๆ มีผลทำให้แข็งแรงอายุยืน เมื่อปฏิบัติศีลธรรมต่อเนื่องไฉมากจะส่งผลถึงขึ้นโรคต่าง ๆ ลดลงหายไปเหลือเพียง 3 โรค คือ ความอยากกิน ความไม่อยากกิน และความแก่ (แก่ช้า) เท่านั้น

“ดูรกรรมพ บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก์ตาม บุรุษก์ตาม เป็นผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้ตกลง เป็นคนเหี้ยมโหด มีมือปื้อนเลือดหมอกมุ่นในการประหัตประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์ มีชีวิต ... จะเป็นคนมีอายุสั้น ... ดูรกรรมพ ส่วนบุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก์ตาม บุรุษก์ตาม ละปณาติบตาแล้ว เป็นผู้วันขาดจากปณาติบตา วางอาจญา วางศาสตรา (อาวุธหรือวิชาหรือความรู้ หรือวิธีที่เบียดเบียน) ได้มีความละอาย ถึงความอึนดู อนุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์และภูตอญ্য ... จะเป็นคนมีอายุยืน ... บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก์ตาม บุรุษก์ตาม เป็นผู้มีปรกติเบียดเบียนสัตว์(ทำให้ตนเอง หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ ล้มตาย) ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือห่อนไม้ หรือศาสตรา (อาวุธหรือวิชาหรือความรู้หรือวิธีการต่าง ๆ) ... จะเป็นคนมีโรคมาก ... ดูรกรรมพ บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก์ตาม บุรุษก์ตาม เป็นผู้มีปรกติ ไม่เบียดเบียนสัตว์ (ไม่ทำให้ตนเอง หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ ล้มตาย) ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือห่อนไม้ หรือศาสตรา (อาวุธหรือวิชาหรือความรู้หรือวิธีการต่าง ๆ) ... จะเป็นคนมีโรคน้อย” (ม.อ.14/582 - 585), “ผู้ใด แสวงหาความสุขเพื่อตนย่อมไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย (การไม่ทำให้ตนเอง หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ หรือล้มตาย)” (ข.ข.25/20)

“ดูรกรรมพ ทั้งหลาย ตذاคตเคยเป็นมนุษย์ในชาติก่อนภกก่อนกำเนิดก่อน ละปณาติบตาแล้ว เว้นขาดจากปณาติบตาแล้ววางทัณฑะ วางศาสตราแล้ว มีความละอาย มีความกรุณาห่วงประโภชน์แก่สัตว์ทั้งปวงอญ্য ตذاคตย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์เบื้องหน้าแต่ต้ายเพระกายแตกเพระกรรมนั้น อันตนทำสั่งสมพอกพูน ไฟบูลย์ ... เมื่อเป็นพระราชาได้ผลข้อนี้ คือ มีพระชนมายุยืนดำรงอยู่นาน อภิบาลพระชนมายุยืนยาว ไม่มีโรค ๆ ที่เป็นมนุษย์ซึ่งเป็นข้าศึกศัตรู สามารถปลงพระชนม์ชีพในระหว่างได้ ... เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าจึงได้ผลข้อนี้ คือ มีพระชนมายุยืนดำรงอยู่นาน ทรงอภิบาลพระชนมายุยืนยาว ไม่มีข้าศึกศัตรู จะเป็นสมณะ พราหมณ์ เทวดา พระมหา ไกร ๆ ในโลก สามารถปลงพระชนม์ชีพในระหว่างได้” (ท.ป.า.11/136)

“ดูรกรรมพ ทั้งหลาย ตذاคตเคยเป็นมนุษย์ในชาติก่อน ภกก่อนกำเนิดก่อน เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายด้วยฝ่ามือ ก้อนดิน ห่อนไม้ หรือศาสตรา ตذاคตย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์เบื้องหน้าแต่ต้ายเพระกายแตกเพระกรรมนั้น อันตนทำสั่งสมพอกพูน ไฟบูลย์ ฯลฯ ...

เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าได้จึงรับผลข้อนี้ กือ มีพระโรคพาธน้อย มีความลำบากน้อย สมบูรณ์ด้วยพระเต็祚ชาตุ อันยังอาหาร ให้ย่อยดี ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก อันควรแก่พระปราชานเป็นปานกลาง” (ท.ป.า. 11/156)

จะเห็นได้ว่า การไม่เบียดเบี้ยนสัตว์ทั้งหลาย กือ การไม่ทำให้ตนเอง หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความเดือดร้อน ทุกข์ ทรมาน ไม่สบาย บาดเจ็บ ล้มตาย และทำประโัยช์สุขให้กับตนเอง ผองชนและหมู่สัตว์ ซึ่งด้านนามธรรมก็คือการละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส่ไร้ทุกข์ไร้กังวล ทำให้เกิดสมคุคร้อนเย็น เจ็บป่วยน้อย แข็งแรง และอายุยืน

ในอรรถกถาแปล เล่ม 76 หน้า 81 กล่าวถึงนิยาม 5 กือ อุตุนิยาม พិชนิยาม จิตนิยาม กรรมนิยาม ธรรมนิยามนั้น จะสังเคราะห์สัมพันธ์กันเป็นเหตุแห่งทุกข์ตามลำดับด้วยหลักปฏิจสมุปบาท (อนุโลม) 11 เกิดเป็นกองทุกข์ทั้งมวล และเมื่อคัมเหตุแห่งทุกข์ก็จะทำให้ทุกข์ดับ ซึ่งก็คือความเป็นสุนัขน้อง โดยชีวิตระดับจิตนิยาม จะมีการกระทำและผลของการกระทำ (วินากกรรม) ของแต่ละชีวิต กือ กรรมนิยาม และพัฒนาไปสู่การกระทำที่ส่งผลที่ดีที่สุดต่อตนเอง และผู้อื่น กือ ธรรมนิยาม

โดยหลักวิทยาศาสตร์แล้ว เมื่อวัตถุทุกอย่างแตกสลายจะกลายเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็ก เมื่อพลังงานพลังงานคลื่นแม่เหล็กสังเคราะห์รวมกันจะเป็นวัตถุ เป็นสภาพแปรเปลี่ยนหมุนวนไปมาตามช่วงเวลา ทุกสิ่งทุกอย่างในมหาจักรวาลล้วนคือพลังงานคลื่นแม่เหล็กทั้งสิ้น ดังคำกล่าว “วิชการใหม่ในการศึกษาดีความการแพร่รังสีแม่เหล็กไฟฟ้าซึ่งให้กลไกมาเป็นส่วนสำคัญของทฤษฎีความต้ม (ทฤษฎีที่ว่าด้วยปรากฏการณ์ของอะตอม) ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจว่ามวลสารมิใช่อะไรอื่น นอกจากพลังงานรูปหนึ่งเท่านั้น แม้กระทั่งวัตถุในสภาพสถิติก็มีพลังงานสะสมอยู่ในมวลสารของมันและความสัมพันธ์ระหว่างสารและพลังงานได้ โดยสมการคือ $E = mc^2$ ” (Capra Fritjof. 2000 : 50-51, 61-63) และคำกล่าว “เนื่องจากสารและพลังงานนั้น โดยเนื้อแท้แล้วเป็นสิ่งเดียวกัน เพียงแต่แสดงออกมาในรูปแบบที่แตกต่างกันเท่านั้น มวลของร่างกายนั้นไม่ใช่สิ่งที่หยุดนิ่ง สามารถผันแปรตามการเปลี่ยนแปลงของพลังงานในตัวมันเอง ณ จุดนี้เอง จึงนำมาสู่ความเข้าใจในอีกมิติว่า แท้ที่จริงแล้ว ร่างกายของมนุษย์ ณ ระดับใดอะตอม ก็คือพลังงานชั้นชั้นที่มีการสั่นสะเทือนและแก่กว่าในอัตราที่แตกต่างกันไป เราจะพบว่า แท้ที่จริงแล้ว ร่างกายมนุษย์ก็มีการใช้พลังงานในรูปแบบต่าง ๆ ตลอดเวลา” (Einstein A. 1970 : 14-31)

ซึ่งตรงกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทุกอย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน (ส.ว.17/84-86) จะเห็นได้ว่า ส่วนประกอบหลักของมหาจักรวาล ประกอบด้วยพลังงานคลื่นแม่เหล็ก พัฒนาจนเป็นชีวิตคน แสดงว่า ชีวิตคนเป็นพลังคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิต พระพุทธเจ้าพบว่า “ผลวินากของกรรมที่ทำดีทำชั่วแล้ว มีอยู่” (ม.อ.14/257) “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรมอันเป็นไปด้วย

สัญเจตนา ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสืบสุดไป เพราะมิได้เสวยผล แต่กรรมนั้นแล จะให้ผล ในทฤษฎ์ธรรมเที่ยว (ปัจจุบัน) หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบฯ ไป" (อภ.ก.37/1698) ดังนั้น จะเห็นได้ว่า เมื่อคนกระทำสิ่งใดทางกายวาราจ (กายกรรม วิจกรรม มโนกรรม) ดีหรือชั่ว ก็ตาม ก็จะสั่งสมเป็นวิบากกรรมดีหรือชั่วตามนั้น วิบากกรรมคือพลังที่สร้างผลดีหรือร้ายให้กับแต่ละชีวิต ในภพชาตินี้ หรือภพชาติอื่นสืบฯ ไป เมื่อจิตวิญญาณเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตที่ไปได้ไกล (ทุรังค์มัง) (ท.ส.9/350) จึงสามารถดึงชีวิตวัตถุหรือพลังงานต่างๆ มาสังเคราะห์เป็นสิ่งดี หรือร้ายสู่ชีวิต รวมทั้งสูญเสียสิ่งที่มีคุณสมบัติแบบเดียวกันเข้ามาหากัน เพราะทุกอย่างในมหาจักรวาล มีพลังงานคลื่นแม่เหล็กเป็นส่วนประกอบ เป็นนามรูปตามกฎแห่งกรรมดีกรรมชั่วของชีวิตที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้

สัมพันธ์กับพระพุทธเจ้าตรัสใน ม.อ.14/580 สุกามณพ โถเทยมนุตร พอนั่งเรียงร้อยแล้ว ได้ทุกความพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า ข้าแต่พระโคคุมผู้เจริญ อะไรหนอแล เป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้พากมนุษย์ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ ปรากฏความเลวและความประณีต คือ มนุษย์ทั้งหลายย่อมปรากฏมีอาชญาณ มีอาชญาณ มีโรคนาอย มีโรคนาอย มีผิวพรรณทราบ มีผิวพรรณงาม มีศักดาน้อย มีศักดามาก มีโภคตน้อย มีโภคดามาก เกิดในสกุลต่ำ เกิดในสกุลสูง ไร้ปัญญา มีปัญญา ข้าแต่พระโคคุมผู้เจริญ อะไรหนอแล เป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้พากมนุษย์ ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ ปรากฏความเลวและความประณีตฯ

ข้อ 581 พระผู้มีพระภาคตรัสว่า คุกรามณพ สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึงอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้ เดียวและประณีต ได้ฯ

พระพุทธเจ้าตรัส ใน อุ.เอกสารสก.24/88, 213 พยสนสูตร ว่า

[88] คุกริกขุทั้งหลาย กิกขุได้รับบริภัยเพื่อนพรหมจารย์ทั้งหลาย กล่าว โทยพระอริยะ กิกขุนั้นจะไม่พึงถึงความกิบหาย 10 อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งข้อนี้ มิใช่ฐานะ มิใช่โอกาส ความกิบหาย 10 อย่างเป็นไน คือ กิกขุนั้นไม่บรรลุธรรมที่ขึ้นไม่บรรลุ 1 เสื่อมจากธรรมที่บรรลุแล้ว 1 สัทธธรรม ของกิกขุนั้นย่อมไม่ผ่องแฝ่ว 1 เป็นผู้เข้าใจว่าตนได้บรรลุในสัทธธรรมทั้งหลาย 1 เป็นผู้ไม่ยินดี ประพฤติพรหมจารย์ 1 ต้อง abaดิศร้ายหมองอย่างใดอย่างหนึ่ง 1 ย่อมถูกโกรกอย่างหนัก 1 ถึงความเป็นบ้า มีจิตฟังซ่าน 1 เป็นผู้หลงในหลกระทำการ 1 เมื่อตายนไปย่อมเข้าถึงอบาย ทุกติ วนิบาต นรก 1 คุกริกขุทั้งหลาย กิกขุได้รับบริภัยเพื่อนพรหมจารย์ทั้งหลาย กล่าว โทยพระอริยะ กิกขุนั้นจะไม่พึงถึงความกิบหาย 10 อย่างนี้ อย่างใดอย่างหนึ่งข้อนี้ มิใช่ฐานะ มิใช่โอกาสฯ

[213] คุกริกขุทั้งหลาย กิกขุได้รับบริภัยเพื่อนพรหมจารย์ทั้งหลาย ติเตียนพระอริยะเจ้า ข้อนี้ มิใช่ฐานะ มิใช่โอกาส ที่กิกขุนั้นจะไม่พึงถึงความกิบหาย 11 อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง

ความจิตใจ 11 อายุ่งเป็นไนน์ กือ ไม่บรรลุธรรมที่ยังไม่ได้บรรลุ 1 เสื่อมจากธรรมที่บรรลุแล้ว 1 สัทธธรรมของกิจมุนีนั้นย่อมไม่ผ่องแฝ้า 1 เป็นผู้เข้าใจว่าได้บรรลุในสัทธธรรม 1 เป็นผู้ไม่ยินดีประพฤติพรหมจรรย์ 1 ต้องอาบดีเคราหมองอย่างโดยอย่างหนึ่ง 1 บอกลาสิกขาเวียนมาเพื่อหินภาพ 1 ถูกต้องโกรกอย่างหนัก 1 ย่อมถึงความเป็นบ้า กือ ความฟุ่งซ่านแห่งจิต 1 เป็นผู้หลงให้ทำกาละ 1 เมื่อตายไป ย่อมเข้าถึงอบาย ทุกติวนิบาต นรก 1 ดูกรกิจมุทั้งหลายกิจมุได้ค่าบริภายเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ติเดียนพระอริยเจ้า ข้อนี้ มิใช่ฐานะ มิใช่โอกาส ที่กิจมุนั้นจะไม่พึงถึงความนิบหาย 11 อายุ่ง อายุ่งโดยอย่างหนึ่งนี้

สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรกิจมุทั้งหลาย ฐานะ 5 ประการนี้ อันสตวี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือ บรรพชิต ควรพิจารณาเนื่อง ๆ 5 ประการเป็นไนน์ กือ สตวี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือ บรรพชิต ควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า เราเมื่อความแก่เป็นธรรมดा ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ 1 เราเมื่อความเจ็บไข้เป็นธรรมดा ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ 1 เราเมื่อความตายเป็นธรรมดा ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ 1 เราจะต้องผลักพรางจากของรักของขอบใจทั้งสิ้น 1 เราเมื่อรวมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึง จักทำกรรมได ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เราจะเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น 1 ฯ (อุ.สตุตค.22/57)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงพูดว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่แต่ละคนรับอยู่ เกิดจากการ (การกระทำการว่าจ่าใจ) ของคน ๆ นั้นทั้งหมด และผลของการนั้น จะให้ผลในกพชาตินี้ หรือ กพชาติอื่นสืบ ๆ ไป ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรกิจมุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรม (การกระทำ) อันเป็นไปด้วยสัญญาณ (ความใจ) ที่บุคคลทำแล้วสะสมแล้ว จะสิ้นสุดไปโดยมิได้เสียผล (รับผล) แต่กรรม (การกระทำ) นั้นแล จะให้ผลในกพนี้ หรือในกพดีไป หรือใน กพอื่นสืบ ๆ ไป” (อก.ก.37/1698)

ดังตัวอย่าง ข้อมูลที่พิสูจน์ว่า พลังวิบากกรรมดีหรือร้าย สามารถสร้างสิ่งดีหรือร้าย ให้ชีวิตผู้นั้นได้จริง กือ เมื่อจิตวิญญาณเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตที่ไปໄต่โกล (ทุรังค์มัง) (ท.ส.9/350) ชีวิตคือ พลังงานคลื่นแม่เหล็กแห่งความรู้สึกนึกคิด เมื่อคิดหรือพูดหรือทำ ลิ่งดีหรือ ร้าย ก็จะเกิดเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็กดีหรือร้ายในชีวิต เพราการคิดที่มีพลังมาก ก็จะส่งผลถึงขั้น พูดและทำ ดังนั้น การพูดและทำ จึงเป็นการคิดที่มีพลังมากนั้นเอง พลังงานคลื่นแม่เหล็กดีหรือร้าย ในชีวิตดังกล่าว จะมีคุณสมบัติที่พระพุทธเจ้าเรียกว่า วิบากกรรม กือ พลังที่สร้างผลดีหรือร้ายให้ ชีวิต ซึ่งจะให้ผลในชาตินี้หรือชาติอื่นสืบ ๆ ไป เมื่อหมดฤทธิ์ของการให้ผลนั้นแล้วก็จบดับไป ซึ่งพลังงานคลื่นแม่เหล็กสามารถดูดลูกลเหล็กได้สนิท พลังงานคลื่นแม่เหล็กดีร้ายในชีวิตก็สามารถดูดวัตถุหรือพลังงานต่าง ๆ มาสังเคราะห์เป็นสิ่งดีหรือร้าย มาให้ผู้กระทำสิ่งดีหรือร้ายนั้นได้สนิท เพราะทุกอย่างในมหาจักรวาลมีพลังงานคลื่นแม่เหล็กเป็นส่วนประกอบ

เช่น เรายาคเจ็บที่ได้ที่หนึ่ง เรา ก็จะระมัดระวังอย่างยิ่ง ไม่ให้อะไรมากระทบแต่ก็ มักจะมีสิ่งนั้นสิ่งนี้มากระทบ ณ จุดที่ปวดเจ็บซ้ำแล้วซ้ำอีกที่เดิม ๆ เช่นๆ แม้วันใหม่หรือสถานที่ใหม่ ก็ยังมักจะมีสิ่งนั้นสิ่งนี้มากระทบ ณ จุดที่ปวดเจ็บซ้ำแล้วซ้ำอีกที่เดิม ๆ เช่นๆ ซึ่งนักวิทยาศาสตร์ ยืนยันว่า วัตถุจะไม่เคลื่อนไหวถ้าไม่มีแรงมากระทำ ดังนั้น สิ่งที่เคลื่อนเข้ามากระทบจุดที่ปวดเจ็บ ต้องมีพลังอย่างใดอย่างหนึ่งคือคุณหรือผลักสิ่งนั้น ให้มาระบุจุดที่ปวดเจ็บนั้น ถ้าเป็นพลังผลักมา จากภายนอก ส่วนใหญ่จะต้องไม่โคนที่เดิมซ้ำ ๆ เพราะเราเคลื่อนตลอด ทำให้พลดเป้าได้ง่าย จะพลดมากกว่าโคน แต่ถ้าเป็นแรงดูดจากชีวิตเรา ก็จะโคนมากกว่าพลด จึงมักถูกที่เดิมซ้ำ ๆ เหมือนแม่เหล็กในขณะที่กำลังดูดลูกเหล็กให้เคลื่อนเข้ามาหา ไม่ว่าเราจะเคลื่อนแม่เหล็กไปอยู่ที่ไหน ลูกเหล็กก็จะเคลื่อนไปหาแม่เหล็ก ในจุดที่แม่เหล็กอยู่ ณ ปัจจุบันนั้น ๆ ดังนั้น สิ่งที่เคลื่อนเข้ามา กระทบจุดที่ปวดเจ็บของเรามา จึงเกิดจากแรงดูดจากชีวิตเรา ซึ่งก็คือพลังแม่เหล็กของวินากร้ายในชีวิต เรา นั้นเอง

สำหรับตัวอย่างพลังแม่เหล็กของวินากร้ายในชีวิต เช่น มีอุบัติเหตุรถคว้าหรือชนกัน รถบุบ บุบ เมื่อคลักขณะแล้ว คนส่วนใหญ่จะปวดเจ็บล้มตาย แต่ก็จะมีบางคนที่ไม่ตาย อาจปวดเจ็บเล็กน้อย หรือไม่ปวดเจ็บเลยก็มี มีกลไกเดียวเท่านั้นที่จะไม่ปวดเจ็บล้มตาย คือต้องมีพลังงาน บางอย่างผลักดันเหล็กไม่ให้กระทบร่างกาย และผลักดันร่างกายไม่ให้กระทบเหล็ก พลังดังกล่าว ก็คือพลังแม่เหล็กของวินากร้ายในชีวิตของผู้นั้น ที่สามารถดูดดึงพลังงานต่าง ๆ ในมหาจักรวาลหรือ ในตัวของผู้นั้น มาต้านกันหรือผลักดันเหล็กไม่ให้กระทบร่างกาย ทำให้ผู้นั้นไม่ปวดเจ็บล้มตาย เพราะในชีวิตคนนั้น มีพลังงานสัญญาที่สามารถดูดสารหรือพลังงานที่เป็นประโยชน์เข้าไปใน ร่างกาย และผลักดันสารหรือพลังงานที่เป็นโทษเป็นอันตรายออกจากร่างกายอยู่แล้ว ถ้ามีพลังงาน คลื่นแม่เหล็กของวินากร้ายในชีวิตของผู้นั้นมาช่วยอีกแรงหนึ่ง ก็ทำให้เกิดกลไกดูดดึงพลังงานต่างใน มหาจักรวาลหรือในตัวของผู้นั้น มาต้านกันหรือผลักดันเหล็กไม่ให้กระทบร่างกายได้

พลังงานคลื่นแม่เหล็กวินากร้าย หรือร้าย เกิดจากการคิดพูดทำของพลังแม่เหล็กแห่งชีวิต ซึ่งพลังแม่เหล็กแห่งชีวิตนั้นเป็นพลังแห่งความรู้สึกนึกคิด พลังแม่เหล็กวินากร้ายหรือร้าย จึงมี คุณสมบัติมีฤทธิ์และคิดได้ ว่าจะดูดหรือผลักหรือสั่งเคราะห์สิ่งใดหรือร้ายอะไรให้ชีวิตผู้นั้น ๆ อย่างยุติธรรมที่สุด ตามการกระทำการของชาใจของผู้นั้น ๆ ว่ามีค่าหรือนำหนักแห่งความคือหรือ ร้าย ว่ามากน้อยแค่ไหน พลังคลื่นแม่เหล็กวินากร้ายหรือร้ายในอดีตส่วนหนึ่งจะรวมกับในปัจจุบัน ส่วนหนึ่ง ให้ผลในพพชาตินั้น หรือในพพอื่นสืบ ๆ ไป (อกก.ก.37/1698) พลังแม่เหล็กวินากร้าย แท้จริง ก็คือพลังของ พระเจ้า ส่วนพลังคลื่นแม่เหล็กวินากร้าย แท้จริงก็คือพลังของชาตาน

ซึ่งมีผลตั้งแต่ใจคิดแล้ว เช่น คิดวิตกกังวลเครียด แม้ไม่ได้บอกใคร การแพทย์แผนปัจจุบันพบแล้วว่า ทำให้มีสารแอดรีนาลีนและสารพิษต่าง ๆ เกิดขึ้นในร่างกาย ทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ สภาพอารมณ์มีผลต่อสุขภาพด้วยกลไกทางวิทยาศาสตร์ ดังคำกล่าว

“ความเครียดที่เพิ่มขึ้นสูงในร่างกายจะทำให้ภูมิต้านทานไม่ดี เวลาคนเราเครียดจะเกิดอะไรขึ้น ระบบประสาทในร่างกายจะส่งคำสั่งจากต่อมได้สมองไปถึงต่อมหมวกไต ให้สร้างฮอร์โมนขึ้นมา 2 ตัว ตัวหนึ่ง คือ คอร์ติซอล (Cortisols) อีกตัวหนึ่ง คือ อะดรีนาลิน (Adrenalin) อะดรีนาลิน จะทำให้ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นแรง ขณะเดียวกันคอร์ติซอลจะทำให้เซลล์อีดแล้วเซลล์จะเหี่ยวง คือ หมดเรี่ยวหมดแรง เพราะฉะนั้น เด็กที่ใกล้สอบจะป่วยง่าย เพราะว่าร่างกายเมื่อเกิดความเครียด ภูมิต้านทานจะลดลง แต่ในผู้ใหญ่จะเป็นความเครียดแบบรื้อรัง เพราะฉะนั้น เมื่อมีความเครียดตลอด ภูมิต้านทานจะลดลง เพราะฮอร์โมนคอร์ติซอลตัวนี้ ดังนั้น ถ้าเราสามารถลดความเครียดได้จะเพิ่มภูมิต้านทานให้ร่างกาย” (บรรจุ ชุมแสงสวัสดิคุณ. 2551 : 24)

“การทำงานของระบบประสาทซิมพาเซติกเพื่อต่อสู้ภาวะตึงเครียด ดังนี้ เพิ่มความดันเลือดจากการทำให้หลอดเลือดหดตัว (Alpha receptor) และทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรง เพิ่มปริมาณเลือดไปที่กล้ามเนื้อที่กำลังทำงาน คือ กล้ามเนื้อลายที่ทำให้หลอดเลือดขยายตัว (Beta two receptor และ Cholinergic Sympathetic) เพิ่มอัตราการเกิดเมแทโบไลซ์มของเซลล์ทั่วร่างกาย จากผลรวมนี้ทำให้เราสามารถใช้กำลังกายได้มากกว่าที่ควรจะเป็น เนื่องจากความเครียดทางร่างกาย (Physical Stress) จะกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเซติกให้ร่างกายทำงานมากขึ้น เรียก Sympathetic stress reaction และยังช่วยเพิ่มการทำงานในสภาพภาวะตึงเครียดเกี่ยวกับอารมณ์ (Emotional stress) เช่น ในขณะที่มีความโกรธ ไอปอดคลานสัญญาณกระตุ้น สั่งสัญญาณสู่ reticular formation และไปสั่นหัวง ทำให้มีการกระตุ้นต่อระบบประสาทซิมพาเซติกอย่างรุนแรง เรียก Sympathetic alarm reaction หรือบางที่เรียก Fight or Flight reaction คือตัดสินใจว่าจะสู้หรือหนี” (ราตรี สุคทรง และวีระชัย ติงหนิยม. 2550 : 153)

