

## บทที่ 5

### การบูรณาการองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธ

จากการวิเคราะห์สังเคราะห์เนื้อหา ในประเด็นประวัติศาสตร์ความเป็นมาของการแพทย์วิถีพุทธ สุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง หลักการพัฒนาสุขภาวะตามหลักวิทยาศาสตร์ สุขภาพแผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์พื้นบ้าน แนวคิดสุขภาพบุญนิยม แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสสารกับพลังงาน ทฤษฎีสุขภาวะแบบชั่วคราวกันข้าม และแนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม บูรณาการองค์ความรู้มาสู่การแพทย์วิถีพุทธ มีรายละเอียดดังนี้

#### สรรพสิ่งในมหจักรวาลล้วนมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน

ในมหจักรวาลนี้ไม่มีอะไรที่ไม่สัมพันธ์กัน สิ่งที่จะทำให้เข้าใจการดูแลแก้ไขสุขภาพได้อย่างแจ่มแจ้งนั้น ต้องเรียนรู้ความสัมพันธ์ของ “นาม” “ปราณ” “จิตวิญญาณ” และ “คลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตที่มองไม่เห็น” กับ “รูป” “เหตุการณ์” และ “สิ่งที่เป็นวัตถุแห่งก้อนที่มองเห็น” เป็นการเรียนรู้จากสิ่งที่เล็กละเอียดถึงขั้นมองไม่เห็นที่สัมพันธ์กับสิ่งที่มองเห็น และเรียนรู้จากสิ่งที่มองเห็นสัมพันธ์กับสิ่งที่มองไม่เห็น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “อติ สุกตทุกกฏานัง กัมมานัง ผลัง วิปาโก” แปลว่า “ผลวิบากของกรรมที่ทําดีทําชั่วแล้ว มีอยู่” (ม.อ.14/257) สัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรม (การกระทำทางกายวาจาใจ) อันเป็นไปด้วยสัตยเจตนา (ความจงใจ) ที่บุคคลทําแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป โดยมีได้เสวยผล (รับผล) แต่กรรม (การกระทำ) นั้นแล จะให้ผลในภพนี้ หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป” (อภิ.ก.37/1698) ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐที่สุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ (มโนปุพพังคมา ฐัมมา มโนเสฏฐา มโนมยา) (ขุ.ธ. 25/11) ความรู้แจ้งเห็นจริงตามลำดับของการวิปัสสนา นามรูปปริจเจตญาณ (รู้แจ้งแยกแยะนามได้) ปัจจัยปริคคหญาณ (รู้แจ้งเหตุปัจจัยแก่กันของนามรูป) (พระวิสุทธิมคค์ “ปัญญาภิเทศ” หน้า 540-656) ซึ่งพระพุทธเจ้ายืนยันว่าทุกสิ่งทุกอย่างในมหจักรวาลทั้งนามและรูปล้วนสัมพันธ์กันหมดตามหลักปฏิจาสัมุปบาท (อนุ.โลม) 11 (วิ.ม.4/1) ไม่มีอะไรที่ไม่สัมพันธ์กันสิ่งต่าง ๆ ล้วนมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน สอดคล้องกับที่ กระแส ชนะวงษ์ ได้กล่าวในหัวข้อเรื่อง “ภาวะผู้นำกับงานสาธารณสุข” ว่า “การสาธารณสุขไม่ใช่เกาะเดี่ยวอยู่กลางทะเล แต่มันเกี่ยวข้องกับหลายเกาะ

หลายองค์ประกอบ เช่น ร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม การเมืองและวัฒนธรรม เป็นต้น ทุกอย่างเกี่ยวโยงสัมพันธ์กันทั้งหมด” (กระแส ชนะวงศ์. บรรยาย 2556, กันยายน 28)

ความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกันสอดคล้องกับที่นักวิทยาศาสตร์ยืนยันว่า เมื่อวัตถุทุกอย่างแตกสลายจะกลายเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็กทั้งหมด และพลังงานคลื่นแม่เหล็กเมื่อมารวมกันก็จะ เป็นวัตถุ ดังข้อมูลการศึกษาค้นคว้าระหว่างความสัมพันธ์ของธรรมชาติกับสสารและพลังงาน เริ่มต้นจากการศึกษาของ เดโมคริตัสในกรีกยุคโบราณ และพัฒนามาสู่วิชาฟิสิกส์ของนิวตัน และใน ศตวรรษที่ 20 นักฟิสิกส์สามารถที่จะศึกษาสู่ “องค์ประกอบพื้นฐาน” ของสสาร ซึ่งพิสูจน์ได้ว่า มีอะตอม และต่อมาที่พบองค์ประกอบของอะตอมได้แก่ นิวเคลียสและอิเล็กตรอน และในที่สุดก็ พบองค์ประกอบของนิวเคลียส คือโปรตอนและนิวตรอน รวมทั้งอาจจะมีอนุภาคที่เล็กกว่าอะตอม ชนิดอื่น ๆ อีกด้วยในทัศนะของนิวตัน ชาติต่าง ๆ ซึ่งเคลื่อนที่อยู่ในเวลาและอวกาศที่สมบูรณ์ นี้ก็คืออนุภาคทางวัตถุ ในสมการทางคณิตศาสตร์มันถูกกระทำเหมือนกับเป็น “จุดที่มีมวลสาร” และในแบบจำลองทั้งสองแบบอนุภาคของวัตถุจะคงที่มีมวลและรูปร่างอยู่ในสภาพเดิมเสมอ ดังนั้น สสารวัตถุ จึงเป็นสิ่งคงที่เสมอ และโดยเนื้อแท้แล้วไม่มีพลังกระทำการในตนเอง ภายหลังในปี พ.ศ. 2448 ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของวิชาฟิสิกส์สมัยใหม่ โดย อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ได้เริ่มแนวคิดสอง กระแส ซึ่งเป็นการปฏิวัติแนวความคิดเดิม แนวคิดแรกก็คือทฤษฎีสัมพันธภาพพิเศษ (Special Theory of Relativity) อีกแนวคิดหนึ่ง คือวิธีการใหม่ในการศึกษาตีความการแผ่รังสีแม่เหล็กไฟฟ้า ซึ่งได้ กลายมาเป็นส่วนสำคัญของทฤษฎีควอนตัม (ทฤษฎีที่ว่าด้วยปรากฏการณ์ของอะตอม) ซึ่งทำให้เกิด ความเข้าใจว่ามวลสารมิใช่อะไรอื่นนอกจากพลังงานรูปหนึ่งเท่านั้น แม้กระทั่งวัตถุในสภาพสถิตย์ ก็มีพลังงานสะสมอยู่ในมวลสารของมัน และความสัมพันธ์ระหว่างสสารและพลังงาน ได้โดย สมการคือ  $E = mc^2$  (Capra Fritjof. 2000: 50-51, 61-63)

การแปรสภาพกลับไปกลับมาของสสารและพลังงานนั้น สัมพันธ์กับอัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ กล่าวไว้ว่า เนื่องจากสสารและพลังงานนั้น โดยเนื้อแท้แล้วเป็นสิ่งเดียวกัน เพียงแต่แสดงออกมาใน รูปแบบที่แตกต่างกันเท่านั้น มวลของร่างกายนั้นไม่ใช่สิ่งที่หยุดนิ่ง สามารถผันแปรตามการ เปลี่ยนแปลงของพลังงานในตัวมันเอง ณ จุดนี้เองจึงนำมาสู่ความเข้าใจในอีกมิติว่า แท้ที่จริงแล้ว ร่างกายของมนุษย์ ณ ระดับได้อะตอม ก็คือพลังงานซับซ้อนที่มีการสั่นสะเทือนและแกว่งในอัตราที่ แตกต่างกันไป เราจะพบว่าแท้ที่จริงแล้ว ร่างกายมนุษย์ก็มีการใช้พลังงานในรูปแบบต่าง ๆ ตลอดเวลา (Einstein A. 1970 : 14-31)

การแปรสภาพไม่คงตัวของสสารและพลังงาน สัมพันธ์กับข้อมูลที่นักวิทยาศาสตร์ยืนยัน ว่า ปริมาณต่าง ๆ ในธรรมชาติสามารถจัดกลุ่มได้เป็น 2 แบบ คือ สสารและพลังงานสสารทุก สถานะประกอบด้วยอนุภาคต่าง ๆ และมีโครงสร้างที่เป็นระเบียบ แรงเป็นสาเหตุให้สสารเคลื่อนที่

ด้วยรูปแบบต่าง ๆ กันไปในทิศทางต่าง ๆ กันพลังงานเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตบนโลก พลังงานมีหลายรูปแบบและพลังงานในรูปแบบต่าง ๆ สามารถเปลี่ยนแปลงรูปแบบได้ ถ้าอุณหภูมิของของเหลวลดลงมากพอ โมเลกุลของของเหลวจะเบียดตัวแน่นขึ้นอีก โดยแรงดึงดูดระหว่างโมเลกุลมีอิทธิพลสูงขึ้น จนถึงจุดที่เรียกว่าจุดเยือกแข็ง โมเลกุลของธาตุนั้นจะแยกตัวออกเป็นอะตอมและเรียงตัวกันใหม่ ในรูปแบบที่แน่นอนและยึดเหนี่ยวกันแน่นหนา โดยแรงไฟฟ้าที่เรียกว่าอิเล็กโตรเวเลนซ์ (Electrovalent force) หรือแรงโควาเลนต์ (Covalent force) ที่อุณหภูมิ ณ จุดนี้ของเหลวก็ได้เปลี่ยนสถานะเป็นของแข็งโดยสมบูรณ์ ของแข็งเกือบทุกชนิดเป็นผลึก เมื่ออุณหภูมิสูงขึ้นถึงจุดที่เรียกว่าจุดหลอมเหลวเมื่อใด ของแข็งทั่วทั้งก้อนจะแปรสภาพพร้อมกันเป็นของเหลวทันที ที่อุณหภูมิเดียวกันนี้จะเรียกว่า จุดเยือกแข็ง ถ้าของเหลวแปรสภาพเป็นของแข็ง พลังงานเคมี เมื่อเกิดปฏิกิริยาเคมีขึ้น หมายถึงมีการแลกเปลี่ยนและการจัดที่อยู่ของอิเล็กตรอนที่วิ่งวนรอบนิวเคลียสเสียใหม่นั้น จะมีการเปลี่ยนแปลงปริมาณในการเกิดโมเลกุลใหม่ด้วย หลังจากเกิดปฏิกิริยาแล้วจะพบว่าเหลือพลังงานอยู่จำนวนหนึ่ง ปฏิกิริยาแบบนี้เรียกว่า ปฏิกิริยาคายความร้อน (Exothermic reaction) หากปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นต้องการพลังงานจำนวนหนึ่ง เพื่อให้เกิดโมเลกุลใหม่ เรียกว่าปฏิกิริยาคูดกลืนความร้อน (Endothermic reaction) พลังงานทุกรูปแบบมีความสัมพันธ์กัน ทั้งทางตรงและทางอ้อม พลังงานสามารถเปลี่ยนรูปแบบได้โดยผ่านกระบวนการที่ถูกต้อง (ฉันทนา อิศรางกูร ณ อยุธยา และทวิศักดิ์ จินดานุรักษ์. 2540 : 168)

จะเห็นได้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน ไม่มีอะไรที่ไม่สัมพันธ์กัน

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสัมพันธ์ของนามรูปในมหาจักรวาล ในอรรถกถาแปล เล่ม 76 หน้า 81 นิยาม 5 อย่าง คือ อุดุนิยาม พินนิยาม จิตนิยาม กรรมนิยาม และธรรมนิยาม และใน “มหาขันธกะ” ถึง “โพธิกถาปฏิจสมุปบาทมนสิการ” วิ.ม.4/1 - 3 ดังนี้

[1] โดยสมัยนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าแรกตรัสรู้ ประทับอยู่ ณ ควางไม้โพธิพฤกษ์ใกล้ฝั่งแม่น้ำเนรัญชราในอรุณเวลาประเทศ. ครั้งนั้นพระผู้มีพระภาคประทับนั่งด้วยบัลลังก์เขียวเสวยวิมุตติสุข ณ ควางไม้โพธิพฤกษ์ตลอด 7 วันและทรงมนสิการ (การพิจารณาทำใจในใจโดยแยกกาย) ปฏิจสมุปบาท (การอาศัยกันและกันเกิดขึ้นหรือความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) เป็นอนุโลมและปฏิโลมตลอดปฐมยามแห่งราตรีว่าดังนี้:

“หลักปฏิจสมุปบาท (อนุโลม) 11 คือ การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น (ความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) ดังนี้เพราะอวิชชา (ความไม่รู้ของอตุ คือ วัตถุและพลังงานที่ไม่มีชีวิต จึงเคลื่อนสังเคราะห์กันด้วยกฎของสมคูลร้อนเย็น พัฒนาจนเป็นชีวิตของพืชสัตว์และคน เมื่อเป็นคนได้เกิดความหลง ความไม่รู้อย่างแจ่มแจ้งว่า กิเลสสุขลวงจากกามและอัตตา (ความยึดมั่นถือมั่น) จะนำทุกข์มหาศาลทั้งปวงมาให้ เป็นปัจจัย (เหตุ) จึงมี สังขาร (การปรุงแต่ง ผสมผสาน สร้างและ

สังเคราะห์) สังขาร จึงมี วิญญาณ (พลังงานแห่งความรู้สึกนึกคิด) วิญญาณ จึงมี นามรูป (ตัวรู้และตัวถูกรู้) นามรูป จึงมี สฬายตนะ (สื่อติดต่อ 6 อย่าง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และพลังเชื่อมต่อให้มีการรับรู้ทั้งภายนอกและภายใน) สฬายตนะ จึงมี ผัสสะ (สิ่งที่มาสัมผัสหรือกระทบ) ผัสสะ จึงมี เวทนา (ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉย ๆ) เวทนา จึงมี ตัณหา (ความอยาก อยากเอาสิ่งสุขเข้ามา อยากเอาสิ่งทุกข์ออกไป) ตัณหา จึงมี อุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่นว่าร่างกาย ความสุข ความทุกข์เป็นของเรา) อุปาทาน จึงมี ภพ (สภาพกามภพ รูปภพ อรูปภพ และอัตตามานะที่อาศัยอยู่) ภพ จึงมี ชาติ (การเกิด) ชาติ จึงมี ชรา (ความแก่ความเสื่อม) มรณะ (ความตาย) โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (คร่ำครวญรำพันห้วงหาอาลัยอาวรณ์) ทุกข์ (ไม่สบาย) โทมนัส (เสียใจ) อุปายาส (ความลำบากคับแค้นใจ) กองทุกข์ทั้งมวลนั้นย่อมเกิด ด้วยประการฉะนี้”

ปฏิจจนุสุมปบาทปฏิโลม อนึ่งเพราะอวิชชานั้นแหละดับโดยไม่เหลือด้วยมรรคคือวิราคะ สังขารจึงดับ เพราะสังขารดับวิญญาณจึงดับ เพราะวิญญาณดับนามรูปจึงดับ เพราะนามรูปดับสฬายตนะจึงดับ เพราะสฬายตนะดับผัสสะจึงดับ เพราะผัสสะดับเวทนาจึงดับ เพราะเวทนาดับตัณหาจึงดับ เพราะตัณหาดับอุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับภพจึงดับ เพราะภพดับชาติจึงดับ เพราะชาติดับชรามรณะ โสกะปริเทวะทุกข์โทมนัสอุปายาสจึงดับ เป็นอันว่ากองทุกข์ทั้งมวลนั้นย่อมดับด้วยประการฉะนี้.

ลำดับนั้นพระผู้มีพระภาคทรงทราบเนื้อความนั้นแล้วจึงทรงเปล่งอุทานนี้ ในเวลานั้นว่า ดังนี้ ... เมื่อใดแลธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ผู้มีเพียรเพ่งอยู่เมื่อนั้น ความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไปเพราะมารู้ธรรมพร้อมทั้งเหตุ.

[2] ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงมนสิการปฏิจจนุสุมปบาท เป็นอนุโลมและปฏิโลมตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ... จึงทรงเปล่งอุทานนี้ในเวลานั้นว่าดังนี้ ... เมื่อใดแลธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ผู้มีเพียรเพ่งอยู่เมื่อนั้นความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไปเพราะได้รู้ความสิ้นแห่งปัจจัยทั้งหลาย.

[3] ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงมนสิการปฏิจจนุสุมปบาทเป็นอนุโลมและปฏิโลมตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี ... จึงทรงเปล่งอุทานนี้ในเวลานั้นว่าดังนี้ ... เมื่อใดแลธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ผู้มีเพียรเพ่งอยู่เมื่อนั้น พราหมณ์นั้นย่อมกำจัดมารและเสนาเสียได้ คุชพระอาทิตย์อุทัยทำอากาศให้สว่างฉะนั้น.

การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุที่สัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง” (ขุ.ขุ.25/59), “ละทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข” (ขุ.ขุ.25/33) และองค์ประกอบที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในการดับทุกข์ คือ “ความเป็นผู้มีมิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดีเป็นพรหมจรรย์ (ความพ้นทุกข์) ทั้งสิ้น” (ส.ม.19/5)

## ทำไมต้องสมดุลร้อนเย็น

เป็นที่น่าสะอิดสะอายน่าสนใจ ว่าทำไมปราชญ์ผู้ยิ่งใหญ่และการแพทย์หลักแผนต่าง ๆ ในโลก จึงมีองค์ความรู้ด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับสมดุลร้อนเย็น ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ปราชญ์ผู้ยิ่งใหญ่ที่เป็นผู้มีปัญญารู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง โดยไม่มีใครเทียมเท่า (อนุตตระ) คำตรัสทุกคำเป็นจริงตลอดกาล (อกาลิโก) คือพระพุทธเจ้า ได้ตรัสว่า “เป็นผู้มีอาพาธน้อยมีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชธาตุ (ความร้อน) อันมีวิบาก (พลังสร้างผล) เสมอกันไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลาง ๆ ควรแก่ความเพียรฯ” (ที.ปา.11/293) จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้า พบว่า การปรับสมดุลร้อน-เย็น จะเป็นพลังสร้างผลให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ให้เกิดสภาพร่างกายพร้อมที่จะประกอบความเพียร ซึ่งก็คือร่างกายที่แข็งแรงนั่นเอง สัมพันธ์กับสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงสาเหตุทำให้เกิดสุข (ความแข็งแรงหรือประโยชน์) ทุกข์ (ความเจ็บป่วยหรือความเดือดร้อน) หรือ อทุกข์มสุขเวทนา ในส.สพ.18/427-429 “สุข ทุกข์ หรือ อทุกข์มสุขเวทนา เกิดจาก เรื่องดี (ไฟ) 1 เสมหะ (น้ำ) 1 ลม (ลม) 1 ดี เสมหะ ลม รวมกัน (ดิน) 1 ฤดู 1 รักษาตัวไม่สม่ำเสมอ 1 ถูกทำร้าย 1 ผลของกรรม 1 เป็นที่ 8 ฯ” ไฟ คือ ร้อน ส่วน ดินน้ำลม คือ เย็น จะเห็นได้ว่า การปรับสมดุลร้อนเย็นในร่างกาย ในฤดูร้อนหนาวต่าง ๆ ด้วยสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเย็น ทั้งด้านวัตถุ (รูปธรรม) และจิต (นามธรรม) ถ้าไม่สมดุลร้อนเย็นก็จะทำให้เกิดทุกขเวทนา (เจ็บป่วย) แต่ถ้าสมดุลร้อนเย็นก็จะทำให้เกิดสุขเวทนา (แข็งแรง)

การปรับสมดุลร้อนเย็นทั้งกายใจนั้น สัมพันธ์กับข้อความที่ว่า “สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวันอารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีใกล้พระนครสาวัตถี ก็สมัยนั้นแล ท่านพระคิริमानนท์อาพาธได้รับทุกข์เป็นไข้หนักครั้งนั้นแล ท่านพระอานนท์เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งครั้งแล้วได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ท่านพระคิริमानนท์อาพาธได้รับทุกข์เป็นไข้หนักขอประทานพระวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาคได้โปรดอนุเคราะห์เสด็จเยี่ยมท่านพระคิริमानนท์ยังที่อยู่เถิดพระเจ้าข้าฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรอานนท์ถ้าเธอพึงเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา 10 ประการ แก่คิริमानนท์ภิกษุไซ้ร้ ข้อที่อาพาธของคิริमानนท์ภิกษุจะพึงสงบระงับโดยพลันเพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนั้นเป็นฐานะที่จะมีได้สัญญา 10 ประการเป็นไฉนคืออนิจจสัญญา 1 อนัตตสัญญา 1 อสุภสัญญา 1 อาทีนวสัญญา 1 ปหานสัญญา 1 วิราคสัญญา 1 นิโรธสัญญา 1 สัพพโลเกอนภิตตสัญญา 1 สัพพสังขารสุอนิจจสัญญา 1 อนาปานัสสติ 1 ฯ” (อจ.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ ก็อนิจจสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง

สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงในอุปาทาน  
 ชั้น 5 เหล่านี้ด้วยประการอย่างนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อนิจจสัญญาฯ” (อภ.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ ก้อนัตตสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่  
 โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า จักขุเป็นอนัตตา รูปเป็นอนัตตา หูเป็น  
 อนัตตา เสียงเป็นอนัตตา จมูกเป็นอนัตตา กลิ่นเป็นอนัตตา ลิ้นเป็นอนัตตา รสเป็นอนัตตา กายเป็น  
 อนัตตา ฝนฤดูพคะเป็นอนัตตา ใจเป็นอนัตตา ธรรมารมณ์เป็นอนัตตา ย่อมพิจารณาเห็นโดยความ  
 เป็นอนัตตาในอายตนะทั้งหลายทั้งภายในและภายนอก 6 ประการเหล่านี้ ด้วยประการอย่างนี้ ดูกร  
 อานนท์ นี้เรียกว่า อนัตตสัญญาฯ” (อภ.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ ก้อนุสสุสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็น  
 กายนี้นั่นแล เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบเต็มด้วยของ  
 ไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า ในกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม  
 เนื้อ หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไข้ใหญ่ ไข้ น้อยอาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ  
 มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไข้ข้อ มูลตร ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่งามในกายนี้  
 ด้วยประการดังนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อสุกสัญญาฯ” (อภ.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ ก้อาทินวสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่  
 โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า กายนี้มีทุกข์มากมีโทษมาก  
 เพราะฉะนั้นอาหารต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นในกายนี้คือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ  
 โรคที่ใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคโอ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เชื่องซึม โรคในท้อง  
 โรคลมสลบ โรคบิด โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอกรอ โรคลมบ้าหมู  
 โรคหิดเปื่อย โรคหิดคัน โรคคุดทะราดหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนโลหิต โรคดีเดียด  
 โรคเบาหวาน โรคเริมโรคพุพอง โรคริดสีดวง อาหารมีดีเป็นสมุฏฐาน อาหารมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน  
 อาหารมีลมเป็นสมุฏฐาน อาหารมีไข้สันนิบาต อาหารอันเกิดแต่ฤดูแปรปรวน อาหารอันเกิดแต่การ  
 บริหารไม่สม่ำเสมอ อาหารอันเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง อาหารอันเกิดแต่วิบากของกรรม  
 ความหนาว ความร้อน ความหิวความกระหาย ปวดอุจจาระปวดปัสสาวะ ย่อมพิจารณาเห็นโดย  
 ความเป็นโทษในกายนี้ด้วยประการดังนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อาทินวสัญญาฯ” (อภ.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ ก้อปหานสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมไม่ยินดี  
 ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมทำให้ถึงความไม่มี ซึ่งกามวิตกอันเกิดขึ้นแล้ว  
 ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมทำให้ถึงความไม่มี ซึ่งพยาบาทวิตกอัน  
 เกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมทำให้ถึงความไม่มี ซึ่งวิหิงสา

วิตกอันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมให้ถึงความไม่มี ซึ่งอกุศลธรรมทั้งหลายอันชั่วช้าอันเกิดขึ้นแล้ว ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่าปหานสัญญาฯ” (อง.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ กิวิราคสัญญาเป็นโณ ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่ โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ธรรมชาตินั้นสงบธรรมชาตินั้นประณีต คือธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง ธรรมเป็นที่สละคืนอุปธิทั้งปวง ธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา ธรรมเป็นที่สารถกิเลส ธรรมชาติเป็นที่ดับกิเลสและกองทุกข์ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่าวิราคสัญญาฯ” (อง.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ นิโรธสัญญาเป็นโณ ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่ โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ธรรมชาตินั้นสงบธรรมชาตินั้นประณีต คือธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง ธรรมเป็นที่สละคืนอุปธิทั้งปวง ธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา ธรรมเป็นที่ดับโดยไม่เหลือ ธรรมชาติเป็นที่ดับกิเลสและกองทุกข์ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า นิโรธ สัญญาฯ” (อง.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ สัพพโลเกอนภิตตสัญญาเป็นโณ ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ละอุบายและอุปาทานในโลกอันเป็นเหตุตั้งมั่นถือมั่นและเป็นอนุสัยแห่งจิต ย่อมงดเว้นไม่ถือมั่น ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า สัพพโลเกอนภิตตสัญญาฯ” (อง.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ สัพพสังขารเรสูนิจจสัญญาเป็นโณ ดูกรอานนท์ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมมีจิตอด ย่อมระอา ย่อมเกลียดชัง แต่สังขารทั้งปวง ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า สัพพสังขารเรสูนิจจ สัญญาฯ” (อง.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ อานาปานัสสติเป็นโณ ดูกรอานนท์ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็คืออยู่ที่ โคนไม้ก็คืออยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายให้ตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้าเธอ เป็นผู้มีสติ หายใจออกเป็นผู้มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาวหรือเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้นหรือเมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้กำหนดรู้กายทั้งปวงหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้กำหนดรู้ กายทั้งปวงหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักระงับกายสังขารหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้ปีติหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้ปีติหายใจเข้า ย่อมศึกษา ว่าจักกำหนดรู้จิตตสังขารหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้จิตตสังขารหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่า จักระงับจิตตสังขารหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักระงับจิตตสังขารหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้ จิตหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้จิตหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักยังจิตให้บันเทิงหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักยังจิตให้บันเทิงหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักตั้งจิตให้มั่นหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักตั้ง จิตให้มั่นหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเปลื้องจิตหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเปลื้องจิตหายใจออก

ย่อมศึกษาว่าจักเปลื้องจิตหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความเป็นของไม่เที่ยง หายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความเป็นของไม่เที่ยงหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความคลายกำหนดหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความคลายกำหนดหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความดับสนิทหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความดับสนิทหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความสลัดคืนหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความสลัดคืนหายใจเข้า ดูกรอานนท์นี้ เรียกว่า อานาปานัสสติฯ” (อจ.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ ถ้าเธอพึงเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา 10 ประการนี้แก่ศิริมานนทภิกษุไซริ์ ข้อที่อาพาธของศิริมานนทภิกษุจะพึงสงบระงับโดยพลัน เพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนี้เป็นฐานะที่จะมีได้ฯ ถ้าดับนั้นแล ท่านพระอานนท์ได้เรียนสัญญา 10 ประการนี้ ในสำนักของพระผู้มีพระภาคแล้ว ได้เข้าไปหาท่านพระศิริมานนทที่ยังที่อยู่ ครั้นแล้ว ได้กล่าวสัญญา 10 ประการแก่ท่านพระศิริมานนท ครั้งนั้นแล อาพาธนั้นของท่านพระศิริมานนทสงบระงับโดยพลัน เพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนี้ ท่านพระศิริมานนทหายจากอาพาธนั้น ก็แลอาพาธนั้นเป็นโรคอันท่านพระศิริมานนทละได้แล้ว ด้วยประการนั้นแลฯ” (อจ.ทสก.24/60)