ส่วนใจที่คิดดี มีความสุข แม้ไม่ได้บอกใคร การแพทย์แผนปัจจุบันพบว่า จะมีสารเอนโดรฟินเกิดขึ้นในร่างกาย ทำให้แข็งแรงอายุยืน ดังคำกล่าว “สารเอ็นโดรฟิน (Endorphin) เป็นสารเคมีจำพวกเดียวกับพิน (Opioid) ซึ่งผลิตขึ้นภายในร่างกาย โดยสมองส่วนไฮป์โซซามัส (Hypothalamus) และต่อมใต้สมอง (Pituitary gland) อันเนื่องมาจากเป็นสารเคมีจำพวกเดียวกับพิน จึงมีฤทธิ์บรรเทาอาการปวด (Analgesia) และทำให้รู้สึกสุขสบาย หรืออีกนัยหนึ่ง สารเอ็นโดรฟินคือยาแก้ปวดแบบธรรมชาติ เอ็นโดรฟินมากจากคำว่า Endogenous Morphine ซึ่งหมายถึงสารmorphine ที่ถูกผลิตขึ้นภายในร่างกายโดยธรรมชาติซึ่งไม่ก่อผลเสียต่อร่างกาย เมื่ออญ្យไข้ในสภาพที่สุขสบายมีการกระตุ้นให้สมองเกิดการหลั่งสารเอ็นโดรฟินขึ้น เมื่อสารเอ็นโดรฟินส์ที่หลั่งออกมานี้ จะไปจับกับ

ตัวรับ (Receptor) ชนิด Opioid ในสมอง ก็จะมีผลโดยรวมทำให้เกิดการหลั่งของสารโดปามีน (Dopamine) มากขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกายต่าง ๆ เช่น บรรเทาความเจ็บปวด เกี่ยวกับกับ สมดุลความทิว การนอนหลับ ระบบไอลิเวียน โลหิต ระบบหายใจ ระบบควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย นอกจากนี้ยังมีผลต่อการควบคุมการสร้างฮอร์โมนเพศ และที่สำคัญสารอีนโดฟินสามารถส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย โดยผลของการหัวเราะทำให้เกิดการหลั่งสารอีนโดฟินในสมองมากขึ้น จะเกิดการกดการทำงานของ Stress hormone หรือฮอร์โมนที่หลั่งเมื่อร่างกายเผชิญกับสภาวะที่เครียด เช่น Adrenaline มีผลทำให้เนื้อเยื่อต่าง ๆ ผ่อนคลายมากขึ้น ทำให้อาการปวดบรรเทาลง และมีผลทำให้หลอดเลือดขยายตัวได้ดีขึ้น ทำให้มีเดลีออดขาวเดินทางเข้าไปม่าเซื้อ โรคหรือสิ่งแปรปักษ์ ได้ดีขึ้น โอกาสเจ็บป่วยก็จะลดลง คือทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้น นั่นเอง ดังนั้น การที่มีกิจกรรมใดก็ตามที่ทำให้เรารู้สึกเป็นสุข มีการหลั่งสารอีนโดฟิน ย่อมมีส่วนเสริมความแข็งแรงให้กับร่างกาย ได้เสมอ ร่างกายกับจิตใจมีความเชื่อมประสานกันอย่างแยกไม่ได้ ในบางครั้งเวลาไม่สบายกาย จิตใจก็มักหงุดหงิดหรือหดหู่ไปด้วยหรือเวลาที่ไม่สบายใจ ร่างกายก็พลอยเบื่ออาหาร นอนไม่หลับไปด้วย ดังนั้น เวลาที่คนเราไม่สบาย นอกจากการรับประทานยาตามแพทย์สั่งแล้ว การอยู่ในสภาวะที่มีความสบายกาย และสบายใจ หรือมีความสุขใจ ก็มีผลดีต่ออาการเจ็บป่วยทางร่างกาย” (หมอนเด่น. 2552)

พลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดีหรือร้ายในชีวิตของผู้คน จะคิดและสร้างสิ่งดีหรือร้าย โดยการดูดหรือผลักสารหรือพลังงานที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิตแล้วสังเคราะห์ (สร้าง) สิ่งดีหรือร้ายต่าง ๆ ให้ชีวิตผู้คนอย่างเหมาะสมของ ซึ่งโดยสัจจะแล้วจะได้รับผลดีหรือร้ายตามแบบที่กระทำ หรือได้รับผลดีหรือร้ายแบบอื่น ๆ ที่ได้

ตัวอย่างพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดีที่ให้ผล เช่น

กรณีตัวอย่าง เราให้ข้าวกับไครหนึ่งคน ในวันหนึ่งเราอาจจะได้ข้าวกลับมาก็ได้ อาจได้กล้วย มะละกอ ถั่ว หรือขนม กลับคืนมาก็ได้ หรืออาจได้รับมิตร ไม่ตรีหรือสิ่งอื่น ๆ กลับมาก็ได้

กรณีตัวอย่างต่อไป บางครั้งพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดีของผู้คน ไม่เลือกคนที่ผู้คนช่วยเหลือไว้นั้นให้มาทำดีตอบแทนผู้นั้น แต่เลือกคนอื่นมาทำดีตอบแทนผู้นั้นก็ได้ เช่น เด็กหญิงวัยลีลูกกตัญญู ดูแลเพื่อแม่ที่พิการ พ่อแม่ไม่ได้ช่วยวัยลีลีเพราะยังพิการเหมือนเดิม แต่พลังคลื่นแม่เหล็ก แห่งวิบากดีของวัยลีลี เลือกดูดดึงคุณครูและชาวบ้านมาช่วยวัยลีลี หรือบางครั้งเราเดินทางแล้วหลงทาง เราได้ไปตามคนที่เราไม่เคยช่วยเหลือมาก่อน แล้วพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดีของเราก็เลือกให้เขาช่วยนอทางเรา (บางครั้งพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากร้ายของเราก็เลือกไม่ให้เขาช่วยเรา)

กรณีตัวอย่างต่อไป พลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดี ยังสามารถเห็นได้ช่วงเวลาในคนอื่นคิดหรือพูด หรือทำในสิ่งที่ดีกับคนที่ทำดีนั้น ได้ เช่น เมื่อเราเห็นใจคนหนึ่งคนทำดีด้วยความจริงใจกับผองชน พลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดีนั้น จะเห็นได้ช่วงเวลาในหัวใจของคนๆ นั้น

กรณีตัวอย่างต่อไป เมื่อพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากร้ายของพระพุทธเจ้าสมณโโคดม อันเกิดจากในอดีตชาติ ท่านเคยเพาไฟดักพระปูเจกพุทธเจ้าในชาติที่ท่านเป็นพระพุทธเจ้า พลังคลื่นแม่เหล็กวิบากร้ายนั้นเห็นได้ช่วงเวลาทั้งช่วงนาทีมังชู ผู้มากน้อยมาตาก มุ่งจะมาฆ่าพระพุทธเจ้า เมื่อนายมังชู 16 คน มาพบพระพุทธเจ้า พลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดีของพระพุทธเจ้า เห็นได้ช่วงนาทีมังชูทั้ง 16 คนเปลี่ยนใจไม่ทำร้ายพระพุทธเจ้า ตรงกันข้ามกลับมาฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้วกลับไปเป็นคนดี (ธุอป.32/392)

กรณีตัวอย่างต่อไป บางครั้งไม่มีใครช่วยผู้ทำการดีคนนั้นพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดีก็จะคิดและสร้างสิ่งดีให้ผู้ทำการดีคนนั้นเอง ดังตัวอย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เพราะท่านหยุดการเบียดเบี้ยนโดยประการทั้งปวง และทำประโยชน์สุขให้กับผองชนและหมู่สัตว์ ด้วยพลังแม่เหล็กวิบากดีนั้น ทำให้ชีวิตท่านสมดุลร้อนเย็น เจ็บป่วยน้อยแข็งแรงอายุยืน (ที่.ป.า.11/136 และ 156) เพราะพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดี มีฤทธิ์หรือหน้าที่ในการคิดและสร้างสิ่งที่ดีให้ชีวิต สิ่งที่ดีอย่างหนึ่งของชีวิต คือ ผลก้าวกระโดดและพลังงานที่ทำให้ร้อนเย็น ไม่สมดุลออกจากชีวิต พร้อมกับดูดซึมเอาสารและพลังงานในมหาจักรวาลที่ทำให้เกิดสมดุลร้อนเย็นเข้ามาในชีวิต ซึ่งจะทำให้ชีวิตผู้นั้นได้สภาพสมดุลร้อนเย็นเจ็บป่วยน้อยแข็งแรงอายุยืน เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า เมื่อผู้ใดทำดีลงไป จะสั่งสมเป็นพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดี พลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดีดังกล่าวจะต่ำความดีว่ามากน้อยแค่ไหน และจะให้ผลดีแบบที่ผู้นั้นทำก็ได้ ให้ผลแบบอื่น ๆ ก็ได้ พลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดีในอดีตส่วนหนึ่ง รวมกับในปัจจุบันส่วนหนึ่ง จะคิดและสร้างสิ่งดีให้ผู้นั้น ณ เวลาหนึ่น อย่างเหมาะสมและยุติธรรมที่สุดในส่วนที่ยังไม่ให้ผลดี ก็จะให้ผลดีในช่วงเวลาต่อไปในชาตินี้หรือในชาติอื่นสืบ ๆ ไป (อก.ก.37/1698)

ตัวอย่างพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากร้ายที่ให้ผล เช่น

กรณีตัวอย่าง คนที่คดโกงผู้อื่น พลังคลื่นแม่เหล็กวิบากร้ายจะเลือกให้ผู้นั้นถูกโกรกคืนก็ได้ ถูกยึดทรัพย์ก็ได้ ถูกจับขังคุกก็ได้ ถูกประณามหรือต่อต้านด้วยสารพัดวิธีจากผองชนก็ได้ กลุ่มใจมาก ๆ ก็ได้ เจ็บป่วยก็ได้ ให้ผลเดรร้ายได้หากหลายลักษณะ

กรณีตัวอย่างต่อไป พลังคลื่นแม่เหล็กวิบากร้าย อาจเลือกคนอื่นหรือสิ่งอื่นมาคิดหรือพูด หรือทำไม่ดีกับผู้ที่กระทำไม่ดีนั้นก็ได้ เช่น คนที่ม่างบ่มขึ้นคน พลังคลื่นแม่เหล็กวิบากร้ายของเขาก็อาจดูดซึมประชานมารุมทำร้าย (ประชาทันฑ์) เน้าก็ได้ ไม่จำเป็นต้องเลือกผู้ที่ถูกทำร้ายมาทำร้ายคืน

กรณีตัวอย่างต่อไป พลังคลื่นแม่เหล็กวินากร้ายจะเห็นได้ชัดเจนคิดหรือพูดหรือทำสิ่งที่ไม่ดีกับคนที่ทำไม่ดีนั้น ดังที่พระพุทธเจ้ากล่าวว่า “ในกาลก่อน เราเป็นเด็กเล่นอยู่ที่หนทางใหญ่ เห็นพระปัจเจกพุทธเจ้าแล้ว ใส่ไฟ เผา (ดัก) ไว้ทั่วหนทาง ด้วยวินากรรมนั้น ในภพหลังสุดนี้ พระเทวทัต จึงชักชวนนายมังชู ผู้ม่าคนตายมาก เพื่อให้ช่าเรา” (บ.อป.32/392)

กรณีตัวอย่างต่อไป การให้ผลของวินากรรมของพระเทวทัต ที่ทำความช้ำมาก ๆ พลังคลื่นแม่เหล็กวินากร้ายของพระเทวทัต ไม่เลือกคุณดึงใจมาทำร้าย แต่เลือกแยกแพร่ดินออกให้พระเทวทัตถูกสูญ แล้วคุณดึงให้คืนกลับฟื้น เป็นต้น

กรณีตัวอย่างต่อไป เราพบข้อมูลผู้ป่วยที่ถูกผ่าตัดพบชิ้นเนื้อ ก้อนเนื้อหรือก้อนวัตถุแข็ง ๆ ประหลาด ๆ ในร่างกาย ที่คุณหมอบอกว่าไม่สามารถอวินิจฉัยได้ว่าสิ่งนั้นคืออะไรหรือเป็นโรคอะไรหรือเกิดจากสาเหตุอะไร ซึ่งจากหลักการในพระไตรปิฎกจุฬกัมมวิภังคสูตร มหาจัตدارีสกสูตร สังคีตสูตร และสิ่วสกสูตร อธิบายได้ว่า เป็นพระพลังคลื่นแม่เหล็กวินากร้าย มีฤทธิ์หรือหน้าที่ในการคิดและสร้างสิ่งที่ร้ายให้ชีวิต สิ่งที่ร้ายอย่างหนึ่งของชีวิต คือ ผลก่ออาสารและพลังงานที่ทำให้เกิดสมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต พร้อมกับคุณดึงเอาสารและพลังงานในร่างกาย หรือในมหาจักรวาล ทำให้เกิดอาการของภาวะร้อนเย็น ไม่สมดุลในร่างกาย ทำให้เซลล์เนื้อเยื่อทำงานผิดปกติ ประกอบกับสารและพลังงานดังกล่าว ก็จะถูกพลังคลื่นแม่เหล็กวินากร้ายสังเคราะห์เป็นชิ้นเนื้อ ก้อนเนื้อหรือก้อนวัตถุแข็ง ๆ ประหลาด ๆ ในร่างกาย เป็นลักษณะคล้ายกับเมื่ออา豺แห่งเหล็กไปวางตากแเดตตากฟันไว้สารและพลังงานต่าง ๆ ในมหาจักรวาล ที่จะเคลื่อนสังเคราะห์กัน ด้วยหลักสมดุลร้อนเย็น (พลังงานร้อนและเย็นที่ต่างกันจะเคลื่อนเข้าหากันและสังเคราะห์กัน) กลายเป็นสนิมเหล็ก ซึ่งก้อนหนานี้ไม่มีมาก่อน ดังนั้นพลังคลื่นแม่เหล็กวินากร้ายในชีวิตของผู้นั้น จึงสามารถสังเคราะห์สารและพลังงานให้เป็นชิ้นเนื้อ ก้อนเนื้อหรือก้อนวัตถุแข็ง ๆ ประหลาด ๆ ในร่างกายด้วยกลไกดังกล่าว ซึ่งจะทำให้ชีวิตผู้นั้นมีโรคมากและอายุสั้น เป็นต้น ดังนั้น ในยุคที่มีคนทำช้ำมาก จึงมีโรคใหม่ ๆ ประหลาด ๆ เพิ่มขึ้นได้มาก ทั้งโรคติดเชื้อและไม่ติดเชื้อ โดยกลไกทางวิทยาศาสตร์ของสมดุลร้อนเย็นที่สังเคราะห์เขื่อมโยงเป็นลำดับ ในหลักนิยาม ๕ ปฏิจสมุปบาท สิ่วสกสูตร สังคีตสูตร มหาจัตدارีสกสูตร และจุฬกัมมวิภังคสูตร

จะเห็นได้ว่า เมื่อไครทำช้ำร้ายลงไปจะสั่งสมเป็นพลังคลื่นแม่เหล็กวินากร้าย ซึ่งพลังคลื่นแม่เหล็กวินากร้ายดังกล่าว จะตีค่าว่า เดวร้ายมากน้อยแค่ไหน และจะให้ผลร้ายแบบที่ผู้นั้นทำก็ได้ ให้ผลแบบอื่น ๆ ก็ได้ ตามความเหมาะสม ณ เวลานั้น ๆ โดยพลังแม่เหล็กวินากร้ายในอดีตส่วนหนึ่งและในปัจจุบันส่วนหนึ่ง จะคิดและสร้างสิ่งร้ายให้ผู้นั้น ณ เวลานั้น ๆ อายุเหมาะสมและยุติธรรมที่สุด ในส่วนที่ยังไม่ให้ผลร้าย ก็จะให้ผลร้ายในช่วงเวลาต่อมา ในชาตินั้นหรือชาติอื่น สืบ ๆ ไป (อก.ก.37/1698)

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรมอันเป็นไปด้วยสัญจารณา ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป เพราะมิได้เสวยผล แต่กรรมนั้นแล จะให้ผลในทิฏฐิธรรม (ปัจจุบัน) เทียว หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบฯ ไป (อกก.37/1698) จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าพบว่าทุกการกระทำของผู้ใด ผู้นั้นจะได้รับผลนั้น นั่นคือผลทุกอย่างทุกเลี้ยงวินาที ที่ผู้ใดได้รับ ล้วนเกิดจากการกระทำการกระทำของผู้นั้นเท่านั้น การกระทำดีหรือร้ายในชาติใด จะส่งผลตัวร้ายในชาตินั้นส่วนหนึ่ง หรือชาติอื่นสืบฯ ไป ส่วนหนึ่งจนกว่าจะหมดฤทธิ์ของพลังคลื่นแม่เหล็ก วิบากดีหรือร้ายนั้น ดังนั้นผลที่เกิดขึ้นแต่ละชีวิต ทุกเลี้ยงวินาทีจึงเกิดจากการกระทำในอดีต ส่วนหนึ่ง สังเคราะห์รวมกับการกระทำในปัจจุบันส่วนหนึ่ง

ข้อมูลที่ยืนยันว่า คำตรัสของพระพุทธเจ้าเป็นจริง คือ มีสิ่งดีบางอย่างที่ทำในชาตินี้ แล้วได้รับผลในชาตินี้ เช่น เราช่วยเหลือคนบางคน เขาทำดีตอบแทนเราในชาตินี้ และมีสิ่งดีบางอย่างที่ทำในชาตินี้ แลวยังไม่ได้รับผลในชาตินี้ เช่น เราช่วยเหลือคนบางคน เขายังไม่ทำดีตอบแทนเราในชาตินี้ เป็นต้น

มีสิ่งไม่ดีบางอย่างที่ทำในชาตินี้ แล้วได้รับผลในชาตินี้ เช่น เราชดอนเป็นเด็ก บางครั้งถูกผู้ปกครองดูว่า และมีสิ่งไม่ดีบางอย่างที่ทำในชาตินี้ แล้วได้รับผลในชาตินี้ เช่น เราชดอนเป็นเด็ก บางครั้งถูกผู้ปกครองกีดไม่ดูว่า เป็นต้น

มีสิ่งไม่ดีบางอย่างที่ยังไม่ได้ทำในชาตินี้ แต่ได้รับผลในชาตินี้ เช่น เด็กเกิดใหม่ยังไม่ได้ทำดี ทำชั่ว แต่มีคนเลี้ยงมีคนให้ที่อยู่อาศัย เป็นต้น

มีสิ่งไม่ดีบางอย่างที่ไม่ได้ทำในชาตินี้ แต่ได้รับผลในชาตินี้ เช่น เด็กเกิดใหม่ยังไม่ได้ทำดี ทำชั่ว แต่ไม่มีคนเลี้ยง ไม่มีคนให้ที่อยู่อาศัย เป็นต้น

กรณีมีสิ่งดีบางอย่างที่ยังไม่ได้ทำในชาตินี้ แต่ได้รับผลในชาตินี้ และมีสิ่งไม่ดีบางอย่างที่ไม่ได้ทำในชาตินี้ แต่ได้รับผลในชาตินี้ จะเชื่อได้อย่างไรว่าเกิดจากการกระทำในอดีตชาติ พ่อครูสมณะ โพธิรักษ์ โพธิรักขิโต อธิบายว่า ถ้าไม่มีพลังสร้างผลที่เป็นทุนเดิมของแต่ละคน แต่ละคนก็ต้องได้รับทุกอย่างเท่ากัน เพราะทุนเริ่มต้นเท่ากัน แต่ด้วยพลังสร้างผลที่เป็นทุนเดิมของแต่ละคน แตกต่างกัน แต่ละคนจึงต้องได้รับแต่ละอย่างแตกต่างกัน

กรณีมีสิ่งดีบางอย่างที่ทำในชาตินี้แล้วได้รับผลในชาตินี้ และมีสิ่งไม่ดีบางอย่างที่ทำในชาตินี้แล้วได้รับผลในชาตินี้ จะเชื่อได้อย่างไรว่าส่วนดีหรือไม่ดีที่ยังไม่ส่งผล จะส่งผลในช่วงเวลาต่อไปในชาตินี้ หรือชาติอื่นสืบฯ ไป จากคำกล่าวของพ่อครูสมณะ โพธิรักษ์ โพธิรักขิโต ที่อธิบายว่า ถ้าไม่มีพลังสร้างผลที่เป็นทุนเดิมของแต่ละคน แต่ละคนก็ต้องได้รับทุกอย่างเท่ากัน เพราะทุนเริ่มต้นเท่ากัน แต่ด้วยพลังสร้างผลที่เป็นทุนเดิมของแต่ละคนแตกต่างกัน แต่ละคนจึงต้องได้รับแต่ละอย่างแตกต่างกัน แสดงว่า มีพลังคลื่นแม่เหล็กแห่งวิบากดีหรือร้าย จากการกระทำในอดีตชาติ

ที่ยังไม่ส่งผล แล้วมาส่งผลในชาติปัจจุบัน ดังนั้น พลังคลื่นแม่เหล็กแห่งวินา偈หรือร้าย จากการกระทำในชาติปัจจุบันที่ยังไม่ส่งผล ก็ย่อมจะส่งผลในชาติอื่นสืบ ๆ ไป

ผู้ที่ต้องการความมั่นใจมากขึ้นว่า การกระทำการใดๆ หรือว่าจากอะไรที่ดีหรือไม่ดี จะส่งผลดีหรือร้ายให้กับผู้นั้นจริง ในชาติที่誕生นั้น หรือในชาติต่อไป หรือชาติอื่นสืบ ๆ ไปสามารถพิสูจน์ได้เมื่อปฏิบัติดังนี้

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความรู้ความเห็นความเข้าใจ ที่ทำให้ปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ได้คือ มีความรู้ความเห็นความเข้าใจชัดเจนว่า "... ผลวินา偈ของกรรมที่ทำดีทำชั่วแล้ว มีอยู่ (อัตถิ สุกต ทุกภภานัง กัมมานัง พลัง วิปาริก) ..." (ม.อ.14/257) การจะเข้าใจเรื่องกรรมและวินา偈ของ อย่างแจ่มแจ้งรวดเร็ว คือ กิตหรือพุตหรือทำสิ่งที่ดีหรือไม่ดีแล้ว จะมีพลังงานพิเศษที่สร้างผลดีหรือร้ายได้อย่างรวดเร็วนั้น จะต้องปฏิบัติศีลอันเป็นกุศล คือการปฏิบัติศีลสมารถปัญญา อันเป็นองค์รวม หนึ่งเดียวในวิถีชีวิตปกติ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สัจจะมีอย่างเดียวเท่านั้นนิได้มีสอง” (ญ.ญ. 29/549) และ “... ดูกรอาบนท ศีลที่เป็นกุศลมีอิปปัฏฐิสารเป็นผลมีอิปปัฏฐิสารเป็นอาโนนิสงส์ อวิปปัฏฐิสารมีปราโมทย์เป็นผลมีความปราโมทย์เป็นอาโนนิสงส์ ความปราโมทย์มีปีติเป็นผลมีปีติ เป็นอาโนนิสงส์ ปีติมีปัสสาวะเป็นผลมีปัสสาวะเป็นอาโนนิสงส์ ปัสสาวะมีสุขเป็นผลมีสุขเป็นอาโนนิสงส์ สุขมีสามารถเป็นผลมีสามารถเป็นอาโนนิสงส์ สามารถมียาภูตัญญาณทั้สสนะ (รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงว่า กรรมดีหรือกรรมไม่ดีให้ผลอย่างไร กรรมอย่างไรเป็นไปเพื่อสั่งสมกิเลส กรรมอย่างไร เป็นไปเพื่อลดกิเลส) เป็นผลมียาภูตัญญาณทั้สสนะเป็นอาโนนิสงส์ ยาภูตัญญาณทั้สสนะมีนิพพิทา วิราคะเป็นผลมีนิพพิทาวิราคะเป็นอาโนนิสงส์ นิพพิทาวิราคะมีวิมุตติญาณทั้สสนะเป็นผลมีวิมุตติ ญาณทั้สสนะเป็นอาโนนิสงส์ ด้วยประการดังนี้ ดูกรอาบนท ศีลที่เป็นกุศลย้อมถึงอรหัตผล โดยลำดับ ด้วยประการ ดังนี้แลฯ (อุ.ทสก.24/1)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเคยเป็นมนุษย์ในชาติก่อน ภพก่อน กำเนิดก่อน เป็นผู้เข้าหาสมณะหรือพราหมณ์แล้วซักถามว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญกรรมส่วนกุศลเป็นอย่างไร กรรมส่วนอกุศลเป็นอย่างไร กรรมส่วนที่มีโทษเป็นอย่างไร กรรมส่วนที่ไม่มีโทษเป็นอย่างไร กรรมที่ควรเชพเป็นอย่างไร กรรมที่ไม่ควรเชพเป็นอย่างไร กรรมจะไร้ข้าพเจ้าทำอยู่ พึงเป็นไปเพื่อไม่เป็นประโยชน์ เพื่อทุกข์ตลอดกาลนาน อนึ่ง กรรมจะไร้ข้าพเจ้าทำอยู่พึงเป็นไปเพื่อเป็นประโยชน์ เพื่อสุขตลอดกาลนาน ตถาคตย้อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เบื้องหน้าแต่ตายพระภัยแตก เพาะกรรมนั้นอันตนทำ สั่งสม พอกพูน ไพบูลย์ ฯลฯ ครั้นจุดจากสวรรค์นั้นแล้วมาสู่ ความเป็นอย่างนี้ ย่อมได้เฉพาะซึ่งมหาบุริสัลักษณ์นี้ คือมีพระนวีสุขุมละอียด เพาะพระนวีสุขุม และละอียดธุลีละอองมิติดพระภัยได้ พระมหาบุรุษสมบูรณ์ด้วยลักษณ์นั้น ถ้าอยู่กรองเรือนจะได้เป็นพระเจ้าจกรพรรดิ ฯลฯ เมื่อเป็นพระราชาจะได้อะไร เมื่อเป็นพระราชาจะได้รับผลข้อนี้คือ

มีปัญญามาก ไม่มีบรรดาภัณฑ์ใดผู้หนึ่งมีปัญญาเสมอหรือมีปัญญาประเสริฐกว่าพระองค์ ถ้าพระมหาบูรชน์นั้นออกจากเรือนพนวชเป็นบรรพชิต จะได้เป็นพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้า มีหลังคาคือกิเลสอันเปิดแล้วในโลก เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าจะได้อย่างไร เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าจะได้รับผลข้อนี้คือ มีพระปริชาามาก มีพระปริชากรว้างขวาง มีพระปริชาර่าเริง มีพระปริชาว่องไว มีพระปริชาเนียบແ郁闷 มีพระปริชาทำลายกิเลส ไม่มีบรรดาสารพสัตว์ผู้ใดผู้หนึ่งมีปัญญาเสมอหรือมีปัญญาประเสริฐกว่าพระองค์ ...” (ที่.ปा.11/146)

การปฏิบัติศีลอันเป็นกฎศلنน์ เป็นการปฏิบัติสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ฟ่องใส อย่างถูกต้องถูกตรง โดยผู้วิจัยได้นำเสนอรายละเอียดในการปฏิบัติสู่ความเป็นพุทธะในบทที่ 9 ของดุยถูนพนธ์เล่นนี้ จะทำให้เกิดพลังชีวิตที่มีคุณสมบัติพิเศษต่างจากคนทั่วไป คือ พลังชีวิตชนิดพิเศษดังกล่าว จะทำให้คลื่นแม่เหล็กแห่งวินา偈หรือร้ายของผู้ที่ปฏิบัติได้นั้นสร้างผลจากการคิดหรือพูดหรือทำในทุกขณะปัจจุบันอย่างรวดเร็วให้ผู้ปฏิบัตินั้นได้รับรู้ ไม่ว่าจะทำในสิ่งที่ดีหรือไม่ดี แม้แค่คิดยังไม่ได้พูดหรือไม่ได้ทำทางกาย ก็จะส่งผลดีหรือร้ายบางส่วนในลักษณะได้ลักษณะหนึ่ง เช่น ความรู้สึกสุขทุกข์ในจิต ความรู้สึกสุขทุกข์ในกาย ความเจริญหรือเสื่อมของปัญญาในการแก้ปัญหาหรือพัฒนา ความเคารพนับถือเชื่อถือจากคนอื่นที่มีต่อตนหรือเกิดผลกระทบกันข้าง เกิดสิ่งดีหรือไม่ดีแห่งเชิงอื่น ๆ เป็นต้น ซึ่งส่วนใหญ่จะส่งผลภายใน 1-3 วัน ภูณปัญญาพิเศษดังกล่าว จะทำให้รู้ความจริงตามความเป็นจริง ได้อย่างรวดเร็วว่า ทำดีหรือไม่ดี อะไรทำให้เกิดผลอย่างไร จึงทำให้มั่นใจว่า การกระทำไม่ว่าจะเป็นทางกายหรือวาจาหรือใจที่ดีหรือไม่ดีนั้น จะสั่งสมเป็นพลังคลื่นแม่เหล็กแห่งวินา偈หรือไม่ดี ที่จะสร้างผลที่ดีหรือไม่ดีให้กับชีวิตอย่างแน่นอนในชาติที่กระทำนั้น หรือชาติต่อไป หรือชาติอื่นสืบ ๆ ไป ส่วนผู้ที่ไม่ได้ฝึกฝนอย่างถูกต้องถูกตรงสู่ความพัฒนาทุกข์ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ผลจากการกระทำการวาจาและใจมักจะเกิดขึ้นช้า ทำให้รู้ความจริงตามความเป็นจริงได้ช้า ว่าทำดีหรือไม่ดีอะไรทำให้เกิดผลดีหรือไม่ดีอย่างไร

ทุกดีเยี่ยวนานาทีของชีวิต วินากรรมดีหรือร้ายในอดีตส่วนหนึ่งจะรวมกับในปัจจุบันส่วนหนึ่งสร้างผลให้กับแต่ละชีวิต (อภ.ก.37/1698) จะสังเคราะห์ร่วมกับภาวะร้อนเย็นในชีวิตตลอดเวลา (ส.สพ.18/427-429) เป็นพลังงานที่สร้างความแข็งแรงหรือความเจ็บป่วยให้ชีวิต รวมถึงสร้างสิ่งดีหรือสิ่งร้ายต่าง ๆ ให้กับชีวิต เมื่อหมุดที่ของการให้ผลก็จะบดันไป ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงสาเหตุทำให้เกิดสุข (ความแข็งแรงหรือประโยชน์) ทุกข์ (ความเจ็บป่วยหรือความเดือดร้อน) หรืออทุกข์มสุขเวทนา ในส.สพ.18/427-429 “สุข ทุกข์ หรืออทุกข์มสุขเวทนา เกิดจาก เรื่องดี (ไฟ) 1 เสมห (น้ำ) 1 ลม (ลม) 1 ดี เสมห ลม รวมกัน (ดิน) 1 ฤกุ 1 รักษาตัวไม่สม่ำเสมอ 1 ฤกทำร้าย 1 ผลของกรรม 1 เป็นที่ 8 ฯ” ไฟ คือ ร้อน ดินน้ำลม คือ เย็น จะเห็นได้ว่า การปรับสมดุลร้อน

เย็นในร่างกาย ในคุณร้อนหรือหนาวต่าง ๆ ด้วยสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนหรือเย็น ทั้งด้านวัตถุ (รูปธรรม) และจิต (นามธรรมคือผลของกรรมดีกรรมชั่ว กรรมดีทำให้เกิดสุขเวทนา กรรมชั่วทำให้เกิดทุกเวทนา) ถ้าไม่สมดุลร้อนเย็นก็จะทำให้เกิดทุกเวทนา (เจ็บป่วย) แต่ถ้าสมดุลร้อนเย็นก็จะทำให้เกิดสุขเวทนา (แข็งแรง)

จะเห็นได้ว่า กลไกที่คือ สัญญาของชีวิตจะทำหน้าที่เป็นปกติคือผลักดันอาพาลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต และคุณดึงอาพาลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาหล่อเลี้ยงชีวิต วิบากกรรมของบุญกุศลนั้นจะเป็นผลลัพธ์ที่ช่วยผลักดันอาพาลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต และคุณดึงอาพาลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาหล่อเลี้ยงชีวิตอีกแรงหนึ่ง ส่วนวิบากกรรมร้ายนั้น จะเป็นผลลัพธ์ที่คุณดึงอาพาลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาทำร้ายชีวิต และผลักดันอาพาลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต

ดังนั้น ความไม่สมดุลร้อนเย็นด้านวัตถุ สังเคราะห์กับวิบากกรรมร้ายจากการทำงานไปเบียดเบี้ยนสัตว์ (การทำให้ตนเองหรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อนไม่สบาย บาดเจ็บ หรือล้มตาย) ด้วยวิธีการต่าง ๆ จะทำให้เกิดอาการไม่สบายต่าง ๆ ทำให้มีโรคต่าง ๆ มากมายหลากหลายชนิด (แม้จะใส่สิ่งที่ไม่สมดุลร้อนเย็นชนิดเดียวกัน ปริมาณเท่ากันเข้าไปในชีวิตคนแต่ละคน ก็จะเกิดอาการไม่สบายหรือโรคต่างกัน เพราะวิบากกรรมต่างกัน) ทำให้อาชญาณและเกิดสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ ในชีวิต ส่วนการทำความสมดุลร้อนเย็นสังเคราะห์กับวิบากกรรมดีจากการไม่เบียดเบี้ยนสัตว์ (การทำให้ตนเอง หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมานเดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บหรือล้มตาย) ด้วยวิธีการต่าง ๆ จะทำให้อาการไม่สบายต่าง ๆ ลดน้อยลง ทำให้มีโรคคลอน้อยลง อายุยืนและเกิดประโภชน์สุขในชีวิต

หลักօกาลิโก (เป็นจริงตลอดกาล) ปัจจัตตัง (ต้องปฏิบัติองึงจะรู้เอง) เอ_hiปัลสติโก (สามารถพิสูจน์ได้) เพื่อมุนխยชาติ กับความประยัดเรียนง่ายในการปฏิบัติ (จัตたりสุตร)

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “จะเหตุทุกข์ได้ เป็นสุขในที่ทั้งปวง” (บุททอกนิกาย ธรรมบ. 25/59), “จะทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข” (บุททอกนิกาย ธรรมบ. 25/33) จะเห็นได้ว่า ความสุขตามหลักของพระพุทธเจ้า เกิดจากการละหรือดับเหตุของทุกข์ได้ ทุกข์ก็จะดับ สุขก็จะเกิดขึ้น

สัมพันธ์กับหลักการแพทย์แผนจีนที่ระบุว่า “โรคเดียวกันใช้วิธีต่างกัน โรคต่างกันใช้วิธีเดียวกัน” โรคก็มีอาการลับซับซ้อน โรคชนิดเดียวกันเนื่องจากพยาธิสภาพและการดำเนินของโรคต่างกัน อาการที่ปรากฏจึงแตกต่างกัน ขณะนั้น การรักษาจึงต้องกำหนดให้ถูกต้อง เรียกว่า “รักษาโรค

เดียวกันใช้วิธีต่างกัน” โรคที่ต่างกันถ้ามีสาเหตุและการดำเนินของโรคของเหมือนกัน ใช้วิธีรักษาเดียวกันได้ เรียกว่า “ใช้วิธีเดียวกันรักษาโรคต่างกัน” (โครงการพัฒนาเทคนิคการทำยาสมุนไพร, โครงการศึกษาการแพทย์ตะวันออก และมูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา, 2541 : 163-176)

เช่น กรณีที่ 1 ผู้ป่วยทึ่งสามคน ความดันโลหิตสูงจากภาวะร้อนเกิน สามคนนี้ต้องรักษาเหมือนกัน เพราะสาเหตุเดียวกัน เรียกว่าโรคเดียวกันรักษาเหมือนกัน

กรณีที่ 2 ผู้ป่วยคนแรก ความดันโลหิตสูงจากภาวะร้อนเกิน คนที่สองความดันโลหิตสูงจากภาวะเย็นเกิน (ตีกลับเป็นร้อน) ส่วนผู้ป่วยคนที่สามความดันโลหิตสูงจากภาวะร้อนเย็นพันกัน สามคนนี้ต้องรักษาต่างกัน เพราะสาเหตุต่างกัน เรียกว่า โรคเดียวกันรักษาต่างกัน

กรณีที่ 3 ผู้ป่วยคนแรกความดันโลหิตสูงจากภาวะร้อนเกิน ส่วนคนที่สองเบาหวานจากภาวะร้อนเกิน ส่วนผู้ป่วยคนที่สามมะเร็งจากภาวะร้อนเกิน สามคนนี้ต้องรักษาเหมือนกัน เพราะสาเหตุเหมือนกัน เรียกว่า โรคต่างกันรักษาเหมือนกัน

กรณีที่ 4 ผู้ป่วยคนแรกความดันโลหิตสูงจากภาวะร้อนเกิน ส่วนคนที่สองเบาหวานจากภาวะเย็นเกิน ส่วนผู้ป่วยคนที่สามมะเร็งจากภาวะเย็นพันกัน สามคนต้องรักษาต่างกัน เพราะสาเหตุต่างกัน เรียกว่า โรคต่างกันรักษาต่างกัน

การรักษาโรคจึงต้องรักษาที่ต้นเหตุ คือ ลดละเลิกพฤติกรรมที่ทำให้รู้สึกไม่สบายหรือเป็นโรค เป็นหลัก โดยทำร่วมกับการปรับสมดุลร้อนเย็นทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรม ณ สภาพปัจจุบัน ของชีวิต ถ้ายังไม่ทุเลาหรือไม่มั่นใจว่าจะสามารถปรับสมดุลร้อนเย็นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก็สามารถใช่วิธีการของการแพทย์แผนต่าง ๆ ได้ โดยใช้หลักทางเนื้อชอบลงมา คือ แต่ละคน แต่ละช่วงเวลาอาจถูกกันแต่ละอย่างเหมือนกันหรือไม่เหมือนกันก็ได้ โดยสังเกตที่พลังชีวิต คือ ความรู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง แสดงว่าถูกกัน ถ้าอาการตรงกันข้าม คือ ไม่สุขไม่สบายหรือทุกข์ทรมาน หนักด้วย ไม่มีกำลังหรืออ่อนเพลีย แสดงว่าไม่ถูกกัน

มิตรสหาย สังคมและสิ่งแวดล้อมมีผลต่อสุขภาวะ

นอกจากสมดุลร้อนเย็นกายใจแล้ว มิตรสหาย สังคมและสิ่งแวดล้อมก็มีผลต่อสุขภาวะดังที่พระพุทธเจ้าตรัสความดีความเจริญอันสูงสุด 38 ประการ ได้แก่ “คบคนพาด (อเสวนา จ พา ลานัง) คนหาบบันฑิต (บันฑิตานัญญา เสารณา) บุชานุคคลที่ควรบูชา (บูชา จ ปุชนียานัง) อญี่โนท้อ อัน สมควรอยู่ (ปฏิรูปเทศาวารोส จ) ...” (บ.บ.25/318)

“ความเป็นผู้มีมิตรดี สหายดี เป็นทั้งหมดทั้งล้วนของพระมหาธรรม (ความพันทุกข์)”
ใน ส.ส.15/381-384

“สัปปุริษธรรม 7 กือ ธรรมของสัตบุรุษ (คนที่มีความเห็นถูกต้อง) ขัมมัญญ (เป็นผู้รู้ธรรม) อัตถัญญ (เป็นผู้รู้สาระประโยชน์) อัตตัญญ (เป็นผู้รู้ตน) มัตตัญญ (เป็นผู้รู้ประมาณ) กาลัญญ (เป็นผู้รู้เวลาอันควร) ปริสัญญ (เป็นผู้รู้หนุ่มคนและสิ่งรอบตัว) ปุคคลปโรมปรััญญ (เป็นผู้รู้บุคคล)” (อธ.สตุตก.23/65)

“สัปปายะ กือสิ่งที่เหมาะสมแก่การเพิกถอนกิเลส ได้แก่ อวารสัปปายะ (ที่อยู่ชั่งเหมาะสม) โครงการสัปปายะ (ที่ไปชั่งเหมาะสม) กัสสสัปปายะ (การพุดคุยที่เหมาะสม) ปุคคลสัปปายะ (บุคคลที่เหมาะสมการเกี่ยวข้อง) โภชนสัปปายะ (อาหารที่เหมาะสม) อุตุสัปปายะ (สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม) อริยาปัลสัปปายะ (อริยานถที่เหมาะสม)” (อรรถกถาแปลเล่ม 2 “ตดิยปาราชิกวรรณนา” ข้อ 368)

“อสัปปายะ กือสิ่งที่ไม่เหมาะสมแก่การเพิกถอนกิเลส ได้แก่ อวารสอสัปปายะ (ที่อยู่ชั่งไม่เหมาะสม) โครงการสัปปายะ (ที่ไปชั่งไม่เหมาะสม) กัสสอสัปปายะ (การพุดคุยที่ไม่เหมาะสม) ปุคคลอสัปปายะ (บุคคลที่ไม่เหมาะสมการเกี่ยวข้อง) โภชนอสัปปายะ (อาหารที่ไม่เหมาะสม) อุตุอสัปปายะ (สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม) อริยาปัลสัปปายะ (อริยานถที่ไม่เหมาะสม)” (อรรถกถาแปลเล่ม 2 “ตดิยปาราชิกวรรณนา” ข้อ 368)

สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคหรืออาการเจ็บป่วย ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

ตามหลักแพทย์วิถีพุทธ สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคหรืออาการเจ็บป่วย เกิดจาก ๕ ประการใหญ่ ๆ ได้แก่ ๑) ความร้อนเย็น ไม่สมดุลค้านวัตถุ ๒) ทำงานหนัก ๓) การไม่บำเพ็ญบุญกุศล ๔) ความกลัว ความใจร้อน ความวิตกกังวล และความเสร้ายานม่อง และ ๕) การคบมิตรสายที่ไม่ดี การอยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมไม่ดี

สาเหตุความเจ็บป่วย ๙ ข้อย่อย

๑) อาการเป็นพิษ เช่น ความเครียด ความเร่งรีบ ความเร่งรัด ความเร่งร้อน ความกลัว ความวิตกกังวล ความไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายใจ ความไม่พอใจ ความมุ่งร้าย อาฆาต พยาบาท ความโกรธ หลง ยึดเกิน เอาแต่ใจตัวเอง เป็นต้น

๒) อาหารเป็นพิษและไม่สมดุล พิษจากอาหารประกอบด้วย ๖ สาเหตุหลักดังนี้

- พิษจากอาหารมีสารพิษสารเคมีทึ้งในพืชและสัตว์ ทึ้งจากบวนการผลิตและการปรุงเป็นอาหาร
- พิษจากอาหารมีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์มากเกินไป
- พิษจากอาหารปรุงรสจัดเกินไป

- พิษจากชนิดของอาหาร ไม่สมดุล นอกจําการไม่รู้ชนิดและสัดส่วนของอาหารแต่ละชนิดที่สมดุลแล้ว การไม่รู้เทคนิคการปรุงและการรับประทานที่สมดุล ก็จะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้
- พิษจากของเสียและความร้อนจากบวนการย่อย สันดาปและเพาพลาญอาหาร
- พิษจากการไม่รู้เทคนิคในการรับประทานอาหารสุขภาพอย่างผาสุก และไม่รู้วิธีปฏิบัติในการลดลงถึงความอยากในจิตต่ออาหารที่เป็นพิษ อย่างถูกต้อง

3) พิษจากการไม่ออกกำลังกาย หรือการออกกำลังกายและอิริยาบถที่ไม่ถูกต้องคือการกายบริหารที่ไม่ได้คุณลักษณะ 3 ประการ ได้แก่

- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กระดูกและเส้นเอ็น
- ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น
- การเข้าที่เข้าทางของกล้ามเนื้อ กระดูกและเส้นเอ็น
- การไม่ออกกำลังกายหรือไม่ทำการกายบริหารเลย ก็ยิ่งทำให้ไม่ได้ประโยชน์จากทั้งสองอย่างเลย

4) พิษจากมลพิษต่าง ๆ ในโลกเพิ่มมากขึ้น เช่น มิตรสหายที่ไม่ดี อุณหภูมิบรรยายอากาศโลกที่ร้อนขึ้น ควันพิษ และสารพิษต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

5) พิษจากการสัมผัสเครื่องยนต์ เครื่องไฟฟ้า เครื่องอิเลคทรอนิกมาเกินความสมดุล
6) ไม่พึงตน ด้วยวิธีที่ประหดดเรียบง่าย ในการลดความรุนแรงของพิษหรือระบายพิษออกจากร่างกาย

7) การเพิ่มการพักที่ไม่พอดี
8) นาปหรืออกุศลกรรม
9) การบูรณาการองค์ความรู้ ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่ ณ ปัจจุบันยังไม่มีประสิทธิภาพมากพอ คือ

- ไม่สามารถลดปัญหาสุขภาพด้วยการแก้ที่ต้นเหตุ ส่วนใหญ่เป็นการแก้ที่ปลายเหตุ
- มีค่าใช้จ่ายที่สูง
- คนพึงตนเอง ได้น้อยลง ในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพคนเอง

จากข้อมูลดังกล่าวสามารถนำมาระบุราษฎร์สังเคราะห์ เป็นวิธีแก้ปัญหาโดยปรับสมดุลด้วยสิ่งที่ประหดด หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน บุญ 25/281 “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ 4 อย่างนี้ 4 อย่างเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย บรรดาจีรผ้าบังสุกุล (เครื่องนุ่งห่ม) น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ บรรดาโภชนา คำข้าว (อาหาร) ที่ได้ด้วยปลีแข็ง น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ บรรดาเสนาสนะ โคนไม้ (ที่อยู่อาศัย) น้อย หาได้ง่ายและ

ไม่มีโทข บรรดาเภสัช (ยา) มูตรเน่า (ปัสสาวะ) น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทข ... คุกรกิจทั้งหลาย เรากล่าวธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ของกิจที่เป็นผู้สันโถมด้วยปัจจัยที่น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทข ว่าเป็นองค์แห่งความเป็นสมณะฯ (ผู้สามารถดับทุกข์ดับบาปได้) ความคับแคนแห่งจิต ย่อมไม่มีแก่ กิจผู้สันโถม ด้วยปัจจัยน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทข เพราประภาระเสนาสนะ จีวรปานะและโภชนา ทิศของเชอ ซึ่งว่าไม่กระทบกระเทือน กิจผู้สันโถม ไม่ประมาทยึดเหนี่ยวเราไว้ได้ ซึ่งธรรม อันสมควรแก่ธรรม เครื่องความเป็นสมณะที่พระตถาคตตรัสสอนแล้วแก่เชอ”

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบว่า การใช้ปัจจัยสี่ (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค) ที่ประทัยด้ เรียนง่าย และไม่มีโทข เป็นองค์ประกอบของการปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ เพรา ธรรมชาติที่อยู่ใกล้ตัวเรา เวลาอาวัตถุ (динน้ำลง) หรือพลังงาน (คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าแสงสีเสียง) มาสังเคราะห์เป็นวัตถุชนิดต่าง ๆ หรือสังเคราะห์เป็นชีวิต เช่น สังเคราะห์เป็นชีวิตพืช กิจวัตถุหรือ พลังงานที่มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับที่เราอาจมาสังเคราะห์เป็นชีวิตเรา จึงเข้ากันเนื้อเยื่อเราได้ดีที่สุด ทำให้เราแข็งแรงได้ดีที่สุด

การใช้สี่ที่ประทัยด้ เรียนง่ายอยู่ใกล้ตัวหรืออยู่ในตัว ในจัตตาธิสูตรนั้นสัมพันธ์กับ ว.ม. 5/25-44 ดังนี้

กิจอาพาธในคุณสารท

[25] โดยสมัยนั้นแล พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ พระเขตวันอารามของ อนาดบิณฑิกคหบดี เขตพระนครสาขาวัตถี ครั้งนั้นกิจทั้งหลายอันอาพาธซึ่งเกิดชุมในคุณสารท ถูกต้องแล้ว ยาคุที่ดีมีเข้าไปกีด้ ผุ่งออก แม้ข้าวสาวยที่นั้นแล้วกีด้ ผุ่งออกเพราอาพาธนั้น พากเชอ จึงชูบพอมเคร้าหมองมีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็น พระผู้มีพระภาค ได้ทอดพระเนตรเห็นกิจเหล่านั้นชูบพอมเคร้าหมองมีผิวพรรณไม่ดีมีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัว สะพรั่งด้วยเอ็น ครั้นแล้วจึงตรัสเรียกท่านพระอานันท์มารับสั่งคำว่า คุกรอานันท์ทำไม่หนอดีyanī กิจทั้งหลายจึงชูบพอมเคร้าหมองมีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็น ท่านพระอานันท์ทราบทูลว่า พระพุทธเจ้าเข้าเดียวนี้กิจทั้งหลายอันอาพาธซึ่งเกิดชุมในคุณสารท ถูกต้องแล้ว ยาคุที่ดีมีเข้าไปกีด้ ผุ่งออก แม้ข้าวสาวยที่นั้นแล้วกีด้ ผุ่งออก เพราอาพาธนั้น พากเชอ จึงชูบพอมเคร้าหมองมีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็น

พระพุทธานุญาตเภสัช ๕ ในการ

ครั้นนั้น พระผู้มีพระภาคประทับในที่สังคัตทรงหลีกเร็นอยู่ได้ มีพระปริวิตกแห่งพระทัย เกิดขึ้นอย่างนี้ว่า เดียวันนี้กิจทั้งหลายอันอาพาธซึ่งเกิดชุมในคุณสารทถูกต้องแล้ว ยาคุที่ดีมีเข้าไปกีด้ ผุ่งออก แม้ข้าวสาวยที่นั้นแล้วกีด้ ผุ่งออกเพราอาพาธนั้น พากเชอจึงชูบพอมเคร้าหมองมีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็น เราจะพึงอนุญาตจะ ไรหนอเป็นเภสัชแก่กิจ

ทั้งหลาย ซึ่งเป็นเกสชอยู่ในตัว และเขามาสมมติว่าเป็นเกสช ทั้งจะพึงสำเร็จประ โยชน์ในอาหารกิจ แก่สัตว์โลกและจะไม่พึงปรากฏเป็นอาหารหมาย ที่นั้นพระองค์ได้มีพระปริวิตกสืบต่อไปว่าเกสช 5 นี้แล คือ เนยใส เนยขัน น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เป็นเกสชอยู่ในตัวและเขามาสมมติว่าเป็นเกสช ทั้งสำเร็จ ประ โยชน์ในอาหารกิจแก่สัตว์โลก และ ไม่ปรากฏเป็นอาหารหมาย ผิวนั้น เราพึงอนุญาตเกสช 5 นี้ แก่กิจทั้งหลาย ให้รับประเคนในการแล้วบริโภคในการ ครั้นเวลาสาขัณห์พระองค์เสด็จออกจาก ที่หลีกเร้น ทรงทำธรรมวิกถาในพระเด图เป็นเค้ามูลนั้นในพระเดุตราภิเษกนั้น แล้วรับสั่งกะกิจ ทั้งหลายว่า คุกรกิจทั้งหลายเราไปในที่สังคหลีกเร้นอยู่ ณ ตำบลนี้ ได้มีความปริวิตกแห่งจิตกิจขึ้น อย่างนี้ว่า เดียวนี้กิจทั้งหลายอันอาหาร ซึ่งเกิดชุมในคุณสารทลูกต้องแล้ว ยาถูที่ดื่มเข้าไปก็พุ่งออก แม้ข้าวสาบยที่ฉันแล้วก็พุ่งออก เพราะอาหารนั้นพวกรเชอจังชูบพอมเสร้าหมอมีผิวพรรณ ไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็น เราจะพึงอนุญาตจะ ไรหนอเป็นเกสชแก่กิจทั้งหลาย ซึ่งเป็นเกสชอยู่ในตัวและเขามาสมมติว่าเป็นเกสช ทั้งจะพึงสำเร็จประ โยชน์ในอาหารกิจ แก่สัตว์โลก และ ไม่ปรากฏเป็นอาหารหมาย คุกรกิจทั้งหลาย เราในนี้ได้มีความปริวิตกสืบต่อไปว่าเกสช 5 นี้แล คือ เนยใส เนยขัน น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เป็นเกสชอยู่ในตัวและเขามาสมมติว่าเป็นเกสชทั้งสำเร็จ ประ โยชน์ในอาหารกิจแก่สัตว์โลกและ ไม่ปรากฏเป็นอาหารหมาย ผิวนั้น เราพึงอนุญาตเกสช 5 นี้ แก่กิจทั้งหลายให้รับประเคนในการแล้วบริโภคในการ คุกรกิจทั้งหลาย เราอนุญาตให้รับ ประเคนเกสช 5 นั้นในการแล้วบริโภคในการ