การปรับสมดุลร้อนเย็นดังกล่าว สอดคล้องกับทฤษฎีสุขภาวะแบบชั่วตรงกันข้าม คือ การปรับสมดุลร้อนเย็นตามหลักแพทย์ทางเลือก ถ้าหยิน-หยาง เกิดผิดปกติขึ้นไม่ว่าทางใดทางหนึ่ง จะทำให้ฝ่ายหนึ่งเพิ่ม หรือขณะที่อีกฝ่ายหนึ่งอ่อนแอลง เช่น ถ้าหยางมากเกินไป จะเกิดโรคร้อน ถ้าหยินมากเกินไป จะเกิดโรคเย็น (โครงการพัฒนาเทคนิคการทำยาสมุนไพร, โครงการศึกษาการแพทย์ตะวันออก และมูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา, 2541 : 163-176) สอดคล้องกับการปรับสมดุลดิน (เย็น) น้ำ (เย็น) ลม (เย็น) ไฟ (ร้อน) ตามหลักการแพทย์แผนไทย “การแพทย์แผนไทย มีการตรวจวินิจฉัยโรค และการบำบัดโรคด้วยแนวคิดพื้นฐานเรื่องธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม และไฟ ที่ประกอบกันขึ้นเป็นร่างกายของคน การเสียสมดุลของธาตุทั้ง 4 จากอิทธิพลการเปลี่ยนแปลงตามวัย กาลเวลา ฤดูกาล ภูมิประเทศ และพฤติกรรมของคน ต่างเป็นสาเหตุของการเกิดโรค” (เฉลิมพล เกิดมณี. 2547 : 2)

สมดุลร้อนเย็นดังกล่าว สอดคล้องกับนักวิทยาศาสตร์ทางฟิสิกส์เคมีชีวะที่พบว่า อุณหภูมิมีผลอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงของสสารและพลังงานทั้งของสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ดังนี้ เนื่องจากโครงสร้างระดับสองระดับสามและระดับสี่ของชีวโมเลกุลมีแรงยึดเหนี่ยวที่สำคัญ 3 ชนิด คือ พันธะไฮโดรเจน พันธะไฮโดรโฟบิก และพันธะไอออนิก ดังนั้นปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อพันธะเหล่านี้ ย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างโมเลกุล และในที่สุดทำให้โครงรูปเปลี่ยนแปลงไปด้วย ปัจจัยที่สำคัญเหล่านั้น ได้แก่ ความเป็นกรดด่าง ปริมาณเกลือแร่ในน้ำ และ



อุณหภูมิปัจจัยทั้ง 3 ชนิดที่กล่าวมามีอิทธิพลต่อโครงสร้างและโครงรูปของชีวโมเลกุล ซึ่งเท่ากับว่ามีผลต่อหน้าที่และการทำงานของชีวโมเลกุลเหล่านั้น ถ้าปัจจัยเหล่านี้เปลี่ยนแปลง ทำให้โครงรูปและโครงสร้างเปลี่ยนแปลงไป ชีวโมเลกุลก็จะทำงานในหน้าที่ของตนเองไม่ได้ เราเรียกสภาวะนี้ว่า สภาวะเสียธรรมชาติ (Denatured state) และสภาวะเดิมของโมเลกุลที่ทำงานได้ เราเรียกว่าสภาวะธรรมชาติ (Native state) สรุปแล้วคือ สภาวะธรรมชาติของชีวโมเลกุล จะมีโครงสร้างระดับต่าง ๆ ซึ่งทำให้มีโครงรูปจำนวนจำกัดและโดยทั่วไปมีโครงรูปจำเพาะ ในกรณีสภาวะเสียธรรมชาติ จะมีโครงสร้างไร้รูป มีโครงรูปไม่แน่นอนทำงานตามหน้าที่ไม่ได้ (พิชิต โดสุโขวงศ์. 2535 : 38-41)

ในทางวิทยาศาสตร์พลังร้อนเย็นมีผลต่อสุขภาพ ดังนี้

“Flexor (withdrawal) reflex เป็นรีเฟล็กซ์ที่เกิดเมื่อมีตัวกระตุ้นอันตรายมากระตุ้น ... ซึ่งอาจเป็นการกระตุ้นเชิงกล ความร้อน หรือสารเคมีก็ได้ ... เมื่อกกล้ามเนื้อหดตัวมากเกินไป ... กล้ามเนื้อขาดเลือดมาเลี้ยงจะเกิดอาการปวดกล้ามเนื้อ ... อาการเจ็บปวดจะทำให้เกิดการเกร็ง (Spasm) ของกล้ามเนื้อ มีผลให้กล้ามเนื้อขาดเลือดมาเลี้ยงมากยิ่งขึ้น ทำให้รู้สึกปวดมากขึ้นไปอีก ...” (กนกวรรณ ติลกสกุลชัย และชัยเลิศ พิชิตพรชัย. 2552 : 882-884)

ความผิดปกติของรีเฟล็กซ์ของระบบประสาทร่างกาย

(1) รีเฟล็กซ์ของไขสันหลังที่ทำให้เกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ (Muscle spasm)

(2) ตะคริว (Cramp) เป็นการหดเกร็งของกล้ามเนื้อเฉพาะที่ ... การศึกษาโดย EMG พบว่าเกิดเนื่องจากการระคายเคืองต่อกล้ามเนื้อ เช่น ความเย็นจัด ขาดเลือดไปเลี้ยง หรือกล้ามเนื้อทำงานมากเกินไปทำให้เกิดความเจ็บปวด หรือมีกระแสประสาทรับความรู้สึกอย่างอื่นส่งจากกล้ามเนื้อไปยังไขสันหลัง ทำให้เกิดรีเฟล็กซ์การหดตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งการหดตัวนี้จะกระตุ้นตัวรับความรู้สึกอันเดมั้นมากขึ้นไปอีก มี Positive feedback เกิดขึ้นทำให้เพิ่มการหดตัวรุนแรงขึ้น จนกระทั่งเกิดตะคริวของกล้ามเนื้อขึ้น

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

รีเฟล็กซ์ของระบบประสาทอัตโนมัติ (Spinal autonomic reflex) มีประสาทอัตโนมัติเป็น Motor pathway และ Effector organs เป็นกล้ามเนื้อเรียบ กล้ามเนื้อหัวใจและต่อมต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น

1. มีการเปลี่ยนแปลงความตึงของผนังหลอดเลือด (Vascular tone) ซึ่งเป็นผลจากความร้อนหรือความเย็น
2. การหลั่งเหงื่อ (Sweating) จากการมีการเพิ่มความร้อนที่ผิวหนังบริเวณใดบริเวณหนึ่งของร่างกาย

3. รีเฟล็กซ์ที่เกี่ยวข้องลำไส้และระบบลำไส้ (Intestino-intestinal reflex) ที่ควบคุมหน้าที่ทางมอเตอร์ของกระเพาะลำไส้
4. รีเฟล็กซ์ทางเพศ
5. รีเฟล็กซ์ที่เกี่ยวข้องกับการขับออก (Evacuation reflex) เพื่อการขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

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

ในกรณีที่เนื้อเยื่อขาดเลือดไปเลี้ยง จะรู้สึกปวดที่เนื้อเยื่ออย่างรวดเร็ว ยิ่งกรณีที่มียัตราของเมตาบอลิซึมมากก็จะปวดได้เร็วมากในกรณีที่มีการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ (Muscle spasm) อาจทำให้มีการเจ็บปวดได้รุนแรง เนื่องจากมีการหดตัวของกล้ามเนื้อไปกดหลอดเลือดในกล้ามเนื้อ ทำให้ปริมาณเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดลงมากและการหดตัวเพิ่มอัตราของเมตาบอลิซึมของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการขาดเลือดมาเลี้ยง (Ischemia) ขาดออกซิเจน มีการสะสม Acid metabolites ต่าง ๆ เช่น กรดแลคติก อยู่เป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ยังมี Bradykinin และ Polypeptides อื่น ๆ เกิดขึ้นจากการทำลายเซลล์กล้ามเนื้อทำให้ปวดได้มาก

(ราตรี สุกทรวง และวีระชัย สิงหนิยม. 2550 : 209)

จะเห็นได้ว่า สมดุลร้อน-เย็น เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพ

### ชีวิตเกิดมาและสัมพันธ์กับสมดุลร้อนเย็นได้อย่างไร

ตามหลักนิยาม 5 (อรรถกถาแปล เล่ม 76 หน้า 81 ปฏิจสมุปบาท (อนุโลม) 11 (วิ.ม.4/1) สังคหิสูตร (ที.ปา.11/293) สิวกสูตร (ส.สพ.18/427-429) อาพาธสูตร (อง.ทสก.24/60) และขัมมจักกัปปวัตตนสูตร (ส.ม.19/1664) นามรูปจะสัมพันธ์กัน 4 มิติ ได้แก่ มิติที่ 1 คือ การเกิดมามีชีวิตที่สัมพันธ์กับสมดุลร้อนเย็น มิติที่ 2 การเกิดของกามสุขขัลลิกะ มิติที่ 3 การเกิดของอัตตกิลมมะ และ มิติที่ 4 การเกิดของโลกุตระ

ความสัมพันธ์ของนามรูป มิติที่ 1 คือ การสังเคราะห์ด้วยกฏสมดุลร้อนเย็นพัฒนาจนเป็นพลังงาน วัตถุ พืช สัตว์ที่หลากหลาย และพัฒนาต่อเนื่องจนเป็นคน สิ่งดังกล่าวนี้ล้วนดำรงอยู่ได้ด้วยสมดุลร้อนเย็น

จากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าดังกล่าว จะเห็นได้ว่า สิ่งที่มีหมวนสัมพันธ์กันในมหาจักรวาลเริ่มต้นจากอณูนิยาม คือ วัตถุและพลังงาน เช่น ดิน น้ำ ลม ไฟ พลังงานความร้อนเย็น แม่เหล็ก ไฟฟ้า แสง สี เสียง กลิ่น เป็นต้น เคลื่อนผสมผสานสังเคราะห์กันตามหลักวิทยาศาสตร์ คือ พลังงานร้อนเย็นเคลื่อนผสมผสานสังเคราะห์กันเป็นธาตุใหม่ เช่น เอน้ำร้อนกับน้ำเย็นผสมกัน พลังงานความร้อนและเย็นจะเคลื่อนเข้าหากันและสังขารคือการปรุงแต่งผสมผสานสังเคราะห์กันเป็นน้ำอุ่น

วัตถุและพลังงานต่าง ๆ ในมหจักรวาลมีพลังงานไม่เท่ากัน ดังที่นักวิทยาศาสตร์ยืนยันว่า สิ่งต่าง ๆ ในธรรมชาติสามารถจัดกลุ่มได้เป็น 2 แบบ คือ สสารและพลังงานสสารทุกสถานะ ประกอบด้วยอนุภาคต่าง ๆ และมีโครงสร้างที่เป็นระเบียบ แรงเป็นสาเหตุให้สสารเคลื่อนที่ด้วยรูปแบบต่าง ๆ กันไปในทิศทางต่าง ๆ กันพลังงานเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตบนโลก พลังงานมีหลายรูปแบบและพลังงานในรูปแบบต่าง ๆ สามารถเปลี่ยนแปลงรูปแบบได้ถ้าอุณหภูมิของของเหลวลดลงมากพอ โมเลกุลของของเหลวจะเบียดตัวแน่นขึ้นอีก โดยแรงดึงดูดระหว่างโมเลกุลมีอิทธิพลสูงขึ้น จนถึงจุดที่เรียกว่าจุดเยือกแข็ง โมเลกุลของธาตุจะแยกตัวออกเป็นอะตอมและเรียงตัวกันใหม่ ในรูปแบบที่แน่นอนและยึดเหนี่ยวกันแน่นหนา โดยแรงไฟฟ้าที่เรียกว่า อิเล็กโตรเวเลนซ์ (Electrovalent force) หรือแรงโควาเลนต์ (Covalent force) ที่อุณหภูมิ ณ จุดนี้ ของเหลวก็ได้เปลี่ยนสถานะเป็นของแข็งโดยสมบูรณ์ ของแข็งเกือบทุกชนิดเป็นผลึก เมื่ออุณหภูมิสูงขึ้นถึงจุดที่เรียกว่าจุดหลอมเหลวเมื่อใดของแข็งทั่วทั้งก้อนจะแปรสภาพพร้อมกันเป็นของเหลวทันที ที่อุณหภูมิเดียวกันนี้จะเรียกว่า จุดเยือกแข็ง ถ้าของเหลวแปรสภาพเป็นของแข็ง พลังงานเคมี เมื่อเกิดปฏิกิริยาเคมีขึ้น หมายถึงมีการแลกเปลี่ยนและการจัดที่อยู่ของอิเล็กตรอนที่วิ่งวนรอบนิวเคลียสเสียใหม่นั้น จะมีการเปลี่ยนแปลงปริมาณในการเกิดโมเลกุลใหม่ด้วย หลังจากเกิดปฏิกิริยาแล้วจะพบว่าเหลือพลังงานอยู่จำนวนหนึ่ง ปฏิกิริยาแบบนี้เรียกว่า ปฏิกิริยาคายความร้อน (Exothermic reaction) หากปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นต้องการพลังงานจำนวนหนึ่ง เพื่อให้เกิดโมเลกุลใหม่ เรียกว่าปฏิกิริยาดูดกลืนความร้อน (Endothermic reaction) พลังงานทุกรูปแบบมีความสัมพันธ์กันทั้งทางตรงและทางอ้อม พลังงานสามารถเปลี่ยนรูปแบบได้โดยผ่านกระบวนการที่ถูกต้อง (ฉันทนา อิศรางกูร ณ อยุธยา และทวิศักดิ์ จินดาบุรุษย์. 2540 : 168)

จะเห็นได้ว่า เนื่องจากพลังงานและวัตถุต่าง ๆ ในมหจักรวาลมีพลังงานไม่เท่ากัน จึงเคลื่อนตัวคือการปรุงแต่งผสมผสานสังเคราะห์กันด้วยหลักสมดุลร้อนเย็นตลอดเวลา กลายเป็นพลังงานและวัตถุที่หลากหลาย ซึ่งมีคุณสมบัติใหม่ที่แตกต่างจากเดิมไปเรื่อย ๆ พลังความร้อนและเย็นจะเคลื่อนเข้าหากันผสมผสานกันเพื่อทำความสมดุลกันอยู่อย่างนี้ตราบชั่วกาลนาน ดังนั้นเมื่อธรรมชาติของธาตุต่าง ๆ ในอากาศซึ่งมีพลังงานไม่เท่ากัน (ร้อนเย็นไม่เท่ากัน) เคลื่อนเข้าหากันก็จะเกิดลม ถ้าเคลื่อนเอาไฮโดรเจน 2 ตัวไปรวมกับออกซิเจน 1 ตัว ก็จะกลายเป็นธาตุใหม่คือ น้ำ (H<sub>2</sub>O) เช่น เรานั่งอยู่ในรถยนต์ขณะอากาศหนาวเย็นมากจึงปิดแอร์รด อีกสักพักก็จะเกิดฝ้าไอน้ำที่กระจก กลไก เช่นเดียวกับน้ำที่อยู่ในขวดแก้วก่อนแช่ตู้เย็น จะยังไม่เย็น แต่พอแช่ตู้เย็นพลังความเย็นของตู้เย็นจะทะลุแก้วเข้าไปถึงน้ำ จึงทำให้น้ำเย็นลง เมื่อพลังงานเย็นที่อยู่นอกขวดทะลุผ่านกระจกเข้ามาในรถ ก็จะทำให้อากาศในรถส่วนที่อยู่ใกล้กระจกเย็นลง อากาศในรถใกล้กระจกที่เย็นลงและอากาศร้อนในรถส่วนที่อยู่ห่างกระจกเข้าไปจะเคลื่อนเข้าหากัน นำเอาไฮโดรเจน 2 ตัว

ไปรวมกับออกซิเจน 1 ตัว เกิดเป็นฝ้ายไอน้ำขึ้น ถ้าเคลื่อนเอาไนโตรเจน ฟอสฟอรัส โปแตสเซียม แคลเซียม และธาตุต่าง ๆ มารวมกัน ก็จะเป็นปุ๋ยดินหิน รวมทั้งการเกิดของสนิมเหล็กและวัตถุอื่น ๆ ที่หลากหลายในโลก ก็กลไกนี้แหละเดียวกัน

จากกลไกของธรรมชาติที่พลังงานร้อนเย็นเคลื่อนผสมผสานกันดังกล่าวนี้ จะพัฒนาเป็นพืชนิยาม คือ สิ่งมีชีวิตระดับพืช เช่น ในขวดที่มีน้ำบรรจุปิดฝาอย่างดีหล่นอยู่ข้างทางหลายเดือน จะมีการสังขารคือการปรุงแต่งผสมผสานสังเคราะห์ระหว่างน้ำกับคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า แสงสีเสียงในมหจักรวาล พัฒนาเป็นสิ่งมีชีวิตระดับพืช เรียกว่าตะไคร้ขึ้นมาตามธรรมชาติ โดยไม่มีใครเอาพันธุ์ตะไคร้ไปใส่ ยิ่งอยู่นอกขวดการรวมตัวกันของวัตถุและพลังงานที่หลากหลายก็ยิ่งมาก จึงสังเคราะห์พัฒนาเป็นพืชที่หลากหลายชนิดในโลก

อุดมูนิยามกับพืชนิยามจะสังขารสังเคราะห์กันพัฒนาต่อเป็นจิตนิยาม คือ พลังชีวิตระดับสัตว์ ตั้งแต่สัตว์ชั้นต่ำพัฒนาขึ้นไปเป็นลำดับจนเป็นพลังชีวิตของสัตว์ชั้นสูงคือคน เช่น ในขวดน้ำที่มีตะไคร้ที่ปิดฝาสนิท นานเข้าก็จะมีตัวเล็กขยับได้ ซึ่งก็คือชีวิตของสัตว์ชั้นต่ำที่ไม่ได้มีใครเอาพันธุ์ไปใส่ แต่เกิดจากการสังขารสังเคราะห์ของพืชนิยามคือตะไคร้กับน้ำและพลังงานอุดมูนิยามต่าง ๆ ในมหจักรวาล เมื่ออยู่นอกขวดจะเกิดการสังขารสังเคราะห์ของพืชนิยามและอุดมูนิยามในมหจักรวาลที่หลากหลาย จึงพัฒนาเป็นจิตนิยามคือสัตว์ที่หลากหลายชนิด แล้วพัฒนาเป็นสัตว์ชั้นสูงขึ้นไปเป็นลำดับ พัฒนาจนเป็นคนซึ่งเป็นพลังงานชีวิตที่มีพัฒนาการสูงสุด

พลังงาน วัตถุ พืช สัตว์ และคน จึงเกิดมาจากสมดุร้อนเย็น และดำรงอยู่ได้ด้วยสมดุร้อนเย็น ดังคำตรัสในที.ป.า.11/293 กล่าวถึงที่ตั้งแห่งความเพียร 5 อย่าง หนึ่งใน 5 ข้อนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เป็นผู้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชธาตุ (ความร้อนในร่างกาย) อันมีวิบาก (พลังสร้างผล) เสมอกันไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลาง ๆ ควรแก่ความเพียร” จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบว่า การปรับสมดุร้อนเย็น จะทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ส่งผลให้มีสภาพร่างกายพร้อมที่จะประกอบความเพียร ก็คือร่างกายที่แข็งแรงนั่นเอง ซึ่งเป็นนามคือสัญญา (พลังงานจำได้หมายรู้และคิดผลึก) และพลังการสังขารสังเคราะห์แห่งสมดุร้อนเย็นอย่างเป็นอัตโนมัติ ดังนั้น เมื่อได้สิ่งที่สมดุร้อนเย็นมาสังขารสังเคราะห์ จึงเกิดเป็นรูปที่คงทนแข็งแรงและเมื่อได้รูปที่คงทนแข็งแรง ก็ยิ่งทำให้มีความสามารถในการปรับสมดุร้อนเย็นได้ดี ซึ่งส่งผลให้ชีวโมเลกุลทำหน้าที่ได้ดี ดังคำกล่าวที่ว่า “โมเลกุลในสิ่งมีชีวิตเรียกว่า ชีวโมเลกุล (Biomolecule) มีสมบัติพิเศษประการหนึ่ง คือทำงานได้ตามหน้าที่เหมือนเครื่องจักรกล โดยมีหน้าที่จำเพาะอย่าง และพบว่าความสามารถในการทำงานของชีวโมเลกุลต่าง ๆ นั้น เนื่องมาจากลักษณะโครงสร้าง (Structure) และโครงรูป (Conformation) ของชีวโมเลกุล” (พิชิต โทสุโขวงศ์. 2535 : 25) และ “อุณหภูมิมิผลอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงของสสารและพลังงานทั้งของสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต

ดังนั้น เนื่องจากโครงสร้างระดับสองระดับสาม และระดับสี่ของชีวโมเลกุล มีแรงยึดเหนี่ยวที่สำคัญ 3 ชนิด คือ พันธะไฮโดรเจน พันธะไฮโดรฟอบิก และพันธะไอออนิก ดังนั้นปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อพันธะเหล่านี้ ย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างโมเลกุล และในที่สุดทำให้โครงรูปเปลี่ยนแปลงไปด้วย ปัจจัยที่สำคัญเหล่านั้น ได้แก่ ความเป็นกรด่าง ปริมาณเกลือแร่ในน้ำ และอุณหภูมิปัจจัยทั้ง 3 ชนิดที่กล่าวมามีอิทธิพลต่อโครงสร้างและโครงรูปของชีวโมเลกุล ซึ่งเท่ากับว่ามีผลต่อหน้าที่และการทำงานของชีวโมเลกุลเหล่านั้น ถ้าปัจจัยเหล่านี้เปลี่ยนแปลงทำให้โครงรูปและโครงสร้างเปลี่ยนแปลงไป ชีวโมเลกุลก็จะทำงานในหน้าที่ของตนเองไม่ได้ เราเรียกสภาวะนี้ว่า สภาวะเสียธรรมชาติ (Denatured state) และสภาวะเดิมของโมเลกุลที่ทำงานได้ เราเรียกว่าสภาวะธรรมชาติ (Native state) สรุปแล้วคือ สภาวะธรรมชาติของชีวโมเลกุล จะมีโครงสร้างระดับต่าง ๆ ซึ่งทำให้มีโครงรูปจำแนกและโดยทั่วไปมีโครงรูปจำเพาะ ในกรณีสภาวะเสียธรรมชาติ จะมีโครงสร้างไร้รูป มีโครงรูปไม่แน่นอนทำงานตามหน้าที่ไม่ได้” (พิชิต โดสุโขวงศ์, 2535 : 38-41)

เมื่อพัฒนามาถึงขั้นมีชีวิตเป็นสัตว์และคน จะเข้าสู่กลไกกรรมนิยาม คือ การกระทำ เป็นพลังสร้างผล (วิบาก) ให้ชีวิต ดังที่ พระผู้มีพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าว ความที่กรรมอันเป็นไปด้วยสัตถเจตนา ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป เพราะมิได้เสวยผล แต่กรรมนั้นแล จะให้ผลในภพภูมิธรรมเทียว (ภพปัจจุบัน) หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป (อภิ.ก.37/1698) จนถึงระดับกรรมนิยาม ซึ่งเป็นจุดที่ดีที่สุด อันเป็นคุณค่าประโยชน์สุขสูงสุดต่อตนเองและผู้อื่น ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ คือ ผู้ประพฤติธรรม อยู่เป็นสุข (ขุ.ธ.25/37) นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง (ขุ.ธ.25/59) และโพธิปักขิยธรรม หมายถึง ธรรมอันเป็นแนวทางแห่งการตรัสรู้ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าพรหมจรรย์นั้นจะพึงเป็นไป เพื่อเกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทพดาและมนุษย์ทั้งหลาย คืออะไรบ้าง คือ สติปัญฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อธิชบาต 4 อินทริย 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 อริยมรรคมีองค์ 8 ดูกรจุนทะ ธรรมทั้งหลายเหล่านี้แล อันเราแสดงแล้วด้วยความรู้ยิ่ง ซึ่งเป็นธรรมที่บริบูรณ์ทั้งหมดเทียว พึงพร้อมเพรียงกันประชุม รวบรวมตรวจตราอรรถด้วยอรรถ พญฺุชณะด้วยพญฺุชณะ โดยวิธีที่พรหมจรรย์นี้จะพึงตั้งอยู่ตลอดกาลยี่ดยาว ตั้งมั่นอยู่สิ้นกาลนาน พรหมจรรย์นั้นจะพึงเป็นไป เพื่อเกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทพดาและมนุษย์ทั้งหลาย (ที.ปา.11/108)

กลไกของสสารและพลังงาน ที่พัฒนาการเป็นพืช สัตว์ และคน ตามหลักนิยาม 5 ปฏิจจสมุปปบาท 11 สมคูลรื้อนเย็น วิบากดีและร้าย จนถึงสามารถปฏิบัติธรรมนำสุขที่แท้จริงมาสู่

ตนเองและผู้อื่น เป็นลำดับ ดังกล่าว สัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสถึง การกำเนิดของโลกและชีวิต รวมถึงเหตุแห่งความเสื่อมหรือความทุกข์ และความเจริญหรือความผาสุก ใน ที.ปา.11/56-71 ดังนี้

[56] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ มีสมัยบางครั้งบางคราว โดยล่วงระยะเวลาชัวยาว ช้านานที่โลกนี้จะพินาศ เมื่อโลกกำลังพินาศอยู่ โดยมากเหล่า สัตว์ย่อมเกิดในชั้นอากาศพรหม สัตว์เหล่านั้นได้สำเร็จทางใจ มีปีติเป็นอาหาร มีรัศมีชานออกจากกายตนเอง สัญจรไปได้ในอากาศ อยู่ในวิมานอันงาม สถิตอยู่ในภพนั้นสิ้นกาลชัวยาวช้านาน

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ มีสมัยบางครั้ง บางคราว โดยระยะเวลาชัวยาวช้านาน ที่โลกนี้จะกลับเจริญ เมื่อโลกกำลังเจริญ อยู่โดยมาก เหล่าสัตว์พากันจุติจากชั้นอากาศพรหมลงมาเป็นอย่างนี้ และสัตว์นั้น ได้สำเร็จทางใจ มีปีติเป็นอาหาร มีรัศมีชานออกจากกายตนเอง สัญจรไปได้ในอากาศอยู่ในวิมานอันงาม สถิตอยู่ในภพนั้นสิ้นกาลชัวยาวช้านาน ก็แหละ สมัยนั้นจักรวาลทั้งสิ้น นี้แลเป็นน้ำทั้งนั้น มีคมนแต่ไม่เห็นอะไร ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ก็ยังไม่ปรากฏ ดวงดาวนักษัตรทั้งหลายก็ยังไม่ปรากฏ กลางวันกลางคืนก็ยังไม่ปรากฏ เดือนหนึ่งและกึ่งเดือนก็ยังไม่ปรากฏ ฤดูและปีก็ยังไม่ปรากฏ เพศชายและเพศหญิงก็ยังไม่ปรากฏ สัตว์ทั้งหลาย ถึงซึ่งอันนับเพียงว่าสัตว์เท่านั้น

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้นต่อมา โดยล่วงระยะเวลาชัวยาวช้านาน เกิดวันดินลอย อยู่บนน้ำทั่วไป ได้ปรากฏแก่สัตว์เหล่านั้นเหมือนนมสดที่บุคคลเคี้ยวให้งวด แล้วตั้งไว้ให้เย็นจับ เป็นฝอยอยู่ข้างบน ฉะนั้นวันดินนั้นถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส มีสีคล้ายเนยใสหรือเนยข้นอย่างดี ฉะนั้น มีรสอร่อยจืดจางฝืดเล็กน้อยอันหาโทษมิได้ ฉะนั้นฯ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ต่อมามีสัตว์ผู้หนึ่งเป็นคน โลกินพูดว่า ท่านผู้เจริญทั้งหลายนี้ จักเป็นอะไร แล้วเอานิ้วช้อนวันดินขึ้นลองลิ้มดู เมื่อเขาเอานิ้วช้อนวันดินขึ้นลองลิ้มดูอยู่ วันดินได้ซาบซ่าไปแล้ว เขาจึงเกิดความอยากขึ้น

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ แม้สัตว์พวกอื่นก็พากันกระทำตามอย่างสัตว์นั้น เอานิ้วช้อนวันดินขึ้นลองลิ้มดู เมื่อสัตว์เหล่านั้นพากันเอานิ้วช้อนวันดินขึ้นลองลิ้มดูอยู่ วันดินได้ซาบซ่าไปแล้ว สัตว์เหล่านั้นจึงเกิดความอยากขึ้น ต่อมาสัตว์ เหล่านั้นพยายามเพื่อจะปั้นวันดินให้เป็นคำ ๆ ด้วยมือแล้วบริโภค

ดูกรเสฏฐะและภารทวาชะ ในคราวที่พวกสัตว์ พยายามเพื่อจะปั้นวันดินให้เป็นคำ ๆ ด้วยมือแล้วบริโภคอยู่นั้น เมื่อรัศมีกายของสัตว์เหล่านั้นก็หายไปแล้ว ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ก็ปรากฏ เมื่อดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ปรากฏแล้ว ดวงดาวนักษัตรทั้งหลายก็ปรากฏ เมื่อดวงดาวนักษัตรปรากฏแล้ว กลางคืนและกลางวันก็ปรากฏ เมื่อกลางคืนและกลางวันปรากฏแล้ว เดือนหนึ่งและกึ่งเดือนก็ปรากฏ เมื่อเดือนหนึ่งและกึ่งเดือนปรากฏอยู่ ฤดูและปีก็ปรากฏ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยเหตุเพียงเท่านั้นแล โลกนี้จึงกลับเจริญขึ้นมาอีกๆ

[57] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้นต่อมาสัตว์เหล่านั้นพากันบริโภคน้ำจืดรับประทานน้ำจืด มีน้ำจืดเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน ด้วยเหตุที่สัตว์เหล่านั้นมีผิวพรรณบริโภคน้ำจืดอยู่รับประทานน้ำจืด มีน้ำจืดเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายแข็งกล้าขึ้นทุกที ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏว่าแตกต่างกันไป สัตว์บางพวกมีผิวพรรณงาม สัตว์บางพวกมีผิวพรรณไม่งาม ในสัตว์ทั้งสองพวกนั้น สัตว์พวกที่มีผิวพรรณงามนั้นพากันดูหมิ่นสัตว์พวกที่มีผิวพรรณไม่งามว่า พวกเรามีผิวพรรณดีกว่าพวกท่าน พวกท่านมีผิวพรรณเลวกว่าพวกเรา ดังนี้ เมื่อสัตว์ทั้งสองพวกนั้นเกิดการไ้ตัวดูหมิ่นกันขึ้น เพราะทะนงตัวปรารถนาผิวพรรณเป็นปัจจัย น้ำจืดก็หายไป เมื่อน้ำจืดหายไปแล้ว สัตว์เหล่านั้นจึงพากันจับกลุ่ม ครั้นแล้ว ต่างก็บ่นถึงกันว่า รสดีจริง รสดีจริง ดังนี้ ถึงทุกวันนี้ก็เหมือนกัน คนเป็นอันมากได้ของที่มีรสดีอย่างใดอย่างหนึ่ง มักพูดกันอย่างนี้ว่า รสอร่อยแท้ ๆ รสอร่อยแท้ ๆ ดังนี้ พวกพราหมณ์ระลึกได้ถึงอักขระที่รู้กันว่าเป็นของดี เป็นของโบราณนั้นเท่านั้น แต่ไม่รู้ชัดถึงเนื้อความแห่งอักขระนั้นเลยฯ

[58] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้นต่อมา เมื่อน้ำจืดของสัตว์ เหล่าเหล่านั้นหายไปแล้ว ก็เกิดมีกระบิดินขึ้น กระบิดินนั้นปรากฏลักษณะคล้ายเห็ด กระบิดินนั้นถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส มีสีเหมือนเนยใส หรือเนยข้นอย่างดิฉะนั้น ได้มีรสอร่อยจูงรวงฝุ่งเล็กอันหาโทษมิได้ฉะนั้น

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้งนั้น สัตว์เหล่านั้นพยายามจะบริโภคน้ำจืด สัตว์เหล่านั้นบริโภคน้ำจืดอยู่รับประทานน้ำจืด มีน้ำจืดเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ โดยประการที่สัตว์เหล่านั้นบริโภคน้ำจืดอยู่รับประทานน้ำจืด มีน้ำจืดเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายแข็งกล้าขึ้นทุกที ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏว่าแตกต่างกันไป สัตว์บางพวกมีผิวพรรณงาม สัตว์บางพวกมีผิวพรรณไม่งาม ในสัตว์ทั้งสองจำพวกนั้น สัตว์พวกที่มีผิวพรรณงาม พากันดูหมิ่นสัตว์พวกที่มีผิวพรรณไม่งามว่า พวกเรามีผิวพรรณดีกว่าพวกท่าน พวกท่านมีผิวพรรณเลวกว่าพวกเรา ดังนี้ เมื่อสัตว์ทั้งสองพวกนั้น เกิดมีการไ้ตัวดูหมิ่นกันขึ้น เพราะทะนงตัวปรารถนาผิวพรรณเป็นปัจจัย กระบิดินก็หายไป เมื่อกระบิดินหายไปแล้ว ก็เกิดมีเครื่องดินขึ้น เครื่องดินนั้นปรากฏคล้ายผลมะพร้าวที่เคี้ยวเครื่องดินนั้น ถึงพร้อมด้วยสี รส กลิ่น มีสีคล้ายเนยใส หรือเนยข้นอย่างดิ ฉะนั้น ได้มีรสอร่อยจูงรวงฝุ่งเล็กอันหาโทษมิได้ฉะนั้นฯ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้งนั้น สัตว์เหล่านั้นพยายามจะบริโภคน้ำจืด สัตว์เหล่านั้นบริโภคน้ำจืดอยู่รับประทานน้ำจืด มีน้ำจืดเป็นอาหาร ดำรงมาได้สิ้นกาลช้านาน โดยประการที่สัตว์เหล่านั้นบริโภคน้ำจืดอยู่รับประทานน้ำจืด มีน้ำจืดเป็นอาหาร ดำรงมาได้สิ้นกาลช้านาน สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายแข็งกล้าขึ้นทุกที ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏว่า

แตกต่างกันไป สัตว์บางพวกมีผิวพรรณงาม สัตว์บางพวกมีผิวพรรณไม่งาม ในสัตว์ทั้งสองพวกนั้น สัตว์พวกที่มีผิวพรรณงาม พวกกันดูหมิ่นพวกที่มีผิวพรรณไม่งามว่า พวกเรามีผิวพรรณดีกว่า พวกท่าน พวกท่านมีผิวพรรณเลวกว่าพวกเรา ดังนี้ เมื่อสัตว์ทั้งสองพวกนั้น เกิดมีการไว้ตัวดูหมิ่นกัน เพราะทะนงตัวปรารถนาผิวพรรณเป็นปัจจัย เครื่องกินก็หายไป เมื่อเครื่องกินหายไป สัตว์เหล่านั้นก็ พวกกันจับกลุ่ม ครั้นแล้วต่างก็บ่นถึงกันว่า เครื่องกินได้เคยมีแก่พวกเราหนอ เดียวนี้เครื่องกินของ พวกเราได้สูญหายเสียแล้วหนอ ดังนี้ ถึงทุกวันนี้ก็เหมือนกัน คนเป็นอันมากพอถูกความระทมทุกข์ อย่างใดอย่างหนึ่งมากระทบ ก็มักบ่นกันอย่างนี้ว่า สิ่งของของเราทั้งหลายได้เคยมีแล้วหนอ แต่เดี๋ยวนี้ สิ่งของของเราทั้งหลายได้มาสูญหายเสียแล้วหนอ ดังนี้ พวกพราหมณ์ระลึกได้ถึงอักษร ที่รู้กันว่าเป็นของดีเป็นของโบราณนั้นเท่านั้น แต่ไม่รู้ชัดถึงเนื้อความแห่งอักษรนั้นเลย

[59] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้นต่อมา เมื่อเครื่องกินของสัตว์เหล่านั้นหายไปแล้ว ก็เกิดมีข้าวสาลีขึ้นเองในที่ที่ไม่ต้องไถ เป็นข้าวไม่มีรำ ไม่มีแกลบ ขาวสะอาด กลิ่นหอม มีเมล็ดเป็น ข้าวสาร ตอนเย็นสัตว์เหล่านั้นนำเอาข้าวสาลีชนิดใดมาเพื่อบริโภคนั้นในเวลาเย็น ตอนเช้าข้าวสาลี ชนิดนั้นที่มีเมล็ดสุกกิ่งอกขึ้นแทนที่ ตอนเช้าเขาพากันไปนำเอาข้าวสาลีใดมาเพื่อบริโภคนั้นในเวลาเช้า ตอนเย็นข้าวสาลีชนิดนั้นที่มีเมล็ดสุกแล้วก็งอกขึ้นแทนที่ ไม่ปรากฏว่าบกพร่องไปเลย

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้งนั้น พวกสัตว์บริโภคน้ำข้าวสาลีที่เกิดขึ้นเอง ในที่ที่ไม่ต้องไถ พวกกันรับประทานข้าวสาลีนั้น มีข้าวสาลีนั้นเป็นอาหารดำรงมาได้สัปดาห์ช้านาน ก็โดยประการที่ สัตว์เหล่านั้นบริโภคน้ำข้าวสาลีอันเกิดขึ้นเองอยู่ รับประทานข้าวสาลีนั้น มีข้าวสาลีนั้นเป็นอาหาร ดำรงมาได้สัปดาห์ช้านาน สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายแข็งแรงกล้าขึ้นทุกที ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏว่า แตกต่างกันไป สตรีก็มีเพศหญิงปรากฏ และบุรุษก็มีเพศชายปรากฏนัยว่า สตรีก็เพ่งคูบุรุษอยู่เสมอ และบุรุษก็เพ่งคูสตรีอยู่เสมอ เมื่อคนทั้งสองเพศ ต่างก็เพ่งคูกันอยู่เสมอ ก็เกิดความกำหนัดขึ้น เกิดความเร่าร้อนขึ้นในกาย เพราะความเร่าร้อนเป็นปัจจัยเขาทั้งสองจึงเสพเมถุนธรรมกัน

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ก็โดยสมัยนั้นแล สัตว์พวกใดเห็นพวกอื่นเสพเมถุนธรรม กันอยู่ ย่อมไปรยฝุ่นใส่บ้าง ไปรยเถ่าใส่บ้าง โยนมูลโคใส่บ้าง พร้อมกับพูดว่าคนชาติชั่ว จงฉิบหาย คนชาติชั่ว จงฉิบหาย ดังนี้ แล้วพูดต่อไปว่า ก็ทำไมขึ้นชื่อว่าสัตว์ จึงทำแก่สัตว์เช่นนี้เล่า ข้อที่ว่ามานั้น จึงได้เป็นธรรมเนียมมาจนถึงทุกวันนี้ ในชนบทบางแห่ง คนทั้งหลาย ไปรยฝุ่นใส่บ้าง ไปรยเถ่า ใส่บ้าง โยนมูลโคใส่บ้าง ในเมื่อเขาจะนำสัตว์ที่ประพฤดิชั่วร้ายไปสู่ตะแลงแกง พวกพราหมณ์มา ระลึกถึงอักษรที่รู้กันว่าเป็นของดี อันเป็นของโบราณนั้นเท่านั้น แต่พวกเขาไม่รู้ชัดถึงเนื้อความ แห่งอักษรนั้นเลย



[60] คุณรวิเสฏฐะและภราทวาชะ ก็สมัยนั้นการโปรยฝุ่นใส่กันเป็นต้น นั้นแล สมมติกันว่าไม่เป็นธรรม มาในบัดนี้ สมมติกันว่าเป็นธรรมขึ้น ก็สมัยนั้น สัตว์พวกใด เสพเมถุนกัน สัตว์พวกนั้นเข้าบ้านหรือนิคมไม่ได้ สิ้นสองเดือนบ้าง สามเดือนบ้าง

คุณรวิเสฏฐะและภราทวาชะ เมื่อใดแล สัตว์ทั้งหลายพากันเสพสัทธรรมนั้นอยู่เสมอเมื่อนั้น จึงพยายามสร้างเรือนกันขึ้น เพื่อเป็นที่กำบังสัทธรรมนั้น ครั้นนั้น สัตว์ผู้หนึ่ง เกิดความเกียจคร้านขึ้น จึงได้มีความเห็นอย่างนี้ว่า คุณรท่านผู้เจริญ เราช่างลำบากเสียนี้กระไร ที่ต้องไปเก็บข้าวสาติมา ทั้งในเวลาเย็นสำหรับอาหารเย็น ทั้งในเวลาเช้าสำหรับอาหารเช้า อย่างกระนั้นเลยเราควรไปเก็บเอาข้าวสาติมาไว้เพื่อบริโภคทั้งเย็นทั้งเช้าเสียคราวเดียวเถิด

คุณรวิเสฏฐะและภราทวาชะ ต่อแต่นั้นมาสัตว์ผู้หนึ่งก็ไปเก็บเอาข้าวสาติมาไว้ เพื่อบริโภคทั้งเย็นทั้งเช้าเสียคราวเดียวกัน ฉะนั้นแล คุณรวิเสฏฐะและภราทวาชะ ครั้นนั้น สัตว์ผู้หนึ่งเข้าไปหาสัตว์ผู้หนึ่งแล้วชวนว่า คุณรสัตว์ผู้เจริญ มาเถิดเราจักไปเก็บข้าวสาติกัน สัตว์ผู้หนึ่งตอบว่า คุณรสัตว์ผู้เจริญ ฉันไปเก็บเอาข้าวสาติมาไว้เพื่อบริโภคพอทั้งเย็นทั้งเช้าเสียคราวเดียว แล้วต่อมาสัตว์ผู้หนึ่งถือตามแบบอย่างของสัตว์ผู้หนึ่ง จึงไปเก็บเอาข้าวสาติมาไว้คราวเดียวเพื่อสองวัน แล้วพูดว่า ได้ยินว่า เมื่อยังนี้ก็ดีเหมือนกันท่านผู้เจริญ

คุณรวิเสฏฐะและภราทวาชะ ต่อมาสัตว์อีกผู้หนึ่ง เข้าไปหาสัตว์ผู้หนึ่ง แล้วชวนว่า คุณรสัตว์ผู้เจริญ มาเถิด เราจักไปเก็บข้าวสาติกัน สัตว์ผู้หนึ่งตอบว่า คุณรสัตว์ผู้เจริญ ฉันไปเก็บเอาข้าวสาติมาไว้เพื่อบริโภคพอทั้งเย็นทั้งเช้าเสียคราวเดียวแล้วฯ

คุณรวิเสฏฐะและภราทวาชะ ครั้นนั้นแล สัตว์ผู้หนึ่งถือตามแบบอย่างของ สัตว์นั้นจึงไปเก็บเอาข้าวสาติมาไว้คราวเดียว เพื่อสี่วัน แล้วพูดว่า เมื่อยังนี้ก็ดีเหมือนกัน ท่านผู้เจริญ

คุณรวิเสฏฐะและภราทวาชะ ต่อมาสัตว์อีกผู้หนึ่งเข้าไปหาสัตว์ผู้หนึ่ง แล้วชวนว่า คุณรสัตว์ผู้เจริญ มาเถิด เราจักไปเก็บข้าวสาติกัน สัตว์ผู้หนึ่งตอบว่า คุณรสัตว์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าได้ไปเก็บข้าวสาติมาไว้คราวเดียว เพื่อสี่วันแล้ว ครั้นนั้นแล สัตว์ผู้หนึ่ง ถือตามแบบอย่างของสัตว์นั้น จึงไปเก็บข้าวสาติมาไว้คราวเดียว เพื่อแปดวัน แล้วพูดว่า เมื่อยังนี้ก็ดีเหมือนกันท่านผู้เจริญ เมื่อใดสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้นพยายามเก็บข้าวสาติสะสมไว้เพื่อบริโภคกันขึ้น เมื่อนั้นแล ข้าวสาตินั้นจึงกลายเป็นข้าวมีรา ห่อเมล็ดบ้าง มีเกลบหุ้มเมล็ดบ้าง ต้นที่ถูกเกี่ยวแล้วก็ไม่กลับงอกแทน ปรากฏว่าขาดเป็นตอน ๆ (ตั้งแต่นั้นมา) จึงได้มีข้าวสาติเป็นกลุ่ม ๆ ฯ

[61] คุณรวิเสฏฐะและภราทวาชะ ในครั้งนั้น สัตว์เหล่านั้นพากันมาจับกลุ่ม ครั้นแล้วต่างก็มาปรับทุกข์กันว่า คุณรท่านผู้เจริญ เดียวนี้ เกิดมีกรรมทั้งหลายอันเลวทรามปรากฏขึ้นในสัตว์ทั้งหลายแล้ว ด้วยว่าเมื่อก่อนพวกเราได้เป็นผู้สำเร็จทางใจ มีปิตีเป็นอาหาร มีรัสมิ่ชานออกจากกายตนเอง สัตยจรไปได้ในอากาศ อยู่ในวิมานอันงาม สถิตอยู่ในวิมานนั้นสิ้นกาลยี่ดียวช้านาน บางครั้ง

บางคราวโดยระยะยี่คยาวช้านาน เกิดจ้วงดินลอยขึ้นบนน้ำทั่วไปแก่เราทุกคน จ้วงดินนั้นถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส พวกเราทุกคนพยายามปั้นจ้วงดินกระทำให้เป็นคำ ๆ ด้วยมือทั้งสองเพื่อจะบริโภคน้ำ เมื่อพวกเราทุกคน พยายามปั้นจ้วงดินกระทำให้เป็นคำ ๆ ด้วยมือทั้งสองเพื่อจะบริโภคอยู่ รัศมีกายก็หายไป เมื่อรัศมีกายหายไปแล้ว ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ก็ปรากฏขึ้น เมื่อดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ปรากฏขึ้นแล้ว ดาวนักษัตรทั้งหลายก็ปรากฏขึ้น เมื่อดวงดาวนักษัตรทั้งหลายปรากฏขึ้นแล้ว กลางคืนและกลางวันก็ปรากฏขึ้น เมื่อกลางคืนและกลางวันปรากฏขึ้นแล้ว เดือนหนึ่งและกึ่งเดือนก็ปรากฏขึ้น เมื่อเดือนหนึ่งและกึ่งเดือนปรากฏขึ้นแล้ว ฤดูและปีก็ปรากฏ พวกเราทุกคนบริโภคจ้วงดินอยู่ รับประทานจ้วงดิน มีจ้วงดินเป็นอาหารดำรงชีพอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน

เพราะมีกรรมทั้งหลายที่เป็นอกุศลชั่วช้าปรากฏขึ้นแก่พวกเรา จ้วงดินจึงหายไป เมื่อจ้วงดินหายไปแล้ว จึงมีกระบิดินปรากฏขึ้น กระบิดินนั้นถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส พวกเราทุกคนบริโภคกระบิดิน เมื่อพวกเราทุกคนบริโภคกระบิดินนั้นอยู่ รับประทานกระบิดิน มีกระบิดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน

เพราะมีกรรมทั้งหลายที่เป็นอกุศลชั่วช้าปรากฏขึ้นแก่พวกเรา กระบิดินจึงหายไป เมื่อกระบิดินหายไปแล้ว จึงมีเครื่องดินปรากฏขึ้น เครื่องดินนั้น ถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส พวกเราทุกคนพยายามบริโภคเครื่องดิน เมื่อพวกเราทุกคนบริโภคเครื่องดินนั้นอยู่ รับประทานเครื่องดิน มีเครื่องดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน

เพราะมีกรรมทั้งหลายที่เป็นอกุศลชั่วช้าปรากฏขึ้นแก่พวกเรา เครื่องดินจึงหายไป เมื่อเครื่องดินหายไปแล้ว จึงมีข้าวสาทิปรากฏขึ้นเองในที่ไม่ต้องไถ เป็นข้าวที่ไม่มีมีรา ไม่มีแกลบ ขาวสะอาด กลิ่นหอม มีเมล็ดเป็นข้าวสาร ตอนเย็นพวกเราทุกคนไปนำเอาข้าวสาทิชนิดใดมาเพื่อบริโภคในเวลาเย็น ตอนเช้าข้าวสาทิชนิดนั้นที่มีเมล็ดสุกกึ่งอกขึ้นแทนที่ ตอนเช้าพวกเราทุกคนไปนำเอาข้าวสาทิชนิดใดมาเพื่อบริโภคในเวลาเช้า ตอนเย็นข้าวสาทิชนิดนั้นที่มีเมล็ดสุกกึ่งอกขึ้นแทนที่ไม่ปรากฏว่าบกพร่องไปเลย เมื่อพวกเราทุกคนบริโภคข้าวสาทิ ซึ่งเกิดขึ้นเองในที่ไม่ต้องไถอยู่ รับประทานข้าวสาทินั้น มีข้าวสาทินั้นเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน

เพราะมีกรรมทั้งหลายที่เป็นอกุศลชั่วช้าปรากฏขึ้นแก่พวกเรา ข้าวสาลินั้นจึงกลายเป็นข้าวมีราหุ้มเมล็ดบ้าง มีแกลบห่อเมล็ดไว้บ้าง แม้มันที่เกี่ยวแล้วก็ไม่งอกขึ้นแทนที่ ปรากฏว่าขาดเป็นตอน ๆ จึงได้มีข้าวสาทิ เป็นกลุ่ม ๆ อย่างกระนั้นเลย พวกเราควรรมาแบ่งข้าวสาทิและปักปันเขตแดนกันเสียเถิด

ดูกรวาสุเดฐะและภราทวาชะ ครั้นแล้ว สัตว์ทั้งหลาย จึงแบ่งข้าวสาทิ ปักปันเขตแดนกัน

[62] ดูกรวาสุเดฐะและภราทวาชะ ครั้นนั้นแล สัตว์ผู้หนึ่งเป็นคนโลก สวงนส่วนของตนไว้ไปเก็บเอาส่วนอื่นที่เขาไม่ได้ให้มาบริโภค สัตว์ทั้งหลายจึงช่วยกันจับสัตว์ผู้นั้น ครั้นแล้ว

ได้ดักเตือนอย่างนี้ว่า แน่ะสัตว์ผู้เจริญ ก็ท่านกระทำการมั่วซำนัก ที่สงวนส่วนของตนไว้ ไปเก็บเอาส่วนอื่นที่เขาไม่ได้ให้มาบริโภคน ท่านอย่าได้กระทำการมั่วซำเห็นปานนี้อีกเลย

ดูกรวาเสฏฐะและภราทวาชะ สัตว์ผู้หนึ่งแล รับคำของสัตว์เหล่านั้นแล้ว แม้ครั้งที่ 2 ... แม้ครั้งที่ 3 สัตว์นั้นสงวนส่วนของตนไว้ ไปเก็บเอาส่วนอื่นที่เขาไม่ได้ให้มาบริโภคน สัตว์เหล่านั้นจึงช่วยกันจับสัตว์ผู้หนึ่ง ครั้นแล้ว ได้ดักเตือนว่า แน่ะ สัตว์ผู้เจริญ ท่านทำกรรมอันชั่วซำนัก ที่สงวนส่วนของตนไว้ ไปเอาส่วนที่เขาไม่ได้ให้มาบริโภคน ท่านอย่าได้กระทำการมั่วซำเห็นปานนี้อีกเลย สัตว์พวกหนึ่งประหารด้วยฝ่ามือ พวกหนึ่งประหารด้วยก้อนดินบ้าง พวกหนึ่งประหารด้วยท่อนไม้

ดูกรวาเสฏฐะและภราทวาชะ ก็นัยเพราะมีเหตุเช่นนั้นเป็นต้นมา การถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้จึงปรากฏ การตีเตียนจึงปรากฏ การกล่าวเท็จ จึงปรากฏ การถือท่อนไม้จึงปรากฏ ครั้งนั้นแล พวกสัตว์ที่เป็นผู้ใหญ่จึงประชุมกัน ครั้นแล้ว ต่างก็ปรับทุกข์กันว่า พ่อเอ๋ย ก็การถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้จักปรากฏ การตีเตียนจักปรากฏ การพูดเท็จจักปรากฏ การถือท่อนไม้จักปรากฏ ในเพราะบาปกรรมเหล่านี้ บาปกรรมเหล่านั้นเกิดปรากฏแล้วในสัตว์ทั้งหลาย อย่างกระนั้นเลย พวกเราจักสมมติสัตว์ผู้หนึ่งให้เป็นผู้ว่ากล่าวผู้ที่ควรว่ากล่าวได้โดยชอบ ให้เป็นผู้ตีเตียนผู้ที่ควรตีเตียนได้โดยชอบ ให้เป็นผู้จับไล่ผู้ที่ควรจับไล่ได้โดยชอบ ส่วนพวกเราจักแบ่งส่วนข้าวสาทิให้แก่ผู้หนึ่ง ดังนี้

ดูกรวาเสฏฐะและภราทวาชะ ครั้นแล้ว สัตว์เหล่านั้น พวกกันเข้าไปหาสัตว์ที่สวงามกว่า น่าดูน่าชมกว่า น่าเลื่อมใสกว่า และน่าเกรงขามมากกว่าสัตว์ทุกคนแล้ว จึงแจ้งเรื่องนี้ว่า ข้าแต่สัตว์ผู้เจริญ มาเถิดพ่อ ขอพ่อจงว่ากล่าวผู้ที่ควรว่ากล่าวได้โดยชอบ จงตีเตียนผู้ที่ควรตีเตียนได้โดยชอบ จงจับไล่ผู้ที่ควรจับไล่ได้โดยชอบเถิด ส่วนพวกข้าพเจ้าจักแบ่งส่วนข้าวสาทิให้แก่พ่อ

ดูกรวาเสฏฐะและภราทวาชะ สัตว์ผู้หนึ่งแลรับคำของสัตว์เหล่านั้นแล้ว จึงว่ากล่าวผู้ที่ควรว่ากล่าวได้โดยชอบ ตีเตียนผู้ที่ควรตีเตียนได้โดยชอบ จับไล่ผู้ที่ควรจับไล่ได้โดยชอบ ส่วนสัตว์เหล่านั้นก็แบ่งส่วนข้าวสาทิให้แก่สัตว์ที่เป็นหัวหน้านั้นๆ

[63] ดูกรวาเสฏฐะและภราทวาชะ เพราะเหตุผู้ที่เป็นหัวหน้าอันมหาชนสมมติ ดังนี้แล อักขระว่า มหาชนสมมติ จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับแรก เพราะเหตุผู้ที่เป็นหัวหน้า เป็นใหญ่ยิ่งแห่งเขตทั้งหลาย ดังนี้แล อักขระว่า กษัตริย์ กษัตริย์ จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับที่สอง เพราะเหตุผู้ที่เป็นหัวหน้ายังชนเหล่าอื่นให้สุขใจได้โดยธรรม ดังนี้แล อักขระว่า ราชา ราชา จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับที่สาม