พระพุทธานุญาตเกสช 5 นอกกาล

[26] กีโโคขสมัยนั้นแลกิจทั้งหลายรับประเคนเกสช 5 นั้นในการแล้ว บริโภคในการ โภชนาหารของพวกรเชอ ชนิดธรรมชาต ชนิดเลว ไม่ย่อย ไม่จำต้องกล่าวถึง โภชนาหารที่ดี พวกรเชอ อันอาหารซึ่งเกิดชุมในคุณสารทนั้น และอันความเบื้องกัดทาหารนี้ถูกต้องแล้ว พระเดุ 2 ประการนั้น ยังเป็นผู้ชูบพอมเสร้าหมอมีผิวพรรณ ไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็นมากขึ้น พรผู้มีพระภาค ได้ทดสอบเรศตรเห็นกิจเหล่านั้น ซึ่งชูบพอมเสร้าหมอมีผิวพรรณ ไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็นมากขึ้น ครั้นแล้ว จึงตรัสเรียกท่านพระอานันท์มารับสั่งถามว่า คุกรอานันท์ ทำในหนอ เดียวนี้กิจทั้งหลายยังชูบพอมเสร้าหมอมีผิวพรรณ ไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็นมากขึ้น? ท่านพระอานันท์กราบทูลว่า พระพุทธเจ้าข้า เดียวนี้กิจทั้งหลาย รับประเคนเกสช 5 นั้นในการแล้วบริโภคในการ โภชนาหารของพวกรเชอชนิดธรรมชาต ชนิดเลว ไม่ย่อย ไม่จำต้องกล่าวถึง โภชนาหารที่ดี พวกรเชอ อันอาหารซึ่งเกิดชุมในคุณสารทนั้น และอันความเบื้องกัดทาหารนี้ถูกต้องแล้ว พระเดุ 2 ประการนั้น ยังเป็นผู้ชูบพอมเสร้าหมอมีผิวพรรณ ไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็นมากขึ้น คำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทำธรรมวิกถา

ในพระเดทุเป็นเค้ามูณนั้นในพระเดทุแรกเกิดนั้น แล้วตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมารับสั่งว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตให้รับประเคนเภสัช 5 นั้น แล้วบริโภคได้ทั้งในการพั้ง nok กາດ

พระพุทธานุญาตนำมันเปลา

[27] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธ มีความต้องการด้วยนำมันเปลาเป็นเภสัช จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุ ทั้งหลายเราอนุญาตนำมันเปลาเป็นเภสัช คือ นำมันเปลาหมี นำมันเปลาปลา นำมันเปลาปลาตาม นำมันเปลาหมู นำมันเปลาลา ที่รับประเคนในการ เจียวในการ กรองในการ บริโภคอย่างนำมัน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุรับประเ肯ในวิกาล เจียวในวิกาล กรองในวิกาล หากจะพึง บริโภคนำมันเปลวนนั้นต้องอาบตีทุกกฎ 3 ตัว ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุรับประเ肯ในการ เจียวใน วิกาล กรองในวิกาล หากจะพึงบริโภคนำมันเปลวนนั้นต้องอาบตีทุกกฎ 2 ตัว ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุรับประเ肯ในการ เจียวในการ กรองในวิกาล หากจะพึงบริโภคนำมันเปลวนนั้นต้องอาบตีทุกกฎ 1 ตัว ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุรับประเ肯ในการ เจียวในการ กรองในวิกาล หากจะพึงบริโภคนำมันเปลวนนั้น ไม่ต้องอาบตี

พระพุทธานุญาตมูลเภสัช

[28] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยราไไม่เป็นเภสัช จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุ ทั้งหลายเราอนุญาตราภิไม่ที่เป็นเภสัช คือ ขมิ้น จิง ว่านน้ำ ว่านประ ฉุตพิด ข่า แฟก แห้วหมู กึหรือมูลเภสัช แม้ชนิดอื่นใดบรรดาเมี้ย ที่ไม่สำเร็จประ โยชน์แก่ของควรเคี้ยว ที่ไม่สำเร็จประ โยชน์ แก่ของควรบริโภค ในของควรบริโภค รับประเคนมูลเภสัชเหล่านั้นแล้ว เก็บไว้ได้จนตลอดชีพ ต่อเมี้ยเดทุจึงให้บริโภคได เมื่อเหตุไม่มี ภิกษุบริโภคต้องอาบตีทุกกฎ

พระพุทธานุญาตเครื่องบดยา

สมัยต่อมาภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยราไไม่ที่เป็นเภสัชชนิดอื่นใด จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุ ทั้งหลายเราอนุญาตตัวหินบด ลูกหินบด

พระพุทธานุญาตกษาเวสัช

[29] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยนำฝาดเป็นเภสัช จึงกราบทูลเรื่องแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุ ทั้งหลาย เราอนุญาตนำฝาดที่เป็นเภสัช คือ นำฝาดสะอาด นำฝาดมูกมัน นำฝาดกระคอมหรืออีกาน นำฝาดบารเพ็ด หรือพญามือเหล็ก นำฝาดกินพิมาน กึหรือกษาเวสัช แม้ชนิดอื่นใดบรรดาเมี้ย ที่ไม่สำเร็จประ โยชน์แก่ของควรเคี้ยว ที่ไม่สำเร็จประ โยชน์แก่ของควรบริโภคใน

ของควรบริโภค รับประคณกษาเกสัชเหล่านั้นแล้ว เก็บไว้ได้จนตลอดชีพ ต่อมีเหตุจึงให้บริโภค ได้ เมื่อเหตุไม่มีกิมมุบริโภคต้อง abaติทุกกฎ

พระพุทธานุญาตปัณณเกสัช

[30] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยใบไม้เกสัช จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตใบไม้ที่เป็นเกสัช คือ ในเศเด ในบุญมัน ในกระคอมหรือขี้กา ในกะเพรา หรือแมงลักในฝ่าย ก็หรือปัณณเกสัช แม้ชนิดอื่นใดบรรดาเม ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรเคี้ยวในของควรเคี้ยว ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรบริโภคในของควรบริโภค รับประคณปัณณเกสัชเหล่านั้นแล้ว เก็บไว้ได้จนตลอดชีพ ต่อมีเหตุจึงให้บริโภคได้ เมื่อเหตุไม่มี กิมมุบริโภคต้อง abaติทุกกฎ

พระพุทธานุญาตผลเกสัช

[31] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยผลไม้เป็นเกสัช จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตผลไม้ที่เป็นเกสัช คือ ลูกพิลังกาสา ดีปลี พริก สมอ ไทร สมอพิเกก มะขามป้อม ผลแห่งโกฐ ก็หรือผลเกสัช แม้ชนิดอื่นใดบรรดาเม ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรเคี้ยวในของควรเคี้ยว ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรบริโภคในของควรบริโภค รับประคณผลเกสัชเหล่านั้นแล้ว เก็บไว้ได้จนตลอดชีพ ต่อมีเหตุจึงให้บริโภคได้ เมื่อเหตุไม่มี กิมมุบริโภค ต้อง abaติทุกกฎ

พระพุทธานุญาตชตุเกสัช

[32] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยยางไม้เป็นเกสัช จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตยางไม้ที่เป็นเกสัช คือ ยางอันไหลอออกจากต้นหิงคุ ยางอันเข้าเคี้ยวจากก้านและใบแห่งต้นหิงคุ ยางอันเข้าเคี้ยวจากใบแห่งต้นหิงคุ หรือเจือของอื่นด้วย ยางอันไหลอออกจากยอดไม้ต้นหิงคุ ยางอันเข้าเคี้ยวจากใบแห่งต้นหิงคุ หรือเจือของอื่นด้วย ยางอันไหลอออกจากก้านแห่งต้นหิงคุ กำยาน ก็หรือชตุเกสัชชนิดอื่นใดบรรดาเม ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรเคี้ยวในของควรเคี้ยว ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรบริโภคในของควรบริโภค รับประคณชตุเกสัชเหล่านั้น แล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ ต่อมีเหตุจึงให้บริโภคได้ เมื่อเหตุไม่มี กิมมุบริโภค ต้อง abaติทุกกฎ

พระพุทธานุญาตโกลณเกสัช

[33] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยเกลือเป็นเกสัช จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตเกลือที่เป็นเกสัช คือ เกลือสมุทร เกลือคำ เกลือสินเชาว์ เกลือดินโป่ง เกลือหุง ก็หรือโกลณเกสัชชนิดอื่นใดบรรดาเม ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรเคี้ยวในของควรเคี้ยว ที่ไม่สำเร็จ

ประโยชน์แก่ของควรบริโภคในของควรบริโภค รับประเคนโภณเภสัชเหล่านี้นแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ ต่อเมื่อเหตุจึงให้บริโภคได้ เมื่อเหตุไม่มี กิกขุบริโภค ต้องอาบดีทุกกฎ

พระพุทธานุญาตจุณเภสัช

[34] โดยสมัยนี้แล ท่านพระเวลัญชูสี蒼 อุปัชฌาย์ของท่านพระอานันท้อพารา เป็นโรคฝีดาษหรืออีสุกอีใส ผ้านุ่งผ้าห่มกรังอยู่ที่ตัวพระนาน้ำเหลืองของโกรคนี้ กิกขุทั้งหลายอาನ័້າชុប ។ ผ้าเหล่านี้แล้วค่อยๆ ดึงออกมา พระผู้มีพระภาคเสด็จพระพุทธดำเนินตามเสนาสนะ ได้ทอดพระเนตรเห็นกิกขุพากนี้กำลังอาນ័້າชុប ។ ผ้านี้แล้วค่อยๆ ดึงออกมา

ครั้นแล้วเสด็จพระพุทธดำเนินเข้าไปทางกิกขุเหล่านี้ ได้ตรัสตามว่า ดูกรกิกขุทั้งหลาย กิกขุรูปนี้อาพาธ โรคอะไร กิกขุทั้งหลายทราบทูลว่า พระพุทธเจ้าข้า ท่านรูปนี้อาพาธ โรคฝีดาษ หรืออีสุกอีใส ผ้ากรังอยู่ที่ตัวพระนาน้ำเหลือง พากข้าพระพุทธเจ้าอาນ័້າชុប ។ ผ้าเหล่านี้แล้วค่อยๆ ดึงออกมา ครั้นนี้พระผู้มีพระภาคทรงทำธรรมมีกถาในพระ雷หుเป็นเค้มูลนั้นในพระ雷หుแรก เกิดนั้นแล้ว รับสั่งกะกิกขุทั้งหลายว่า ดูกรกิกขุทั้งหลาย เราอนุญาตเภสัชชนิดผงสำหรับกิกขุผู้เป็นฝี កีด พุพองกีด สิวากีด โรคฝีดาษ หรืออีสุกอีสิกีด มีกลิ่นตัวแรงกีด เราอนุญาตโคมย ดินเหนียว กาหน้าย้อม สำหรับกิกขุไม่อาพาธ ดูกรกิกขุทั้งหลาย เราอนุญาตครก สาກ

พระพุทธานุญาตเครื่องกรอง

[35] กีโดยสมัยนี้แล กิกขุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยยาผงที่กรองแล้ว จึงทราบทูลเรื่องนั้นแต่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสรสอนุญาตแก่กิกขุทั้งหลายว่า ดูกรกิกขุทั้งหลาย เราอนุญาตวัตถุเครื่องกรองยา ภิกขุอาพาธมีความต้องการด้วยยาผงที่ลະเอียด พระผู้มีพระภาคตรัสรสอนุญาตแก่กิกขุทั้งหลายว่า ดูกรกิกขุทั้งหลายเราอนุญาตผ้ากรองยา

พระพุทธานุญาตเนื้อดิบและเลือดสด

[36] กีโดยสมัยนี้แล กิกขุรูปหนึ่งอาพาธเพราผีเข้าพระอาจารย์พระอุปัชฌาย์ช่วยกันรักษาเรอกีไม่สามารถแก้ไขให้หายโรคได้ เนื่องเดินไปที่เบียงແລ່หมู แล้วเคี้ยวกินเนื้อดิบ ดื่มนกินเลือดสด อาพาธเพราผีเข้าของเรือนี้ หายดังปลิดทิ้ง กิกขุทั้งหลายทราบทูลเรื่องนี้แต่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสรสอนุญาตแก่กิกขุทั้งหลายว่า ดูกรกิกขุทั้งหลายเราอนุญาตเนื้อดิบเลือดสด ในพระอาพาธเกิดแต่ผีเข้า

พระพุทธานุญาตยาดา

[37] กีโดยสมัยนี้แล กิกขุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคนัยน์ตา กิกขุทั้งหลายจุงเชอไปให้ถ่ายอุจจาระบ้างปัสสาวะบ้าง พระผู้มีพระภาคเสด็จพระพุทธดำเนินตามเสนาสนะ ได้ทอดพระเนตรเห็นพากกิกขุนี้กำลังจุงกิกขุรูปนั้น ไปให้ถ่ายอุจจาระบ้างปัสสาวะบ้าง จึงเสด็จพระพุทธดำเนินเข้าไปทางกิกขุพากนี้แล้ว ได้ตรัสตามว่า ดูกรกิกขุทั้งหลายกิกขุรูปนี้อาพาธเป็นอะไร? กิกขุ

ทั้งหลายกราบถูล่าว่าท่านรูปนี้อพารเป็นโภคยันตตา พากข้าพระพุทธเจ้าคอยจุงท่านรูปนี้ไปให้ถ่ายอุจาระบ้างปัสสาวะบ้างพระพุทธเจ้าช้า ลำดับนั้นพระผู้มีพระภาคทรงทำธรรมมีกถาในพระเหตุเป็นเก้ามูลนั้นในพระเหตุแรกเกิดนั้น แล้วรับสั่งกะกิกษุทั้งหลายว่า คุริกษุทั้งหลายเราอนุญาตยาตา คือยาตาที่ปรุงด้วยเครื่องปรุงหลายอย่าง ยาตาที่ทำด้วยเครื่องปรุงต่าง ๆ ยาตาที่เกิดในกระแสน้ำ เป็นต้นหารดาลก dein ทองเขม่าไฟ พากกิกษุอพารมีความต้องการด้วยเครื่องยาที่จะบดผสมกับยาตา จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสรอนุญาตแก่กิกษุทั้งหลายว่า คุริกษุทั้งหลาย เราอนุญาตไม่จันทร์ กฤษณา กะลัมพัก ใบเนียง แห้วหมู สมัยต่อมา กิกษุทั้งหลายเก็บยาตาชนิด旁 ไว้ในโอบบ้างในขันบ้าง ผงหัญบ้างฝุ่นบ้างปลิวลง จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสรอนุญาตแก่กิกษุทั้งหลายว่า คุริกษุทั้งหลายเราอนุญาตกลักษยาตา

สมัยต่อมาพระฉัพพัคคีย์ใช้กลักษยาตาชนิดต่าง ๆ คือ ชนิดที่ทำด้วยทองคำบ้าง ชนิดที่ทำด้วยเงินบ้าง คนทั้งหลายจึงเพ่งโทยตเตียน โพนทะนาว่าเหมือนเหล่าคุหสัตต์ผู้บริโภคตาม กิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสรหามแก่กิกษุทั้งหลายว่า คุริกษุทั้งหลาย กิกษุไม่พึงใช้กลักษยาตาชนิดต่าง ๆ รูปได้ใช้ต้องอาบติทุกกฎ คุริกษุทั้งหลายเราอนุญาตกลักษยาตาที่ทำด้วยกระดูก ทำด้วยงา ทำด้วยขา ทำด้วยไม้อ้อ ทำด้วยไม้ไผ่ ทำด้วยยาง ทำด้วยผลไม้ ทำด้วยโลหะ ทำด้วยเปลือกสังข์ สมัยต่อมากลักษยาตาไม่มีฝาปิด ผงหัญบ้างฝุ่นบ้างปลิวตกลง กิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสรอนุญาตแก่กิกษุทั้งหลายว่า คุริกษุทั้งหลายเราอนุญาตฝาปิด ฝาปิดยังตกได้ พระผู้มีพระภาคตรัสรอนุญาตแก่กิกษุทั้งหลายว่า คุริกษุทั้งหลาย เรายอนุญาตให้ผูกด้ายแล้วพันกับกลักษยาตา กลักษยาตาแตก พระผู้มีพระภาคตรัสรอนุญาตแก่กิกษุทั้งหลายว่า คุริกษุทั้งหลายเราอนุญาตให้ถักด้วยด้าย

สมัยต่อมา กิกษุทั้งหลายป้ายยาตาด้วยน้ำมือ นัยน์ตาช้า จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสรอนุญาตแก่กิกษุทั้งหลายว่า คุริกษุทั้งหลายเราอนุญาตไม่ป้ายยาตา สมัยต่อมา พระฉัพพัคคีย์ใช้ไม่ป้ายยาตาชนิดต่าง ๆ คือที่ทำด้วยทองคำบ้าง ที่ทำด้วยเงินบ้าง คนทั้งหลายจึงเพ่งโทยตเตียน โพนทะนาว่าเหมือนเหล่าคุหสัตต์ผู้บริโภคตาม กิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสรหาม กิกษุทั้งหลายว่า คุริกษุทั้งหลาย กิกษุไม่พึงใช้ไม่ป้ายยาตาชนิดต่าง ๆ รูปได้ใช้ต้องอาบติทุกกฎ คุริกษุทั้งหลายเราอนุญาตไม่ป้ายยาตาที่ทำด้วยกระดูก ทำด้วยงา ทำด้วยขา ทำด้วยไม้อ้อ ทำด้วยไม้ไผ่ ทำด้วยยาง ทำด้วยผลไม้ ทำด้วยโลหะ ทำด้วยเปลือกสังข์ สมัยต่อมาไม่ป้ายยาตาตกลงที่พื้นเปื้อน กิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสรอนุญาตแก่กิกษุทั้งหลาย เรายอนุญาตภาชนะสำหรับเก็บไม่ป้ายยาตา สมัยต่อมา กิกษุทั้งหลายบริหารกลักษยาตาบ้าง ไม่ป้ายยาตาบ้างด้วยมือ จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสรอนุญาตแก่กิกษุทั้งหลายว่า คุริกษุ

ทั้งหลาย เรายอนุญาตถุงกลักยาตา หูคุณสำหรับสะพาย ไม่มีกิกขุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแล่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่กิกขุทั้งหลายว่า ดูกรกิกขุทั้งหลายเรายอนุญาตเชือกผูกเป็นสายสะพาย

พระพุทธานุญาตนำมัน

[38] ก็โดยสมัยนั้นแล่ ท่านพระปิลินทวัจจะป่าวดศีรษะ กิกขุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแล่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่กิกขุทั้งหลายว่า ดูกรกิกขุทั้งหลายเรายอนุญาตนำมันมาศีรษะ โrocปวดศีรษะยังไม่หาย กิกขุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแล่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่กิกขุทั้งหลายว่า ดูกรกิกขุทั้งหลาย เรายอนุญาตการนั้นนำมันที่นั้นตั้งไว้ให้ลอง กิกขุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแล่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่กิกขุทั้งหลายว่า ดูกรกิกขุทั้งหลาย เรายอนุญาตกล้องสำหรับนั้นตั้ง

สมัยต่อมา พระฉัพพคีรีใช้กล้องสำหรับนั้นตั้งนิดต่าง ๆ คือ ทำด้วยทองคำบ้าง ชนิดที่ทำด้วยเงินบ้าง คนทั้งหลายจึงเพ่งโทยต์เตียนโภนทะนาว่าเหมือนเหล่าคฤหัสด์ผู้บริโภคกาม กิกขุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแล่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสห้ามกิกขุทั้งหลายว่า ดูกรกิกขุทั้งหลาย กิกขุไม่พึงใช้กล้องสำหรับนั้นตั้งนิดต่าง ๆ รูปได้ใช้ต้องอาบตีทุกกฎ ดูกรกิกขุทั้งหลายเรายอนุญาตกล้องสำหรับนั้นตั้งที่ทำด้วยกระดูก ... ทำด้วยเปลือกสังข์ ท่านพระปิลินทวัจจะนั้นไม่เท่ากัน กิกขุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแล่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่กิกขุทั้งหลายว่า ดูกรกิกขุทั้งหลายเรายอนุญาตกล้องสำหรับนั้นตั้งประกอบด้วยหลอดคู่ โrocปวดศีรษะยังไม่หาย กิกขุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแล่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่กิกขุทั้งหลายว่า ดูกรกิกขุทั้งหลายเรายอนุญาตให้สูดควัน กิกขุทั้งหลายจุดเกลียวผ้าแล้ว สูดควันนั้นนั่นแหละกอแสนร้อน จึงกราบทูลเรื่องนั้นแล่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่กิกขุทั้งหลายว่า ดูกรกิกขุทั้งหลายเรายอนุญาตกล้องสูดควัน

สมัยต่อมาฉัพพคีรีใช้กล้องสูดควันนิดต่าง ๆ คือ ชนิดที่ทำด้วยทองคำบ้าง ชนิดที่ทำด้วยเงินบ้าง คนทั้งหลายจึงเพ่งโทยต์เตียนโภนทะนาว่าเหมือนเหล่าคฤหัสด์ผู้บริโภคกาม กิกขุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแล่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสห้ามกิกขุทั้งหลายว่า ดูกรกิกขุทั้งหลาย กิกขุไม่พึงใช้กล้องสูดควันนิดต่าง ๆ รูปได้ใช้ต้องอาบตีทุกกฎ ดูกรกิกขุทั้งหลายเรายอนุญาตกล้องสูดควันที่ทำด้วยกระดูก ทำด้วยเปลือกสังข์ สมัยต่อมากล้องสูดควันไม่มีฝาปิด ตัวสัตว์เข้าไปได้ กิกขุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแล่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่กิกขุทั้งหลายว่า ดูกรกิกขุทั้งหลายเรายอนุญาตฝาปิด สมัยต่อมา กิกขุทั้งหลายบริหารกล้องสูดควันด้วยมือ จึงกราบทูลเรื่องนั้นแล่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่กิกขุทั้งหลายว่า ดูกรกิกขุทั้งหลายเรายอนุญาตถุงกล้องสูดควัน กล้องสูดควันเหล่านั้นอยู่ร่วมกันย่อมกระทบกันได้

กิกขุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสรสอนุญาตแก่กิกขุทั้งหลาย ว่า คุกรกิกขุทั้งหลาย เราอนุญาตถุงคู่หูสำหรับสะพาย ไม่มีกิกขุทั้งหลาย จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสรสอนุญาตแก่กิกขุทั้งหลายว่า คุกรกิกขุทั้งหลายเราอนุญาตเชือกผูกเป็นสายสะพาย

พระปิลินทวัจฉะราพาธเป็นโรคลม

[39] ก็โดยสมัยนั้นแล ท่านพระปิลินทวัจฉะราพาธเป็นโรคลม พากแพแพทย์ปรึกษาตกลงกันอย่างนี้ว่า ต้องหุงน้ำมันถวาย กิกขุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาค ตรัสรสอนุญาตแก่กิกขุทั้งหลายว่า คุกรกิกขุทั้งหลายเราอนุญาตน้ำมันที่หุง ในน้ำมันที่หุงนั้นแลแพทย์ต้องเจือน้ำมาด้วย กิกขุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสรสอนุญาตแก่กิกขุทั้งหลายว่า คุกรกิกขุทั้งหลายเราอนุญาตให้เจือน้ำมาลงในน้ำมันที่หุง สมัยต่อมาพระลพพักคีย์หุงน้ำมันเจือน้ำมาลงไปเกินขนาด คึ่มน้ำมันนั้นแล้วเม่า กิกขุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสรหามกิกขุทั้งหลายว่า คุกรกิกขุทั้งหลายกิกขุไม่พึงคึ่มน้ำมันที่เจือน้ำมาลงไปเกินขนาด รูปไดคึ่มพึงปรับอาบติดตามธรรม คุกรกิกขุทั้งหลายเราอนุญาตให้คึ่มน้ำมันเจือน้ำมาชนิดที่ขาหุงไม่ปราฏสีก็ล่นและรสของน้ำเม่า สมัยต่อมา_n้ำมันที่พากกิกขุหุงเจือน้ำมาลงไปเกินขนาดมีมาก ครั้งนั้นกิกขุทั้งหลายได้มีความบริวิตรกว่าจะพึงปฏิบัติในน้ำมันที่เจือน้ำมาลงไปเกินขนาดอย่างไรหนอ? แล้วกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสรสอนุญาตแก่กิกขุทั้งหลายว่า คุกรกิกขุทั้งหลายเราอนุญาตให้ดึงเอาไว้เป็นยาทา

สมัยต่อมาท่านพระปิลินทวัจฉะหุงน้ำมันไว้มาก ภาชนะสำหรับบรรจุน้ำมันไม่มี กิกขุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสรสอนุญาตแก่กิกขุทั้งหลายว่า คุกรกิกขุทั้งหลายเราอนุญาตลักษณ์ 3 ชนิด คือ ลักษณ์ทำด้วยโลหะ 1 ลักษณ์ทำด้วยไม้ 1 ลักษณ์ทำด้วยผลไม้ 1 สมัยต่อมาท่านพระปิลินทวัจฉะราพาธเป็นโรคลมตามอวัยวะ กิกขุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสรสอนุญาตแก่กิกขุทั้งหลายว่า คุกรกิกขุทั้งหลายเราอนุญาตการเข้ากระโจน โรคลมยังไม่หาย กิกขุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสรสอนุญาตแก่กิกขุทั้งหลายว่า คุกรกิกขุทั้งหลายเราอนุญาตการรرمในไม้ต่าง ๆ โรคลมยังไม่หาย พระผู้มีพระภาคตรัสรสอนุญาตการรرمให้ญี่ โรคลมยังไม่หาย พระผู้มีพระภาคตรัสรสอนุญาตแก่กิกขุทั้งหลายว่า คุกรกิกขุทั้งหลายเราอนุญาตนำที่ต้มเดือดด้วยใบไม้ต่างชนิด โรคลมยังไม่หายพระผู้มีพระภาคตรัสรสอนุญาตแก่กิกขุทั้งหลายว่า คุกรกิกขุทั้งหลายเราอนุญาตอ่างน้ำ

ราพาธ โรคลมเสียดออกตามข้อ

[40] ก็โดยสมัยนั้นแล ท่านพระปิลินทวัจฉะราพาธเป็นโรคลมเสียดออกตามข้อ กิกขุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสรสอนุญาตแก่กิกขุทั้งหลายว่า คุกร

กิกมุทั้งหลายเราอนุญาตให้รับยาโดยหิtotอก โรคคอมเสียดยกตามข้อยังไม่หาย กิกมุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่กิกมุทั้งหลายว่า ดูกรกิกมุทั้งหลายเราอนุญาตให้รับยาโดยหิtotอกแล้วกรอกด้วยเขา

อาพาธเท้าแตก

[41] กีโดยสมัยนั้นแล เท้าของท่านปลินทวจจะแตก กิกมุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่กิกมุทั้งหลายว่า ดูกรกิกมุทั้งหลายเราอนุญาตยาทาเท้า โรคยังไม่หาย กิกมุนวนะทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่กิกมุทั้งหลายว่า ดูกรกิกมุทั้งหลายเราอนุญาตให้ปูรุงน้ำมันทาเท้า

อาพาธเป็นโรคฟี

[42] กีโดยสมัยนั้นแล กิกมุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคฟี กิกมุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่กิกมุทั้งหลายว่า ดูกรกิกมุทั้งหลายเราอนุญาตการผ่าตัด กิกมุนั้นต้องการน้ำยาด กิกมุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่กิกมุทั้งหลายว่า ดูกรกิกมุทั้งหลายเราอนุญาตนาฬา กิกมุนั้นต้องการงานที่บดแล้ว กิกมุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่กิกมุทั้งหลายว่า ดูกรกิกมุทั้งหลายเราอนุญาตงานที่บดแล้ว กิกมุนั้นต้องการยาพอก กิกมุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตกิกมุทั้งหลายว่า ดูกรกิกมุทั้งหลายเราอนุญาตยาพอก กิกมุนั้นต้องการผ้าพันแผล กิกมุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาคพระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่กิกมุทั้งหลายว่า ดูกรกิกมุทั้งหลายเราอนุญาตผ้าพันแผล แผลคัน กิกมุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่กิกมุทั้งหลายว่า ดูกรกิกมุทั้งหลายเราอนุญาตให้ชะด้วยน้ำแป้งเมล็ดพันธุ์ผักกาด แผลชื้นหรือเป็นฝ้า กิกมุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่กิกมุทั้งหลายว่า ดูกรกิกมุทั้งหลายเราอนุญาตให้รอมควัน เนื้องอกยื่นออกมาน กิกมุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่กิกมุทั้งหลายว่า ดูกรกิกมุทั้งหลายเราอนุญาตให้ตัดด้วยก้อนเกลือ แผลไม่งอก กิกมุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่กิกมุทั้งหลายว่า ดูกรกิกมุทั้งหลายเราอนุญาตนำมันทาแผล นำมันไหลเอ้ม กิกมุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่กิกมุทั้งหลายว่า ดูกรกิกมุทั้งหลายเราอนุญาตผ้าเก่าสำหรับซับน้ำมันและการรักษาบาดแผลทุกชนิด

พระพุทธานุญาตยามหาวิกฤต 4 อย่าง

[43] กีโดยสมัยนั้นแล กิกมุรูปหนึ่งถูกงูกัด กิกมุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มี

พระภากค พระผู้มีพระภาคตรัสรสอนุญาตว่า ดูกรกิกขุทั้งหลายเราอนุญาตให้ใช้ยามหาวิກขุ 4 อย่าง คือ คุณ มุตร เถ้า ดิน ต่อมากิกขุทั้งหลายคิดลงสัยว่า ยามมหาวิກขุไม่ต้องรับประเคนหรือต้องรับประเคน จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสรสอนุญาตแก่กิกขุทั้งหลายว่า ดูกรกิกขุทั้งหลายเราอนุญาตให้กิกขุรับประเคนในเมื่อมีกับปิยการก เมื่อกับปิยการไม่มีให้กิกขุหยินบริโภคเองได้ สมัยต่อมากิกขุรูปหนึ่งคื่นยาพิษเข้าไป กิกขุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้น แด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสรสอนุญาตแด่กิกขุทั้งหลายว่า ดูกรกิกขุทั้งหลายเราอนุญาตให้กิกขุรับประเคนในเมื่อต้องรับประเคนหรือต้องรับประเคน จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสรสอนุญาตแก่กิกขุทั้งหลายว่า ดูกรกิกขุทั้งหลาย เราอนุญาตคุณที่กิกขุหินไว้ตอนกำลังถ่ายนั้นแหละเป็นอันประเคนแล้ว “ไม่ต้องรับประเคนอีก

กิกขุอาพาธด้วยโรคต่าง ๆ

[44] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกขุรูปหนึ่งอาพาธถูกยาแฝด ภิกขุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้น แด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสรสอนุญาตแก่กิกขุทั้งหลายว่า ดูกรกิกขุทั้งหลาย เราอนุญาตให้คื่นน้ำที่ขาลดายจากดินรอยไถซึ่งติดผล สมัยต่อมากิกขุรูปหนึ่งอาพาธเป็นพรดีก กิกขุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสรสอนุญาตแก่กิกขุทั้งหลายว่า ดูกรกิกขุทั้งหลาย เราอนุญาตให้คื่นน้ำค่างามมิส สมัยต่อมากิกขุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคพอมเหลือง กิกขุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสรสอนุญาตแก่กิกขุทั้งหลายว่า ดูกรกิกขุทั้งหลายเราอนุญาตให้คื่นยาผลสมอคงน้ำมุตรโโค สมัยต่อมากิกขุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคพิวนัง กิกขุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสรสอนุญาตแก่กิกขุทั้งหลายว่า ดูกรกิกขุทั้งหลายเราอนุญาตให้ดื่มน้ำจืดช่องห้อม สมัยต่อมากิกขุรูปหนึ่ง มีภากอปรด้วยโทยมาก กิกขุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสรสอนุญาตแก่กิกขุทั้งหลายว่า ดูกรกิกขุทั้งหลายเราอนุญาตให้ดื่มน้ำประจุถ่าย กิกขุนั้นมีความต้องการน้ำข้าวใส กิกขุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสรสอนุญาตแก่กิกขุทั้งหลายว่า ดูกรกิกขุทั้งหลายเราอนุญาตน้ำข้าวใส มีความต้องการด้วยน้ำถั่วเขียวต้มที่ไม่ข้น กิกขุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสรสอนุญาตแก่กิกขุทั้งหลายว่า ดูกรกิกขุทั้งหลายเราอนุญาตน้ำถั่วเขียวต้มที่ไม่ข้น มีความต้องการด้วยน้ำถั่วเขียวต้มที่ข้นนิดหน่อย กิกขุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสรสอนุญาตแก่กิกขุทั้งหลายว่า ดูกรกิกขุทั้งหลายเราอนุญาตน้ำถั่วเขียวต้มที่ข้นนิดหน่อย มีความต้องการด้วยน้ำเนื้อต้ม กิกขุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสรสอนุญาตแก่กิกขุทั้งหลายว่า ดูกรกิกขุทั้งหลายเราอนุญาตน้ำถั่วเขียวต้ม”

การใช้สิ่งที่ประยัดเรียนง่ายและไม่มีโทษในจัตたりสูตรและเภสัชขันธกะ ดังกล่าว สอดคล้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่เน้นการพึ่งตนเองด้วยสิ่งที่ประยัดเรียนง่าย ได้แก่ “เราเลย บอกว่า ถ้าจะแนะนำก็แนะนำได้ ต้องทำแบบ “คนจน” เราไม่เป็นประเทศร่ำรวยเรามีพอสมควร พอยู่ได้ แต่ไม่เป็นประเทศที่ก้าวหน้าอย่างมาก เพราะถ้าเราเป็นประเทศก้าวหน้าอย่างมาก ก็จะมี แต่ถ้อยหลัง ประเทศเหล่านั้น ที่เป็นประเทศที่มีอุตสาหกรรมก้าวหน้า จะมีแต่ถ้อยหลัง และถ้อยหลังอย่างน่ากลัว แต่ถ้าเรามีการบริหาร แบบเรียกว่าแบบ “คนจน” แบบไม่ติดกับตำรามาก เกินไป ทำอย่างมีสามัคคีนี้แหละ คือ เมตตา กัน ก็จะอยู่ได้ตลอดไป คนที่ทำงานตามวิชาการ จะต้องดู ตำรา เมื่อพอก็ไปถึงหน้าสุดท้ายแล้ว ในหน้าสุดท้ายนั้น เขาบอก “อนาคตยังมี” แต่ไม่บอกว่าให้ทำ อย่างไร ก็ต้องปิดเล่มคือปิดตำรา ปิดตำราแล้ว ไม่รู้จะทำอะไร ลงท้ายก็ต้องเบิดหน้าแรกใหม่ เปิดหน้าแรกก็เริ่มต้นใหม่ ถ้อยหลังเข้าคลอง แต่ถ้าเราใช้ ตำราแบบ “คนจน” ใช้ความอะลุ่มอ่อนล้า กัน ตำราันนั้น ไม่จบ เราชาก้าวหน้าเรื่อยๆ ” (พระราชนารส วันที่ 8 สิงหาคม 2534)

“อันนี้ก็ความหมายอีกอย่างของเศรษฐกิจ หรือระบบพอเพียง เมื่อปีที่แล้ว ตอนที่พูด พอยัง แปลในใจ แล้วก็ได้พูดออกมานิดนึง ว่าจะแปลเป็น Self-sufficiency (พึ่งตนเอง) ถึงได้บอก ว่าพอเพียงแก่ตนเอง แต่ความจริงเศรษฐกิจพอเพียงนี้ก็ว่างกว่า Self-sufficiency คือ Self-sufficiency ผลิตอะไร มีพอที่จะใช้ ไม่ต้องไปขอซื้อคนอื่น อยู่ได้ด้วยตนเอง (พึ่งตนเอง)” (พระราชนารส วันที่ 4 ธันวาคม 2541)

โดยธรรมชาติของชีวิต คนจะมีสัญญาของชีวิตที่ดูดึงสารและพลังงานที่สมดุลร้อนเย็น เข้าไปหล่อเลี้ยงชีวิต ผลักดันสารและพลังที่เป็นพิษร้อนเย็น ไม่สมดุลออกจากชีวิต ถ้าเปิดช่อง ระบบพิษให้ไปรัง落ในทางเดทางหนึ่งหรือหลายทาง เช่น ทางปัสสาวะ อุจจาระ ผิวน้ำ แห่งโภค ลมหายใจ หู ตา จมูก ปาก เป็นต้น สัญญาของชีวิตก็จะฝักสารและพลังที่เป็นพิษร้อนเย็น ไม่สมดุล ที่กระจายอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ผลักดันออกจากร่างกายทางช่องทางต่างๆ ดังกล่าว เช่น เราปอดปัสสาวะอุจจาระ อาการ ไม่สบาย ไม่ได้เกิดที่ห้องที่เดียว แต่จะเกิดอาการ ไม่สบายทั่วตัว เพราะพิษทั่วระบบออกไม่ได้ สัญญาของชีวิตจึงสังหาร (สร้าง) ความรู้สึกไม่สบาย ณ จุดที่มีพิษ ร้อนเย็น ไม่สมดุล ซึ่งคั่งค้างอยู่ทั่วร่างกาย แต่พอเราไปปัสสาวะอุจจาระออก ก็เกิดอาการสบาย ทั้งตัว เพราะสัญญาของชีวิตฝักสารและพลังที่เป็นพิษร้อนเย็น ไม่สมดุลที่กระจายอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายผลักดันออกจากร่างกายทางช่องทางดังกล่าว การเปิดช่องทางระบบพิษในช่องทางอื่นๆ ก็จะเกิดกลไกและความรู้สึกสบายมากขึ้น เช่นเดียวกัน โดยช่องทางระบบพิษดังกล่าว นั้น เป็นช่องทางเดียวกับที่สัญญาของชีวิตที่ดูดึงสารและพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไปหล่อเลี้ยงชีวิต ซึ่งชีวิตจะดูดึงสารและพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไปหล่อเลี้ยงชีวิต หรือจะผลักดันพิษร้อนเย็น ไม่สมดุลออกจากชีวิต ได้มากน้อยแค่ไหนอย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับ พลังวินาคดีหรือร้ายของผู้นั้นๆ

ด้วยวิธีที่ประยุกต์เรียนร่ายที่สุดและมีประสิทธิภาพสูงสุด ที่มักถูกกับคนส่วนใหญ่ทั่วไป ในการเปิดช่องทางให้แล้วบินของเลือดลงรวมทั้งสารและพลังงานต่าง ๆ ให้เข้าหรือออกจากร่างกายตามสภาพที่ชีวิตต้องการ ที่การแพทย์วิถีพุทธได้ค้นพบ ก็คือ การปรับสมดุลร้อนเย็นด้วยข้อปฏิบัติ 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ โดยปรับสมดุลไปสู่จุลที่รู้สึก สุขสบายเบากายมีกำลัง และปรับกลับไปกลับมาตามภาวะร้อนเย็นของผู้นั้น ณ สถานที่เดียวกัน แต่ละคนอาจเลือกทำเพียงข้อใดข้อหนึ่งหรือหลายข้อร่วมกันตามความเหมาะสมของแต่ละคน ข้อใดที่ทำแล้วรู้สึก สุขสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบาย แต่เบากายมีกำลัง แสดงว่าเหมาะสมกับผู้นั้น ณ เวลานั้น ควรทำต่อไป ส่วนข้อใดที่ทำแล้วรู้สึก ไม่สุข ไม่สบาย หนักตัวอ่อนเพลีย แสดงว่า ไม่เหมาะสม กับผู้นั้น ณ เวลานั้น ควรลดเสีย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล

กลไกการทำให้สุขภาพดี ก็คือเมื่อรับประทานสมุนไพรที่สมดุลร้อนเย็นกับชีวิต ลัญญา ของชีวิตจะคุ้ดคึงสารและพลังงานของสมุนไพรดังกล่าว ไปดับพิษร้อนเย็น ไม่สมดุลและหล่อเลี้ยง ชีวิต ทำให้ชีวิตมีพลังมากขึ้น จากการที่สารและพลังของสมุนไพรที่สมดุลร้อนเย็นไปหล่อเลี้ยงชีวิต และจากการที่ไม่ต้องเสียพลังขับพิษที่ดับໄได้แล้ว เมื่อชีวิตมีพลังมากขึ้น ลัญญาของชีวิตจึงสามารถ ปลักดันพิษร้อนเย็นที่ไม่สมดุลที่ยังคงค้างอยู่ออกจากร่างกาย ได้ดีขึ้น ทำให้โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน

กรณีที่มีภาวะร้อนเกิน คืนน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือคลอโรฟิลล์สดจากธรรมชาติ

วิธีทำ ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ในย่านางเบี้ยา 5-20 ใบ ในเตย 1-3 ใบ บัวบก คริ่ง-1 กำมือ หญ้าปักกิ่ง 1-5 ต้น ในอ่อนแซบ (เบญจรงค์) คริ่ง-1 กำมือ ผักบุ้ง คริ่ง-1 กำมือ ใบเสลดพังพอน คริ่ง-1 กำมือ หยวกกล้วย คริ่ง-1 คีบ และว่านกาบทอย 3-5 ใบ เป็นต้น จะใช้อ่างไออย่างหนึ่งหรือ หลาวยอย่างรวมกันก็ได้ โขลกให้ละเอียดหรือขี้หรือป่น ผสมกับน้ำเปล่า 1-3 แก้ว กรองผ่าน กระชอน เออน้ำที่ได้มามีดี ครั้งละประมาณ คริ่ง-1 แก้ว วันละ 1-3 ครั้ง ก่อนอาหารหรือตอนท้องว่าง หรือดื่มน้ำที่ได้ตามความรู้สึกจะหายน้ำ ปริมาณการดื่มและความเข้มข้นของสมุนไพรอาจมากหรือ น้อยกว่านี้ก็ได้ ตามความรู้สึกจะหายน้ำ ปริมาณการดื่มและความเข้มข้นของสมุนไพรอาจมากหรือ น้อยกว่านี้ก็ได้ ตามความรู้สึกจะหายน้ำ ปริมาณการดื่มและความเข้มข้นของสมุนไพรอาจมากหรือ น้อยกว่านี้ก็ได้ เช่น นำน้ำต้มขมิ้น บิง ข่า ตะไคร้ กระเพรา โหรระพา กระเทียม กระชาย มะตูม เป็นต้น กรณีมีภาวะเย็นเกิน ดื่มสมุนไพรฤทธิ์ร้อน ปริมาณสมุนไพรฤทธิ์ร้อนที่เหมาะสมเฉลี่ย ประมาณ 1-3 ข้อนี้เมื่อ อาจปรับปริมาณมากหรือน้อยกว่านี้ได้ ตามความรู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง ของแต่ละคน

2. การกัวชาหรือบุดชาหรือบุดพิษหรือบุดломเพื่อระบบยาพิษทางผิวนัง

กลไกการทำให้สุขภาพดี ก็คือเมื่อใช้วัสดุของเรียบที่ไม่มีคมชุ่ดที่ผิวนัง โดยลงน้ำหนักแรงเท่าที่รู้สึกสบาย การบุดคือการเลี้ยดสี ซึ่งการเลี้ยดสีนั้น โดยหลักวิทยาศาสตร์จะทำให้เกิดความร้อน เมื่อเกิดความร้อนขึ้นสัญญาของชีวิตจะสั่งให้เดินเลือดขยายตัวเพื่อเพิ่มพื้นที่ในการระบายน้ำร้อน สัญญาของชีวิตจะสามารถผลักดันพิษร้อนเย็นที่ไม่สมดุลออกจากร่างกายได้ ทำให้สัญญาของชีวิต สั่งให้กล้ามเนื้อคลายตัว เพราะไม่มีพิษที่ต้องบีบออก เมื่อเส้นเลือดขยายและกล้ามเนื้อคลายตัว ทำให้ช่องทางระบายน้ำร้อนยิ่งขึ้น สัญญาของชีวิตก็จะสามารถผลักดันพิษที่อยู่ใต้สภาพดังกล่าว ออกจากร่างกายได้ กล้ามเนื้อจะคลายตัวเส้นเลือดเส้นประสาทก็ไม่ถูกกดทับ ทำให้สัญญาของชีวิตผลักดันพิษออก ได้สะดวกยิ่งขึ้นกว่าเดิม เกิดกลไกและสภาพดังกล่าวลักษณะไปเรื่อย ๆ ในร่างกาย สัญญาของชีวิตก็จะฝาพิษร้อนเย็นไม่สมดุลที่ยังคงค้างในจุดต่าง ๆ ของร่างกาย กระบวนการออก กล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายก็จะคลายตัว เลือดลม สารและพลังงานต่าง ๆ ก็จะไหลเวียนสะดวก ทำให้สัญญาของชีวิตดูดซึ่งสารและพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นทั้งที่อยู่นอกตัว และในตัวมาหล่อเลี้ยงชีวิต ได้อ่ายางสะดวก ประกอบกับการบุดจะทำให้เลือดเคลื่อนไปที่ผิวนัง ซึ่งทำให้สัญญาของชีวิตสามารถผลักดันสารและพลังงานที่เป็นพิษร้อนเย็นไม่สมดุลออกจากชีวิตได้ ดูดสารและพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นเป็นประโยชน์ที่อยู่นอกร่างกายมาหล่อเลี้ยงเลือด ได้ จึงกล้ายเป็นเลือดที่มีคุณภาพดี สัญญาของชีวิตก็จะดูดซึ่งเลือดที่มีคุณภาพดีดังกล่าวไปเลี้ยงชีวิต กลไกดังกล่าวทั้งหมดคือการกัวชาบุดพิษบุดлом จึงทำให้โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน

วิธีกัวชา กรณีที่มีภาวะร้อนเกิน ใช้น้ำมันกัวชาถูกเย็น น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือน้ำเปล่า อายุ่ไดอย่างหนึ่งทาบนผิวนังก่อนบุดชา ในบริเวณที่รู้สึกไม่สบายหรือบริเวณที่ใช้งานมากหรือ บริเวณที่ถอนพิษจากร่างกายได้ เช่น บริเวณหลัง แขน ขา เป็นต้น จุดที่ห้ามบุดคือ จุดที่เป็นแผล ฟันของ สี จุดที่บุดแล้วรู้สึกไม่สบาย อวัยวะเนื้อเยื่ออ่อนนิ่ม เช่น นัยย์ตา อวัยวะเพศ เป็นต้น ถ้ามีภาวะเย็นเกินก็หาด้วยสมุนไพรฤทธิ์ร้อน ถ้าภาวะทึ่งร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ใช้ สมุนไพรทึ่งร้อนและเย็นผสมกันหาก่อนบุดชา (การบุดชา แม่ไม่มีสมุนไพรใด ๆ ทาง ก็สามารถ บุดชาได้เลย โดยที่ไม่ต้องหาอะไร ก็ช่วยถอนพิษได้) ใช้อุปกรณ์เรียบง่าย เช่น ช้อน ชาม เหรียญ ไม้ หรือวัสดุของเรียบทั่ง ๆ บุดได้ทั้งที่ผิวนังตรง ๆ หรือจะบุดผ่านเสื้อผ้าก็ได้ ลงน้ำหนักแรงเท่าที่รู้สึกสุขสบาย เบาภายในมีกำลัง

3. การสวนล้างพิมอออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน (ดีท็อกซ์)

กลไกการทำให้สุขภาพดี ก็คือใส่น้ำเข้าไปที่ลำไส้ใหญ่ ชีวิตจะได้น้ำส่วนเกิน สัญญาของชีวิตก็จะดันน้ำหนักออกทางลำไส้ใหญ่พร้อมกับอุจจาระที่ตกค้าง (ถ้าไม่อุจจาระตกค้าง) เมื่อสัญญาของชีวิตรู้ว่าจะมีน้ำถูกดันออกทางลำไส้ใหญ่ สัญญาของชีวิตก็จะฝากริมร้อนเย็นไม่สมดุลที่ยังตกค้างในชุดต่าง ๆ ของร่างกายมาระบายนอกที่ลำไส้ใหญ่ พิษจะถูกขับออกมากพร้อมกับน้ำและอุจจาระที่ตกค้าง (ถ้าไม่อุจจาระตกค้าง) เราจึงมักรู้สึกเบาสบายทั้งตัว ไม่ใช้รู้สึกเบาสบาย ๆ ที่บริเวณท้องอย่างเดียว เพราะเป็นกลไกที่กระตุนให้สัญญาฝากริมร้อนเย็นไม่สมดุลที่ยังตกค้างในชุดต่าง ๆ ของร่างกายมาระบายนอกที่ลำไส้ใหญ่ (ถ้าไม่มีอุจจาระ ก็จะมีสารและพลังงานที่เป็นพิษและน้ำที่ใส่เข้าไปถูกขับออกมาก โดยไม่มีเนื้ออุจจาระ และถ้าชีวิตต้องการน้ำ สารและพลังงานที่ใส่เข้าไปทางลำไส้ใหญ่เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการปรับสมดุลร้อนเย็น สัญญาของชีวิตก็คุกผ่านทางลำไส้ใหญ่ไปใช้ประโยชน์ เมื่อขับถ่ายออกก็จะมีปริมาณน้ำ้อยกว่าที่ใส่เข้าไป) ยิ่งถ้าใส่สมุนไพรที่สมดุลร้อนเย็นกับชีวิต สัญญาของชีวิตจะคุกดึงสารและพลังงานของสมุนไพรดังกล่าว ไปดับพิมร้อนเย็นไม่สมดุลและหล่อเลี้ยงชีวิต ทำให้ชีวิตมีพลังมากขึ้นจากการที่สารและพลังของสมุนไพรที่สมดุลร้อนเย็นไปหล่อเลี้ยงชีวิต และจากการที่ไม่ต้องเสียพลังขับพิมที่ดับได้แล้ว เมื่อชีวิตมีพลังมากขึ้น สัญญาของชีวิตจึงสามารถผลักดันพิมร้อนเย็นที่ไม่สมดุล ที่ยังตกค้างอยู่ออกจากร่างกายได้ดียิ่งขึ้น กลไกทั้งหมดคือการส่วนถ่างลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรร้อนเย็นที่สมดุลร้อนเย็น ก็จะทำให้โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน

วิธีทำ เลือกสมุนไพรที่เหมาะสม คือ เมื่อใช้ทำดีทือกซ์แล้วรู้สึกสดชื่น โปรดง่าย โล่งเบาสบาย
ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย นำสมุนไพรต้มในน้ำเปล่า เดือดประมาณ 5-10 นาที แล้วพักน้ำ
ธรรมชาติให้อุ่น หรือใช้ใบสมุนไพรสด ขี้กันน้ำเปล่า กรองผ่านกระชอน นำน้ำที่ได้ไปใส่ขวดหรือ^{ถุง} ที่เป็นชุดสวนล้างลำไส้ โดยทั่วไปใช้น้ำสมุนไพร 500-1,500 ซี.ซี. เปิดน้ำให้ว่างตามสายเพื่อไม่
อาڪออกจากสาย แล้วขันให้แน่นไว้ จากนั้นนำเจลหรือวัวสเลินหรือน้ำมันพืชหรือว่านหางจระเข้
ทาที่ปลายสายสวน ประมาณ 1 เซนติเมตร เพื่อหล่อลื่น หรืออาจใช้ปลายสายสวนจุ่นในน้ำก็ได้
ต่อจากนั้น ค่อยๆ 松ดปลายสายสวนเข้าไปที่รูทวารหนัก 松ดให้ลึกเข้าไป ประมาณเท่านี้เมื่อเรา^(ประมาณ 3-5 นิ้วฟุต) ยกหรือแวนหัวสมุนไพรสูงจากทวารประมาณ 2 ศอก ค่อยๆ ปล่อยน้ำ^{สมุนไพร}ให้ไหลเข้าไปในลำไส้ใหญ่ของเรา ไส้ปริมาณน้ำเท่าที่ร่างกายเรารู้สึกทนได้โดยไม่ยก
ไม่ลำบากเกินไป แล้วใช้มือนวดคลึงที่ห้อง กลืนไวน้ำประมาณ 10-20 นาที หรืออาจไม่ถึงก็ได้ คือ^{เมื่อทันได้}ยกลำบากก็ไปรับประทานคายถ่ายออก สำหรับผู้ป่วยที่อาการหนัก อาจทำดีทือกซ์วันละ 1-2 ครั้ง^{อาจมากหรือน้อยกว่า} ตามสภาพของร่างกาย คือ ทำเท่าที่รู้สึกสุขสบาย ส่วนคนที่ว่าไป ทำดีทือกซ์^{เฉลี่ย} สัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง หรือตามสภาพร่างกาย คือ ทำเท่าที่รู้สึกสุขสบาย