ดูกรวาเสฏฐะและภราทวาชะ ด้วยประการดังนี้แล การบังเกิดขึ้น แห่งพวกกษัตริย์นั้น มีขึ้นได้ เพราะอักขระที่รู้จักกันว่าเป็นของดี เป็นของโบราณ อย่างนี้แล เรื่องของสัตว์เหล่านั้น จะต่างกันหรือเหมือนกัน จะไม่ต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ก็ด้วยกรรมเท่านั้น ไม่ใช่นอกไปจากกรรม

ดูกรรมเสฏฐะและภราทวาชะ ความจริง ธรรมเท่านั้น เป็นของประเสริฐสุดในประมุขชน ทั้งในเวลาทีเห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหลัง

[64] ดูกรรมเสฏฐะและภราทวาชะ ครั้งนั้นแล สัตว์บางจำพวกได้มีความคิดขึ้นอย่างนี้ว่า พ่อเอ๋ย การถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้จักปรากฏ การติเตียนจักปรากฏ การกล่าวเท็จจักปรากฏ การถือท่อนไม้จักปรากฏ การขับไล่ จักปรากฏ ในเพราะบาปกรรมเหล่าใด บาปกรรมเหล่านั้นเกิด ปรากฏแล้วในสัตว์ทั้งหลาย อย่ากระนั้นเลย พวกเราควรไปลอยอกุศลธรรมที่ชั่วช้ากันเถิด สัตว์เหล่านั้นพากันลอยอกุศลธรรมที่ชั่วช้าแล้ว

ดูกรรมเสฏฐะและภราทวาชะ เพราะเหตุที่สัตว์เหล่านั้นพากันลอยอกุศลธรรมที่ชั่วช้าอยู่ ดังนี้แล อักขระว่า พวกพราหมณ์ ๆ จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับแรก พราหมณ์เหล่านั้นพากันสร้าง กระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ในราวป่า พังอยู่ในกระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ พวกเขา ไม่มีการหุงต้ม และไม่มีการดำข้าวเวลาเย็น เวลาเช้า ก็พากันเที่ยวแสวงหา อาหารตามคามนิคมและ ราชธานี เพื่อบริโภคในเวลาเย็นเวลาเช้า เขาเหล่านั้น ครั้นได้อาหารแล้ว จึงพากันกลับไปพังอยู่ใน กระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ในราวป่าอีก คนทั้งหลายเห็นพฤติกรรมของพวกพราหมณ์นั้นแล้ว พากันพูดอย่างนี้ว่า พ่อเอ๋ย สัตว์พวกนี้แลพากันมาสร้างกระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ในราวป่า แล้วพังอยู่ในกระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ ไม่มีการหุงต้ม ไม่มีการดำข้าว เวลาเย็นเวลาเช้า ก็พากันเที่ยวแสวงหาอาหารตามคามนิคมและราชธานี เพื่อบริโภคในเวลาเย็นเวลาเช้า เขาเหล่านั้น ครั้นได้อาหารแล้วจึงพากันกลับไปพังอยู่ในกระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ในราวป่าอีก

ดูกรรมเสฏฐะและภราทวาชะ เพราะเหตุนี้แล อักขระว่า พวกเจริญมาน ดังนี้ จึงอุบัติขึ้น เป็นอันดับที่สอง บรรดาสัตว์เหล่านั้นแล สัตว์บางพวกเมื่อไม่อาจสำเร็จมานได้ ที่กระท่อมซึ่งมุง และบังด้วยใบไม้ในราวป่า จึงเที่ยวไปยังคามและนิคมที่ใกล้เคียงแล้วก็จัดทำพระคัมภีร์มาอยู่ คนทั้งหลายเห็นพฤติกรรมของพวกพราหมณ์นั้นแล้ว จึงพูดอย่างนี้ว่า พ่อเอ๋ย ก็สัตว์เหล่านี้ไม่อาจ สำเร็จมานได้ที่กระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ในทวาชะราวป่า เที่ยวไปยังบ้านและนิคมที่ใกล้เคียง จัดทำพระคัมภีร์ไปอยู่

ดูกรรมเสฏฐะและภราทวาชะ บัดนี้พวกชนเหล่านี้ไม่พังอยู่ บัดนี้ พวกชนเหล่านี้ไม่พังอยู่ ดังนี้แล อักขระว่า อชฌายิกา อชฌายิกา จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับที่สาม

ดูกรรมเสฏฐะและภราทวาชะ ก็สมัยนั้นการทรงจำ การสอน การบอกมนต์ ถูกสมมติว่าเลว มาในบัดนี้ สมมติว่าประเสริฐ ด้วยประการดังกล่าวมานี้แล การอุบัติขึ้นแห่งพวกพราหมณ์ นั้นมิขึ้นได้ เพราะอักขระที่รู้กันว่าเป็นของดีเป็นของโบราณอย่างนี้แล เรื่องของสัตว์เหล่านั้นจะต่างกันหรือ เหมือนกันจะไม่ต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ก็ด้วยธรรมเท่านั้น ไม่ใช่ช่นอกไปจากธรรม

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ความจริงธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐสุดในประชุมชน ทั้งในเวลา que เห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหลังหน้าฯ

[65] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ บรรดาสัตว์เหล่านั้นแล สัตว์บ้างจำพวกยึดมั่น เมถุนธรรม แล้วประกอบการทำงานเป็นแผนก ๆ เพราะเหตุที่สัตว์เหล่านั้นยึดมั่นเมถุนธรรม แล้วประกอบการทำงานเป็นแผนก ๆ นั้นแล อักขระว่า เวสุสา เวสุสา ดังนี้ จึงอุบัติขึ้น

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้ การอุบัติขึ้นแห่งพวกแพศย์นั้น มีขึ้นได้เพราะอักขระที่รู้จักกันว่าเป็นของดี เป็นของโบราณอย่างนี้แล เรื่องของสัตว์เหล่านั้นจะต่างกัน หรือเหมือนกัน จะไม่ต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ก็ด้วยธรรมเท่านั้น ไม่ใช่ช่นอกไปจากธรรม ฯลฯ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้แล การอุบัติขึ้นแห่งพวกศูทรนั้น มีขึ้นได้ เพราะอักขระที่รู้จักกันว่าเป็นของดี เป็นของโบราณอย่างนี้แล เรื่องของสัตว์เหล่านั้นจะต่างกัน หรือเหมือนกัน จะไม่ต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ก็ด้วยธรรมเท่านั้น ไม่ใช่ช่นอกไปจากธรรม

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ความจริงธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐสุดในประชุมชน ทั้งในเวลา que เห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหลังหน้าฯ

[66] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ มีสมัยอยู่ที่กษัตริย์บ้าง พราหมณ์บ้าง แพศย์บ้าง ศูทรบ้าง ตำนานธรรมของตน จึงได้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต ด้วยประสงค์ว่า เราจักเป็นสมณะ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ พวกสมณะจะเกิดมีขึ้นได้ จากวรรณะทั้งสิ้น นี้แล เรื่องของ สัตว์เหล่านั้นจะต่างกันหรือเหมือนกัน จะไม่ต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ก็ด้วยธรรมเท่านั้น ไม่ใช่ช่นอกไปจากธรรม ความจริงธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐที่สุดในประชุมชน ทั้งในเวลา que เห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหลังหน้าฯ

[67] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ กษัตริย์ก็ดี ... พราหมณ์ก็ดี ... แพศย์ก็ดี ... ศูทรก็ดี ... สมณะก็ดี ... ประพฤติกายทุจริต วิจิทุจริต มโนทุจริต เป็นมิจฉาทิฎฐิ ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจ มิจฉาทิฎฐิ เพราะยึดถือการกระทำด้วยอำนาจมิจฉาทิฎฐิ เป็นเหตุ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก ย่อมเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก ทั้งสิ้นฯ

[68] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ กษัตริย์ก็ดี ... พราหมณ์ก็ดี ... แพศย์ก็ดี ... ศูทรก็ดี ... สมณะก็ดี ... ประพฤติกายสุจริต วิจิสุจริต มโนสุจริต เป็นสัมมาทิฎฐิ ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจ สัมมาทิฎฐิ เพราะยึดถือการกระทำด้วยอำนาจสัมมาทิฎฐิ เป็นเหตุ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ฯ

[69] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ กษัตริย์ก็ดี ... พราหมณ์ก็ดี ... แพศย์ก็ดี ... ศูทรก็ดี ... สมณะก็ดี ... มีปรกตกระทำกรรมทั้งสอง [คือสุจริตและทุจริต] ด้วยกาย มีปรกตกระทำกรรมทั้งสอง ด้วยวาจา มีปรกตกระทำกรรมทั้งสองด้วยใจ มีความเห็นปนกัน ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจ

ความเห็นปนกัน เพราะยึดถือการกระทำด้วยอำนาจความเห็นปนกันเป็นเหตุ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก ย่อมเสวยสุขบ้าง ทุกข์บ้าง

[70] ดูกรวาเสฏฐะและภราทวาชะ กษัตริย์ก็ดี ... พรหมณ์ก็ดี ... แพศย์ก็ดี ... ศูทรก็ดี ... ส้ารวมกาย ส้ารวมวาจา ส้ารวมใจ อาศัยการเจริญโพธิปักขิยธรรมทั้ง 37 แล้ว ย่อมปรินิพพานในปัจจุบันนี้ทีเดียว

[71] ดูกรวาเสฏฐะและภราทวาชะ ก็บรรดาวรรณะทั้งสี่นี้ วรณะใด เป็นภิกษุ สิ้นอาสวะแล้ว มีพรหมจรรย์อยู่จบแล้ว มีกิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ววางภาระเสียได้แล้ว ลุถึงประโยชน์ของคนแล้ว หมดเครื่องเกาะเกี่ยวในภพแล้ว หลุดพ้นแล้ว เพราะรู้โดยชอบ วรณะนั้นปรากฏว่า เป็นผู้เลิศกว่าคนทั้งหลาย โดยธรรมแท้จริง มิใช่หนีออกไปจากธรรมเลย

ดูกรวาเสฏฐะและภราทวาชะ ความจริงธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐที่สุดในประชุมชนทั้งในเวลาเห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหลัง

### จิตวิญญาณคือตัวสร้างร่างกาย

พระพุทธเจ้าตรัสถึง “ลักษณะจิตวิญญาณ 7 ประการว่า ทูรังคมัง (ไปได้ไกล) เอกจรัง (ไปแต่ผู้เดียว) อสริรัง (ไม่มีรูปร่าง) คุหาสยัง (มีกายเป็นที่อาศัย ถ้าไม่มีกายก็อาศัยอยู่ในจิตตนเอง) อนิทัสสนัง (มองไม่เห็น) อนันตัง (ไม่มีที่สุด) สัพพโต ปกัง (แจ่มใสโดยประการทั้งปวง)” (ที.สี. 9/350, ชุ.ช.25/13)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสัมพันธ์ของนามรูปในมหาจักรวาล ใน “หลักปฏิจจสมุปบาท (อนุโลม) 11 คือ การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น (ความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) ดังนี้ “... วิญญาณ จึงมี นามรูป (ตัวรู้และตัวถูกรู้) นามรูป จึงมี สฬายตนะ (สื่อติดต่อ 6 อย่าง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ...” จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบว่า จิตวิญญาณคือตัวสร้างร่างกาย

สิ่งที่ยืนยันว่า ข้อความที่พระพุทธเจ้าตรัสข้างต้นเป็นจริง คือ คนเป็น ๆ มีพลังชีวิตหรือมีจิตวิญญาณ เวลาบาดเจ็บ บาดแผล จิตวิญญาณจะดูดดึงดินน้ำลมไฟหรือวัตถุและพลังงานมาสร้างก่อเป็นร่างกาย แม้ไม่ได้ทายาหรือไม่ได้เย็บแผล ก็ทำให้เกิดเนื้อเยื่อเชื่อมต่อบาดแผลได้ แต่คนตายนั้นไม่มีพลังชีวิตหรือไม่มีจิตวิญญาณ แม้ขณะตายใหม่ ๆ ร่างกายจะยังมีส่วนประกอบเช่นเดียวกับคนเป็น แต่เวลาบาดเจ็บ บาดแผลจะไม่เชื่อมต่อกัน ไม่ว่าจะทายาอย่างดีหรือเย็บแผลอย่างดีก็ตาม มีแต่จะเปื่อยพังทลายไปเรื่อย ๆ จะเห็นว่า คนเป็นก็มีร่างกาย คนตายใหม่ ๆ ก็มีร่างกายที่มีส่วนประกอบเหมือนคนเป็น ดังนั้นคนเป็นจึงต่างจากคนตายตรงที่ คนเป็นนั้นมีจิตวิญญาณ (มีพลังชีวิต) ร่างกายสามารถเจริญเชื่อมต่อกันได้ แต่คนตายนั้นไม่มีจิตวิญญาณ (ไม่มีพลังชีวิต) ร่างกายไม่เจริญไม่เชื่อมต่อกัน

คนเป็นมีจิตวิญญาณจะมีพลังดูดสารอาหารและพลังงานมาเลี้ยงชีวิตคอร์ปคือเป็นเนื้อเยื่ออวัยวะของร่างกาย และมีพลังผลักเอาสารและพลังงานที่ชีวิตไม่ต้องการออกจากชีวิต ส่วนคนตายไม่มีจิตวิญญาณจะไม่มีพลังดูดสารอาหารและพลังงานมาเลี้ยงชีวิตไม่คอร์ปคือเป็นเนื้อเยื่ออวัยวะของร่างกายและไม่มีพลังผลักเอาสารและพลังงานที่ชีวิตไม่ต้องการออกจากชีวิต จะเห็นว่าจิตวิญญาณเป็นพลังที่ดูดสารหรือพลังงานที่ชีวิตต้องการมาเลี้ยงชีวิต และผลักสารหรือพลังงานที่ชีวิตไม่ต้องการออกจากชีวิต

คนเป็นมีจิตวิญญาณเนื้อเยื่ออวัยวะของร่างกายจะทำงาน ส่วนคนตายไม่มีจิตวิญญาณเนื้อเยื่ออวัยวะของร่างกายจะไม่ทำงาน จะเห็นว่า จิตวิญญาณเป็นสิ่งที่ทำให้เนื้อเยื่ออวัยวะของร่างกายทำงาน

สารพิษใด ๆ เป็นพิษก่อโรคร้ายแรง พอเอาไปใส่คนตายคนตายก็ไม่เป็นโรค แต่พอเอาไปใส่คนเป็น คนเป็นก็จะเป็นโรค แสดงว่า จิตวิญญาณเป็นสิ่งที่ดึงเอาสารพิษมาก่อโรคในชีวิตคน

คนเป็นมีจิตวิญญาณร่างกายมีความแข็งแรงหรือมีโรคได้มากมาย แต่พอตายไปไม่มีจิตวิญญาณไม่มีความแข็งแรงไม่มีโรค (โรคทุกโรคหายหมด) แสดงว่าจิตวิญญาณเป็นตัวสร้างความแข็งแรงหรือสร้างโรค ซึ่งจะสร้างด้วยเหตุปัจจัยอะไรนั้นเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้ต่อไป

แสดงว่า จิตวิญญาณคือพลังงานที่ดึงคุณวัตถุและพลังงานในโลกในมหจักรวาลมาสร้างทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตคน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ใจ (จิตวิญญาณ) เป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐที่สุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ (มโนปุพพังคมา ชัมมา มโนเสฏฐา มโนมยา)” (จุ.บุ.25/11)

### ภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลทำให้โรคเกิดได้อย่างไร

จิตวิญญาณได้สร้างประสาทอัตโนมัติขึ้นหลังขึ้นมาเพื่อสั่งให้กล้ามเนื้อเกร็งตัว (รีเฟล็กซ์) หนีพิษหรือบีบเอาพิษออกจากร่างกาย ดังที่นักวิทยาศาสตร์ได้พบว่า Flexor (withdrawal) reflex เป็นรีเฟล็กซ์ ที่เกิดเมื่อมีตัวกระตุ้นอันตรายมากระตุ้นที่ผิวหนัง ทำให้เกิดรีเฟล็กซ์ ถอยส่วนของร่างกายหนีออกจากตัวกระตุ้นอันตรายนั้น เรียก withdrawal reflex การรับรู้ความรู้สึกปวด (Pain) เป็นกลวิธีเตือนร่างกายว่ามีอันตรายมาถึง และถือว่าเป็นกลวิธีป้องกันร่างกายที่สำคัญอย่างหนึ่ง ตัวกระตุ้นให้เกิดความเจ็บปวดเรียกว่า Nociceptive stimuli ซึ่งอาจเป็นการกระตุ้นเชิงกล ความร้อนหรือสารเคมีก็ได้ การรับรู้ความเจ็บปวดต้องอาศัย Sensory receptor ที่เป็น Naked nerve ending ซึ่งอาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Nociceptor ก็ได้ ... เมื่อกลิ้มเนื้อหัดตัวมากเกินไปจากการออกกำลังกายเกินขนาด หรือกลิ้มเนื้อขาดเลือดมาเลี้ยงจะเกิดอาการปวดกล้ามเนื้อ เรียกว่า muscle pain เชื่อว่าเกิดจากมีการคั่งของสารเคมีที่เรียกว่า “P factor” ซึ่งอาจเป็น K ประจุบวก เป็นสาเหตุให้เกิด

อาการเจ็บปวดได้ อาการเจ็บปวดจะทำให้เกิดการเกร็ง (Spasm) ของกล้ามเนื้อ มีผลให้กล้ามเนื้อขาดเลือดมาเลี้ยงมากยิ่งขึ้น ทำให้รู้สึกปวดมากขึ้นไปอีก ... (กนกวรรณ ติลกสกุลชัย และชัยเลิศ พิษิตพรชัย, 2552 : 882-884)

ความผิดปกติของรีเฟล็กซ์ของระบบประสาทร่างกาย

(1) รีเฟล็กซ์ของไขสันหลังที่ทำให้เกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ (Muscle spasm)

(2) ตะคริว (Cramp) เป็นการหดเกร็งของกล้ามเนื้อเฉพาะที่ ... การศึกษาโดย EMG พบว่าเกิดเนื่องจากการระคายเคืองต่อกล้ามเนื้อ เช่น ความเย็นจัด ขาดเลือดไปเลี้ยง หรือกล้ามเนื้อทำงานมากเกินไปทำให้เกิดความเจ็บปวด หรือมีกระแสประสาทรับความรู้สึกอย่างอื่นส่งจากกล้ามเนื้อไปยังไขสันหลัง ทำให้เกิดรีเฟล็กซ์การหดตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งการหดตัวนี้จะกระตุ้นตัวรับความรู้สึกอันเดิมนั้นมากขึ้นไปอีก มี positive feedback เกิดขึ้นทำให้เพิ่มการหดตัวรุนแรงขึ้น จนกระทั่งเกิดตะคริวของกล้ามเนื้อขึ้น

(ราตรี สุตทรวง และวีระชัย สิงหนิยม, 2550 : 118-119)

รีเฟล็กซ์ของระบบประสาทออโตโนมิก (Spinal autonomic reflex) มีประสาทออโตโนมิกเป็น Motor pathway และ Effector organs เป็นกล้ามเนื้อเรียบ กล้ามเนื้อหัวใจและต่อมต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น

1. มีการเปลี่ยนแปลงความตึงของผนังหลอดเลือด (Vascular tone) ซึ่งเป็นผลจากความร้อนหรือความเย็น
2. การหลั่งเหงื่อ (Sweating) จากการมีการเพิ่มความร้อนที่ผิวหนังบริเวณใดบริเวณหนึ่งของร่างกาย
3. รีเฟล็กซ์ที่เกี่ยวข้องลำไส้และระบบลำไส้ (Intestino-intestinal reflex) ที่ควบคุมหน้าที่ทางมอเตอร์ของกระเพาะลำไส้
4. รีเฟล็กซ์ทางเพศ
5. รีเฟล็กซ์ที่เกี่ยวกับการขับออก (Evacuation reflex) เพื่อการขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

(ราตรี สุตทรวง และวีระชัย สิงหนิยม, 2550 : 118-119)

ในกรณีที่เนื้อเยื่อขาดเลือดไปเลี้ยง จะรู้สึกปวดที่เนื้อเยื่ออย่างรวดเร็ว ยิ่งกรณีที่มียัตราของเมตาบอลิซึมมากก็จะปวดได้เร็วมากในกรณีที่มีการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ (Muscle spasm) อาจทำให้มีการเจ็บปวดได้รุนแรง เนื่องจากการหดตัวของกล้ามเนื้อไปกดหลอดเลือดในกล้ามเนื้อ ทำให้ปริมาณเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดลงมาก และการหดตัวเพิ่มอัตราของเมตาบอลิซึมของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการขาดเลือดมาเลี้ยง (Ischemia) ขาดออกซิเจน มีการสะสม Acid Metabolites ต่าง ๆ



เช่น กรดแลกติก อยู่เป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ยังมี brady kinin และ polypeptides อื่น ๆ เกิดขึ้นจากมีการทำลายเซลล์กล้ามเนื้อทำให้ปวดได้มาก

(ราตรี สุกทรวง และวีระชัย สิงหนิยม, 2550 : 209)

โมเลกุลต่าง ๆ ที่พบในสิ่งมีชีวิต เรียกว่าชีวโมเลกุล (Biomolecule) โมเลกุลเหล่านี้มีสมบัติพิเศษประการหนึ่ง คือทำงานตามหน้าที่ได้ จากการศึกษาถึงหน้าที่ของชีวโมเลกุลชนิดต่าง ๆ พบว่าโมเลกุลประเภทโปรตีนมีหน้าที่กว้างขวางมาก กล่าวคือ

1. มีหน้าที่เร่งปฏิกิริยาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสิ่งมีชีวิต โมเลกุลที่ทำหน้าที่นี้เรียกว่า เอนไซม์ เช่น น้ำย่อยในกระเพาะมีตัวเร่งย่อยอาหารในโมเลกุลใหญ่ให้เป็นโมเลกุลเล็ก เป็นต้น
2. ทำหน้าที่ขนส่งสารต่าง ๆ เช่น ฮีโมโกลบิน (Hemoglobin) รับส่งออกซิเจนจากปอดไปเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ ทั่วร่างกาย เป็นต้น
3. ทำหน้าที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว เช่น โปรตีนในกล้ามเนื้อ เมื่อหดตัวมีผลให้เกิดการเคลื่อนไหว
4. ทำหน้าที่เป็นโครงสร้าง เช่น โปรตีนในผิวหนังเป็นแผ่น หุ้มห่อร่างกาย
5. ทำหน้าที่เป็นภูมิคุ้มกัน ในร่างกายของสัตว์ชั้นสูง จะมีโปรตีนที่เรียกว่าแอนติบอดี (antibody) ทำหน้าที่ทำลายสิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ ที่เข้าสู่ร่างกาย เช่น เชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกาย
6. ทำหน้าที่รับข่าวสารและถ่ายทอดเป็นกระแสประสาท เช่น โปรตีนในจอภาพของดวงตามีความสามารถในการรับแสงและเปลี่ยนแปลงให้เป็นกระแสประสาทส่งไปยังสมอง ทำให้ตาเรามีความสามารถในการมองเห็นได้

โปรตีนยังมีหน้าที่อีกจำนวนมาก ... ชีวโมเลกุลประเภทอื่นมีหน้าที่จำเพาะเหมือนกัน เช่น DNA ทำหน้าที่เป็นสารพันธุกรรม RNA ทำหน้าที่ถ่ายทอดรหัสพันธุกรรมให้เป็นโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมันทำหน้าที่เป็นโครงสร้างของเยื่อเซลล์และผนังเซลล์ เป็นต้น ... ข้อที่น่าสังเกตในที่นี้คือชีวโมเลกุลประเภทต่าง ๆ ทำงานได้ตามหน้าที่เหมือนเครื่องจักรกลต่าง ๆ ความสามารถในการทำงานได้โดยมีหน้าที่จำเพาะอย่างจริงเป็นสมบัติสำคัญของชีวโมเลกุล นักวิทยาศาสตร์ได้พยายามศึกษาหาสาเหตุต่าง ๆ ที่ทำให้ชีวโมเลกุลต่าง ๆ มีคุณสมบัติที่สำคัญประการนี้ และได้พบว่าความสามารถในการทำงานของชีวโมเลกุลต่าง ๆ นั้น เนื่องมาจากลักษณะโครงสร้าง (structure) และโครงรูป (conformation) ของชีวโมเลกุล (พิชิต โทสุโขวงศ์, 2535 : 25)

อุณหภูมิมีผลอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงของสสารและพลังงานทั้งของสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ดังนั้นเนื่องจากโครงสร้างระดับสองระดับสาม และระดับสี่ของชีวโมเลกุลมีแรงยึดเหนี่ยวที่สำคัญ 3 ชนิด คือ พันธะไฮโดรเจน พันธะไฮโดรโฟบิก และพันธะไอออนิก ดังนั้นปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อพันธะเหล่านี้ ย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างโมเลกุล และในที่สุดทำให้

โครงสร้างเปลี่ยนแปลงไปด้วย ปัจจัยที่สำคัญเหล่านั้น ได้แก่ ความเป็นกรดค่า ปริมาณเกลือแร่ในน้ำ และอุณหภูมิปัจจัยทั้ง 3 ชนิดที่กล่าวมามีอิทธิพลต่อโครงสร้างและโครงสร้างของชีวโมเลกุล ซึ่งเท่ากับว่ามีผลต่อหน้าที่และการทำงานของชีวโมเลกุลเหล่านั้น ถ้าปัจจัยเหล่านี้เปลี่ยนแปลงทำให้โครงสร้างและโครงสร้างเปลี่ยนแปลงไป ชีวโมเลกุลก็จะทำงานในหน้าที่ของตนเองไม่ได้ เราเรียกสภาวะนี้ว่า สภาวะเสียธรรมชาติ (Denatured state) และสภาวะเดิมของโมเลกุลที่ทำงานได้ เราเรียกว่า สภาวะธรรมชาติ (Native state) สรุปลงแล้วคือ สภาวะธรรมชาติของชีวโมเลกุล จะมีโครงสร้างระดับต่าง ๆ ซึ่งทำให้มีโครงสร้างจำกััดและโดยทั่วไปมีโครงสร้างจำเพาะ ในกรณีสภาวะเสียธรรมชาติ จะมีโครงสร้างไร้รูป มีโครงสร้างไม่แน่นอนทำงานตามหน้าที่ไม่ได้ (พิชิต โตสุโขวงศ์, 2535 : 38-41)