4. การแซ่เมื่อแซ่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร

กลไกการทำให้สุขภาพดี ก็คือการนึ่งและการแซ่ด้วยน้ำอุ่น พลังงานความร้อนจากน้ำอุ่นจะทำให้เส้นเลือดขยายตัวกล้ามเนื้อคลายตัว กลไกการการขับพิษและดูดซึ่งสารและพลังงานที่เป็นประโยชน์ก็จะเกิดขึ้น เช่นเดียวกับการกัวชา บุดพิษ บุดลม แต่ถ้าแซ่อุ่นนานเกินพอดี พลังงานความร้อนจะเข้าไปในร่างกายในปริมาณที่มากเกินไป สัญญาของชีวิตก็จะใช้พลังขับความร้อนที่มากเกินนั้นออก ทำให้อ่อนเพลีย หน้ามีดี วิงเวียน หรือเกิดอาการไม่สบายต่าง ๆ ได้ เป็นผลเสียต่อสุขภาพ จึงต้องแซ่ในระยะเวลาที่พอดี โดยเฉลี่ย แซ่ประมาณ 3 นาที พัก 1 นาที ทำ 3 รอบ อาจใช้เวลา_n้อยหรือมากกว่า_nั้นก็ได้ เท่าที่รู้สึกสุขสบายเบาๆ ไม่กำลัง คือจุดที่เป็นประโยชน์สูงสุดต่อชีวิต กรณีไม่ถูกกับน้ำอุ่น คือเมื่อสัมผัสน้ำอุ่นแล้วรู้สึกไม่สบาย แต่ถูกกับการแซ่ด้วยน้ำธรรมชาติหรือน้ำเย็นมาก ก็ใช้หลักแซ่ในระยะเวลาที่รู้สึกสุขสบายเบาๆ ไม่กำลัง คือจุดที่เป็นประโยชน์สูงสุดต่อชีวิต ยิ่งถ้าเราแซ่ด้วยสมุนไพรที่สมดุลร้อนเย็น ไม่สมดุล และหล่อเลี้ยงชีวิต ทำให้ชีวิตมีพลังมากขึ้น จากการที่สารและพลังของสมุนไพรที่สมดุลร้อนเย็น ไม่สมดุล และหล่อเลี้ยงชีวิต และจากการที่ไม่ต้องเสียพลังขับพิษที่ดับไฟได้แล้ว เมื่อชีวิตมีพลังมากขึ้น สัญญาของชีวิตจึงสามารถผลักดันพิษร้อนเย็นที่ไม่สมดุลที่ยังคงถังอยู่ออกจากร่างกาย ได้ดีขึ้น กลไกทั้งหมดนี้เกิดจากแซ่เมื่อเท้าหรือส่วนที่ไม่สบายด้วยสมุนไพรที่สมดุลร้อนเย็น ก็จะทำให้โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน

กรณีที่มีภาวะร้อนเกิน ให้ใช้สมุนไพรฤทธิเย็น ประมาณ ครึ่ง-1 คำเมื่อ จะใช้สมุนไพรอ่อนๆ ได้อย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ ต้มกับน้ำ 1-3 ขัน (ประมาณ 1-3 ลิตร) เดือด ประมาณ 5-10 นาที แล้วผสมน้ำธรรมชาติให้อุ่นแล้วรู้สึกสบาย จากนั้นแซ่เมื่อแซ่เท้า แค่พอท่วมข้อมือข้อเท้า ประมาณ 3 นาที แล้วยกขึ้นจากน้ำอุ่น 1 นาที ทำซ้ำจนครบ 3 รอบ ถ้าใช้น้ำอุ่นแล้วรู้สึกไม่สบาย ให้ใช้น้ำธรรมชาติหรือน้ำเย็น อาจใช้น้ำเปล่าหรือผสมสมุนไพรสด สำหรับคนเจ็บป่วยทั่ว身上 ประมาณ 1-3 ครั้ง สำหรับคนแข็งแรงทั่วไป ทำเฉลี่ยสักคราห์ละ 1-3 ครั้ง หรือทำเมื่อรู้สึกไม่สบาย

กรณีที่มีภาวะเย็นเกิน ให้ใช้สมุนไพรฤทธิร้อน แซ่เมื่อแซ่เท้าได้นานเท่าที่รู้สึกสบาย กรณีที่มีทั้งร้อนและเย็นเกิน ก็ใช้สมุนไพรฤทธิเย็นต้ม หรืออาจใช้สมุนไพรทั้งร้อนและเย็นผสมกันก็ได้

5. การพอก ทา หยด ประคบ อบ อาบ เซ็ด ด้วยสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย

วิธีการดังกล่าว เป็นการทำให้ร่างกายได้สัมผัสถกับสมุนไพรด้วยวิธีการต่าง ๆ ซึ่งกลไกที่ทำให้สุขภาพดี ก็เช่นเดียวกับการแซ่เมื่อเท้าหรือส่วนที่ไม่สบายด้วยสมุนไพร โดยแต่ละวิธีให้ทำเท่าที่รู้สึกสุขสบายเบาๆ ไม่กำลัง คือ จุดที่เป็นประโยชน์สูงสุดต่อชีวิต

6. การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง

คือ การเคลื่อนไหวร่างกายเริ่วในขนาดที่รู้สึกกระปรี้กระเปร่าที่สุดต่อเนื่องกัน เท่าที่เริ่มรู้สึกทนได้ยากได้ลำบากเกินแล้วผ่อนลง ทำความคล่องตัวกับการกดจุดลมปราณ การดักกล้ามเนื้อเส้นเอ็นให้ยืดหยุ่น และดัดให้กล้ามเนื้อกระดูกเส้นเอ็นเข้าที่ตามสภาพปกติ โดยทำเท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง

การเคลื่อนไหวร่างกายเริ่วต่อเนื่องกันนั้น เป็นการกระตุ้นเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกายทุกส่วนทำงาน การทำงานของเซลล์เนื้อเยื่อโดยหลักวิทยาศาสตร์จะเกิดความร้อนขึ้น สัญญาของชีวิตจะสั่งให้เส้นเลือดทั่วร่างกายขยายตัวเพื่อเพิ่มพื้นที่การระบายความร้อน สัญญาของชีวิตก็จะสามารถผลักดันเอาสารและพลังงานที่เป็นพิษร้อนเย็นไม่สมดุลออกจากร่างกายได้ดียิ่งขึ้น และสามารถดูดซึ่งเอาสารและพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นเป็นประ予以ชน์ทึ้งในและนอกตัวมาเลี้ยงร่างกายได้ดียิ่งขึ้น ทำให้โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน

แต่การเคลื่อนไหวร่างกายเริ่wt่อเนื่องกันอย่างเดียวนั้นจะมีผลเสียแทรกซ้อน คือ ทำให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นบางส่วนเกร็งค้าง ทำให้กระดูกกล้ามเนื้อเส้นเอ็นบางส่วนบิดเบี้ยวพิคธูป กดทับเส้นเลือดเส้นประสาทเส้นลมปราณ เส้นลมสารและพลังงานต่าง ๆ ให้เลวเย็น ไม่สะดวก ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าว จึงทำความคล่องตัวกับการกดจุดลมปราณ โยคะ ดัดตัวกายบริหาร เพื่อวิธีการกดจุดลมปราณนั้นจะทำให้เส้นลมปราณทะลุทะลวงตีซึ่งจุดลมปราณนั้น เป็นบริเวณที่สัญญาของชีวิตดูดซึ่งเอาพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นเป็นประ予以ชน์ทึ้งในและนอกตัวมาเลี้ยงชีวิตมากที่สุด และผลักดันเอาพลังงานพิษที่ไม่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิตมากที่สุด ซึ่งเส้นลมปราณหลักนั้นจะอยู่ที่ข้างกระดูก ข้างเส้นเอ็น ข้างเส้นประสาท และร่องกล้ามเนื้อส่วนการโยคะ ดัดตัว กายบริหาร จะทำให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นยืดหยุ่น ทำให้กระดูกกล้ามเนื้อเส้นเอ็นเข้าที่เข้าทางตามสภาพปกติไม่กดทับเส้นเลือด เส้นประสาท เส้นลมปราณ เส้นลมสารและพลังงานต่าง ๆ ให้เลวเย็นสะดวก สัญญาของชีวิตก็จะดูดซึ่งสิ่งที่เป็นประ予以ชน์ไปเลี้ยงชีวิตได้สะดวก และขับสิ่งที่เป็นพิษเป็นโทษออกจากชีวิต ได้สะดวก ทำให้โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน

7. การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย

กลไกการทำให้สุขภาพดี ก็คือเมื่อรับประทานอาหารที่สมดุลร้อนเย็นกับชีวิต สัญญาของชีวิตจะดูดซึ่งสารและพลังงานของอาหารดังกล่าว ไปดับพิษร้อนเย็นไม่สมดุลและหล่อเลี้ยงชีวิต ทำให้ชีวิตมีพลังมากขึ้น จากการที่สารและพลังงานของอาหารที่สมดุลร้อนเย็นไปหล่อเลี้ยงชีวิต และจากการที่ไม่ต้องเสียพลังขับพิษที่ดับໄได้แล้ว เมื่อชีวิตมีพลังมากขึ้น สัญญาของชีวิตจึงสามารถ

ผลักดันพิษร้อนเย็นที่ไม่สมดุลที่บังตอกค้างอยู่อกรากร่างกายได้ดียิ่งขึ้น ทำให้โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน

วิธีปฏิบัติคือ

ควรรับประทานอาหาร ไร้สารพิษคือสุกด หรือลดพิษจากเคมีให้ได้มากที่สุดด้วยวิธีต่าง ๆ การแพทช์วิธีพุทธใช้การลดพิษจากเคมี ด้วยน้ำชาขาวข้าว หรือถ่าน 1-5 ก้อน ขนาดครึ่ง-1 กำมือ หรือเกลือ 1-3 ช้อนแกง ผสมกับน้ำชาขาวหรือน้ำเปล่า 5-10 ลิตร แช่พืชผักผลไม้หรือชั้ญพิชประมาณ 10-20 นาทีขึ้นไป

ลดหรือองคเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ใช้โปรดีนจากถั่วแทน (สำหรับผู้ที่ยังไม่สามารถทนเนื้อสัตว์ได้ ควรลดหรือองคเนื้อสัตว์ใหญ่ หันมา_rับประทานสัตว์เล็กแทน จนเหลือรับประทานปลา และไก่ เป็นลำดับ) เพิ่มการรับประทานผักผลไม้ที่ไม่หวานจัด

ปรุงรสไม่จัดจนเกินไป สำหรับองค์ประกอบของสภาพร่างกาย อากาศ สังคม และสิ่งแวดล้อมของประเทศไทยโดยรวม ในปัจจุบัน ควรปรุงรสอยู่ในระดับประมาณ 10-30% ของที่เคยปรุงโดยทั่วไป คือ รับประทานเกลือประมาณ 1 ช้อนชาต่อคนต่อวัน, น้ำตาล ไม่เกิน 5 ช้อนชาต่อคนต่อวัน, พริก (พริกซีฟ้า) ไม่เกิน 1-3 เม็ดต่อคนต่อวัน และน้ำมันพืช 1-4 ช้อนชาต่อคนต่อสัปดาห์ โดยสามารถปรับลดหรือเพิ่มตามสภาพร่างกาย ณ เวลาหนึ่น เท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากาย มีกำลัง ใช้เกลือปรุงอาหารเป็นหลักคือสุกด ถ้าต้องการใส่เครื่องปรุงอื่น ๆ เช่น ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว กะปิ น้ำปลา ปลาร้า เป็นต้น ควรใส่เพียงเล็กน้อย

กรณีชีวิตมีภาวะร้อนเกินและอากาศร้อน ควรใช้ไฟกลาง ๆ นานแค่พอสุก ไม่ควรอุ่นช้ำแล้วช้ำอีก ในการปรุงอาหารหรือหุงต้มข้าวหรือถั่ว ส่วนกรณีชีวิตมีภาวะเย็นเกินและอากาศหนาวเย็น ควรใช้ไฟแรง ตั้งไฟนาน อุ่นช้ำแล้วช้ำอีก ได้ ในการปรุงอาหารหรือหุงต้มข้าวหรือถั่ว เพราความแรงของไฟมีผลต่อคุณสมบัติของอาหาร ใช้ไฟแรงมากขึ้น อาหารก็มีฤทธิ์ร้อนมากขึ้น ไปตามลำดับ ควรปรับใช้ความแรงของไฟในสัดส่วนที่ผู้รับประทานรู้สึกสุขสบายเบากาย มีกำลัง การใช้ฟืนหรือถ่านในการปรุงอาหาร จะทำให้อาหารอยู่ในสภาพที่ชีวิตสามารถนำไปใช้สังเคราะห์เป็นพลังชีวิต ได้สูงสุด รองลงมาคือแก๊ส รองลงมาคือหม้อหุงข้าวไฟฟ้า กระทะไฟฟ้า เครื่องปิ้งย่างไฟฟ้า แยกที่สุดคือไม้ไผ่ไฟฟ้าหรือเครื่องมือที่มีพลังคลื่นแม่เหล็กที่แรงเกิน เพราจะมีคลื่นแม่เหล็กที่แรงเกินทำให้อาหารอยู่ในสภาพที่เป็นพิษต่อพลังชีวิต จึงไม่ควรใช้หรืออาจใช้เมื่อมีความจำเป็นในบางครั้ง

ฝึกรับประทานอาหารตามลำดับ กรณีที่มีภาวะร้อนเกิน มีเทคนิคการรับประทานอาหารตามลำดับ ดังต่อไปนี้

ลำดับที่ 1 ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล เช่น น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นต่าง ๆ เป็นต้น

ลำดับที่ 2 รับประทานผลไม้ฤทธิ์เย็น เช่น กล้วยน้ำว้า แก้วมังกร กระท้อน สับปะรด ส้มโอ ชมพู่ มังคุด แตงโม แตงไทย แคนตาลูป มะม่วงดิน มะขามดิน มะละกอดิน มะละกอห่ำม พุตรา เป็นต้น ควรดื่หรือลดผลไม้ฤทธิ์ร้อน เช่น ทุเรียน ขนุนสุก มะม่วงสุก ลูกยอ ลิ้นจี่ เจาะ ลำไย มะไฟ มะเพียง มะปราง มะตูม กล้วยไข่ กล้วยหอม กล้วยเล็บมีองาน ส้มเขียวหวาน สลัด อุ่น ผั่ง น้อยหน่า กระทกรก (เสาวรส) ละมุด ระกำ (ร้อนเล็กน้อย) มะละกอสุก (ร้อนเล็กน้อย) มะขามหวานสุก (ร้อนเล็กน้อย) ผลไม้ทุกชนิดที่ผ่านความร้อน เช่น การอบ นึ่ง ปิ้ง ย่าง ต้ม หรือดากแห้ง เป็นต้น

ลำดับที่ 3 รับประทานผักฤทธิ์เย็นสด เช่น อ่อนแซบ (เบญจรงค์) ผักบูชา แตงกวา กวางตุ้ง ผักกาดขาว ผักกาดหอม (สลัด) ถั่วงอก สายบัว บัวบก มะเขือ หวานเงือก ทูน (ตูน) ใบมะยม เป็นต้น ควรดื่หรือลดผักฤทธิ์ร้อน ได้แก่ ผักรสเผ็ด กลิ่นฉุน เครื่องเทศทุกชนิด เช่น พริก บิง ตะไคร้ ข่า (ข่าแก่ร้อนมาก) พริกไทย (ร้อนมาก) กุ้ยช่าย (ผักແเป็น ร้อนมาก) บมิ้น โหรรพา เป็นต้น และ พืชที่ไม่มีรสเผ็ดแต่เมียฤทธิ์ร้อน เช่น ชะอม กะนา กะหล่ำปลี แครอท มีทูรุ ถั่วฝักยาว ถั่วพู สะตอ ลูกเนยง ลูกคำลึง กระเจด กระถิน โสมจีน โสมเกาหลี แบบคำปีง (ร้อนเล็กน้อย) ผักกาดเขียวปลี ใบยอดผักโภม ใบปอ ผักแขยง ยอดเสาวรส พักทองแก่ หน่อไม้ เม็ดบัว สาหร่าย ไข่เนื้่า รากบัว เป็นต้น

ลำดับที่ 4 รับประทานข้าวข้าวพร้อมกับข้าว โดยรับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ เป็นปกติที่สิงห์ ควรดื่หรือลดかる์โน้ตไฮเดรทที่มีฤทธิ์ร้อนมาก เช่น ข้าวเหนียว ข้าวแดง ข้าวคำ (ข้าวคำ ข้าวนิล) ข้าวอาร์ซี ข้าวสาลี ข้าวนาลை เป็นต้น กับข้าว ควรใช้ผักฤทธิ์เย็นเป็นหลักในการปรุง ได้แก่ ผักฤทธิ์เย็นที่ก่อตัวมา ข้างต้น รวมถึงผักฤทธิ์เย็นอื่น ๆ เช่น บวบ ในหรือยอดคำลึง ผักปลิ้ง ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน ก้านตรง พืก แฟง แตงต่าง ๆ หยวกกล้วย ปลีกล้วย ก้านกล้วย กล้วยดิน ยอดพืกข้าว ยอดพืกแมว กระหล่ำดอก บร็อกโคลี่ หัวไชเท้า (ผักกาดหัว) พักทองอ่อน ยอดหรือดอกพักทอง ยอดบุนศึก (อีสติก) มังกรหยก ดอกสติด (ดอกจร) ผักยอด ดอกแคร ข้าวโพด ขนุนดิน มะรุม เป็นต้น

ลำดับที่ 5 รับประทานโปรดตินฤทธิ์เย็น ได้แก่ ต้มถั่วหรือขี้ัญพืชฤทธิ์เย็นเป็นหลัก เช่น ถั่วขาว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลันเตา ถั่วโซเลย์ข้าว ลูกเดือย หรือเห็ดฤทธิ์เย็น (บางวัน) เช่น เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดลม (เห็ดบด) เห็ดขอนขาว เห็ดหูหนู เป็นต้น แต่ละวันควรทานโปรดตินฤทธิ์เย็น หมูนวีนชนิดไปเรื่อย ๆ ควรดื่หรือลดการรับประทานโปรดตินฤทธิ์ร้อน เช่น เนื้อ นม ไข่ ถั่วลิสง ถั่วแดง ถั่วคำ ถั่วทุกชนิดที่นำมาหยอด เห็ดหอม เห็ดหลินจือ เห็ดโคน (เห็ดปลวก) เห็ดก่อ เห็ดไก่ เห็ดนม เห็ดผึ้ง เป็นต้น รวมถึงโปรดตินหังพืชและสัตว์ที่นำมาหมักดอง ควรดื่หรือลด

การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น น้ำมันพืช น้ำมันสัตว์ รำข้าว จมูกข้าว ฯ กะทิ เนื้ออมพร้าว เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง เมล็ดอัลมอลต์ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ถูกก่อ เมล็ดกระบาก เป็นต้น

กรณีที่มีภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ก็ใช้ทั้งฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกันเท่าที่รู้สึกสบาย กรณีที่มีภาวะเย็นเกิน ลดหรือองคสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น แล้วเพิ่มสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน ในสัดส่วนปริมาณที่เมื่อรับประทานแล้วรู้สึกว่าสุขสบายเบาหายและมีกำลังที่สุด ตามแต่สภาพร่างกายของคน ๆ นั้น ณ เวลานั้น ๆ ควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน รับประทานในปริมาณที่พอคืออิ่ม สายเบาหายมีกำลังเต็มที่สุด และกลืนลงคอให้ได้ คือฝึกรับประทานอาหารสุขภาพให้รู้สึกว่ามีรสเด็ด อร่อยกว่าอาหารที่เป็นพิษให้ได้ (ผู้วัยได้นำเสนอเทคนิคการรับประทานอาหารสุขภาพให้รู้สึกรสเด็ด อร่อยมีความสุข ในบทที่ 9 ของคุณภูนิพนธ์เล่นนี้)

ถ้าชีวิตได้รับสารหรือพลังงานที่ไม่สมดุลร้อนเย็น พลังสัญญาของชีวิตจะพยาบาล ผลักออก และไม่สั่งให้เนื้อเยื่อหลังน้ำย่อยออกมาย่อย จึงเกิดอาการท้องอืด ไม่สบาย ไม่เบาหาย ไม่มีกำลัง อ่อนเพลีย หนักตัว ตรงกันข้ามถ้าชีวิตได้รับสารหรือพลังงานที่สมดุลร้อนเย็น พลังสัญญาของชีวิตจะสั่งให้เนื้อเยื่อหลังน้ำย่อยออกมาย่อยสิ่งที่สมดุลร้อนเย็น แล้วดูดไปเป็นพลังของชีวิต ทำให้ห้องไนอีด เกิดสภาพสายเบากายมีกำลัง

สาเหตุที่รับประทานสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือผลไม้ หรือผักก่อนอาหารอื่น เพราะมีฤทธิ์เย็น จะทำให้เกิดสมดุลร้อนเย็นกับพลังงานในร่างกาย เนื่องจากร่างกายคนทำงานตลอดเวลา จะมีพลังร้อน เมื่อสมดุลร้อนเย็น พลังสัญญาของชีวิตจะสั่งให้เนื้อเยื่อหลังน้ำย่อยออกมาย่อยสิ่งที่สมดุลร้อนเย็นและดูดไปเป็นพลังของชีวิต ทำให้อาหารไม่ตกค้างอยู่ในกระเพาะอาหาร ไม่เป็นภาระของกระเพาะอาหารในการใช้พลังแบกรับน้ำหนักของอาหาร ห้องไนอีด เกิดสภาพสายเบากายมีกำลัง และทำให้ร่างกายเย็นลง จนน้ำมีรับประทานเข้าพร้อมกับข้าว ข้าวพืช โปรดติน ไขมัน ซึ่งมีฤทธิ์ร้อน จะเกิดสมดุลร้อนเย็นกับพลังงานในร่างกาย พลังสัญญาของชีวิตจะสั่งให้เนื้อเยื่อหลังน้ำย่อยออกมาย่อยสิ่งที่สมดุลร้อนเย็น และดูดไปเป็นพลังของชีวิต ทำให้อาหารไม่ตกค้างอยู่ในกระเพาะอาหาร ไม่เป็นภาระของกระเพาะอาหารในการใช้พลังแบกรับน้ำหนักของอาหาร ห้องไนอีด เกิดสภาพสายเบากายมีกำลัง ร่างกายแข็งแรง

ตรงกันข้าม ถ้ารับประทานข้าวพร้อมกับข้าว ข้าวพืช โปรดติน ไขมัน ซึ่งมีฤทธิ์ร้อน ก่อนสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือผลไม้ หรือผัก จะทำให้ไม่สมดุลกับภาวะร้อนอันเกิดจากการทำงานของร่างกายตลอดเวลา คือยิ่งเพิ่มความร้อนเข้าไปอีก พลังสัญญาของชีวิตจะพยาบาล ผลักออกและไม่สั่งให้เนื้อเยื่อหลังน้ำย่อยออกมาย่อย จึงเกิดอาการท้องอืด ไม่สบาย ไม่เบาหาย ไม่มีกำลัง อ่อนเพลีย หนักตัว ยิ่งคนที่มีภาวะร้อนเกินแต่ไม่รับประทานสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือผลไม้ หรือผักเลย หรือรับประทานน้อยกว่าสมดุล ยิ่งทำให้เกิดปัญหาดังกล่าวมากขึ้น การรับประทาน

สิ่งที่มีคุณธรรมยืนให้ถูกลำดับและถูกสัดส่วนที่สมดุลกับสภาพร่างกายของแต่ละคน จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้เกิดสุขภาพที่ดี

8. ใช้ธรรมะ ละบาก บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คุณมิตรดี และสร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี

กลไกในการทำให้สุขภาพดีคือ สัญญาของชีวิตจะทำหน้าที่เป็นปกติ คือ ผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต และดูดดึงเอาพลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาหล่อเลี้ยงชีวิต วินาการรมของบุญกุศลเป็นพลังงานที่ช่วยผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต และดูดดึงเอาพลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาหล่อเลี้ยงชีวิตอีกแรงหนึ่ง ส่วนวินาการรมร้ายเป็นพลังงานที่ดูดดึงเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาทำร้ายชีวิต และผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต

ดังนั้น ความไม่สมดุลร้อนเย็นด้านวัตถุ สังเคราะห์กับวินาการรมร้ายจากการทำงาน เป็นเบ็ดเบี้ยนสัตว์ (การทำให้ตนเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบายนาดเจ็บ หรือล้มตาย) ด้วยวิธีการต่าง ๆ จะทำให้เกิดอาการ ไม่สบายต่าง ๆ ทำให้มีโรคต่าง ๆ มากมายหลากหลายชนิด (แม้จะใส่สิ่งที่ไม่สมดุลร้อนเย็นชนิดเดียวกัน ปริมาณเท่ากันเข้าไปในชีวิตคนแต่ละคน ที่จะเกิดอาการ ไม่สบายหรือโรคต่างกัน เพราะวินาการรมต่างกัน) ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน สำ.สพา. 18/120 “พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ความหวั่นไหว เป็นโรคความหวั่นไหวเป็นฝี ความหวั่นไหวเป็นลูกคร๊า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นแล ตถาคตเป็นผู้ไม่มีความหวั่นไหว ปราศจากลูกคร๊า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นแล ถ้าแม่ภิกษุพึงหวังว่า เราพึงเป็นผู้ไม่มีความหวั่นไหวปราศจากลูกคร๊า กิม្ម ไม่พึงสำคัญซึ่งจักษุ ไม่พึงสำคัญในจักษุ ไม่พึงสำคัญแต่จักษุ ไม่พึงสำคัญว่าจักษุของเรารา ไม่พึงสำคัญซึ่งรูปทั้งหลาย ไม่พึงสำคัญในรูปทั้งหลาย ไม่พึงสำคัญแต่รูปทั้งหลาย ไม่พึงสำคัญว่า รูปทั้งหลายของเรารา ไม่พึงสำคัญซึ่งจักษุ วิญญาณ ไม่พึงสำคัญในจักษุวิญญาณ ไม่พึงสำคัญแต่จักษุวิญญาณ ไม่พึงสำคัญว่าจักษุวิญญาณของเรารา ไม่พึงสำคัญซึ่งจักษุสัมผัส ไม่พึงสำคัญในจักษุสัมผัส ไม่พึงสำคัญแต่จักษุสัมผัส ไม่พึงสำคัญว่าจักษุสัมผสของเรารา ไม่พึงสำคัญซึ่งสุขเวทนา ทุกเวทนา หรืออทุกขนสุขเวทนา ที่เกิดขึ้น เพราะจักษุสัมผสเป็นปัจจัย ไม่พึงสำคัญในสุขเวทนา ทุกเวทนา หรืออทุกขนสุขเวทนา ที่เกิดขึ้น เพราะจักษุสัมผสเป็นปัจจัย ไม่พึงสำคัญแต่สุขเวทนา ทุกเวทนา หรืออทุกขนสุขเวทนา ที่เกิดขึ้น เพราะจักษุสัมผสเป็นปัจจัย ไม่พึงสำคัญว่าสุขเวทนา ทุกเวทนา หรืออทุกขนสุขเวทนา ที่เกิดขึ้น เพราะจักษุสัมผสเป็นปัจจัย ไม่พึงสำคัญซึ่งโสดะ ... ไม่พึงสำคัญซึ่งมานะ ... ไม่พึงสำคัญซึ่งกาย ... ไม่พึงสำคัญซึ่งใจ ไม่พึงสำคัญในใจ ไม่พึงสำคัญแต่ใจ ไม่พึงสำคัญว่าใจของเรารา ไม่พึงสำคัญซึ่งธรรมารมณ์ทั้งหลาย ... ไม่พึงสำคัญซึ่งโนวิญญาณ ไม่พึงสำคัญในโนวิญญาณ ไม่พึงสำคัญแต่โนวิญญาณ

ไม่พึงสำคัญว่า มโนวิญญาณของเรา ไม่พึงสำคัญซึ่งมโนสัมผัส ไม่พึงสำคัญในมโนสัมผัส ไม่พึงสำคัญแต่ในสัมผัส ไม่พึงสำคัญว่า มโนสัมผัสของเราระบุ ไม่พึงสำคัญซึ่งสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือ อทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้น เพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย ไม่พึงสำคัญในสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือ อทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้น เพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย ไม่พึงสำคัญแต่สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือ อทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้น เพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย ไม่พึงสำคัญว่าสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือ อทุกขมสุขเวทนาที่เกิดขึ้น เพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัยของเราระบุนี้เมื่อไม่สำคัญอย่างนี้ ก็ไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก เมื่อไม่ถือมั่น ก็ไม่สะดึบย่อมดับเฉพาะตนที่เดียว ย่อมรู้ชัดว่า ชาติสืบแล้ว พระหมกรรย์อยู่จุ่นแล้ว กิจที่ควรทำให้เสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี” อันเป็นเหตุ ทำให้อายุสันต์ และเกิดสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ ในชีวิต ส่วนการทำความสมดุลร้อนเย็นสังเคราะห์กับวิบาก กรรมดีจากการไม่เบียดเบียนสัตว์ (การไม่ทำให้คนเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ หรือล้มตาย) ด้วยวิธีการต่าง ๆ ซึ่งก็คือการละบาป บำเพ็ญบุญกุศล เพิ่มพูนใจไรกังวล (หยุดชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ฟ่องใส) นั้นเองเป็นการสร้างวินัยกรรมดี ที่ส่งผลให้ อาการไม่สบายและโรคต่าง ๆ ลดน้อยลง อายุยืนและเกิดประโยชน์สูงในชีวิต

วิธีปฏิบัติคือ

โดยการเรียนรู้ฝึกฝนเทคนิคการลดละเลิกการติดในสิ่งที่เป็นพิษ และการเข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ด้วยจิตที่เป็นสุขตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็วตามหลักการ แพทย์วิถีพุทธ คือ ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่ร่างผล ไม่กังวล (สามารถติดตามรายละเอียดได้ในภาคผนวก ภู. เทคนิคทำใจให้หายโรคเร็ว โดย ใจเพชร กล้าจัน) และการปฏิบัติเทคนิคการทำดี อย่างมีสุขตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ คือ รู้ว่าอะไรดีที่สุด ปรารอนษาให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด ลงมือทำให้ดี ที่สุด ยินดีเมื่อได้ทำให้ดีที่สุดแล้ว ไม่ติดไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ดีที่สุด นั่นแหลกคือสิ่งที่ดีที่สุด รวมทั้งการพึงตนในการสร้างและอาศัยมิตรดี สังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี เพื่อเป็นพลังเสริมหนุน ในการปฏิบัติ อธิศิล อธิจิต อธิปัญญา พระมหาวิหาร 4 เหตุแห่งการมีโรคน้อยและอายุยืน คือ การไม่เบียดเบียน (จุพกัมมวิภังคสูตร) เหตุแห่งการอาชญากรรม 7 เหตุแห่งวิมุติ 5 สดีปัญญา 4 สัมมปัปฐาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรี 5 พลัง 5 โพษัมงค์ 7 บรรคมมีองค์ 8 จรสະ 15 โภสพญาณ (วิปัสสนาญาณ) 16 มงคล 38 และความเป็นผู้มีมิตรสหายดีสังคมและสิ่งแวดล้อมคือเป็นพระหมกรรย์ (ความพ้นทุกข์) ทั้งสิ้น (ส.ส.15/381-384, บ.บ.25/318, ว.อ.2/368, อ.ส.สตุตก.23/65) เป็นต้น (รายละเอียดในการปฏิบัติผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในบทที่ 9 ของดุษฎีนิพนธ์เล่มนี้)

ชีวิตระดับจิตนิยาม ก็คือ สัตว์และคน จะมีการกระทำและผลของการกระทำ (วิบาก กรรม) ของแต่ละชีวิต คือ กรรมนิยาม และพัฒนาไปสู่การกระทำที่ส่งผลที่ดีที่สุดคือตนเองและ

ผู้อื่น กือ ธรรมนิยาม โดยวิชาจะสังเคราะห์สัมพันธ์กันเป็นเหตุแห่งทุกข์ตามลำดับด้วย หลักปัญจasmūpabāth (อนุโลม) 11 เกิดเป็นกองทุกข์ทั้งมวล และเมื่อดับเหตุแห่งทุกข์ในหมู่มิตรดี สายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี ก็จะทำให้เกิดวิชาและทุกข์ดับซึ่งกือความเป็นสุขนั้นเอง

โดยหลักวิทยาศาสตร์แล้วเมื่อวัตถุทุกอย่างแตกต่าง จกถายเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็ก เมื่อพลังงานคลื่นแม่เหล็กสังเคราะห์รวมกันจะเป็นวัตถุ เป็นสภาพแปรเปลี่ยนหมุนวนไปมา ตามชั่วโมงนา ซึ่งตรงกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทุกอย่างไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่มีตัวตน (ส.๒.17/84-86) จะเห็นได้ว่า ส่วนประกอบของมหาจักรลปนดีย์ คือ พลังงานคลื่นแม่เหล็ก พัฒนาจนเป็น ชีวิตคน แสดงว่าชีวิตคนเป็นพลังคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิต พระพุทธเจ้าพบว่า “ผลวินากของกรรม ที่ทำดีทำชั่วแล้ว มีอยู่” (ม.อ.14/257) “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรมอันเป็นไปด้วย สัญญาณ ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป เพราะมิได้เสวยผล แต่กรรมนั้นแล จะให้ผล ในที่ภูมิธรรมเที่ยว (กพน) หรือในกพดีไป หรือในกพอื่นสืบฯ ไป” (อก.ก.37/1698) ดังนั้น จะเห็นได้ว่า เมื่อคนกระทำสิ่งใดทางกายวาจาและใจ (กายกรรม วจกรรม และมโนกรรม) ดีหรือชั่ว ก็ตาม ก็จะสั่งสมเป็นวินากกรรมดีหรือชั่วตามนั้น วินากกรรม คือพลังที่สร้างผลดีหรือร้ายให้กับ แต่ละชีวิต ในกพชาตินี้ หรือกพชาติอื่นสืบฯ ไป เมื่อจิตวิญญาณเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิต ที่ไปได้ไกล (ทุรังค茫) ไม่มีที่สิ้นสุด (อนันตัง) (ท.ส.๙/350) จึงสามารถดูดซึ่งชีวิต สาร หรือ พลังงานต่างๆ มาสังเคราะห์เป็นสิ่งดีหรือร้ายสู่ชีวิต รวมทั้งคุคดีสิ่งที่มีคุณสมบัติแบบเดียวกัน เข้ามาหากัน เพราะทุกอย่างในมหาจักรลปนดีย์มีพลังคลื่นแม่เหล็กเป็นส่วนประกอบ เป็นนามรูป ของกฎแห่งกรรมชั่วของชีวิต

โดยมีการเกิดที่สำคัญ 4 มิติ ในมิติที่ 1 เกิดมาเมื่อชีวิตด้วยกลไกสมดุลร้อนเย็นและอยู่ใต้ ด้วยสมดุลร้อนเย็น ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอรายละเอียดในบทที่ 5 ของคุณภูนิพนธ์เลิ่มนี้ สำหรับการเกิด มิติที่ 2 ความสุขขัดลก กิติที่ 3 อัตติกิลมะ และมิติที่ 4 โลกุตตระ นั้น ผู้วิจัยได้นำเสนอรายละเอียด ในบทที่ 9 ของคุณภูนิพนธ์เลิ่มนี้ ซึ่งผู้วิจัยพบว่า การปฏิบัตiteknikที่ 8 อย่างถูกต้องถูกตรง จนเกิด สภาพพุทธหรือโลกุตตระนั้น จะมีประสิทธิภาพสูงสุดต่อการลดโรคภัยไข้เจ็บและความเดือดร้อน ทั้งปวง ส่งผลสูงสุดต่อการสร้างสุขภาพที่ดีและประโภชน์สุขด้านต่างๆ ให้กับชีวิต

9. รู้เพียงรู้พักให้พอดี

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เราไม่พัก (เราเพียร) เราไม่เพียร (เราพัก) เราข้ามโภมะได้แล้ว (เราพ้นทุกข์ได้แล้ว)” (ส.ส.15/2 ข้ามโภมะ) คือ การพากเพียรทำหน้าที่กิจกรรมการงานที่เป็น ประโยชน์ต่างๆ นั้น ตามองค์ประกอบเหตุปัจจัยที่ทำได้ อย่างเต็มที่ในขนาดที่ให้หนักหน่วงอย แต่อย่าให้ป่วย อย่าให้ทราบตนเองเกินไป (จะทำให้ชีวิตแข็งแกร่งที่สุด) และพักผ่อนให้พอดี สุขสนับยาบำกามมีกำลัง ไม่ว่าจะเป็นการเพียรหรือการพักนั้น การทำในขนาดที่ไม่มากหรือน้อยเกิน

จนทรมานตัวเองเกินไป จะทำให้เลือดลมสารและพลังงานต่างๆ ไหลเวียนดี ได้พลังค์ลี่นแม่เหล็ก วิบากดีด้วย โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน (ยกเว้น เมื่อมีสถานการณ์บีบมังคับให้มี ความจำเป็นต้องพาเพิรอนักมากเกิน หรือพกมากเกิน เป็นบางคราว ถ้าคุ้มกับประโยชน์ ที่จะเกิดขึ้นก็ยอมให้เกิดความเจ็บป่วยได้ แล้วก่ออามาซ่องแซมแก้ไขปัญหาสุขภาพในภายหลัง ถือว่าเป็นวัสดุที่สร้างภูมิต้านทานหรือความแข็งแกร่งให้กับชีวิต ซึ่งสามารถกระทำได้ในบางครั้ง บางคราว ไม่ใช่กระทำเป็นประจำ)

บทสรุป

มนุษยชาติทั่วโลกประสบกับภาวะปัญหาสุขภาพ 3 ประการหลัก ได้แก่ 1) ปริมาณผู้ป่วย ชนิดและความรุนแรงของความเจ็บป่วยมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น 2) ค่าใช้จ่ายในการแก้ไขปัญหา ความเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้น 3) ประชาชนมีศักยภาพในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพด้วยตนเองน้อยลง การบริหารจัดการองค์ความรู้และการดำเนินการที่มีอยู่ในระบบปกติ ช่วยลดปัญหาได้เพียงบางส่วน ยังมีปัญหาอีกจำนวนมากที่ยังไม่สามารถแก้ไขได้ ยิ่งไปกว่านั้นกลับทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น ๆ ผู้วัยรุ่น จึงพัฒนาองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธขึ้น เพื่อสร้างสุขภาวะช่วยลดหรือแก้ปัญหาดังกล่าว และ วิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้ โดยใช้แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธ ศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง หลักการพัฒนาสุขภาวะตามหลักวิทยาศาสตร์ สุขภาพแผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์พื้นบ้าน แนวคิดสุขภาพ บุญนิยม ทฤษฎีสารภัยพลังงาน ทฤษฎีสุขภาวะแบบข้าวตรงกันข้าม และแนวคิดความสัมพันธ์กัน เป็นองค์รวม

พบว่า สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคหรืออาการเจ็บป่วย ตามหลักแพทย์วิถีพุทธเกิดจาก 5 ประการใหญ่ ๆ ได้แก่ 1) ความร้อนเย็น ไม่สมดุลด้านวัตถุ 2) ทำงาน หรืออุกคลกรรม 3) การไม่บำเพ็ญบุญกุศล 4) ความกลัว ความใจร้อน ความวิตกกังวล และความเครียดหนัก 5) การควบมิตรที่ไม่ดี การอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อม ไม่ดี

แบ่งเป็นสาเหตุความเจ็บป่วย 9 ข้อย่อย 1) อารมณ์เป็นพิษ 2) อาหารเป็นพิษและไม่สมดุล 3) พิษจากการไม่ออกกำลังกาย หรือการออกกำลังกายและอธิบายถูกต้อง 4) พิษจากมลพิษ ต่าง ๆ ในโลกเพิ่มมากขึ้น 5) พิษจากการสัมผัสเครื่องยนต์ เครื่องไฟฟ้า หรือเครื่องอิเล็กทรอนิกส์ มากเกินความสมดุล 6) ไม่พึงตน ด้วยวิธีที่ประหมัดเรียบง่าย ในการลดความรุนแรงของพิษหรือ ระยะพิษออกจากร่างกาย 7) การเพิรการพักที่ไม่พอดี 8) บาปหรืออุกคลกรรม 9) การบูรณาการ องค์ความรู้ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่ ณ ปัจจุบันยังไม่มีประสิทธิภาพมากพอ

เกิดความเจ็บป่วยหรือกลุ่มอาการร้อนเย็นไม่สมดุล 5 กลุ่มอาการ ดังนี้ 1) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายร้อนเกิน 2) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายเย็นเกิน 3) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายร้อนและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน 4) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายที่มีสาเหตุเกิดจากร่างกายร้อนหรือร้อนเย็นพันกันเกินติดลับเป็นอาการเย็นเกิน (เย็นหลอก) 5) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายที่มีสาเหตุเกิดจากร่างกายเย็นหรือร้อนเย็นพันกันเกินติดลับเป็นอาการร้อนเกิน (ร้อนหลอก)

ซึ่งแก้ไขได้ด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็น ใช้เทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ตามหลักแพทย์วิถีพุทธ ดังนี้ 1) การรับประทานสมนูนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น 2) การกัวชาหรือขุดชาหรือขุดพิษหรือขุดลม (การขุดระบายน้ำพิษทางผิวนัง) 3) การสวนล้างพิษออกจากร่างกาย 4) การแช่น้ำอุ่นด้วยสมนูนไพรที่ถูกสมดุลร้อนเย็น (ดีท็อกซ์) 5) การแช่น้ำเย็นด้วยสมนูนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 6) การพอก ทา ยอด ประคน อบ อาบ เช็ด ด้วยสมนูนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 7) การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 8) ใช้ชัธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี และสร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี 9) รู้เพิร์ รู้พักให้พอดี

โดยเทคนิค (ยาเม็ด) ที่ 6-9 เป็นเทคนิคหลักที่มีผลต่อสุขภาพมากที่สุด จึงควรพากเพียรปฏิบัติให้ได้ที่สุดเท่าที่จะทำได้ ส่วนเทคนิค (ยาเม็ด) ข้อ 1-5 นั้น เป็นสิ่งที่ช่วยเสริมในการปรับสมดุลร้อนเย็น ได้เป็นอย่างดี ให้เลือกปฏิบัติในข้อที่รู้สึก สุขสบายเบากายมีกำลัง ในปริมาณหรือจำนวนครั้งเท่าที่รู้สึกสบาย ข้อใดที่ทำแล้ว รู้สึกไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง ก็ไม่ต้องทำ พระพุทธเจ้าตรัสว่า การใช้สิ่งที่ประหยัด หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ที่พระพุทธเจ้าทรงยืนยันเป็นสิ่งที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการดับทุกข์ เป็นวิธีหลักในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพแล้ว แต่ยังมีอาการเจ็บป่วยที่ยังทุกข์ทรมานหนา ให้ยกหันให้ลำบากอยู่ หรือไม่แน่ใจว่าจะสามารถปรับสมดุลร้อนเย็น ได้อย่างมีประสิทธิภาพจนชีวิตสามารถกำจัดโรคได้ ก็ให้ใช้ชัธรรมะตามที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สัพเพชร์มานาลังอภินิเวสาษะ” แปลว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น” (ส.สพ.18/96) แสดงให้เห็นว่า สิ่งใดที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นจะไม่ทุกข์ เป็นไม่มี สภาพดังกล่าวนั้นจึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นที่จะใช้เฉพาะเทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) อย่างเดียวเท่านั้น ก็ควรพิจารณาหาวิธีการในการดูแลสุขภาพแผนต่าง ๆ เสริมเติมเต็ม ซึ่งการใช้วิธีในการดูแลสุขภาพแผนต่าง ๆ เสริมเติมเต็มนั้น ใช้หลักลงเนื้อชอบลงยา คือ เลือกใช้วิธีที่ทำแล้วรู้สึก สุขสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ถ้าใช้แล้วไม่สบายหนักตัวกำลังตก อ่อนเพลียก็ให้หยุดทำ หรือท่านที่ได้ใช้วิธีการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพตามแผนต่าง ๆ มาแล้ว แต่ยังมีอาการเจ็บป่วยอยู่ ก็สามารถศึกษาทดลองใช้เทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น ด้วยเทคนิค 9 ข้อ

(ยา 9 เม็ด) ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธเสริมเติมเต็มหรือทดแทนตามความเหมาะสมของสภาพชีวิตผู้นั้น ๆ ได้ สำหรับท่านที่ประเมินสถานการณ์ความเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ว่าวิธีการต่าง ๆ นั้น ไม่สามารถแก้ไขให้หายขาดดังกล่าวได้ ซึ่งยังเสี่ยงต่อความทุกข์ทรมานจากวิธีการใด ๆ ดังกล่าวแล้ว ต้องการวางแผนขั้นชั้นด้วยวิธีเทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ซึ่งสามารถติดตามรายละเอียด ได้ในภาคผนวก ๗ “การวางแผน วางแผน” โดย ใจเพชร กล้าตน

การแพทย์วิถีพุทธ เป็นการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับคนทั่วไปทุกวัย ทุกอาชีพ ทุกชนชาติ ที่ต้องการเรียนรู้ฝึกฝนการดูแลสุขภาพและเข้าถึงวิชาแห่งพุทธที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการดูแลสุขภาพกาย ใจ ในหมู่มิตรดี สังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี

บรรณานุกรม

_____. (2556). ธรรมพุทธสูดลึก. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : อุณาการพิมพ์.

กนกวรรณ ติลกสกุลชัย และชัยเดิช พิชิตพรชัย. (2552). ศรีรัตนยา 3. พิมพ์ครั้งที่ 7.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์.

กรมการศาสนา. (2541). พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2550). ปฏิญญาอาสาสมัครไทย.

[ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก http://www.m-society.go.th/content_detail.php?pageid=155. สืบค้น 14 พฤษภาคม 2557.

กระทรวงดอทคอม. “สุขบัญญัติ 10 ประการ”, เสริมสร้างสุขภาพด้วย สุขบัญญัติ 10 ประการ.

[ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://health.kapook.com/view6623.html>. สืบค้น 28
มีนาคม 2552.

กระแส ชนวงศ์. (2556, กันยายน 28). ประธานอาคมฯ ทรงสุขชุมชนหลักสูตรปรัชญาดุษฎี
บัณฑิต สาขาวิชาธุรกิจศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์. บรรยาย.
กิเลน ประลองเชิง. (2550). นำเสนอแก้วที่สาม. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก http://writer.dek-d.com/on_bluesky/story/viewlongc.php?id=403426&chapter=179 สืบค้น 28
มิถุนายน 2558.

กลุ่มสุดฝั่งฟัน. (2556). สรรค์สร้างคน. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : อุณาการพิมพ์.

คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข. (2555).

แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11
พ.ศ. 2555 – 2559. นนทบุรี : องค์การส่งเสริมระหว่างประเทศผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์
กรุงเทพฯ.

คำแก้ว สมบูรณ์. (2551). การวิจัยเรื่อง “กดจุดหยุดปวดอย่างรวดเร็ว”, ใน กดจุดหยุดปวดแบบ
รวดเร็ว. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ.

โครงการพัฒนาเทคนิคการทำยาสมุนไพร โครงการศึกษาการแพทย์ตะวันออก และมูลนิธิ

สาธารณสุขกับการพัฒนา. (2541). ทฤษฎีแพทย์จีน. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์หมอดาวบ้าน.

- จุฑา ลีมสุวัฒน์. (2552). “ปัสสาวะบำบัด (Urine Therapy)”, การรวมรวมองค์ความรู้ เรื่อง ปัสสาวะบำบัด (Urine Therapy). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก http://www.thaicam.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=183:-urine-therapy&catid=49:2009-09-09-09-44-27&Itemid=136. สืบค้น 11 มิถุนายน 2552.
- จุ่มพล พูลกัทรชีวน. (2549). สาร์จากวารี (Messages from Water). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก [http://writer.dek-d.com/on_bluessky/story/viewlongc.php?id=403426 & chapter=179](http://writer.dek-d.com/on_bluessky/story/viewlongc.php?id=403426&chapter=179) สืบค้น 28 มิถุนายน 2558.
- จำหลักน Kronm. (ศิลปจำหลัก). (2556, พฤษภาคม 13). ภาพถ่าย.
ใจเพชร กด้าน. (2555). “การใช้สมุนไพรฤทธิเย็น สูตรหมอยี่ยว” ใน หมอยี่ยว. หน้า 32-33.
มุกด้าหาร : ศูนย์สุขภาพสวนป่านานบุญ (จัดพิมพ์).
- _____. (ม.ป.ป.). การเตรียมวางแผนชั่วคราว (ส่งวิญญาณ). มุกด้าหาร : ศูนย์สุขภาพสวนป่านานบุญ (จัดพิมพ์).
- _____. (เรียนเรียง) (2556). การปรับสมดุลร้อนเย็นภายในใจตามหลักการแพทย์วิถีธรรม.
มุกด้าหาร : มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย (จัดพิมพ์). (เอกสารการอบรม
หลักสูตรการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพัฒนาองค์ความรู้กิจพอเพียง,
นายแพทย์เทวัญ ชานิรัตน์. (บก.), สำนักการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข และ
โรงพยาบาลจำนวนเจริญ, มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย).
- _____. (ม.ป.ป.). การพอก ทา หยด ประคบ อบ อบ หืด ด้วยสมุนไพร. มุกด้าหาร : ศูนย์
สุขภาพสวนป่านานบุญ.
- _____. และคนอื่นๆ. (2557). การแพทย์วิถีธรรมกับการสร้างสุขภาวะในเรือนจำ. กรุงเทพฯ :
พิมพ์ดี.
- _____. (2557). “การแพทย์วิถีธรรมเพื่อมวลมนุษยชาติ.” ใน Program and Articles.

- International Conference of Public Health Program On Health Care Wisdom for Mankind. (ICPHP2014).** หน้า 31-45. Surin : SurindraRajabhat University.
- _____. (2557). ไบรท์สลับสุดขอบฟ้า ๑ การผ่าตัดกีเลส เหตุแห่งโรคทุกข์ทั้งปวง. กรุงเทพฯ :
พิมพ์ดี.
- _____. (2557). ไบรท์สลับสุดขอบฟ้า ๒ ผ่าตัดโรคภัยโดยใช้สมดุลร้อนเย็น. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี.
- _____. (2557). ไบรท์สลับสุดขอบฟ้า ๓ เป็นโสดดิหรือมีคู่. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี.

- _____. (2553). ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึงตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านานมูญ อำเภอต้นตาล จังหวัดนากาหาร. วิทยานิพนธ์คิดป่าสตรมมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนาบูรณาการศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.
- _____. (2556). คู่มือการใช้สมุนไพรจีนกับการดูแลสุขภาพ. กรุงเทพฯ : กองบูรณาแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย (จัดพิมพ์).
- _____. (ม.ป.ป.). คนพอเพียง. นุกด้าหาร : ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึงตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านานมูญ (จัดพิมพ์).
- _____. (2554, มกราคม-เมษายน). “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ.” วารสารสำนักการแพทย์ทางเลือก. 4(1) : 25-483. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพัฒนาบูรณาการศาสตร์ คณะบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี พ.ศ. 2553).
- _____. (ม.ป.ป.). ความพากเพียรที่แท้จริง. นุกด้าหาร : ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึงตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านานมูญ (จัดพิมพ์).
- _____. (2557, เมษายน-สิงหาคม). “เดินตามรอยบาท...พระศาสดา.” วารสารแพทย์วิถีธรรม. ฉบ. 4 : 17-25.
- _____. (2556, ตุลาคม). “ตอบแหลก...แหกค่าย โรคไตรวยเรือรังยะสุดท้าย.” วารสารแพทย์วิถีธรรม. ฉบ. 3 : 13-14.
- _____. (2557, เมษายน-สิงหาคม). “ตอบแหลก...ก่อนแหกค่าย ภาวะร้อนเย็นพันกัน ฯลฯ.” วารสารแพทย์วิถีธรรม. ฉบ. 4 : 13-15.
- _____. (2556). ဓອດරหัสสุขภาพ เล่ม ๑ ร้อน-เย็นไม่สมดุล. พิมพ์ครั้งที่ 30. กรุงเทพฯ : อุษาการพิมพ์.
- _____. (2556). ဓອດරหัสสุขภาพ เล่ม ๒ ความลับฟ้า. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพฯ : อุษาการพิมพ์.
- _____. (2556). ဓອດරหัสสุขภาพ เล่ม ๓ มาเป็นหมอยุ้งตัวเองกันเถอะ. พิมพ์ครั้งที่ 17. กรุงเทพฯ : อุษาการพิมพ์.
- _____. (เรียนเรียง) (ม.ป.ป.). เทคนิคการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เพื่อควบคุมป้องกันโรค บำบัดบรรเทา และฟื้นฟูสุขภาพ. นุกด้าหาร : ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึงตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านานมูญ (จัดพิมพ์).