จะเห็นได้ว่า กลไกที่ทำให้เกิดโรค คือ เมื่อมีต้นเหตุอย่างน้อยข้อใดข้อหนึ่งที่ทำให้เกิดสภาวะที่เป็นพิษ อันตราย ระบาย หรือไม่สบายในร่างกาย เช่น เมื่อร่างกายกระทบอันตรายจากภาวะร้อนเย็น ไม่สมดุล จิตวิญญาณ (พลังชีวิต) จะสั่งระบบประสาทอัตโนมัติให้สั่งให้กล้ามเนื้อเกิดการผลิตพลังงานมาผลักดันและเกร็งตัวเพื่อหนีพิษหรือขับพิษ (ปฏิกิริยารีเฟล็กซ์) การผลิตพลังงานมาผลักดันและเกร็งตัวของกล้ามเนื้อจะยิ่งรุนแรงมากขึ้น ตามความรุนแรงของพิษ อันตราย สิ่งระบาย หรือ สิ่งไม่สบายนั้น ๆ ถ้าพิษมากเกินไปจนไม่สามารถขับออกได้หมด จะเกิดการเกร็งตัวค้าง เลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก สารอาหารและพลังงานที่เป็นประโยชน์ไหลเวียนเข้าเซลล์ไม่ได้ ของเสียถูกพลังของชีวิตผลักดันออกจากเซลล์ไม่ได้ ทำให้เซลล์ผิดปกติและผิดโครงสร้าง โครงสร้าง จึงเสื่อมเสียหน้าที่โดยทำหน้าที่มากเกินไปหรือน้อยไป หรือผิดเพี้ยนไปจากปกติ หรือไม่ทำหน้าที่ กลไกนี้เกิดขึ้นที่ใดของร่างกายก็ส่งผลให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ที่นั่น รวมทั้งส่งผลเสียเชื่อมโยงกระทบไปยังอวัยวะอื่น ๆ เพราะทุกอวัยวะล้วนทำหน้าที่สัมพันธ์เชื่อมโยงกัน

ประกอบกับเซลล์เม็ดเลือดขาวซึ่งทำหน้าที่ในกลไกฟาโกไซโตซิส คือ กลไกการโอบมะเร็ง เนื้องอก เซลล์ที่ผิดปกติ เชื้อโรคและพิษต่าง ๆ แล้วหลั่งเอนไซม์หรือน้ำย่อยต่าง ๆ มาสลาย แล้วพลังชีวิตผลักดันขับออกจากร่างกายทางช่องทางต่าง ๆ โดยกลไกรีเฟล็กซ์ของเซลล์ ซึ่งทำให้เราไม่เจ็บป่วย เมื่อเม็ดเลือดขาวและเซลล์ต่าง ๆ ถูกทำลายจากพิษร้อนเย็นไม่สมดุลหรือถูกทำลายด้วยพิษอื่น ๆ ทำให้โครงสร้างและโครงสร้างของเซลล์เสีย เซลล์ก็จะเสียหน้าที่ ไม่สามารถกำจัดพิษต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ พิษต่าง ๆ ก็จะสะสมค้างอยู่ในร่างกาย ทำให้เซลล์เสื่อมและตายก่อนเวลาอันควร การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ก็เสื่อม จึงทำให้เกิดโรคได้ทุกโรคหรือเกิดอาการเจ็บป่วยได้ทุกอาการหรือเกิดความเสื่อมได้ทุกเซลล์ทุกอวัยวะของร่างกาย จุดใดที่อ่อนแอและมีพิษมากก็จะเกิดอาการก่อน แล้วค่อยลุกลามไปจุดอื่น ๆ ถ้าไม่ได้รับการแก้ไข

## ภาวะสมดุลร้อนเย็นทำให้โรคหายได้อย่างไร

ถ้าชีวิตได้รับสารหรือพลังงานที่สมดุลร้อนเย็น สัญญาของชีวิตจะคอยดึงมาสังเคราะห์เป็นพลังงานและรูปร่างของชีวิตที่ปกติแข็งแรง ชีวิตจึงมีกำลังและเบาตัว ตรงกันข้าม ถ้าชีวิตได้รับสารหรือพลังงานที่ไม่สมดุลร้อนเย็น สัญญาของชีวิตจะผลักขับสิ่งนั้นออกจากชีวิต หรือสังเคราะห์เป็นสภาพผิดปกติในร่างกาย เมื่อเสียพลังในการขับสิ่งนั้นออกจากชีวิต พลังของชีวิตก็จะลดลง เกิดอาการกำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว หรืออาการไม่สบายต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น

กรณีที่ 1 นักวิทยาศาสตร์พบว่า การตากแดดอ่อน ๆ ตอนเช้าหรือเย็น ซึ่งตอนเช้าหรือตอนเย็นนั้นอากาศเย็น เป็นพลังที่สมดุลร้อนเย็นต่อชีวิตพลังชีวิตจะรับแสงแดดอ่อน ๆ และพลังเย็นดังกล่าวไปสังเคราะห์กับคอเลสเตอรอลให้เป็นวิตามินดีสามารถนำพาแคลเซียมเข้ากระดูกและนำไปใช้ตามส่วนต่าง ๆ ของเนื้อเยื่อได้ จึงช่วยสร้างพลังและรูปร่างที่ปกติแข็งแรง แต่ตอนที่กลางวันอากาศร้อนมากไม่มีพลังเย็นช่วย จึงไม่สมดุลร้อนเย็นต่อชีวิต ชีวิตจึงเอาพลังงานดังกล่าวไปใช้ไม่ได้ และเสียพลังชีวิตเพื่อผลักดันพลังร้อนเกินออกไป เราจึงอ่อนเพลียและทำให้เนื้อเยื่อเสียหายไปจากปกติ แม้จะเอาแสงแดดอ่อน ๆ ขนาดเท่ากับตอนเช้าหรือเย็นไปให้ชีวิตได้รับสัมผัสขณะที่รู้สึกร้อนมาก ชีวิตก็จะเอาแสงแดดอ่อน ๆ นั้นไปใช้ไม่ได้ เพราะไม่ใช่สภาพที่สมดุลร้อนเย็น จึงไม่ได้พลังเพิ่ม แต่ตรงกันข้ามกลับอ่อนเพลียและไม่สบายมากขึ้น เนื่องจากชีวิตต้องเสียพลังที่มากขึ้นในการผลักดันพลังที่ร้อนเกินมากขึ้น ส่วนคนที่ตายแล้วนั้นจะไม่มีพลังชีวิตที่จะนำพลังใด ๆ ไปใช้ได้

กรณีที่ 2 ในขณะที่เป็นไข้ เป็นสภาพที่ชีวิตมีพลังความร้อนที่มากเกินไป ชีวิตจะดันสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนออก มักจะเหม็นข้าว เหม็นกระเทียม หรือสิ่งอื่น ๆ ที่มีฤทธิ์ร้อน กินเข้าไป มักจะหะอืดหะอม กำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว อาจอาเจียนหรือถ่ายออก เพราะข้าวเป็นคาร์โบไฮเดรตให้พลังงาน ความร้อน กระเทียมก็มีฤทธิ์ร้อน นอกจากไม่เป็นประโยชน์แล้ว ยังเป็นโทษต่อร่างกาย ณ เวลานั้นขณะเป็นไข้ สัญญาของชีวิตจึงสั่งให้ร่างกายผลิตพลังงานผลักดันสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนออกจากร่างกาย ตรงกันข้ามเมื่อทำให้ร่างกายเย็นลงด้วยวิธีใดก็ตาม ชีวิตมักจะหอมข้าว หอมกระเทียม หรือสิ่งอื่น ๆ ที่มีฤทธิ์ร้อน กินเข้าไปแล้วมีพลัง เบาตัว เพราะสัญญาของชีวิตสั่งให้เนื้อเยื่อหลั่งน้ำย่อยออกมาย่อย และพลังสัญญาของชีวิตก็คอยดึงสิ่งที่สมดุลร้อนเย็นไปเลี้ยงชีวิต เป็นประโยชน์ต่อชีวิต

กรณีที่ 3 กินฤทธิ์เย็นจากผักอย่างเดียวจนอึด จะรู้สึกว่ามีพลังระดับหนึ่ง และกินฤทธิ์ร้อนจากข้าวอย่างเดียวนอึด จะรู้สึกว่ามีพลังระดับหนึ่ง แต่ถ้ากินทั้งผักและข้าวจนอึด จะรู้สึกว่ามีพลังสูงกว่า แสดงว่า ชีวิตรับเอาพลังสมดุลร้อนเย็นมาสังเคราะห์เป็นพลังที่มีประสิทธิภาพของชีวิตคือพลังเย็นจากผักและพลังร้อนจากข้าว ยิ่งไปกว่านั้นคือถ้าได้พลังเย็นจากสมุนไพรผลไม้ผัก และพลัง

ร้อนจากข้าว ถั่วหลากชนิด (ประมาณ 1-5 ช้อนแกงต่อวัน) ไขมันเพียงเล็กน้อยจากรั้วพืช และเกลือเพียงเล็กน้อย (ประมาณ 1 ช้อนชาต่อวัน) ที่ได้สัดส่วนสมดุลร้อนเย็น จะรู้สึกได้ว่ามีพลังชีวิตสูงสุด

ถ้าเรามีวิธีการระบายสารหรือพลังงานที่เป็นพิษร้อนเย็นไม่สมดุลนั้นออก และใส่สารหรือพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป พร้อมกับการไม่เพิ่มพิษร้อนเย็นไม่สมดุลเข้าไป พลังชีวิตจะคูณสารและพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นไปหล่อเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของชีวิต เซลล์เม็ดเลือดขาวและเซลล์ต่าง ๆ ก็จะมีพลังสูงสุด มีโครงสร้างและโครงรูปตามปกติ ทำหน้าที่ได้ตามปกติ ทำให้เม็ดเลือดขาวมีประสิทธิภาพสูงสุดในการสลายพิษ ตามกลไกฟาโกไซโตซิสและเซลล์ต่าง ๆ มีประสิทธิภาพในการผลิตพลังงานมากระตุ้นและผลักดันขับพิษต่าง ๆ ออกไปจากร่างกาย เมื่อพิษถูกกำจัดจากร่างกายจนทุเลาเบาบางลงหรือหมดไป กล้ามเนื้อก็จะคลายตัว เพราะไม่ต้องบีบเกร็งตัวขับพิษออกเลือดลมก็จะไหลเวียนสะดวก สารอาหารและพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นซึ่งเป็นประโยชน์ จะยังสามารถเข้าไปหล่อเลี้ยงเซลล์ได้และของเสียระบายออกจากเซลล์ได้ ก็จะช่วยให้โรคและอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ ทุเลาหรือหายไป ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงยิ่งขึ้น

### อาการร้อนเย็นไม่สมดุลเป็นอย่างไรแก้อย่างไร

พระพุทธเจ้าได้ตรัสประโยชน์หรือตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดีใน “กกจูฬสูตร” 5 ข้อ ดังนี้ 1) ความเจ็บป่วยน้อย 2) ความลำบากกายน้อย 3) เบากาย 4) มีกำลัง 5) เป็นอยู่ผาสุก (ม.ม. 12/265)

เมื่อปรับสมดุลร้อนเย็นมีอาการ 3 อย่างที่ควรรู้

1. รู้สึกสบายเบากายมีกำลัง แสดงว่า ปรับสมดุลร้อนเย็นได้ถูกต้อง และช่องทางระบายพิษของร่างกายโล่ง ให้ใช้วิธีนั้นต่อไป
2. รู้สึกไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง แสดงว่า ปรับสมดุลร้อนเย็นได้ถูกต้อง ชีวิตจึงมีกำลัง ส่งผลให้มีความรู้สึกเบากาย แต่ช่องทางระบายพิษของร่างกายติดขัดจึงเกิดอาการไม่สบายขึ้น ให้ใช้วิธีนั้นต่อไปพร้อมกับเปิดช่องทางระบายพิษทุกช่องทาง โดยเฉพาะช่องทางที่ติดขัดคือบริเวณที่เกิดอาการไม่สบาย ด้วยการใช้นิเทศ 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธหรือวิธีอื่น ๆ ที่ถูกกัน (นางเนื่อ ขอบกลางยา) เมื่อปฏิบัติได้ต่อเนื่องอาการไม่สบายจะทุเลาหรือหายไป
3. รู้สึกไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง แสดงว่า การปรับสมดุลร้อนเย็นไม่ถูกต้อง ทำให้เกิดภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลยิ่งขึ้น ชีวิตจะเสียพลังในการขับพิษร้อนเย็นไม่สมดุลออก ทำให้รู้สึกอ่อนเพลียหนักตัว รวมทั้งเกิดอาการไม่สบายต่าง ๆ ถ้าทำต่อไปจะเกิดผลเสียต่อสุขภาพยิ่งขึ้น ให้หยุดวิธีการนั้น แล้วค้นหาวิธีการใหม่ที่ถูกกัน

กลุ่มอาการเจ็บป่วย ตามหลักแพทยวิถีพุทธ 5 กลุ่มอาการ

1. กลุ่มอาการของภาวะร่างกายร้อนเกิน
2. กลุ่มอาการของภาวะร่างกายเย็นเกิน
3. กลุ่มอาการของภาวะร่างกายร้อนเกินและเย็นเกิน เกิดขึ้นพร้อมกัน
4. กลุ่มอาการของภาวะร่างกายที่มีสาเหตุเกิดจากร่างกายร้อนหรือร้อนเย็นพันกันเกิน

ตีกลับเป็นอาการเย็นเกิน (เย็นหลอก)

5. กลุ่มอาการของภาวะร่างกายที่มีสาเหตุเกิดจากร่างกายเย็นหรือร้อนเย็นพันกันเกิน ตีกลับเป็นอาการร้อนเกิน (ร้อนหลอก)

**1. อาการของภาวะร้อนเกิน** (ยุคนี้ 80% มักจะร้อนเกิน ซึ่งมีสาเหตุส่วนใหญ่มาจาก ความเครียด อาหารรสจัด อาหารเนื้อสัตว์ อาหารมีสารพิษ การสัมผัสเครื่องยนต์ เครื่องไฟฟ้า เครื่องอิเล็กทรอนิกส์ โลกร้อนขึ้น และมลพิษต่าง ๆ เป็นต้น)

อาการหลัก (อาการที่ถูกต้อง) เมื่อกระทบอากาศร้อน อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแล้วรู้สึกไม่สบายไม่เบาหายไม่มีกำลัง (อ่อนเพลียหนักตัว) เมื่อกระทบอากาศเย็น อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแล้วรู้สึกสบายเบาหายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบาหายมีกำลัง อาการเด่น (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุล ร้อนเย็นแบบอื่นได้) ปากคอแห้ง ระบายน้ำ ตุ่มน้ำแล้วรู้สึกสดชื่น ปวด บวม แดง ร้อน ตึง แข็ง มีนขา ผลพุงพอง ผื่น คัน ปัสสาวะเข้มปริมาณน้อย อุจจาระแข็ง กำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว ชีพจร เต็มแรง เส้นเลือดขยายตัว

กรณีเป็นภาวะร้อนเกิน แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น ลดหรือคงสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เท่าที่ รู้สึกสุขสบายเบาหายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบาหายมีกำลัง

**2. อาการของภาวะเย็นเกิน** (ยุคนี้ 5% มักจะเย็นเกิน ซึ่งมีสาเหตุตรงกันข้ามกับภาวะ ร้อนเกิน)

อาการหลัก (อาการที่ถูกต้อง) เมื่อกระทบอากาศเย็น อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแล้วรู้สึกไม่สบายไม่เบาหายไม่มีกำลัง (หนักตัวอ่อนเพลีย) เมื่อกระทบอากาศร้อน อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแล้วรู้สึกสบายเบาหายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบาหายมีกำลัง อาการเด่น (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุล ร้อนเย็นแบบอื่นได้) ปากคอชุ่ม ไม่ระบายน้ำ รสของน้ำจืดผิดปกติ ปวด เที่ยว ซีด เย็น ตึง แข็ง มีนขา ท้องอืด หัวคือ มือเย็น เท้าเย็น หนาวสั่น ปัสสาวะใสปริมาณมาก อุจจาระเหลว กำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว ชีพจรเต้นเบา เส้นเลือดหดตัว

กรณีเป็นภาวะเย็นเกิน แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน ลดหรืองดสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น เท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง

### 3. อาการภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน (ร้อนเย็นพันกัน)

15 % ของคนยุคนี้ มักจะมีทั้งภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน อาการหลัก (อาการที่ถูกต้อง) กระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนอย่างเดียวก็รู้สึกไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง (หนักตัวอ่อนเพลีย) กระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นอย่างเดียวก็รู้สึกไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง (หนักตัวอ่อนเพลีย) แต่เมื่อกระทบทั้งสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง เช่น อยู่ในร่มหรือที่อากาศเย็นแล้วรู้สึกหนาว อยากตากแดดหรืออยากอยู่ในที่อากาศร้อน พอตากแดดหรืออยู่ในที่อากาศร้อน แล้วรู้สึกสบาย สักพักก็รู้สึกร้อนไม่สบายตัว อยากเข้าร่วมหรืออยากอยู่ในที่อากาศเย็น พอเข้าร่วมหรืออยู่ในที่อากาศเย็นก็สบายดี สักพักก็เกิดอาการหนาวไม่สบาย อยากตากแดดหรืออยากอยู่ในที่อากาศร้อน สลับไปมาแบบนี้เรื่อย ๆ แสดงว่าชีวิตต้องการทั้งพลังร้อนและเย็นมาสังเคราะห์ในเวลาเดียวกัน แสดงว่าเป็นอาการภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน หรือกินอาหารหรือสมุนไพรฤทธิ์ร้อนอย่างเดียวก็รู้สึกไม่สบาย กินอาหารหรือสมุนไพรฤทธิ์เย็นอย่างเดียวก็รู้สึกไม่สบาย แต่กินอาหารหรือสมุนไพรทั้งฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง แสดงว่าชีวิตต้องการสารและพลังงานทั้งร้อนและเย็นมาสังเคราะห์ในเวลาเดียวกัน แสดงว่าเป็นอาการภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน

อาการเด่น (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่ทำให้เกิดภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้) ไข้สูง (เป็นเด่นของร้อน) แต่หนาวสั่น (เป็นเด่นของเย็น) ปวดศีรษะ (เป็นเด่นของร้อน) ร่วมกับท้องอืด (เป็นเด่นของเย็น) ตัวร้อน (เป็นเด่นของร้อน) ร่วมกับมือเท้าเย็น (เป็นเด่นของเย็น) เป็นต้น

กรณีเป็นภาวะร้อนเย็นพันกัน แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกัน เท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง

### 4. สาเหตุร้อนหรือร้อนเย็นพันกันตีกลับเป็นอาการเย็น (เย็นหลอก)

เมื่อใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแก้ อาการจะยิ่งแย่ไปกว่าเดิม แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นกลับรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ก็ให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น เพราะต้นเหตุเกิดจากร้อน ถ้าใช้ร้อนเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ก็ให้ใช้ร้อนเย็นผสมกัน แสดงว่าต้นเหตุเกิดจากร้อนเย็นพันกัน

### 5. สาเหตุเย็นหรือร้อนเย็นพันกันตีกลับเป็นอาการร้อน (ร้อนหลอก)

เมื่อใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแก้ อาการจะยิ่งแย่ไปกว่าเดิม แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนกลับรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ก็ให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เพราะต้นเหตุเกิดจากเย็น

ถ้าใช้ร้อนเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ก็ให้ใช้ร้อนเย็นผสมกัน แสดงว่าต้นเหตุเกิดจากร้อนเย็นพันกัน

### กลไกการเกิดอาการร้อนเย็นไม่สมดุลเป็นอย่างไร

เมื่ออุณหภูมิต่ำกว่าอุณหภูมิร่างกายที่พลังร้อนเย็นไม่เท่ากัน เคลื่อนสักระยะหนึ่ง (สังขาร) ด้วยหลักสมดุลร้อนเย็นพัฒนาจนเป็นพีชนิยาม คือ พีช ซึ่งจะมีขั้น 3 (รูป สัญญา สังขาร) จะเห็นได้ว่า พีชเกิดมาจากสมดุลร้อนเย็นและอยู่ได้ด้วยสมดุลร้อนเย็น พีชจะมีสัญญา คือ พลังจำได้หมายความว่า จะดูแลเอาสารหรือพลังงานอะไร ไปเลี้ยงตัวเองด้วยหลักสมดุลร้อนเย็น แล้วสังเคราะห์ (สังขาร) เป็นรูปร่างและหน้าที่ของพีช และผลัดสารและพลังงานที่ไม่ต้องการออกด้วยหลักสมดุลร้อนเย็น

เช่น ชาวสวนยางพาราจะกรีดยางก่อนรุ่งเช้าอากาศเย็นจะได้น้ำยางเยอะ เพราะพีชเกิดมาจากสมดุลร้อนเย็นและอยู่ได้ด้วยสมดุลร้อนเย็น เย็นเกินชีวิตพีชก็อยู่ไม่ได้ สัญญาของพีชจึงจับสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นซึ่งก็คือน้ำออกจากต้นพีช เมื่อกรีดยางในช่วงเวลาดังกล่าวจึงได้น้ำยางมาก แต่ถ้ากรีดยางในช่วงกลางวัน อากาศร้อนจะได้น้ำยางน้อยหรือไม่ได้น้ำยาง เพราะร้อนเกินชีวิตพีชก็อยู่ไม่ได้ สัญญาของพีชจึงดูดน้ำเข้ามาไว้เพื่อดับร้อน ไม่ปล่อยน้ำออกมา การกรีดยางในช่วงเวลาดังกล่าวจึงได้น้ำยางน้อยหรือไม่ได้น้ำยาง

ซึ่งเมื่อพัฒนามาเป็นสัตว์หรือคน จะได้สัญญาของการปรับสมดุลร้อนเย็นอัตโนมัติ ดังกล่าวมาด้วย เป็นผลให้เกิดอาการต่าง ๆ ขึ้นในสัตว์หรือคน เมื่อกระทบกับพลังงานหรือสารที่มีพลังงานร้อนเย็นแตกต่างกันไป

คนหรือสัตว์ จะมีขั้น 5 (รูป-ร่างกาย, เวทนา-พลังรู้สึกสุข ทุกข์ หรือ เฉย ๆ, สัญญา-พลังจำได้หมายรู้ รวมทั้งดูดดึงพลังงานหรือสารที่ชีวิตต้องการเข้าไปในชีวิต และผลักพลังงานหรือสารที่ชีวิตไม่ต้องการออกจากชีวิต, สังขาร-พลังปรุงแต่ง หรือสังเคราะห์ หรือสร้าง, วิญญาณ-พลังรู้)

อาการต่าง ๆ เกิดจากจิตวิญญาณ (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ) เป็นตัวสร้างขึ้นมาตามกลไกสมดุลร้อนเย็น ถ้าไม่มีจิตวิญญาณจะไม่มีอาการไม่มีความรู้สึกต่าง ๆ

เมื่อสัญญา (พลังจำได้หมายรู้) ของชีวิตรับรู้สภาพร้อนเย็นไม่สมดุลก็จะสังขาร (ปรุงแต่งสังเคราะห์ หรือสร้าง) ความรู้สึกที่ไม่สบายต่าง ๆ ขึ้นมา อาจเกิดอาการที่ไม่สบายหนึ่งอาการหรือหลายอาการก็ได้ รวมลงเป็นทุกขเวทนา (ความรู้สึกทุกข์) โดยมีวิญญาณรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตัวอย่างดังรายละเอียดต่อไปนี้

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

อาการเด่นของภาวะร้อนเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้)	กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็น โดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)	อาการเด่นของภาวะเย็นเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้)	กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็น โดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)
ปากคอแห้ง ระบายน้ำ คึ่มน้ำ แล้วรู้สึกสดชื่น	สัญญาของชีวิต (พลังจำได้หมายรู้ รวมทั้งคิดคิดพลังงาน หรือสารที่ชีวิตต้องการเข้าไปในชีวิต และผลักพลังงานหรือสาร ที่ชีวิตไม่ต้องการออกจากชีวิต) จะสังขาร (สร้าง) เวทนา (ความรู้สึก) ดังกล่าว ซึ่งรับรู้อาการที่เกิดขึ้นด้วยวิญญาณ (พลังรู้) เพื่อให้สัญญาของชีวิต คูดึงเอาน้ำซึ่งมีฤทธิ์เย็นเข้าไปดับพลังร้อนที่มากเกินไปให้อยู่ในขีดที่พอดี	ปากคอชุ่ม ไม่ระบายน้ำ รสของน้ำจืด ผิดปกติ	สัญญาของชีวิต (พลังจำได้หมายรู้ รวมทั้งคิดคิดพลังงาน หรือสารที่ชีวิตต้องการ เข้าไปในชีวิต และผลักพลังงานหรือสารที่ชีวิตไม่ต้องการออกจากชีวิต) จะสังขาร (สร้าง) เวทนา (ความรู้สึก) ดังกล่าว ซึ่งรับรู้อาการที่เกิดขึ้นด้วยวิญญาณ (พลังรู้) เพื่อให้สัญญาของชีวิต ต่อต้านการรับน้ำซึ่งมีฤทธิ์เย็นเข้าไปในร่างกาย เพื่อให้ร่างกายซึ่งขณะนั้นมีพลังเย็นมากเกินไปแล้วไม่ให้เย็นไปกว่าเดิม
ปวด บวม แดง ร้อน	-ปวด เกิดจากสัญญาจะสังขาร ความรู้สึกปวดขึ้นมา เมื่อมีภาวะร้อนเกิน รวมเป็นทุกขเวทนาให้วิญญาณรับรู้เพื่อจะได้แก้ไขไม่ให้ร้อนเกิน เช่น ชีวิตที่ถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวก จะรู้สึกปวด แต่เมื่อเอา	ปวด เหียว ซีด เย็น	-ปวด เกิดจากสัญญาจะสังขาร ความรู้สึกปวดขึ้นมา เมื่อมีภาวะเย็นเกิน รวมเป็นทุกขเวทนาให้วิญญาณรับรู้เพื่อจะได้แก้ไขไม่ให้เย็นเกิน เช่น ชีวิตที่ถูกน้ำแข็งหรืออากาศเย็น



## ตารางที่ 7 (ต่อ)

<p>อาการเด่นของภาวะร้อนเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้)</p>	<p>กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็น โดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)</p>	<p>อาการเด่นของภาวะเย็นเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้)</p>	<p>กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็น โดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)</p>
	<p>ว่านหางจระเข้ น้ำแข็ง หรือสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นมาใส่ อาการปวดก็จะลดลงหรือหายไป หรือชีวิตมีกรดยูริกหรือกรดแลคติกมากเกินไป ซึ่งมีฤทธิ์ร้อนก็จะรู้สึกปวด เมื่อกินอาหารหรือสมุนไพรฤทธิ์เย็น พอกทาด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือทำให้เย็นลงด้วยวิธีการต่าง ๆ อาการปวดจากกรดคั่งกล่าวก็จะลดลงหรือหายไป เพราะพลังร้อนที่มากเกินไปถูกทำลายด้วยเย็น เมื่อชีวิตสมดุลร้อนเย็นอาการปวดจะหายไป สัญญาจะสังขารความรู้สึกสบายขึ้นมาแทน</p> <p>-บวม เกิดจากสัญญาของชีวิตจะคูดน้ำซึ่งมีฤทธิ์เย็นไปดับร้อน จึงเกิดอาการบวมขึ้น เช่น ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แผลงสัตว์กัดต่อย มีกรด มีความร้อนตามร่างกายที่มากเกินไป ก็มักจะเกิดอาการบวม</p> <p>-แดงร้อน เมื่อสัมผัสสอากาศร้อนหรือทำงานหนัก ๆ เกิดความร้อนในร่างกาย สัญญาจะสั่งประสาทอัตโนมัติให้สั่งให้เส้นเลือด</p>		<p>มาก ๆ นาน ๆ จะรู้สึกปวด แต่พอผิงไฟ แช่น้ำอุ่น หรือทำให้อุ่นขึ้นด้วยวิธีการต่าง ๆ อาการปวดก็จะลดลงหรือหายไป เพราะพลังเย็นที่มากเกินไปถูกทำลายด้วยร้อน เมื่อชีวิตสมดุลร้อนเย็น อาการปวดจะหายไป สัญญาจะสังขารความรู้สึกสบายขึ้นมาแทน</p> <p>-เหี่ยว เกิดจากสัญญาผลักดันเอาน้ำซึ่งมีฤทธิ์เย็นออกไปจากร่างกายที่มีชีวิตบริเวณที่เย็นเกิน เช่น เอามือไปแช่น้ำนาน ๆ มือก็จะเหี่ยว ไปอบน้ำก็มักปวดบัสสาวะ อยู่ในห้องแอร์เย็น ๆ หรืออากาศหนาวเย็นก็มักบัสสาวะบ่อย กินอาหารหรือสมุนไพรฤทธิ์เย็นก็มักบัสสาวะบ่อย</p> <p>-ชืดเย็น เมื่อสัมผัสสอากาศเย็นหรือสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น สัญญาจะสั่งประสาทอัตโนมัติให้สั่งให้เส้นเลือดหดตัว เพื่อลด</p>

## ตารางที่ 7 (ต่อ)

<p>อาการเด่นของภาวะร้อนเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเกินแบบอื่นได้)</p>	<p>กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเกิน โดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)</p>	<p>อาการเด่นของภาวะเย็นเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเกินแบบอื่นได้)</p>	<p>กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเกิน โดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)</p>
	<p>ขยายตัวเพื่อเพิ่มพื้นที่ให้สัญญาค้นความร้อนออกได้ ธาตุอาหารเข้าไปที่เนื้อเยื่อได้ ผลิตเป็นพลังงานได้ จึงเกิดความร้อน สัญญาจะใช้พลังงานดังกล่าวคั้นน้ำเลือดซึ่งจะขับความร้อนไว้ คั้นพลังร้อนออกจากจากร่างกายทางเส้นเลือด จึงเกิดสภาพอาการแดงร้อน</p>		<p>พื้นที่ในการระบายความร้อน เก็บความร้อนที่มีไว้สู่ความเย็น เลือดลมก็จะไหลเวียนไม่สะดวก ธาตุอาหารไม่เข้าไปที่เนื้อเยื่อ จึงไม่เกิดการผลิตพลังงาน ทำให้เกิดสภาพอาการซีดเย็น</p>
<p>ติง แข็ง มึน ชา</p>	<p>สัญญาของชีวิตสั่งให้ระบบประสาทอัตโนมัติไขสันหลังสั่งให้กล้ามเนื้อเกร็งตัวบีบเอาพิษภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลออกไป จึงเกิดอาการติงแข็งปวดมึนชา</p>	<p>ติง แข็ง มึน ชา</p>	<p>สัญญาของชีวิตสั่งให้ระบบประสาทอัตโนมัติไขสันหลังสั่งให้กล้ามเนื้อเกร็งตัวบีบเอาพิษภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลออกไป จึงเกิดอาการติงแข็งปวดมึนชา</p>
<p>แผลพุพอง ผื่น คัน</p>	<p>-พลังร้อนเกินจะเผาให้เนื้อเยื่อเสื่อม ประกอบกับสัญญาของชีวิตจะสั่งให้เซลล์เนื้อเยื่อผลิตพลังงาน (สังขาร) ขึ้นมาผลักดันและเกร็งตัวบีบพิษร้อนเกินออกเนื้อเยื่อจึงฉีกเปื่อยเป็นแผล สัญญาของชีวิตจะคูดน้ำมาดับร้อนที่มากเกินไป จึงเกิดเป็นแผลพุพองเป็นตุ่มน้ำ</p>	<p>ท้องอืด หัวตื้อ มือเย็น เท้าเย็น หนาว สั่น</p>	<p>-เมื่อมีภาวะเย็นเกิน เช่น เมื่ออากาศเย็นมาก ๆ สัมผัสสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นมาก ๆ สัญญาของชีวิตจะสั่งระบบประสาทอัตโนมัติให้เส้นเลือดหดตัวเพื่อลดพื้นที่ในการระบายความร้อนเพื่อเก็บความร้อนไว้สู่ความเย็น เมื่อเส้นเลือดหดตัวมากเกินไป กระเพาะอาหารหรือลำไส้</p>

## ตารางที่ 7 (ต่อ)

<p>อาการเด่นของภาวะร้อนเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเกินแบบอื่นได้)</p>	<p>กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเกิน โดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)</p>	<p>อาการเด่นของภาวะเย็นเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเกินแบบอื่นได้)</p>	<p>กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเกิน โดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)</p>
	<p>-ผื่นคัน เกิดจากสัญญาของชีวิต ดันพลังงานหรือสารที่ร้อนเกินออกมา ระบายทางผิวหนัง แต่ด้วยพิษร้อนเกินที่มีปริมาณมาก ไม่สามารถระบายออกได้ทัน จึงค้างค้ำที่ผิวหนัง สัญญาของชีวิตจึงสังขาร (สร้าง) ความรู้สึกคัน ด้วยการสั่งให้ร่างกายผลิตสารฮิสตามีน เป็นสารที่ทำให้รู้สึกคัน (แพทย์แผนปัจจุบันจึงให้ยาแอนตี้ (ต่อต้าน) ฮิสตามีน กดฮิสตามีนกลับคืนไปก็ไม่คัน แต่พิษร้อนเกินก็ยังทำลายอยู่เหมือนเดิม หมดฤทธิ์ยาที่ออกอาการใหม่ หรือผู้นั้นใส่พิษร้อนเกินที่เป็นต้นเหตุไปมาก ๆ ยาเคมีก็กดฮิสตามีนไม่ได้ ทำให้อาการคันไม่หายไปหรือเป็นหนักยิ่งขึ้น) สัญญาของชีวิตสร้างความรู้สึกคัน เพื่อให้เกา การเกาเป็นการเสียดสี การเสียดสี ทำให้เกิดความร้อน เมื่อเกิดความร้อนสัญญาจะสั่งให้เส้นเลือดขยายตัว เพื่อเพิ่มพื้นที่ในการระบายความร้อน (จะสังเกตได้เมื่ออากาศร้อนหรือทำงานหนัก ๆ</p>		<p>เลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก ย่อยไม่ได้ก็เกิดอาการท้องอืด เส้นเลือดบริเวณศีรษะหดตัวมากเกินไปเลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก ก็เกิดอาการหัวคือ เส้นเลือดบริเวณมือเท้าหรือทั่วตัวหดตัวมากเกินไปเลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก ก็เกิดอาการมือเย็นเท้าเย็นหรือหนาวสั่นตามเนื้อตัว</p> <p>-เมื่อลดหรือขจัดสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น ใส่สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเข้าไป จนเกิดสมดุลร้อนเกิน เส้นเลือดจะขยายตัวอย่างพอดี เลือดลมก็ไหลเวียนสะดวก เมื่อย่อยได้คืออาการท้องอืดก็หายไป เลือดลมไหลเวียนขึ้นหัวได้อาการหัวคือก็หายไป เลือดลมไหลเวียนตามมือเท้าหรือทั่วตัวได้ อาการมือเย็นเท้าเย็นหนาวสั่นก็หายไป</p>

## ตารางที่ 7 (ต่อ)

<p>อาการเด่นของภาวะร้อนเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้)</p>	<p>กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็น โดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)</p>	<p>อาการเด่นของภาวะเย็นเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้)</p>	<p>กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็น โดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)</p>
<p>เส้นเลือดจะขยายตัว) เมื่อเส้นเลือดขยายตัวสัญญา ก็จะสามารถผลักดันเอาสารหรือพลังงานร้อนเกินออกจากร่างกายทางผิวหนังได้ อาการคันก็จะลดลง (ยกเว้นพิษร้อนมากเกิน ระบายออกได้น้อย เหลือค้ำมาก ก็จะยังคันเหมือนเดิม) ถ้าใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่ถูกกัน คับหรือถอนพิษร้อนเกินออกได้ สัญญาของชีวิตจะกดฮีสตามีนกลับไป อาการคันก็จะหายไป เพราะไม่ต้องใช้ฮีสตามีนเป็นกลไกระบายพิษของชีวิต เนื่องจากไม่มีพิษร้อนเกินแล้ว</p> <p>-ผื่นแดง เกิดจากสัญญาของชีวิตดูดน้ำมาค้ำพิษร้อนเกิน คุณเม็คเลือดแดงมาซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่เสื่อมจากพิษร้อนเกิน คุณเม็คเลือดขาวมาสลายพิษ เมื่อร่างกายเย็นลง เพราะสามารถค้ำหรือถอนพิษร้อนเกินด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่ถูกกัน ก็ไม่ต้องใช้น้ำ เม็ดเลือดแดงหรือเม็ดเลือดขาวอีกต่อไป สัญญาของชีวิตก็ดันกลับไปใช้ประโยชน์ที่อื่นของ</p>			

## ตารางที่ 7 (ต่อ)

<p>อาการเด่นของภาวะร้อนเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเกินแบบอื่นได้)</p>	<p>กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเกิน โดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)</p>	<p>อาการเด่นของภาวะเย็นเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเกินแบบอื่นได้)</p>	<p>กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเกิน โดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)</p>
<p>ร่างกาย ทำให้อาการผื่นแดงหายไป</p> <p>-ถ้าปล่อยให้พิษร้อนเกินมีมากขึ้นไปเรื่อย ๆ ผิวหนังก็จะถูกทำลายได้มาก สลับกับการสร้างเนื้อเยื่อใหม่ขึ้นมาแทนสลับไปสลับมา เรียกว่าโรคสะเก็ดเงิน ถ้าผิวหนังถูกพิษร้อนเกินเผาจนดำไหม้และกลุ้มเนื้อเกร็งตัวบีบพิษร้อนเกินนั้นออก แล้วบีบรัดไปเรื่อย ๆ จนตาย เรียกว่าโรคหนังแข็ง แต่ถ้าระบายพิษร้อนเกินออกไปได้แล้วใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป กลุ้มเนื้อจะคลายตัว เพราะไม่มีพิษร้อนที่ต้องบีบออก เลือดลมจะไหลเวียนสะดวก ชีวิตคู่ศุขสารและพลังงานที่สมดุลไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ เมื่อดเลือดขาวที่แข็งแรงก็สามารถสลายเนื้อเยื่อที่เสื่อมมากเกินได้ และสัญญาของชีวิตก็คู่ศุขสารและพลังงานที่สมดุลร้อนเย็น ไปซ่อมหรือสร้างเนื้อเยื่อได้ อาการหรือโรคดังกล่าวก็หายได้</p>			

ตารางที่ 7 (ต่อ)

<p>อาการเด่นของภาวะร้อนเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเกินแบบอื่นได้)</p>	<p>กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเกิน โดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)</p>	<p>อาการเด่นของภาวะเย็นเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเกินแบบอื่นได้)</p>	<p>กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเกิน โดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)</p>
<p>-เมื่อมีพิษร้อนเกินเม็ดเลือดขาวก็จะอ่อนแอ (ซึ่งเม็ดเลือดขาวนั้นที่มีหน้าที่สลายหรือทำลายเชื้อโรค) เมื่อเม็ดเลือดขาวอ่อนแอก็ไม่สามารถทำลายเชื้อโรคได้ ทำให้ติดเชื้อที่ผิวหนังหรืออวัยวะต่าง ๆ ได้ เมื่อระบายพิษร้อนเกินออกได้ ร่างกายสมดุลร้อนเกิน เม็ดเลือดขาวก็จะแข็งแรง สามารถสลายหรือทำลายเชื้อโรคได้ โรคติดเชื้อก็หายไป</p>			
<p>ปีศาจจะมีสีเข้มและปีศาจจะมีปริมาณน้อย</p>	<p>เมื่อมีภาวะร้อนเกิน สัญญาของชีวิตจะขับเอาสารที่สามารถผลิตเป็นพลังร้อนได้ออกมา จึงเป็นสารที่มีสีเข้มในปีศาจ และจะควบน้ำไว้ดับร้อนที่มากเกินไป ปล่อยน้ำออกมาน้อย ปีศาจจึงมีปริมาณน้อยและมีสีเข้ม</p>	<p>ปีศาจจะมีสีใสและปีศาจจะมีปริมาณมาก</p>	<p>เมื่อมีภาวะเย็นเกิน สัญญาของชีวิตจะควบเอาสารที่สามารถผลิตเป็นพลังร้อนได้ไว้ผลิตเป็นพลังร้อนเพื่อทำลายเย็นที่มากเกินไป ปล่อยสารดังกล่าวออกมา ปีศาจจึงมีสีใส และเพื่อไม่ให้ชีวิตเย็นเกินจะขับน้ำซึ่งมีฤทธิ์เย็นออกมามาก ปีศาจจึงมีปริมาณมากและมีสีใส</p>

## ตารางที่ 7 (ต่อ)

<p>อาการเด่นของภาวะร้อนเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเกินแบบอื่นได้)</p>	<p>กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเกิน โดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)</p>	<p>อาการเด่นของภาวะเย็นเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเกินแบบอื่นได้)</p>	<p>กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเกิน โดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)</p>
<p>ท้องผูก อุจจาระแข็งเหนียว เหมือนกลิ้งปีศาจ ภาวะกลั่นปาก-กลั่นตัว เหนียวเหนียวตามเนื้อตัว</p>	<p>-เมื่อมีภาวะร้อนเกิน สัญญาของชีวิตจะควบน้ำไว้ตัวร้อนที่มากเกินไป จึงดูดจากลำไส้ใหญ่กลับคืนไป (โดยหลักวิทยาศาสตร์ ชีวิตจะควบน้ำและเกลือแร่ทางลำไส้ใหญ่กลับคืนไปใช้ในร่างกาย) ทำให้น้ำในลำไส้ใหญ่น้อยลง เมื่อน้ำน้อย อุจจาระจึงเคลื่อนได้ยาก ทำให้เกิดอาการท้องผูก (ไม่ถ่ายหรือถ่ายยาก) น้ำที่น้อยก็ทำให้อุจจาระแข็งหรือเหนียว</p> <p>-ส่วนอุจจาระเหนียวเกิดจาก เมื่อมีภาวะร้อน เชื่อโรคจะขยายตัวเร็ว เช่นเดียวกับเมื่อสภาพอากาศร้อนอบอ้าว อาหารจะบูดง่าย เพราะเชื้อโรคเกิดมาจากกลไกสมดุลร้อนเกิน อยู่ได้ด้วยสมดุลร้อนเกิน ถ้าร้อนมาก เชื้อโรคจะกลัวตายจึงเร่งขยายตัว ด้วยการเร่งกินอาหาร แล้วขับถ่ายออกมาเป็นของเสียหรือพิษ มีสภาพบูดเน่าเหม็น ดังนั้น เมื่อมีภาวะร้อนเกิน เชื้อโรคในลำไส้จึงเร่งกินธาตุอาหารในอุจจาระ แล้วขับถ่ายออกมา</p>	<p>ท้องเสีย อุจจาระเหลว</p>	<p>-เมื่อมีภาวะเย็นเกิน สัญญาของชีวิตจะขับน้ำออกทุกทาง รวมทั้งทางอุจจาระ จึงทำให้เกิดท้องเสีย อุจจาระเหลว</p> <p>-อุจจาระที่ดี อันเกิดจากการกินอาหารที่สมดุล ร้อนเย็น จะไม่แข็งไม่เหลว จะนิ่มและเป็นลำเหมือนข้าวหลาม กลิ่นไม่เหม็น กลิ่นอย่างมากจะเหมือนผักคอง และอุจจาระจะลอยน้ำ เพราะการกินอาหารที่สมดุลร้อนเย็น สัญญาของชีวิตจะดูดธาตุอาหารเข้าไปเลี้ยงชีวิตได้มาก เหลือแค่กากอาหาร ทำให้อุจจาระเบา จึงลอยน้ำ ส่วนการกินอาหารที่ไม่สมดุลร้อนเย็น สัญญาของชีวิตจะดูดธาตุอาหารเข้าไปเลี้ยงชีวิตได้น้อย ทำให้อุจจาระเหลือธาตุอาหารมากจึงหนักและ</p>

## ตารางที่ 7 (ต่อ)

<p>อาการเด่นของภาวะร้อนเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้)</p>	<p>กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็น โดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)</p>	<p>อาการเด่นของภาวะเย็นเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้)</p>	<p>กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็น โดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)</p>
	<p>เป็นของเสียดหรือพิษ มีสภาพบูดเน่าเหม็น อุจจาระจึงเหม็น จากนั้นสัญญาของชีวิตจะดันพิษออกทุกทาง ทำให้กลิ่นปัสสาวะ-กลิ่นปาก-กลิ่นตัวเหม็น และที่เหนียวเหนอะ หนะตามเนื้อตัว ก็เพราะสัญญาของชีวิตจะคูดน้ำไว้ดับร้อน แต่ผลักดันพิษร้อนออกไป เกิดสภาพพิษเข้มข้นที่ถูกขับออกทางผิวหนังนั้นมีน้ำน้อย จึงเหนียวเหนอะหนะตามเนื้อตัว เมื่อดับหรือถอนพิษร้อนออกไป จนเกิดสภาพสมดุลร้อนเย็น อาการทั้งหมดดังกล่าวก็จะหายไป</p>		<p>จมน้ำ</p>
<p>กำลังตก อ่อนเพลียหนักตัว</p>	<p>เมื่อเกิดภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล สัญญาของชีวิตจะเสียพลังในการดับชับภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลออกไป จึงเกิดอาการกำลังตก อ่อนเพลียหนักตัว (ไม่มีพลังต้านแรงดึงดูดของโลก)</p>	<p>กำลังตก อ่อนเพลียหนักตัว</p>	<p>เมื่อเกิดภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล สัญญาของชีวิตจะเสียพลังในการดับชับภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลออกไป จึงเกิดอาการกำลังตก อ่อนเพลียหนักตัว (ไม่มีพลังต้านแรงดึงดูดของโลก)</p>



## ตารางที่ 7 (ต่อ)

อาการเด่นของภาวะร้อนเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้)	กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็น โดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)	อาการเด่นของภาวะเย็นเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้)	กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็น โดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)
ชีพจรเต้นแรง เส้นเลือดขยายตัว	สัญญาของชีวิตจะสั่งระบบประสาทอัตโนมัติสั่งให้เส้นเลือดขยายตัว เพื่อเพิ่มพื้นที่ในการระบายร้อนที่มากเกินไป และผลิตพลังงานผลักดันร้อนที่มากเกินไป ออกไป จึงเกิดสภาพเส้นเลือดขยายตัว ชีพจรเต้นแรง	ชีพจรเต้นเบา เส้นเลือดหดตัว	สัญญาของชีวิตจะสั่งระบบประสาทอัตโนมัติสั่งให้เส้นเลือดหดตัว เพื่อลดพื้นที่ในการระบายร้อน เก็บพลังร้อนไว้ ทำลายเย็นที่มากเกินไป เมื่อเส้นเลือดหดตัวธาตุอาหารจะเข้าไปที่เนื้อเยื่อได้น้อย ผลิตเป็นพลังงานได้น้อย จึงเกิดสภาพเส้นเลือดหดตัว ชีพจรเต้นเบา

ในส่วนกลไกของภาวะร้อนเย็นเกิดขึ้นพร้อมกัน ก็เกิดจากชีวิตมีต้นเหตุของทั้งร้อนและเย็นที่มากเกินไปในเวลาเดียวกัน จึงเกิดอาการพร้อมกัน

การแพทย์แผนจีนได้ระบุเอาไว้ว่า เมื่อใดก็ตามที่สภาวะหนึ่งสภาวะใดเกิดขึ้นแล้วทำให้การเกิดและการสลายของ หยิน (เย็น)-หยาง (ร้อน) ผิดปกติ หยิน-หยางจะเสียสมดุล เป็นเหตุให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้น และในสภาวะเจ็บไข้ชั้้นนั้น ย่อมมีการเกิดและการสลายของหยิน-หยางเข้ามาเกี่ยวข้อง หากหยางมีปริมาณมากเกินไป จะทำให้หยินอ่อนกำลังลง และในทำนองกลับกัน ถ้าหยินมากเกินไป ก็จะเป็นอุปสรรคขวางกั้นหยาง

ในแง่ของใจที่แน่นอนหยิน-หยาง สามารถแปรกลับกันได้ เช่น หยางที่มากเกินไปสามารถแปรเป็นหยินได้ หรือหยินที่มากเกินไปสามารถแปรเป็นหยางได้

สภาพเช่นนี้พบได้บ่อยในทางปฏิบัติ เช่น โรคบางโรคเกิดจากร้อนมากเกินไปอย่างเฉียบพลัน เช่น (ปอดอักเสบจากการติดเชื้อตามทัศนะแพทย์ตะวันตก) ทำให้มีอาการไข้สูง หงุดหงิด หน้าแดง เหงื่อออกมาก ปากแห้ง คอแห้ง กระจายน้ำ ไอมีเสมหะปนเลือด ท้องผูก เบาขัด และสีเข้ม เป็นต้น

ภาวะของพิษไข้และความร้อนสูงในร่างกาย เป็นสาเหตุให้ร่างกายใช้พลังงานมากเกินไป กติกาจนเกิดอาการตัวเย็น (อุณหภูมิของร่างกายลดลง) อย่างกะทันหันได้ มีอาการกระสับกระส่าย หน้าขาวซีด แขนขาเย็น หายใจขัด ชีพจรเต้นเบา อาการดังกล่าวนี้เป็นอาการของความเย็นมากเกินไป นั่นคือ ร่างกายเปลี่ยนจากสภาพหยาง (ร้อน) สู่อุณหภูมิเย็น (เย็น)

เมื่อร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงมาถึงขั้นนี้แล้ว หากได้รับการดูแลและรักษาอย่างถูกต้อง สามารถกลับคืนสู่ภาวะปกติ คือ แขนขาค่อยอุ่นขึ้น หน้าไม่ซีด ชีพจรเต้นแรงขึ้น สภาพหยางของร่างกายค่อย ๆ กลับคืนสู่สมดุล นี่คือตัวอย่างที่สภาพร่างกายเปลี่ยนจากเย็นเป็นหยาง

ความสมดุลของหยิน-หยาง หยินและหยางในร่างกายมนุษย์ไม่ตายตัวแน่นอน แต่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เมื่อใดก็ตามที่สมดุลของมันถูกทำลายหรือมีการเปลี่ยนแปลงผู้นั้นจะมีอาการป่วย หากไม่สามารถแก้ไขสมดุลนั้นให้กลับสู่สภาวะปกติได้ ในที่สุดก็จะตาย ดังนั้นจึงต้องรักษาสมดุลหยิน-หยางในร่างกายให้ปกติ ขณะเดียวกันต้องปรับสมดุลร่างกายกับสิ่งแวดล้อมด้วย

สภาพสมดุลหยิน-หยาง หมายถึง ร่างกายของคนทั้งภายในและภายนอก ตลอดจนความสัมพันธ์ของอวัยวะภายในอยู่ในภาวะสมดุลคงที่

ถ้าหยิน-หยางเกิดผิดปกติขึ้นไม่ว่าทางใดทางหนึ่ง จะทำให้ฝ่ายหนึ่งเพิ่มหรือขณะที่อีกฝ่ายหนึ่งอ่อนแอลง เช่น ถ้าหยางมากเกินไป จะเกิดโรคร้อน ถ้าหยินมากเกินไป จะเกิดโรคเย็น

สภาพหยางมากเกินไปในที่นี้ หมายถึง การที่ร่างกายของคนสนองตอบอย่างแรงต่อโรคภัยไข้เจ็บ ทำให้เกิดอาการร้อน เช่น มีไข้ ปากแห้ง คอแห้ง กระจายน้ำ ท้องผูก เบาขัดและสีเข้ม ลื่นแดง ชีพจรเต้นเร็ว

สภาพหยินมากเกินไป หมายถึง สภาพที่ร่างกายบางส่วนอ่อนแอลงกว่าปกติ ทำให้เกิดอาการเย็น เช่น มือเท้าเย็น ตัวเย็น หนาวสั่น ไม่กระจายน้ำ ลื่นขาวซีด

การรักษาโรคจากสภาพหยางมากเกินไป (ร้อน) เราก็ให้ยาเย็น ถ้าโรคเกิดจากสภาพหยินมากเกินไป (เย็น) ก็ให้ยาร้อนหรือยาขับเย็น เพื่อปรับหยิน-หยางให้เข้าสู่สภาวะสมดุล (โครงการพัฒนาเทคนิคการทำยาสมุนไพร โครงการศึกษาการแพทย์ตะวันออกและมูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา, 2541 : 1-12)

สภาพหยิน-หยางกับสุขภาพนั้น สอดคล้องกับนักวิทยาศาสตร์ทางฟิสิกส์เคมีชีวภาพที่พบว่า อุณหภูมิมีผลอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงของสสารและพลังงานทั้งของสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต

ดังนั้น เนื่องจากโครงสร้างระดับสองระดับสาม และระดับสี่ของชีวโมเลกุล มีแรงยึดเหนี่ยวที่สำคัญ 3 ชนิด คือ พันธะไฮโดรเจน พันธะไฮโดรโฟบิก และพันธะไอออนิก ดังนั้นปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อพันธะเหล่านี้ ย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างโมเลกุล และในที่สุดทำให้โครงรูปเปลี่ยนแปลงไปด้วย ปัจจัยที่สำคัญเหล่านั้น ได้แก่ ความเป็นกรดด่าง ปริมาณเกลือแร่ในน้ำ และอุณหภูมิปัจจัยทั้ง 3 ชนิดที่กล่าวมามีอิทธิพลต่อโครงสร้างและโครงรูปของชีวโมเลกุล ซึ่งเท่ากับว่ามีผลต่อหน้าที่และการทำงานของชีวโมเลกุลเหล่านั้น ถ้าปัจจัยเหล่านี้เปลี่ยนแปลงทำให้โครงรูปและโครงสร้างเปลี่ยนแปลงไป ชีวโมเลกุลก็จะทำงานในหน้าที่ของตนเองไม่ได้ เราเรียกสภาวะนี้ว่า สภาวะเสียธรรมชาติ (Denatured state) และสภาวะเดิมของโมเลกุลที่ทำงานได้ เราเรียกว่าสภาวะธรรมชาติ (Native state) สรุปแล้วคือสภาวะธรรมชาติของชีวโมเลกุล จะมีโครงสร้างระดับต่าง ๆ ซึ่งทำให้มีโครงรูปจำนวนจำกัดและโดยทั่วไปมีโครงรูปจำเพาะ ในกรณีสภาวะเสียธรรมชาติ จะมีโครงสร้างไร้รูป มีโครงรูปไม่แน่นอนทำงานตามหน้าที่ไม่ได้ (พิชิต โดสุโขวงศ์, 2535 : 38-41)

ข้อที่น่าสนใจในที่นี้คือชีวโมเลกุลประเภทต่าง ๆ ทำงานได้ตามหน้าที่เหมือนเครื่องจักรกลต่าง ๆ ความสามารถในการทำงานได้โดยมีหน้าที่จำเพาะอย่าง จึงเป็นสมบัติสำคัญของชีวโมเลกุล นักวิทยาศาสตร์ได้พยายามศึกษาหาสาเหตุต่าง ๆ ที่ทำให้ชีวโมเลกุลต่าง ๆ มีคุณสมบัติที่สำคัญประการนี้ และได้พบว่าความสามารถในการทำงานของชีวโมเลกุลต่าง ๆ นั้น เนื่องมาจากลักษณะโครงสร้าง (Structure) และโครงรูป (Conformation) ของชีวโมเลกุล (พิชิต โดสุโขวงศ์, 2535 : 25)