- _____. (2555). เทคนิคการทำใจให้หายจากโรคเรื้อรัง. มุกด้าหาร : ศูนย์สุขภาพส่วนปี่านานบุญ (จัดพิมพ์).
- _____. (2555). มหัศจรรย์น้ำปัสสาวะบำบัด ยาดีที่คนส่วนใหญ่ไม่รู้. มุกด้าหาร : ศูนย์สุขภาพส่วนปี่านานบุญ (จัดพิมพ์).
- _____. (2555). ย่างาง. พิมพ์ครั้งที่ 27. กรุงเทพฯ : ธีระการพิมพ์.
- _____. (2555). ลู้กทุกข์ภัยด้วยใจเป็นสุข. มุกด้าหาร : ศูนย์สุขภาพส่วนปี่านานบุญ (จัดพิมพ์).
- _____. (เรียบเรียง) (น.บ.บ.). อาหารถังพิมร้อนปรับสมดุล. มุกด้าหาร : ศูนย์เรียนรู้สุขภาพเพื่อ tonตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ส่วนปี่านานบุญ (จัดพิมพ์).
- นัตรัวรัญ องคลึงห์. (2550). อาสาสมัครสาธารณสุข ; ศักยภาพและบทบาทในบริบทสังคมไทยที่เปลี่ยนแปลงไป. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- นันทนา อิศรางกูร ณ อยุธยา และทวีศักดิ์ จินดานุรักษ์. (2540). “สาธารณกับพลังงาน”, ใน วิทยาศาสตร์กับสังคม. พรพิมล นุ่นปาน และสมพิศ นิชลานนท์ บรรณาธิการ. หน้า 119-170. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงพลังงาน.
- เฉลิมพล เกิดมณี. (2547). “ปรัชญา วิวัฒนาการ และแนวคิดการแพทย์แผนไทย”, ใน แนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย. เยาวภา ปืนทุพันธ์ บรรณาธิการ. หน้า 1-24. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช.
- ชัชวาลย์ เรืองประพันธ์. (2543). สถิติพื้นฐานพร้อมตัวอย่างการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม Minitab SPSS และ SAS. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- โซเกียล ริน โปเช. (2543). เหนือห่วงมหรรณพ : คำสอนธิเบตเพื่อการอยู่และตายอย่างไรทุกข์. The Tibetan Book Of Living and Dying (Part I Living) แปลโดย พระไพศาด วิสาโล. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ มูลนิธิโภมลกีมทอง.
- ณัฐมนิชากร ศรีบริบูรณ์. (2550). การพัฒนาโไมเดลเชิงสาเหตุของจิตอาสาของนักเรียนประถมศึกษา ตอนปลายในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. สาขาวิชาจิตวิทยา การศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงทิพย์ อันประสีพธิ. (2555). รูปแบบการขัดเคลื่อนทางสังคมเพื่อเสริมสร้างจิตอาสาในชุมชน : กรณีศึกษา ชุมชนบางน้ำหวาน อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารการพัฒนาสังคม คณะพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

ดุษณี สุทธิปริยาศรี. (2535). “ปัญหาโภชนาการ.” ใน **โภชนาศาสตร์สาธารณสุข กิตติบัคคานนท์ บรรณาธิการ.** หน้า 1-54. พิมพ์ครั้งที่ 9. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัย ธรรมชาติราช.

ดาว์ธง ตุลกุ. (2551). **ดุลยภาพแห่งชีวิต.** Gesture of Balance แปลโดยบุคลา. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโภมศิริเมือง.

ธรรมทัศน์สมาคม. (2558). **สุดยอดหมออารียะ (หม้อชีวอกโภมากจัจ្រ).** กรุงเทพฯ : อุณาการพิมพ์.

ธรรมภัทรภิกขุ. (2522). **ปรัชญาของพระพุทธองค์.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : อิมาร์ก พิมพ์.

ธรรมสก. (2540). **พุทธศาสนาสุขภาพ ฉบับสมบูรณ์.** กรุงเทพมหานคร : ธรรมสก.

ทวัช บูรณ์ถาวรส. (2551). “**โรคมะเร็งตามทฤษฎีแพทย์แผนจีน**”, ใน **การดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง ด้วยการแพทย์ผสมผสาน.** เทวัญ ฐานีรัตน์ และคณะ บรรณาธิการ. หน้า 99-124. พิมพ์ ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สุขุมวิทมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง จำกัด.

ธนาินทร์ ศิลป์จากร. (2557). **การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิตด้วย SPSS และ AMOS (พิมพ์ ครั้งที่ 15).** นนทบุรี: เอส.อาร์.พรินติ้ง แมสโปรดักส์. หน้า 419.

นกนาท อนุพงศ์พัฒน์ และคณะ. (2556). **รอยเวลา : เส้นทางประวัติศาสตร์สุขภาพ.** กรุงเทพฯ : สุขศิลป์.

นับวรรษ เออมนุกูลกิจ. “**ความหมายของสุขภาพ**”, **สุขภาวะคืออะไร.** [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : dsd.pbru.ac.th/health/index.php?option=com_id. สืบค้น 25 กันยายน 2552.

บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล. (2547). “**การถ่ายทอดเพื่อเสริมสุขภาพและบำบัดโรค**”, ใน **ธรรมนานามัย.** มุกดา ตันชัย บรรณาธิการ. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมชาติราช.

_____. (2551). “**ประสบการณ์รักษามะเร็งด้วยธรรมชาติบำบัด**”, ใน **การดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง ด้วยการแพทย์ผสมผสาน.** เทวัญ ฐานีรัตน์ และคณะ บรรณาธิการ. หน้า 15-52. พิมพ์ ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สุขุมวิทมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง.

_____. (2546). **วิทยาศาสตร์ว่าด้วยน้ำปัสสาวะบำบัดโรค.** กรุงเทพ : สำนักพิมพ์รวมทรรศน์.

ประทีป อัศวภูมิ. (25520). “**แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10**”, กลุ่มพัฒนาอุทยานศาสตร์ สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :

Bps.ops.moph.go.th/Plan10/plan10.htm. สืบค้น 25 กันยายน 2552.

ประเวศ วงศ์. (2552). “**เอนโดรฟิน**”, **จิตวิญญาณ Spirituality.** [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :

www.novabizz.com/NovaAce/Spiritual/Spirituality.htm. สืบค้น 28 ธันวาคม 2552.

- ปรีดา ตั้งตรงจิต และคณะ. (2547). “อาหารไทยพื้นบ้าน”, ใน ธรรมานามัย. มุกดา ต้นชัย บรรณาธิการ. หน้า 1-83. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมชาติราช.
- พระชัย มาตั้งคสมบติ และจินดา นัยเนตร. (2527). “ความด้านทานและภูมิคุ้มกันโรค”, ใน วิทยาศาสตร์ชีวภาพ. เครื่อวัลย์ โสภาคสรค์ บรรณาธิการ. หน้า 255-300. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กราฟฟิติอาร์ต.
- พระชัย มาตั้งคสมบติ และมาลี จึงเจริญ. (2527). “โรคภูมิแพ้และความผิดปกติอื่นของระบบภูมิคุ้มกัน”, ใน วิทยาศาสตร์ชีวภาพ. เครื่อวัลย์ โสภาคสรค์ บรรณาธิการ. หน้า 303-349. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กราฟฟิติอาร์ต.
- พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย.
- พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง. (2525). กรุงเทพมหานคร : กระทรวงศึกษาธิการ.
- พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง. (2514). กรุงเทพมหานคร : กรมศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ.
- พระธรรมปีฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2531). พจนานุกรมพุทธศาสนา : ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- พระไพศาล วิสาโล. (2550). เมื่อดอกไม้บานสะพรั่งทั้งแผ่นดิน. กรุงเทพมหานคร : เครือข่ายพุทธิกา.
- พระมหาอุดร สุทธิโน (เกตุทอง). (2554). ศึกษาสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎก. วิทยานิพนธ์พุทธศาสนาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนาบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- พระบรมราโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร ประกาศนียบัตร และอนุปริญญาบัตร ของมหาวิทยาลัยศิลปากร ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยศิลปากร วันอังคารที่ 12 กรกฎาคม 2520. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.ohm.go.th/th/monarch/speech>. สืบค้น 16 กันยายน 2557.
- พระบรมราโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร และอนุปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยมหิดล ณ อาคารใหม่ สรว อัมพร วันพฤหัสบดีที่ 8 สิงหาคม 2534. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.ohm.go.th/th/monarch/speech>. สืบค้น 16 กันยายน 2557.
- พระบรมราโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยมหิดล ณ อาคารใหม่ สรว อัมพร วันพฤหัสบดีที่ 8 สิงหาคม 2534. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.ohm.go.th/th/monarch/speech>. สืบค้น 16 กันยายน 2557.
- พระราชนมพรวยา ณ ศาลาดุสิตวิทยาลัย สรวจิตรลดารโหสาน พระราชนมพรวยา วันพุธที่ 4 พฤษภาคม พ.ศ. 2534.

ธันวาคม 2534. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.ohm.go.th/th/monarch/speech>.

สืบค้น 16 กันยายน 2557.

พระราชาดำรัส พระราชทานแก่คณะบุคคลต่างๆ ที่เข้าเฝ่าฯ ด้วยชัยมงคล เนื่องในโอกาสวันเฉลิม
พระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิตศาลา สวนจิตรลดาร โหรฐาน พระราชวังดุสิต วันศุกร์ที่ 4
ธันวาคม 2541. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.ohm.go.th/th/monarch/speech>.
สืบค้น 16 กันยายน 2557.

พระราชาดำรัส พระราชทานแก่คณะบุคคลต่างๆ ที่เข้าเฝ่าฯ ด้วยชัยมงคล เนื่องในโอกาสวันเฉลิม
พระชนมพรรษา ศาลาดุสิตศาลา สวนจิตรลดาร พระราชวังดุสิต วันพุธที่ 23
ธันวาคม 2542. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก http://student.nu.ac.th/nu_aom-am/6-1.htm.
สืบค้น 16 กันยายน 2557.

พระราชาดำรัส พระราชทานเพื่อเชิญไปอ่านในพิธีเปิดการประชุม การสังคมส่งเคราะห์แห่งชาติ
ครั้งที่ 15 ณ โรงแรมแอมบาสซาเดอร์ วันพุธที่ 25 เมษายน 2539. [ออนไลน์].
เข้าถึงได้จาก <http://www.ohm.go.th/th/monarch/speech>. สืบค้น 16 กันยายน 2557.

พิชญ์ สมพง. (2555, มีนาคม 22). อาจารย์พิเศษประจำคณะรัฐประศาสนศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น. สัมภาษณ์.

พิชิต โตสุ โภวงศ์. (2535). “กระบวนการของชีวิตในระดับโมเลกุล”, ใน วิทยาศาสตร์ชีวภาพ.
เครือวัลย์สภាសරค์ บรรณาธิการ. หน้า 1-50. พิมพ์ครั้งที่ 11. นนทบุรี : สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

พิเชษฐ์ บุญทวี และคณะ. “เซลล์ของสิ่งมีชีวิต”, เซลล์และกุญแจของเซลล์. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้
จาก: www.thaigoodview.com/library/.../45.../mitochondria.html. สืบค้น 14
สิงหาคม 2553.

ฟริตช์อฟ คาปร้า. (2550). จุดเปลี่ยนแห่งความรุนแรง. เล่ม 3. The Turning Point แปลโดย พระประชา
ปัลลันธ์โนมและคณะ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มูลนิธิโภมลกีมทอง.

มาดี อาณาภูต และบุญกร เมธาง្គរ. (2547). “หลักธรรมนานามัยกับภูมิปัญญาการแพทย์แผน
ไทย”, ธรรมนานามัย. มุกดา ต้นชัย บรรณาธิการ. หน้า 1-41. นนทบุรี : สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

มุกดา ต้นชัย. (2547). “วิทยาศาสตร์ในการนวดและการประคบ”, วิทยาศาสตร์ในการแพทย์แผน
ไทย. เยาวภา ปืนทุพันธ์ บรรณาธิการ. หน้า 145-178. นนทบุรี : สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

มูลนิธิแพทย์วิธีธรรมแห่งประเทศไทย. (2556, กุมภาพันธ์). วารสารแพทย์วิธีธรรม. ฉบับที่ 1 : 13.

راتีร สุคทรง และวีระชัย สิงหนิยม. (2550). ประสาทสรีรวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 5.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ลดา อาชานานุภาพ และสุรเกียรติ อาชานานุภาพ. (2538). กดจุดหยุดโรค. พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.

لامะโซปะ ริมโปเช. (2553). พลังแห่งกรุณาคือการเยียวยาสูงสุด. Ultimate Healing : The Power of Compassion แปลโดยธีเดช อุทัยวิทยารัตน์. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโภมลคีมทอง. วัลลก พรเรืองวงศ์. “เพิ่มผัก ลดเนื้อ ลดความดันเลือด”, บ้านสุขภาพ เพิ่มผัก ลดเนื้อ ลดความดันเลือด. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : gotoknow.org/blog/health2you/10180. สืบค้น 28 ธันวาคม 2552.

วรรณดี สุทธินරก. (2556). การวิจัยเชิงคุณภาพ : การวิจัยในกระบวนการทัศน์ทางเลือก. กรุงเทพฯ : สยามปริทัศน์.

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. “เปอรอกซิโซม”, เชลล์ชีวิทยา. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://th.wikipedia.org/wiki/เปอรอกซิโซม>. สืบค้น 14 สิงหาคม 2553.

แรงจูงใจ. (2557). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://th.wikipedia.org/wiki/แรงจูงใจ>. สืบค้น 14 มีนาคม 2557.

วิภาพร เกิดท่าไม้. (2555). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมจิตอาสาของประชาชนในกองพลทหารปืนใหญ่ต่อสู้อากาศยาน กรณีศึกษามหาอุทกภัย ปี 2554. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการสาธารณสุข มหาวิทยาลัยบูรพา.

วุฒิ วุฒิธรรมเวช. (2547). คัมภีร์เภสัชรัตนโกสินทร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด.

ศูนย์ธรรมชาติบำบัดบัลวี. (2553). “การสวนถังคำไส้”, การสวนถังคำไส้-ศูนย์ธรรมชาติบำบัดบัลวี. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : www.balavi.com/content_th/activity/activity_2.asp. สืบค้น 7 มกราคม 2553.

สกุณา บัณฑุรัตน์, สุภาวดี อินนุพัฒน์ และอภิรักษ์ คำวัง. (2550). แนวคิด รูปแบบ และวิธีการของ การพัฒนาจิตสำนึกรักษาสัมพันธ์ในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ : กรณีศึกษาการจัดกิจกรรมของสำนักบัณฑิตอาสาสมัคร. สำนักบัณฑิตอาสาสมัคร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. สมชาย ลีทองอินทร์. (2547). “การเคลื่อนไหวร่างกายกับสุขภาพ”, ใน ธรรมนานามัย. มุกดາ ตันชัย บรรณาธิการ. หน้า 223-278. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

สมบูรณ์ จัยวัฒน์. “กินเพื่อสุขภาพด้วยหลัก 9 ประการ.” กินเพื่อสุขภาพด้วยหลัก 9 ประการ.

[ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : www.mfu.ac.th/school/nurse/download/current_news01.pdf.

สีบคัน 28 ธันวาคม 2552.

สมณะ โพธิรักษ์ โพธิรักษ์พิโต. (2557, ตุลาคม 23) สัมภาษณ์.

สันต์ ใจยอดศิลป์. (2556). “หลักทฤษฎีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต” [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :

<http://visitdrsant.blogspot.com/2010/01/transtheoretical-stage-of-change-model.html>. สีบคัน 18 ธันวาคม 2557.

สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเล่นที่ 15.

“มลพิษต่างๆ”, ปัญหาสิ่งแวดล้อมระดับสากล. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :

web.ku.ac.th/schoolnet/snet6/envi3/en-sakol/sakoln.htm. สีบคัน 7 มกราคม 2553.

สาวคำเอื้อย. (2557, กุมภาพันธ์ 26). สัมภาษณ์.

สิทธิโชค วรรณสันติคุล. (2546). จิตวิทยาสังคม: ทฤษฎีและการประยุกต์ใช้. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ชีเอ็ดьюเคชั่น จำกัด (มหาชน).

สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวง

สาธารณสุข. (2551). การดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังด้วยการแพทย์สมพstan. พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพมหานคร : บริษัท สุขุมวิทย์มีเดีย มาร์เก็ตติ้ง จำกัด.

สำนักการแพทย์ทางเลือกกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. (2551). “การ
รวบรวมค์ความรู้ เรื่อง ปัสสาวะบำบัด (Urine Therapy)”, ปัสสาวะบำบัด.

กรุงเทพมหานคร : สำนักการแพทย์ทางเลือกกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและ
การแพทย์ทางเลือก.

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2552). แนวทางการปฏิบัติงาน
ควบคุมและป้องกันโรคไม่ติดต่อสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. สุวิภา นิตยานุร และ
คณะบรรณาธิการ. กรุงเทพมหานคร : โรงพยาบาลพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

สินวัล ไชยจาร. (2557, กุมภาพันธ์ 25). สัมภาษณ์.

สุรพล ธรรมรัมดี และมิรา ชัยมหาราช. (2552). หลอมรวมการเรียนรู้เพื่อความเป็นไทยเล่ม 3
สุขภาพทางเลือกเพื่อคุณภาพแห่งชีวิต กลุ่มแพทย์และสาธารณสุขทางเลือก.

กรุงเทพมหานคร : บริษัท แปลน พรินติ้ง จำกัด.

หมอด่าน. “เอนโดรฟิน”, ความรักกับสารอีนโดฟินส์ (ENDORPHINES). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้
จาก : www.oknation.net/blog/moh-den/2009/07/28/entry-2. สีบคัน 27 ธันวาคม
2552.

- อภิชาต ลิมติยะ โภชิน. (2547). “วิทยาศาสตร์ในการนวดและการประคบ”, ใน วิทยาศาสตร์ในการแพทย์แผนไทย. เยาวภา ปั่นทุพันธ์ บรรณาธิการ. หน้า 185-256. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช.
- อมร ทองสุก. (2553). เข็มทิศสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ชุมชนหัวตู่ จำกัด.
- อาทีกี๊ จรัสลาสัน. (2550). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติงานของอาสาสมัครพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ระดับตำบล ศึกษากรณีตัวอย่างในจังหวัดปัตตานี. กลุ่มนโยบายและวิชาการสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดปัตตานี.
- อัจฉรา ภาณุรัตน์. (2550). บริบทและแนวโน้มทางการศึกษาเพื่อสันติสุข. สุรินทร์ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- _____. (2554). ชั้นมวจัยและสิ่งท้า : ปรัชญาการวิจัยและการศึกษาท่องถิ่น. สุรินทร์ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- อัมพร กุลเวชกิจ และคณะ. (2552, ตุลาคม 13-16). “การวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกโยคะต่อความสุขและการซึมเศร้าในผู้ป่วยที่มีอาการซึมเศร้า”. ศรีนครินทร์เวชสาร. ฉบับ 3 : 54.
- อุ่นเอื้อ สิงห์คำ. (2555). กระบวนการและผลกระทบของการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธ. คุณภูนิพนธ์ สาขาพัฒนบูรณาการศาสตร์มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. สำนักวิทยบริการ : มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.
- ไอกาส ภูชิสสะ, สุพินดา ศรีบันธ์ และวนันทน์ กิตติวี. (2550). อาหารเมคโคร์ไบโอติกส์. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สุขุมวิทมีเดียมาร์เก็ตติ้ง จำกัด.
- Ackerknecht, Erwin H. (1974). “The History of the discovery of the vegetative (autonomic) nervous system. Medical History”, *Anesthesiology*. 18 : 623-624.
- AhluwaliaAditya. (2010). “History of Aryurveda in India”, Life Positive: Your complete Guide to Holistic Living. [Online]. Available : <http://www.lifepositive.com/body/ayurveda/ayurveda-in-india.asp>. Retrieved October 8, 2010.
- Benson, Herbert., and Stuart, Eileen M. R.N. (1993). **The Wellness Book**. New York : Carol Publishing Group.
- Bernard Jensen. (1998). **Dr. Jensen's Guide to Better Bowel Care : A Complete Program for Tissue Cleansing through Bowel Management**. Revised edition. New York : Avery Trade Pub.
- Capra Fritjof. (2010). **The Tao of Physics : An Exploration of the Parallels between Modern Physics and Eastern Mysticism**. 5th edition. Shambhala Publishing.

- Caroline Myss. (1997). **Anatomy of the Spirit : The Seven Stages of Power and Healing.** New York: Three Rivers Press Publisher.
- Christina M.P. (2001). **The role of spirituality in health care.** BUMC Proceedings. 14 : 352-357.
- Crellin J.K. and Fernando Ania. (2002). "Chapter 3, Changing the Health Care Paradigm?, Professionalism and Ethics", In **Complementary and Alternative Medicine.** New York : The Haworth Press Inc.
- Cronbach, L.J. (1970). **Essential of Psychological Testing.** 3rd ed. New York : Harper and Row.
- Dalai lama. (2001). **Ancient Wisdom, Modern World : Ethics for the New Millennium.** New York: Abacus Press.
- David Bohm. (2006). **The Mind/Body Connection On Dialogue.** New York : Routledge.
- David R.W. and Michelle J.S. (2007). Spirituality, religion and health ; evidence and research directions. **Spirituality and Health.** MJA. May 21, 186 (10) : 47-50.
- Edward Jenner Museum. "Edward Jenner", **Milestones in Immunology.** [Online]. Available : <http://www.jennermuseum.com/Jenner/milestones.html>. Retrieved October 8, 2010.
- Einstein A. (1970). **Theory of Special Relativity.** 5th edition. New Jersey : Press Princeton.
- Einstein A. (1980). **A letter from Albert Einstein to his daughter: about The Universal Force which is LOVE.** [Online]. Available : <https://wearelightbeings.wordpress.com/2015/04/15/a-letter-from-albert-einstein-to-his-daughter-about-the-universal-force-which-is-love/>. Retrieved June 25, 2015.
- Gowri A. and Ellen H. (2001). **Spirituality and Medical Practice :using the HOPE Questions as a Practical tool for Spiritual assessment.** Am. Fam. Phys. January 1 : 63(1) : 81-88.
- Herbert Benson and Miriam Z. Klipper. (2000). **The relaxation response.** New York : Harper Collins Publishers Inc.
- Jacqueline RM, Karen S., and Anne B. (1992). Spiritual Well-Being; Religious and hope among Women with Breast Cancer. **J Nurschol.** December 24(4) : 267-272.
- Jade Dyer, BSC. (2007). How does spirituality affect Physical Health? A conceptual Review. **Holist NursPract.** 21(6) : 324-328.

- Kenneth I.P. et al. (2004). Religious Coping Methods as Predictors of Psychological, Physical and Spiritual outcome among Medically ill elderly Patients : A two year Longitudinal study. **Healthy Psychol.** 9(6) : 713-710.
- Kenneth S. Cohen. (1999). **The Way of Qigong: The Art and Science of Chinese Energy Healing.** New York : Ballantine Books.
- KeonigH.G.Religion. (2010). Spirituality and Health : The Research and Clinical Implications. ISRN Psychiatry. [Online]. Available at :<http://dx.doi.org/10.5402/2012/278730>.
- Koch SM et al. (2008). "Prospective study of colonic irrigation for the treatment of defaecation disorders". in **Br J Surg.** 95 (10) : 1273-1279.
- Likert, Rensis A. (1961). New Patterns of Management. New York : McGraw-Hill Book Company Inc. - See more at : <http://www.thaiall.com/blog/tag/likert/#sthash.Ef4ZQbID.dpuf>.
- Lindsey Mc.D., et al. (2014). Health Outcomes and Volunteering : The Moderating Role of Religiousity. **Social indicators Research.** June 117 (2) : 337-351.
- Lioness. (2551). ความจริงวันนี้ วันจิตอาสา. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.oknation.net/blog/thanomwong/2008/12/27/entry-1>. ลีบคืนเมื่อ 14 พฤศจิกายน 2557.
- Mae-wan Ho. (2008). **The Rainbow And The Worm: The Physics of Organism.** 3rd Edition. Singapore : World Scientific Publishing Company.
- Masaru Emoto. (2005). The Hidden Messages in Water. [Online]. Available : <http://www.creatingconsciously.com/books/emotowaterbook.pdf>. Retrieved June 28, 2015.
- Mehmet C, et al. (1999). **Healing from the Heart: A Leading Surgeon Combines Eastern and Western Traditions to Create the Medicine of the Future.** 1st edition. New York: Plume.
- Orem, D. E. (2001). **Nursing: Concepts of practice.** 6th ed. St. Louis, MO : Mosby.
- Oscar Carl Simonton et al. (1992). **Getting well again.** 1st edition. New York : Bantam.
- Peter J D' Adamoand Whitney, Catherine. (1998). **Eat Right 4 Your Type .** 4th edition.UK : Cornerstone Published.

- Rattanakosinstrategy. (2014). หลักการพัฒนาพลังสร้างสรรขององค์กรด้วยแนวคิดและกระบวนการเรื่อไอซี. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://sites.google.com/site/rattanakosinstrategy/knowledge/aic>. สืบค้น 21 มิถุนายน 2557.
- Rudolph Ballentine. (1999). **Radical Healing: Integrating The World's Great Therapeutic**. 1st edition. New York : Three Rivers Press.
- Scoreboards Company. (2010). “การกัวชา”, กัวชาบำบัด ศาสตร์แพทย์แผนจีนโบราณ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : www.look4thailand.com/healthy/news. สืบค้น 5 ธันวาคม 2553.
- Stickycorn. (2010). “ถ่านไม่ไฟ คุดสารพิษ”, ถ่านไม่ไฟคุดสารพิษ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://stickycorn.multiply.com/journal/item/11/11>. สืบค้น 15 ธันวาคม 2553.
- The World Health Organization (WHO). (2013). “Cardiovascular diseases (CVDs) Fact sheet N317”. [Online]. Available : <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/index.html>. Retrieved December 28, 2013.
- The World Health Organization (WHO), (2013). “Diabetes Fact sheet N 312”. [Online]. Available : <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/index.html>. Retrieved December 28, 2013.
- Wanutwira. (2013). พลิกน้ำและความคัมพันธ์กับจิต (Messages in Water). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <http://nstda.or.th/blog/?p=22258>. สืบค้น 29 มิถุนายน 2558.
- WebMed MD Medical Reference. (2010). “Understanding Types of Complementary and Alternative Medicine”, Health & Balance. [Online]. Available : <http://www.webmd.com/balance/what-is-alternative-medicine>. Retrieved October 8, 2010.
- Wikipedia. (2010). “Discussion”, History of alternative medicine. [Online]. Available : http://en.wikipedia.org/wiki/History_of_alternative_medicine. Retrieved October 8, 2010.
- Wong Cathy. (2010). “What are the 5 Main Types of Complementary/Alternative”, About.com Guide. [Online]. Available : <http://altmedicine.about.com/od/alternativemedicinebasics/a/types.htm>. Retrieved October 8, 2010.