จะเห็นได้ว่า การแพทย์แผนจีน และนักวิทยาศาสตร์ พบว่า เย็นที่สุดสามารถตีกลับเป็นร้อน และร้อนที่สุดสามารถตีกลับเป็นเย็นได้ เช่น เนื้อเยื่อที่มีภาวะร้อนมาก ๆ ก็จะเสียโครงสร้างโครงรูป เมื่อเสียโครงสร้างโครงรูปก็จะเสียหน้าที่ เมื่อเสียหน้าที่ถึงขั้นไม่ทำหน้าที่ ก็ไม่สามารถผลิตพลังงานได้ เป็นสภาวะร้อนตีกลับเป็นเย็น เมื่อเย็นถึงที่สุดชีวิตก็ต้องการพลังร้อน สัญญาของชีวิตจะสั่งให้เซลล์เนื้อเยื่อผลิตพลังงาน เมื่อเนื้อเยื่อผลิตพลังงานก็เป็นสภาวะเย็นที่สุดตีกลับเป็นร้อน หรือโดยปกติเมื่อมีภาวะร้อนเส้นเลือดจะขยายตัว แต่เมื่อร้อนถึงขีดหนึ่ง สัญญาของชีวิตจะสั่งให้ระบบประสาทอัตโนมัติสั่งให้กล้ามเนื้อเกร็งตัวบีบเอาความร้อนเกินออก กล้ามเนื้อจึงกดทับเส้นเลือดเส้นประสาท ทำให้เลือดลมไหลเวียนไม่ได้ รวมทั้งเมื่อร้อนมากเนื้อเยื่อก็ไม่ทำงาน เป็นสภาวะร้อนที่สุดตีกลับเป็นเย็น เมื่อเย็นถึงที่สุดชีวิตก็ต้องการพลังร้อน สัญญาของชีวิตจะสั่งให้เนื้อเยื่อผลิตพลังงาน เมื่อเนื้อเยื่อผลิตพลังงานก็เป็นสภาวะเย็นที่สุดตีกลับเป็นร้อนเป็นต้น

สภาพตีกลับไปมาของภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลดังกล่าวสอดคล้องกับผู้วิจัยได้พบว่า

**สาเหตุร้อนหรือร้อนเย็นพันกันตีกลับเป็นอาการเย็น (เย็นหลอก)**

เมื่อใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแก่ อาการจะยิ่งแย่ไปกว่าเดิม แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นกลับรู้สึกสบายเบาอกมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบาอกมีกำลัง ก็ให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น เพราะต้นเหตุเกิดจากร้อน

ถ้าใช้ร้อนเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบาอกมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบาอกมีกำลัง ก็ให้ใช้ร้อนเย็นผสมกัน แสดงว่าต้นเหตุเกิดจากร้อนเย็นพันกัน

ตัวอย่างเช่น อากาศห้องอืด โดยทั่วไปเป็นภาวะเย็นเกิน เกิดจากเมื่อเย็นมากเกินไปจนทำให้เส้นเลือดในกระเพาะอาหารลำไส้หดตัวเลือดลมไหลเวียนไม่สะดวกและเนื้อเยื่อไม่ทำงาน พลังชีวิตไม่สั่งให้เนื้อเยื่อหลั่งน้ำย่อยออกมาย่อยสิ่งที่เย็นเกิน ทำให้ย่อยไม่ได้ เกิดอาการท้องอืดขึ้น เมื่อใส่สิ่งที่ที่มีฤทธิ์ร้อน พลังชีวิตจะดูดเอาพลังร้อนเข้าไปทำลายเย็นเกิน เส้นเลือดขยายตัว เลือดลมก็จะไหลเวียนสะดวกและเนื้อเยื่อกลับมาทำงาน สารและพลังงานที่เหลือก็สมดุลร้อนเย็น พลังชีวิตจะสั่งให้เนื้อเยื่อหลั่งน้ำย่อยออกมาย่อยสิ่งที่สมดุลร้อนเย็น จึงย่อยได้ อาการท้องอืดก็จะหายไป

แต่ถ้าเป็นท้องอืดที่เกิดจากร้อน มีกลไก คือ โดยปกติเมื่อมีภาวะร้อนเส้นเลือดจะขยายตัว แต่เมื่อร้อนถึงขีดหนึ่ง สัญญาของชีวิตจะสั่งให้ระบบประสาทอัตโนมัติสั่งให้กล้ามเนื้อผลิตพลังงานมาผลักดันและเกร็งตัวบีบร้อนเกินออก กล้ามเนื้อจึงกดทับเส้นเลือดเส้นประสาท ทำให้เลือดลมไหลเวียนไม่ได้ รวมทั้งเมื่อร้อนมากเนื้อเยื่อก็ไม่ทำงาน พลังชีวิตไม่สั่งให้เนื้อเยื่อหลั่งน้ำย่อยออกมาย่อยสิ่งที่ร้อนเกิน ทำให้ย่อยไม่ได้ จึงเกิดอาการท้องอืดขึ้น เป็นสภาพร้อนที่สุดติดกลับเป็นเย็น ถ้าแก้ด้วยการใช้สิ่งที่ที่มีฤทธิ์ร้อนแก้ กล้ามเนื้อก็จะยิ่งเกร็งตัวบีบพิษร้อนออกแรงกว่าเดิมและเนื้อเยื่อก็จะยิ่งไม่ทำงาน อาการท้องอืดก็จะยิ่งแย่ไปกว่าเดิม แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น กลับรู้สึกสบาย ก็ให้ใช้สิ่งที่ที่มีฤทธิ์เย็น เพราะต้นเหตุเกิดจากร้อน กลไกก็คือ เย็นที่ใส่เข้าไปพลังชีวิตจะดูดไปดับพิษร้อนที่กำลังทำร้ายชีวิตอยู่ ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวและเนื้อเยื่อกลับมาทำงาน เพราะไม่มีพิษร้อนทำร้ายชีวิตแล้ว สารและพลังงานที่เหลือก็สมดุลร้อนเย็น พลังชีวิตจะสั่งให้เนื้อเยื่อหลั่งน้ำย่อยออกมาย่อยสิ่งที่สมดุลร้อนเย็น จึงย่อยได้ อาการท้องอืดก็จะหายไป

สำหรับท้องอืดที่เกิดจากร้อนเย็นพันกัน กลไกเกิดจากกล้ามเนื้อผลิตพลังงานมาผลักดันและเกร็งตัวบีบเอาพิษร้อนเย็นพันกันออก กล้ามเนื้อจึงกดทับเส้นเลือดเส้นประสาท ทำให้เลือดลมไหลเวียนไม่ได้ รวมทั้งเมื่อร้อนเย็นที่มากเกินไปจนเนื้อเยื่อก็ไม่ทำงาน พลังชีวิตไม่สั่งให้เนื้อเยื่อหลั่งน้ำย่อยออกมาย่อยสิ่งที่ร้อนเย็นพันกัน ทำให้ย่อยไม่ได้ จึงเกิดอาการท้องอืดขึ้น เป็นสภาพร้อนเย็นพันกันที่สุดติดกลับเป็นเย็น เมื่อใช้ร้อนเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบาย ก็ให้ใช้ร้อนเย็นผสมกัน แสดงว่าต้นเหตุเกิดจากร้อนเย็นพันกัน กลไกก็คือ เมื่อได้ร้อนเย็นผสมกัน จุดที่ร้อนสัญญาของชีวิตจะดูดเย็นไปแก้ จุดที่เย็นสัญญาของชีวิตจะดูดร้อนไปแก้ เมื่อเกิดสภาพสมดุลร้อนเย็นกล้ามเนื้อจะคลายตัว เพราะไม่ต้องบีบพิษของร้อนเย็นพันกันออก เลือดลมก็จะไหลเวียนสะดวก ประกอบกับเนื้อเยื่อกลับมาทำงานตามปกติ เพราะไม่มีพิษร้อนเย็นพันกันทำร้ายชีวิตแล้ว สารและพลังงานที่เหลือก็สมดุลร้อนเย็น พลังชีวิตจะสั่งให้เนื้อเยื่อหลั่งน้ำย่อยออกมาย่อยสิ่งที่สมดุลร้อนเย็น จึงย่อยได้ อาการท้องอืดก็จะหายไป

สาเหตุร้อนหรือร้อนเย็นพันกันสามารถตีกลับเป็นอาการเย็นอื่น ๆ ได้ทุกอาการ จึงเรียกว่า เย็นหลอก

#### สาเหตุเย็นหรือร้อนเย็นพันกันตีกลับเป็นอาการร้อน (ร้อนหลอก)

เมื่อใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแก้ อาการจะยิ่งแย่ไปกว่าเดิม แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนกลับรู้สึกสบายเบาอกมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบาอกมีกำลัง ก็ให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เพราะต้นเหตุเกิดจากเย็น ถ้าใช้ร้อนเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบาอกมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบาอกมีกำลัง ก็ให้ใช้ร้อนเย็นผสมกัน แสดงว่าต้นเหตุเกิดจากร้อนเย็นพันกันเช่น

ตัวอย่างที่ 1 ตากแดดแล้วเป็นไข้ นั้น เป็นร้อนที่เกิดจากร้อน กินสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น คับหรือถอนพิษร้อนด้วยวิธีการต่าง ๆ ก็จะหายไข้

ตัวอย่างที่ 2 ตากฝนแล้วเป็นไข้ เกิดจากเมื่อเย็นถึงขีดหนึ่งชีวิตจะอยู่ไม่ได้ สัญญาของชีวิตจะสั่งให้ร่างกายผลิตความร้อนมาทำลายเย็นที่มากเกินไป แต่เมื่อผลิตพลังร้อนมากเกินไปก็จะเป็นไข้ เป็นสภาพเย็นที่สุดตีกลับเป็นร้อน เมื่อใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแก้ อาการจะยิ่งแย่ไปกว่าเดิม เพราะต้นเหตุเดิมก็คือฝนซึ่งเย็นอยู่แล้ว ชีวิตยังผลิตความร้อนมากยิ่งขึ้นเพื่อมาทำลายเย็นที่มากขึ้น อาการไข้ก็นิ่งสูงขึ้น แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนกลับรู้สึกสบาย ไข้ลดลง เพราะร้อนที่ใส่เข้าไป ไปทำลายเย็นเกินที่เป็นต้นเหตุ ชีวิตจึงไม่ต้องผลิตความร้อนมาทำลายเย็นเกิน ไข้ก็นิ่งไม่เพิ่ม ส่วนความร้อนที่ได้ผลิตขึ้นมาแล้ว ก็จะถูกสัญญาของชีวิต ขับออกตามช่องทางระบายพิษต่าง ๆ เช่น ปัสสาวะ อุจจาระ ผิวน้ำ เหงื่อไหล ลมหายใจ หู ตา จมูก ปาก ไข้ก็นิ่งลงหายไป ก็ให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เพราะต้นเหตุเกิดจากเย็น เป็นสภาพเดียวกันกับเมื่ออากาศหนาว เราไม่ยอมอาบน้ำเย็นธรรมดา ยิ่งไม่อาบน้ำเย็นธรรมดาก็ยิ่งหนาว เพราะชีวิตใช้ความร้อนที่มีอยู่ทำลายความเย็น จนความร้อนที่ไข้ไปนั้นหมดแล้ว เราจึงยิ่งรู้สึกหนาว แต่เมื่อฝืนไปอาบน้ำเย็นธรรมดา กลับรู้สึกอุ่น เพราะเมื่อเย็นถึงขีดหนึ่ง ชีวิตอยู่ไม่ได้ สัญญาของชีวิตจะสั่งให้ร่างกายผลิตความร้อนมาทำลายเย็นที่มากเกินไป เราจึงรู้สึกอุ่นขึ้น แต่ถ้าชีวิตผลิตความร้อนมากไปก็จะเป็นไข้ขึ้น

ตัวอย่างที่ 3 ไข้ที่เกิดจากร้อนเย็นพันกัน รู้สึกไม่สบายจากทั้งแดดและฝน แล้วเป็นไข้ร้อน ๆ หนาว ๆ หรือเป็นไข้ด้วยสาเหตุใดก็ตามแล้วรู้สึกร้อน ๆ หนาว ๆ พอใช้ร้อนเย็นผสมกันแล้ว รู้สึกสบายเบาอกมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบาอกมีกำลัง ก็ให้ใช้ร้อนเย็นผสมกัน แสดงว่าต้นเหตุเกิดจากสภาพร้อนเย็นพันกัน จุดที่ร้อนสัญญาของชีวิตจะดูดเย็นไปแก้ จุดที่เย็นสัญญาของชีวิตจะดูดร้อนไปแก้ เมื่อสมดุลร้อนเย็นอาการไข้ก็นิ่งหายไป

ตัวอย่างที่ 4 ผู้ป่วยมาพบผู้วิจัยด้วยอาการบวมคัน เมื่อซักประวัติแล้วเป็นภาวะร้อนเกิน กลไกเกิดจากเมื่อร้อนมากเกินไปสัญญาของชีวิตคุณน้ำมาดับร้อนที่มากเกินไปจึงบวม และสร้างฮีสตามีนขึ้นมาจึงรู้สึกคันเพื่อให้เกา ซึ่งเป็นการเสียดสีให้เกิดความร้อน สัญญาของชีวิตจะได้สั่งให้เส้นเลือด

ขยายตัว สัญญาของชีวิตจะได้ผลัดกันเอาสารและพลังงานที่เป็นพิษออกไปทางผิวหนังได้ ผู้วิจัยแนะนำให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น หนึ่งสัปดาห์ อาการบวมคันก็หายไป เพราะไม่มีพิษร้อนเกินทำร้ายชีวิตแล้ว สัญญาของชีวิตไม่ต้องใช้น้ำมาดับพิษร้อนเกินแล้ว จึงผลัดคั้นน้ำออกไป อาการบวมก็หายไป ไม่ต้องผลิตฮีสตามีนมาระบายนพิษร้อนเกินแล้ว สัญญาของชีวิตก็ผลัดกันฮีสตามีนกลับไปแปรสภาพเพื่อใช้ประโยชน์อย่างอื่นอาการคันจึงหายไป

เมื่อผู้ป่วยใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นนานเข้าจนเย็นเกิน ก็ยังใช้เย็นต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ สองเดือน ผู้ป่วยให้ข้อมูลว่ากลับมาบวมอีก ยิ่งใช้เย็นยิ่งบวม แต่พอใช้ร้อนกลับยุบบวม กลไกการบวมครั้งนี้ เกิดจากเมื่อเย็นเกินมาก ๆ สัญญาของชีวิตสั่งให้ร่างกายผลิตความร้อนมาทำลายความเย็นที่มากเกินไป แต่ผลิตความร้อนมากเกินไป ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อชีวิต สัญญาของชีวิตจึงคั้นน้ำมาดับร้อนที่มากเกินไป ทำให้บวมขึ้นมาอีกครั้ง ยิ่งใช้เย็นก็ยิ่งบวม เพราะสัญญาของชีวิตยังสั่งให้ร่างกายผลิตความร้อนมาทำลายความเย็นที่มากขึ้น ยิ่งเกิดความร้อนมากเกินไป สัญญาของชีวิตจึงยิ่งคั้นน้ำมาดับร้อนที่มากเกินไปยิ่งขึ้น ทำให้บวมมากขึ้น เป็นสภาพเย็นที่สุดก็กลับเป็นร้อน แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนกลับยุบบวม เพราะร้อนที่ใส่เข้าไป สัญญาของชีวิตจะไปดับเย็นเกินที่เป็นต้นเหตุ สัญญาของชีวิตไม่ต้องสั่งให้ร่างกายผลิตร้อนมาทำลายเย็นเกิน ร้อนที่ได้ผลิตขึ้นมาแล้ว และน้ำที่คั้นมาดับร้อนก็จะถูกสัญญาของชีวิต ขับออกตามช่องทางระบายพิษต่าง ๆ เช่น ทางปัสสาวะ อุจจาระ ผิวหนัง เหงื่อไคล ลมหายใจ หู ตา จมูก ปาก บวมก็จะลดลงหายไป

ผู้วิจัยพบอาการบวมจากร้อนเย็นพันกัน กลไกจากร้อนเกินก็ทำให้บวมได้ จากเย็นเกินก็ตีกลับเป็นร้อนทำให้บวมได้ เมื่อใช้ร้อนเย็นผสมกันแก้แล้ว รู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ก็ให้ใช้ร้อนเย็นผสมกัน แสดงว่าต้นเหตุเกิดจากร้อนเย็นพันกัน สามารถยุบบวมได้

สาเหตุเย็นหรือร้อนเย็นพันกันสามารถตีกลับเป็นอาการร้อนอื่น ๆ ได้ทุกอาการ จึงเรียกว่า ร้อนหลอก

ยังมีตัวอย่างของสภาพตีกลับไปกลับมา ไม่เป็นไปตามปกติ เช่น

ดังตัวอย่าง ผู้วิจัยพบผู้ป่วยมีพฤติกรรมร้อน รู้สึกร้อนตามร่างกาย กระทบอากาศร้อนแล้ว รู้สึกไม่สบาย เดินทางโดยสารยานยนต์รู้สึกไม่สบาย ระบายน้ำบ่อย ดื่มน้ำจะรู้สึกสดชื่น ถ้าไม่ดื่มน้ำจะรู้สึกคอแห้งกระหายน้ำ ทั้งหมดเป็นอาการร้อนเกิน แต่พอดื่มน้ำก็จะปวดปัสสาวะทันทีหรือปวดปัสสาวะในเวลาไม่นานนัก ปัสสาวะใสปริมาณมาก ปัสสาวะบ่อย เป็นอาการเด่นของเย็นเกิน กลไกเกิดจากเมื่อร่างกายร้อนมาก สัญญาของชีวิตจะผลัดกันพลังร้อนออกมาที่น้ำ แล้วสัญญาของชีวิตก็รีบผลัดคั้นน้ำที่ร้อนนั้นออกจากร่างกาย เพื่อให้ชีวิตปลอดภัยจากร้อนเกิน ซึ่งถ้าโดยทั่วไปเมื่อเกิดร้อนเกินสัญญาของชีวิตจะคั้นน้ำไว้ดับร้อนเกิน ทำให้ปัสสาวะเข้มข้นและปริมาณของปัสสาวะน้อย

ผู้ป่วยท่านนี้กลับมีสภาพอาการกลับกันจากคนทั่วไป และผู้ป่วยท่านนี้เมื่ออนพิษร้อนต่อเนื่อง สุขภาพก็ดีขึ้นเรื่อย ๆ เป็นลำดับ

อีกตัวอย่างของสภาพตีกลับไปกลับมา เช่น ผู้ที่มีอาการท้องผูกสลับท้องเสียเป็นประจำ เป็นอาการหนึ่งที่มีก่เสี่ยงต่อการตรวจพบว่าเป็นมะเร็งตับ สภาพดังกล่าวส่วนใหญ่เกิดจากภาวะ ร้อนเกิน โดยสัญญาณของชีวิตผู้นั้นผลัดกันพิษร้อนมากำจัดหรือระบายที่ตับ สัญญาของชีวิตคุณน้ำ จากลำไส้ใหญ่มาดับร้อนที่มากเกินไปทำให้จึงท้องผูก และเมื่อชีวิตร้อนมาก ๆ ต่อเนื่องโดยไม่ได้รับการแก้ไข สัญญาของชีวิตจะผลัดกันสารหรือพลังงานร้อนไปที่น้ำในร่างกาย แล้วผลัดกันออกจาก ชีวิตทางลำไส้ใหญ่ทำให้เกิดอาการท้องเสีย (ร้อนที่สุดตีกลับเป็นเย็น) ร่างกายทำงานตลอดเวลาโดย หลักวิทยาศาสตร์จะเกิดกรดและความร้อนขึ้น เมื่อขาดน้ำชีวิตก็จะร้อน (เย็นที่สุดตีกลับเป็นร้อน) และเมื่อผู้ป่วยไม่รู้ต้นเหตุก็จะใส่สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนในชีวิตตนเช่นเค็มเข้าไปอีก สัญญาของชีวิตผู้นั้น ผลัดกันพิษร้อนมากำจัดหรือระบายที่ตับอีก เมื่อร้อนมากสัญญาณของชีวิตจะคุณน้ำจากลำไส้ใหญ่มา ดับร้อนที่มากเกินไปทำให้จึงท้องผูก และเมื่อชีวิตร้อนมาก ๆ ต่อเนื่องโดยไม่ได้รับการแก้ไข สัญญา ของชีวิตจะผลัดกันสารหรือพลังงานร้อนไปที่น้ำในร่างกาย แล้วผลัดกันออกจากชีวิตทำให้เกิด อาการท้องเสีย จึงเกิดท้องผูกท้องเสียสลับไปมาเรื่อย ๆ จนสุดท้ายก็พลังชีวิตก็ผลิตเนื้อเยื่อใหม่เพิ่ม มากขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อใช้ผลิตพลังงานมาผลัดกันพิษจำนวนมากออกไปจึงเกิดเป็นเนื้องอกและมะเร็ง ตับในที่สุด

### ตัวอย่างกลไกการเกิดและการหายของโรคหรืออาการเจ็บป่วย ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

ตัวอย่างกลไกการเกิดและการหายของโรคหรืออาการไม่สบายต่าง ๆ ตามหลักการแพทย์ วิถีพุทธ เช่น เมื่อมีสิ่งที่เป็นพิษหรืออันตรายจากสารหรือพลังงานที่ร้อนเย็น ไม่สมดุลมาสัมผัสกับ เซลล์เนื้อเยื่อของร่างกาย จะทำให้เกิดการผลิตพลังงานของเซลล์เนื้อเยื่อ เกิดสภาพเกร็งแข็งค้ำของ กล้ามเนื้ออย่างอัตโนมัติ เพื่อหนีหรือขับพิษหรืออันตรายนั้นออก จึงทำให้เกิดอาการตึงแข็งเจ็บปวด มีนชาตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย อันเกิดจากเลือดลมไหลเวียนไม่ดี ถ้ากลไกดังกล่าวเกิดบริเวณ ศีรษะก็จะเกิดอาการหน้ามืดวิงเวียน ถ้าพิษหรืออันตรายระคายเซลล์ผิวหนังก็เกิดผื่นคัน ถ้าพิษหรือ อันตรายทำลายเซลล์ก็เกิดการเปื่อยพุพอง ถ้าเป็นพิษร้อนเกินเผาไหม้ให้แห้งก็เกิดอาการแห้งเกรียม ไหม้ แต่ถ้าร่างกายส่งเลือดส่งน้ำเหลืองไปกำจัดพิษบริเวณนั้นก็จะบวมแดง ถ้าร่างกายผลิตพลังงาน เพื่อต่อสู้พิษหรือขับพิษก็เกิดอาการร้อนหรือเป็นไข้ (ยกเว้นสภาพที่ตีกลับไปกลับมาที่ต้องแก้ไขให้ ถูกต้นเหตุ และถูกสภาพร้อนเย็นที่เป็นอยู่ ณ ปัจจุบัน) ถ้าเป็นพิษเย็นเกินทำร้ายก็เกิดการเย็นชาซิด บริเวณนั้นมักจะเขียว เพราะร่างกายจะเคลื่อนน้ำออกจากบริเวณนั้น เพื่อลดความเย็น เหมือนสภาพ ตอนเราแช่มือเท้าน้ำเย็นนาน ๆ มือเท้าก็จะเขียวผิปกติ (ยกเว้นสภาพที่ตีกลับไปกลับมาที่ต้อง

แก้ไขให้ถูกต้นเหตุ และถูกสภาพร้อนเย็นที่เป็นอยู่ ณ ปัจจุบัน) ดังนั้น ถ้าเรามีวิธีการระบายสิ่งที่พิษร้อนเย็นไม่สมดุลนั้นออก พร้อมกับใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป สัญญาของชีวิตจะดูดสิ่งที่สมดุลร้อนเย็นไปเลี้ยง เปอรอกซิโซมของเซลล์เนื้อเยื่อและเลี้ยงส่วนประกอบต่าง ๆ ของเซลล์เนื้อเยื่อ ทำให้เปอรอกซิโซมมีสมรรถภาพในการสลายพิษ และเซลล์เนื้อเยื่อต่าง ๆ จะมีสภาพปกติ ก็จะมีกำลังมากขึ้นในการผลักดันและเกร็งตัวขับพิษดังกล่าวออกไปจากร่างกาย เมื่อพิษถูกกำจัดออกจากร่างกายจนทุเลาเบาบางลงหรือหมดไป พร้อมกับการไม่เพิ่มพิษร้อนเย็นไม่สมดุลเข้าไป กล้ามเนื้อก็จะคลายตัว เพราะไม่ต้องบีบเกร็งตัวขับพิษออก เลือดลมก็จะไหลเวียนสะดวก และไม่มีพิษร้อนเย็นไม่สมดุลทำลายร่างกาย จะทำให้อาการปวดตึงแข็งมีนชา หน้ามืดวิงเวียน ผื่นคัน เปื่อยพุพอง บวม แดงร้อนหรือไข้ หรืออาการเหี่ยวซีดเย็นชา ทุเลาหรือหายไป เมื่อปล่อยให้เกิดสภาพร้อนเย็นไม่สมดุลนาน ๆ เซลล์เนื้อเยื่อก็จะเสื่อมสภาพ ไม่สามารถทำหน้าที่ได้ดั้งเดิม

ถ้าร่างกายเกิดกลไกอัตโนมัติในการผลิตเซลล์เนื้อเยื่อใหม่ขึ้นมา เพื่อผลิตพลังงานในการผลักดันพิษที่มีจำนวนมากออกไป หรือแทนเนื้อเยื่อเดิมที่เสื่อมสภาพเสียหายที่ไป แต่พิษหรืออันตรายจากภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลยังคงอยู่ เซลล์เนื้อเยื่อใหม่ที่ผลิตขึ้นมานั้น ก็จะถูกทำร้ายจากพิษหรืออันตรายเดิมหรืออันตรายที่มากกว่านั้น จึงเกิดสภาพเกร็งแข็งเสียหายที่เดิมปะอยู่ตรงนั้น ถ้ากลไกดังกล่าวเกิดขึ้นต่อเนื่องเรื่อย ๆ ก็จะสะสมเป็นเนื้องอกหรือมะเร็ง ประกอบกับเม็ดเลือดขาวถูกพิษหรืออันตรายดังกล่าวนั้นทำร้ายจากพิษร้อนเย็นไม่สมดุล พร้อม ๆ กับเกิดสภาพเลือดลมไหลเวียนส่งอาหารและถ่ายเทของเสียไม่สะดวก เม็ดเลือดขาวก็จะเสื่อมสมรรถภาพไม่สามารถสลายเนื้องอกและมะเร็งได้ และเซลล์เนื้อเยื่อต่าง ๆ ก็อ่อนแอไม่สามารถผลิตพลังงานและไม่เกิดรีเฟล็กซ์เพื่อขับอันตรายออกได้ เนื้องอกและมะเร็งก็จะขยายกระจายไปทั่ว เมื่อระบายพิษร้อนเย็นไม่สมดุลออกไป พร้อมกับใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป กล้ามเนื้อก็จะคลายตัวเพราะไม่มีพิษจะต้องบีบออก ทำให้เลือดลมไหลเวียนสะดวก เซลล์ทุกเซลล์ก็แข็งแรง รวมถึงเซลล์เม็ดเลือดขาวด้วย เพราะได้สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นมาสังเคราะห์ และไม่มีพิษร้อนเย็นไม่สมดุลทำลาย เมื่อเนื้อเยื่อของเนื้องอกหรือมะเร็งที่ชีวิตผลิตขึ้นมาช่วยขับพิษ ไม่ได้ใช้ขับพิษแล้ว เพราะไม่มีพิษจะต้องขับออกแล้วชีวิตก็จะสลายเนื้องอกหรือมะเร็งทิ้ง จึงสั่งให้เม็ดเลือดขาวที่แข็งแรง เพราะได้พลังสมดุลร้อนเย็นไปโอบและหลั่งน้ำย่อยหรือเอ็นไซม์มาสลายเซลล์เนื้องอกหรือมะเร็ง (กลไกฟาโกไซโตซิส) กล้ามเนื้อที่แข็งแรงก็จะเกิดกลไกรีเฟล็กซ์ เกร็งตัวขับเซลล์เนื้องอกหรือมะเร็ง ที่สลายโดยเม็ดเลือดขาวออกจากร่างกายตามช่องทางระบายพิษต่าง ๆ เช่น ทางหู ตา จมูก ปาก ผิวหนัง ปัสสาวะ อุจจาระหรืออวัยวะระบายพิษตามปกติของร่างกาย ก็จะทำให้เซลล์เนื้องอกหรือมะเร็งเล็กลงหรือหายไป



โรคภูมิคุ้มกันทำร้ายตัวเอง (เอสแอลอี) เกิดจากภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลทำลายเซลล์จนเซลล์เกิดสภาพผิดปกติไปจากเดิม แต่ยังไม่ถึงขั้นทำให้เม็ดเลือดขาวเสื่อมสภาพ เม็ดเลือดขาวจึงเข้าใจผิดว่าเซลล์ที่ผิดปกติไปนั้นเป็นสิ่งแปลกปลอม เม็ดเลือดขาวจึงเข้าไปทำลาย จึงเกิดอาการภูมิแพ้ ปวด และไม่สบายต่าง ๆ ดังนั้น ถ้าเรามีวิธีการระบายพิษร้อนเย็น ไม่สมดุลนั้นออก พร้อมกับใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป ไม่เพิ่มพิษร้อนเย็นไม่สมดุลเข้าไป เซลล์ของร่างกายก็จะอยู่ในสภาพปกติ เม็ดเลือดขาวก็จะไม่ไปทำลาย อาการของโรคเอสแอลอีก็จะทุเลาหรือหายไป

การติดเชื้อโรค เม็ดเลือดขาวนั้นมีหน้าที่เข้าไปโอบล้อมสิ่งที่เป็นพิษ เชื้อโรค หรือเซลล์ที่ผิดปกติ แล้วหลั่งเอนไซม์หรือน้ำย่อยมาทำลาย นักวิทยาศาสตร์เรียกกลไกดังกล่าวว่า ขบวนการฟาโกไซโตซิส ซึ่งขบวนการดังกล่าวจะเกิดพร้อม ๆ กันกับการผลิตพลังงานของเซลล์เนื้อเยื่อมาผลักดันและเกร็งตัวขับพิษออกจากร่างกาย (รีเฟล็กซ์) เมื่อมีภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล ขบวนการดังกล่าวจะเสียหาย ส่งผลให้ร่างกายไม่สามารถกำจัดหรือต้านทานเชื้อโรค ซึ่งมีอยู่ทั่วไปเป็นธรรมดา เชื้อโรคก็จะกินเซลล์ของร่างกายเราเป็นอาหาร จึงเกิดการติดเชื้อต่าง ๆ ในร่างกาย แต่ถ้าระบายพิษร้อนเย็นไม่สมดุลออกไป พร้อมกับใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป ไม่เพิ่มพิษร้อนเย็นไม่สมดุลเข้าไป เม็ดเลือดขาวก็จะแข็งแรง เพราะไม่ถูกพิษร้อนเย็นไม่สมดุลทำลาย เม็ดเลือดขาวที่แข็งแรงก็จะทำลายเชื้อโรคได้ดี ทำให้การติดเชื้อทุเลาหรือหายไป

การมีน้ำตาลหรือโปรตีนหรือไขมันในเลือดสูง เกิดจากส่วนที่ทำหน้าที่สลายน้ำตาลให้เป็นพลังงาน ได้แก่ ส่วนประกอบของเซลล์ตับอ่อน ซึ่งทำหน้าที่หลั่งฮอร์โมนอินซูลิน และส่วนที่ทำหน้าที่สลายสารอาหารให้เป็นพลังงาน ได้แก่ ไมโทคอนเดรียของเซลล์ทุกเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกาย เพราะไมโทคอนเดรียของเซลล์เนื้อเยื่อนั้น ทำหน้าที่สลายคาร์โบไฮเดรต (ข้าว แป้ง น้ำตาล ผีอก มัน) โปรตีน ไขมันและกรดนิวคลีอิกให้เป็นพลังงาน ส่วนสำคัญดังกล่าวถูกภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลทำลายสภาพเดิม จนเสียหายที่ในการสลายสารดังกล่าว จึงทำให้สารดังกล่าวตกค้างในเส้นเลือดหรือตกค้างตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากเกินปกติ ถ้าระบายพิษร้อนเย็นไม่สมดุลออกไปจากร่างกาย พร้อมกับใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป ไม่เพิ่มพิษร้อนเย็นไม่สมดุลเข้าไป ส่วนประกอบของเซลล์เนื้อเยื่อก็จะแข็งแรงทำหน้าที่ได้ตามปกติ เพราะไม่ถูกพิษร้อนหรือเย็นเกินทำลาย เซลล์สามารถสลายสารอาหารให้เป็นพลังงานได้ ภาวะคาร์โบไฮเดรต (ข้าว แป้ง น้ำตาล ผีอก มัน) โปรตีน ไขมัน กรดนิวคลีอิก ส่วนเกินสะสมในร่างกายก็จะลดลงหรือหายไป

การเกิดภาวะความดันโลหิตสูง เกิดจากการมีพิษร้อนเย็นไม่สมดุล (ส่วนใหญ่เกิดจากพิษร้อนเกิน ร่องลงมาเกิดจากร้อนเย็นพันกัน และเย็นเกิน ตามลำดับ) โดยเฉพาะถ้าพิษดังกล่าวมีมากในอวัยวะระบบไหลเวียนเลือด ทำให้หัวใจเกิดการบีบเกร็งตัวอย่างแรงโดยอัตโนมัติ เพื่อขับพิษดังกล่าวออกไปจากร่างกาย จึงเกิดภาวะความดันโลหิตสูงขึ้น ดังนั้นถ้าเรามีวิธีการระบายพิษ

ร้อนเย็นไม่สมดุลนั้นออก พร้อมกับใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป ไม่เพิ่มพิษร้อนเย็นไม่สมดุลเข้าไป กล้ามเนื้อหัวใจก็จะคลายตัว เพราะไม่ต้องบีบเกร็งตัวขับพิษออก ภาวะความดันโลหิตสูงก็จะทุเลาหรือหายไป

ส่วนการเกิดภาวะความดันโลหิตต่ำ เกิดจากการมีพิษร้อนเย็นไม่สมดุล (สมัยก่อนประมาณ 30 ปีย้อนหลัง ส่วนใหญ่เกิดจากพิษเย็นเกิน แต่ปัจจุบันส่วนใหญ่เกิดจากพิษร้อนจนถึงขั้นมีภาวะตีกลับทำให้เกิดความดันโลหิตต่ำ รองลงมาเกิดจากร้อนเย็นพันกัน และเย็นเกินตามลำดับ) โดยเฉพาะถ้าพิษดังกล่าวมีมากในอวัยวะระบบไหลเวียนเลือด จนทำลายสมรรถภาพในการบีบตัวของหัวใจ หรือหัวใจอ่อนแรงลง จึงเกิดภาวะความดันโลหิตต่ำ ดังนั้นถ้าเรามีวิธีการระบายพิษร้อนเย็นไม่สมดุลนั้นออก ใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป ไม่เพิ่มพิษร้อนเย็นไม่สมดุลเข้าไป กล้ามเนื้อหัวใจไม่ถูกทำร้ายจากพิษร้อนเย็นไม่สมดุล หัวใจก็จะมีกำลังบีบตัวแรงขึ้น ความดันโลหิตจึงเพิ่มขึ้นสู่ภาวะปกติ

การเป็นไตวาย เกิดจากการมีพิษร้อนเย็นไม่สมดุล อาจเป็นพิษของสารหรือพลังงานที่มีฤทธิ์ร้อนเกิน หรือร้อนเย็นพันกัน หรือเย็นเกินก็ได้ ตกค้างอยู่ที่บริเวณไต เมื่อพิษมีมากเกินไปจนทำให้กล้ามเนื้อไตเกิดการเกร็งตัวค้างและผลิตพลังงานมาดันพิษออก ทำให้เลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก และเนื้อเยื่อของไตผิดโครงสร้างโครงรูป ผิดอุณหภูมิ ส่งผลให้ไตเสียหายที่ ไตเสื่อม ไตวาย ดังนั้นถ้าเรามีวิธีการระบายพิษร้อนเย็นไม่สมดุลนั้นออก ใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป ไม่เพิ่มพิษร้อนเย็นไม่สมดุลเข้าไป กล้ามเนื้อไตก็จะคลายตัว เพราะไม่ต้องผลิตพลังงานมาผลักดันและเกร็งตัวขับพิษออก ทำให้เลือดลมไหลเวียนสะดวก พลังชีวิตจะดูดสารและพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นไปดับพิษที่ไตและหล่อเลี้ยงไต ไตก็จะฟื้นกลับมาทำงานได้ดีขึ้นจนเข้าสู่ปกติได้เป็นลำดับ ตามประสิทธิภาพของสมดุลร้อนเย็นและพลังชีวิต

การเป็นหอบหืดหรือนอนกรน เกิดจากการมีพิษร้อนเย็นไม่สมดุล ค้างอยู่ที่บริเวณปอดและหลอดลม ทำให้กล้ามเนื้อปอดและหลอดลมผลิตพลังงานและเกร็งตัว (รีเฟล็กซ์) เพื่อขับพิษ ถ้าพิษมีมากเกินไปจนไม่สามารถขับออกได้หมด กล้ามเนื้อปอดและหลอดลมจะเกิดการเกร็งตัวค้าง ทำให้เลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก จึงเกิดอาการหอบหืดหรือนอนกรน เพราะร่างกายต้องการอากาศบริสุทธิ์ที่มากและต้องการระบายอากาศเสียออกให้มาก ดังนั้น ถ้าเรามีวิธีการระบายพิษร้อนเย็นไม่สมดุลนั้นออก ใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป ไม่เพิ่มพิษร้อนเย็นไม่สมดุลเข้าไป กล้ามเนื้อปอดและหลอดลมก็จะคลายตัว เพราะไม่ต้องผลิตพลังงานมาผลักดันและเกร็งตัวขับพิษออก ทำให้เลือดลมไหลเวียนสะดวก อาการหอบหืดหรือนอนกรนก็จะทุเลาหรือหายไป

การเกิดนี้วตามอวัยวะต่าง ๆ เช่น อุจจาระ ไข้ ใจ กระเพาะปัสสาวะ เป็นต้น เกิดจากภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลได้ทั้ง 3 แบบ ก็ร้อนเกิน เย็นเกิน (ตีกลับเป็นร้อน) หรือร้อนเย็นพันกัน (ตีกลับ

เป็นร้อน) สัญญาของชีวิตคุณน้ำจากอวัยวะต่าง ๆ กลับไปดับร้อนที่มากเกินไปในอวัยวะที่ร้อนเกินของร่างกาย ทำให้คุณน้ำดี ไต กระเพาะปัสสาวะ หรืออวัยวะบางส่วน มีน้ำน้อยลง ทำให้สารต่าง ๆ เกาะกลุ่มกันเป็นก้อนนิ่ว ดังนั้น ถ้าเรามีวิธีการระบายพิษร้อนเย็นไม่สมดุลนั้นออก ไล่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป ไม่เพิ่มพิษร้อนเย็นไม่สมดุลเข้าไป ก็จะทำให้น้ำในร่างกายไม่ถูกดูดกลับมาดับร้อนที่มากเกินไปตามอวัยวะต่าง ๆ ทำให้คุณน้ำดี ไต กระเพาะปัสสาวะ หรือบางอวัยวะที่ก่อนหน้านี้มีน้ำน้อยเกิน ก็จะมีน้ำมากขึ้น และเมื่อร่างกายเย็นลงสัญญาของชีวิตก็จะเคลื่อนน้ำออกจากร่างกายได้มาก นิ่วใหม่ก็จะไม่เกิด ส่วนนิ่วเก่าก็จะถูกพลังงานในร่างกายและพลังงานอื่น ๆ ที่มีอยู่ในธรรมชาติเคลื่อนกระทบ รวมทั้งถูกน้ำไหลผ่านเซาะนิ่ว ทำให้นิ่วค่อย ๆ สลายเล็กลงไปเรื่อย ๆ และถูกขับออกในที่สุด

การเป็นหวัด มีน้ำมูก เสดด ไอ จาม เกิดจากภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล ระบายบริเวณปอด หลอดลมหรือเยื่อจมูก ร่างกายก็จะส่งน้ำไปดับความระคาย จึงเกิดน้ำมูกหรือเสดด ถ้ากล้ามเนื้อผลิตพลังงานมาผลักดันและกระตุ้นและกระตุ้นอย่างแรง เพื่อขับน้ำมูกเสดดหรือขับพิษร้อนเย็น ก็จะเกิดอาการไอจาม ดังนั้นถ้าเรามีวิธีการระบายพิษร้อนเย็นไม่สมดุลนั้นออก ไล่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป ไม่เพิ่มพิษร้อนเย็นไม่สมดุลเข้าไป ร่างกายก็ไม่ต้องส่งน้ำไปดับความระคาย น้ำมูกหรือเสดดก็จะหายไป กล้ามเนื้อก็จะคลายตัว เพราะไม่ต้องผลิตพลังงานมาผลักดันกระตุ้นกระตุ้นกระตุ้นขับพิษออก อาการไอจามก็จะทุเลาหรือหายไป

ไทรอยด์เป็นพิษ เกิดจากภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล จนทำให้เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายต้องผลิตพลังงานมาผลักดันและกระตุ้นและกระตุ้นและกระตุ้นให้ต่อมไทรอยด์หลังฮอร์โมนไทรอยด์ออกมามากเกินไป เพื่อกระตุ้นให้เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย เกิดขบวนการเผาผลาญอาหาร เพื่อผลิตพลังงานมาขับพิษออกจากร่างกาย เมื่อเซลล์เผาผลาญอาหารมากเกินไป ก็จะยิ่งเกิดของเสียค้างในร่างกายมากกว่าปกติ ประกอบกับพิษร้อนเย็นไม่สมดุลนั้น ไม่ได้ถูกกำจัดออก เซลล์ร่างกายก็จะเสียพลังในการขับพิษและเสื่อมโทรมเร็วกว่าปกติ เป็นวงจรซ้ำอยู่อย่างนี้ ทำให้เกิดอาการไทรอยด์เป็นพิษ เช่น อ่อนเพลีย ใจสั่น ตกใจง่าย กินมากแต่ผอม เป็นต้น ถ้าพิษระบายออกทางตามาก ตาจะแห้งแสบหรือปวดตา ถ้าเซลล์เนื้อเยื่อของตาและรอบ ๆ ลูกตาผลิตพลังงานมาผลักดันและกระตุ้น (รีเฟล็กซ์) ขับพิษออกจากลูกตา ลูกตาจะถูกดันออกมานอกเบ้า เป็นต้น ดังนั้นถ้าเรามีวิธีการระบายพิษร้อนเย็นไม่สมดุลนั้นออก ไล่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป ไม่เพิ่มพิษร้อนเย็นไม่สมดุลเข้าไป เมื่อไม่มีพิษ เซลล์ของร่างกายก็ไม่ต้องผลิตพลังงานมาผลักดันและกระตุ้นและกระตุ้น ดังนั้น สัญญาของชีวิตจะสั่งเซลล์เนื้อเยื่อให้คลายการผลักดันและคลายการบีบตัว ลูกตาจึงกลับมาอยู่ในสภาพปกติ สัญญาของชีวิตจะสั่งให้ต่อมไทรอยด์ลดการหลังฮอร์โมนออกมามากเกินไปให้หลัง

ออกมาพอดีตามปกติที่ชีวิตต้องการ (เมื่ออยู่ในสภาพที่สมดุลร้อนเย็น) โรคและอาการไทรอยด์ เป็นพิษก็จะทุเลาหรือหายไป

อาการเจ็บป่วยอื่น ๆ ก็เกิดจากสาเหตุและกลไกทำนองเดียวกัน

### วิธีวินิจฉัยภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล

จากกลไกของการเกิดอาการต่าง ๆ เมื่อมีภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล จะเห็นได้ว่า บางครั้งก็จะ ออกอาการตามอาการเด่น บางครั้งก็ออกอาการไม่ตรงตามอาการเด่น แต่อาการและภาวะร้อนเย็น ไม่สมดุลสามารถจะติกลับไปกลับมาได้ ทำให้ผู้ที่ไม่รู้สัจจะแท้ก็ยากที่จะวินิจฉัยได้ผู้วิจัยพบว่า แท้จริงแล้วความเจ็บป่วยมีแค่ 3 ภาวะเท่านั้น คือ ร้อนเกิน เย็นเกิน และร้อนเย็นเกิดขึ้นพร้อมกัน (ร้อนเย็นพันกัน) ส่วนอาการเย็นหลอกหรือร้อนหลอกนั้น สาเหตุก็เกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งใน 3 ภาวะนั้นเอง

การวินิจฉัยโดยอาการเด่นนั้น โดยเฉลี่ยจะถูกต้องประมาณร้อยละ 80 มีโอกาสพลาดได้ ประมาณร้อยละ 20 ส่วนการวินิจฉัยที่ไม่พลาดเลย คือ ใช้อาการหลัก เพราะใช้คำตรัสของ พระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นจริงตลอดกาลไม่มีผู้ใดลบล้างได้ (อกาลิโก) สามารถพิสูจน์ได้ (เอหิปัสสิโก) คือการใช้หลักในพระไตรปิฎก สังคหิตสูตร, ลิวกสูตร, อาพาธสูตร, อนายสสูตร, กกจูฬสูตร, จุฬกัมมวิภังคสูตร และทัณฑวรรคที่ 10 สังเคราะห์ร่วมกัน รายละเอียดที่พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับ สุขภาพไว้ดังนี้

“เป็นผู้มีอาพาธน้อยมีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชธาตุ อันมีวิบาก เสมอกัน ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลาง ๆ ควรแก่ความเพียรฯ” (ที.ปา.11/293) จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้า พบว่า การปรับสมดุลร้อนเย็น จะทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ส่งผลให้สภาพร่างกายพร้อมที่จะประกอบ ความเพียร ซึ่งก็คือร่างกายที่แข็งแรงนั่นเอง

ประเด็นสมดุลร้อนเย็นนั้น สัมพันธ์กับสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงสาเหตุทำให้เกิดสุข (ความแข็งแรงหรือประโยชน์) ทุกข์ (ความเจ็บป่วยหรือความเดือดร้อน) หรือออกทุกข์มสุขเวทนา ในส.สพ.18/427-429 “สุข ทุกข์ หรือออกทุกข์มสุขเวทนา เกิดจาก เรื่องดี (ไฟ) 1 เสมหะ (น้ำ) 1 ลม (ลม) 1 ดี เสมหะ ลม รวมกัน (ดิน) 1 ฤดู 1 รักษาตัวไม่สมำเสมอ 1 ถูกทำร้าย 1 ผลของกรรม 1 เป็นที่ 8 ฯ” ไฟ คือ ร้อน ดินน้ำลม คือ เย็น จะเห็นได้ว่า การปรับสมดุลร้อนเย็นในร่างกาย ในฤดูร้อน หนาวต่าง ๆ ด้วยสิ่งที่มิฤทธิ์ร้อนเย็น ทั้งด้านวัตถุ (รูปธรรม) และจิต (นามธรรม) ถ้าไม่สมดุลร้อน เย็นก็จะทำให้เกิดทุกข์เวทนา (เจ็บป่วย) แต่ถ้าสมดุลร้อนเย็นก็จะทำให้เกิดสุขเวทนา (แข็งแรง)

การปรับสมดุลร้อนเย็นทั้งกายใจนั้น สัมพันธ์กับข้อความที่ว่า “สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาค ประทับอยู่ณพระวิหารเชตวันอารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีใกล้พระนครสาวัตถี ก็สมัยนั้นแล

ท่านพระคิริमानนท์อาพาธได้รับทุกข์เป็นไข้หนักครั้งนั้นแล ท่านพระอานนท์เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้ว ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ท่านพระคิริमानนท์อาพาธได้รับทุกข์เป็นไข้หนักขอประทานพระวโรกาสขอพระผู้มีพระภาค ได้โปรดอนุเคราะห์เสด็จเยี่ยมท่านพระคิริमानนท์ยังที่อยู่เถิด พระเจ้าข้าฯ พระผู้มีพระภาคตรัสว่าดูกรอานนท์ ถ้าเธอพึงเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา 10 ประการ แก่คิริमानนท์ภิกษุไซริ์ ข้อที่อาพาธของคิริमानนท์ภิกษุจะพึงสงบระงับโดยพลัน เพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนั้น เป็นฐานะที่จะมีได้ สัญญา 10 ประการเป็นไฉนคือ อนิจจสัญญา 1 อนัตตสัญญา 1 อสุกสัญญา 1 อาทินวสัญญา 1 ปหานสัญญา 1 วิราคสัญญา 1 นิโรธสัญญา 1 สัพพโลเกอนภิตตสัญญา 1 สัพพสังขารสุอนิจจสัญญา 1 อนาปานัสสติ 1 ฯ” (อภ.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ก่อนนิจสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงในอุปาทานชั้น 5 เหล่านี้ด้วยประการอย่างนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อนิจจสัญญาฯ” (อภ.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ ก่อนัตตสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่าจักขุเป็นอนัตตา รูปเป็นอนัตตา หูเป็นอนัตตา เสียงเป็นอนัตตา จมูกเป็นอนัตตา กลิ่นเป็นอนัตตา ลิ้นเป็นอนัตตา รสเป็นอนัตตา กายเป็นอนัตตา โภภุจัพพะเป็นอนัตตา ใจเป็นอนัตตา ชรรมารมณัเป็นอนัตตา ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาในอายตนะทั้งหลายทั้งภายในและภายนอก 6 ประการเหล่านี้ด้วยประการอย่างนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อนัตตสัญญาฯ” (อภ.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ ก้อสุกสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้มันแล เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบเต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า ในกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม เนื้อ หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ไล่ น้อยอาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่งามในกายนี้ด้วยประการดังนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อสุกสัญญาฯ” (อภ.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ ก้อาทินวสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า กายนี้มีทุกข์มากมีโทษมาก เพราะฉะนั้นอาพาธต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นในกายนี้คือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่ใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคไอ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เชื่องซึม โรคในท้อง โรคลมสลับ โรคบิด โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอกร้อ โรคลมบ้าหมู

โรคหืดเปื้อย โรคหืดค้ำน โรคคุดทะราดหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนโลหิต โรคดีเดียด โรคเบาหวาน โรคเริมโรคพุพอง โรคริดสีดวง อาพารมีดีเป็นสมุฏฐาน อาพารมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน อาพารมีลมเป็นสมุฏฐาน อาพารมีไข้สันนิบาต อาพารอันเกิดแต่ฤดูแปรปรวน อาพารอันเกิดแต่การบริหารไม่สม่าเสมอ อาพารอันเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง อาพารอันเกิดแต่วิบากของกรรม ความหนาว ความร้อน ความหิวความกระหาย ปวดอุจจาระปวดปัสสาวะ ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นโทษในกายนี้ด้วยประการดังนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อาทินวสัญญาฯ” (อจ.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ ก็ปหานสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมทำให้ถึงความไม่มี ซึ่งกามวิตกอันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมทำให้ถึงความไม่มี ซึ่งพยาบาทวิตกอันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมให้ถึงความไม่มี ซึ่งวิหิงสาวิตกอันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมให้ถึงความไม่มี ซึ่งอกุศลธรรมทั้งหลายอันชั่วช้าอันเกิดขึ้นแล้ว ดูกรอานนท์นี้เรียกว่าปหานสัญญาฯ” (อจ.ทสก.2460)

“ดูกรอานนท์ ก็วิราคสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ธรรมชาตินั้นสงบธรรมชาตินั้นประณีตคือธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง ธรรมเป็นที่สลละคืนอุปธิทั้งปวง ธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา ธรรมเป็นที่สารถอกกิเลส ธรรมชาติเป็นที่ดับกิเลสและกองทุกข์ ดูกรอานนท์นี้เรียกว่าวิราคสัญญาฯ” (อจ.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ นิโรธสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ธรรมชาตินั้นสงบธรรมชาตินั้นประณีตคือธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง ธรรมเป็นที่สลละคืนอุปธิทั้งปวง ธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา ธรรมเป็นที่ดับโดยไม่เหลือ ธรรมชาติเป็นที่ดับกิเลสและกองทุกข์ ดูกรอานนท์นี้เรียกว่า นิโรธสัญญาฯ” (อจ.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ สัพพโลเกอนภิตรตสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ละอุบายและอุปาทานในโลกอันเป็นเหตุตั้งมั่นถ้อมมั่นและเป็นอนุสัยแห่งจิต ย่อมงดเว้นไม่ถ้อมมั่น ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า สัพพโลเกอนภิตรตสัญญาฯ” (อจ.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ สัพพสังขารเอสุณิจสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมอึดอัด ย่อมระอา ย่อมเกลียดชัง แต่สังขารทั้งปวง ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า สัพพสังขารเอสุณิจสัญญาฯ” (อจ.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ อานาปานัสสติเป็นไฉน ดูกรอานนท์ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็คืออยู่ที่ โคนไม้ก็คืออยู่ในเรือนว่างเปล่าก็คือดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายให้ตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้าเธอ เป็นผู้มึสติ หายใจออกเป็นผู้มึสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาวหรือเมื่อหายใจเข้ายาวก็ รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้นหรือเมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้กำหนดรู้กายทั้งปวงหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้กำหนดรู้ กายทั้งปวงหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักระงับกายสังขารหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้ปิติหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้ปิติหายใจเข้า ย่อมศึกษา ว่าจักกำหนดรู้จิตสังขารหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้จิตสังขารหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่า จักะงับจิตสังขารหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักระงับจิตสังขารหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้ จิตหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้จิตหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักยังจิตให้บันเทิงหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักยังจิตให้บันเทิงหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักตั้งจิตให้มั่นหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักตั้ง จิตให้มั่นหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเปลื้องจิตหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเปลื้องจิตหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเปลื้องจิตหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความเป็นของไม่เที่ยง หายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความเป็นของไม่เที่ยงหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจัก เป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความคลายกำหนดหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความ คลายกำหนดหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความดับสนิทหายใจออก ย่อมศึกษา ว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความดับสนิทหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความ สลัดคืนหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความสลัดคืนหายใจเข้า ดูกรอานนท์นี้ เรียกว่า อานาปานัสสติฯ” (อ.จ.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ ถ้าเธอพึงเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา 10 ประการนี้แก่ศิริมานนทภิกษุไซริ ข้อที่อาพาธของศิริมานนทภิกษุจะพึงสงบระงับโดยพลัน เพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนี้ เป็นฐานะที่จะมีได้ฯ ลำดับนั้นแล ท่านพระอานนท์ได้เรียนสัญญา 10 ประการนี้ ในสำนักของพระผู้มี พระภาคแล้ว ได้เข้าไปหาท่านพระศิริมานนทที่ยังที่อยู่ ครั้นแล้ว ได้กล่าวสัญญา 10 ประการ แก่ท่านพระศิริมานนท ครั้งนั้นแล อาพาธนั้นของท่านพระศิริมานนทสงบระงับโดยพลัน เพราะได้ ฟังสัญญา 10 ประการนี้ ท่านพระศิริมานนทหายจากอาพาธนั้น ก็แลอาพาธนั้นเป็น โรคอันท่านพระ ศิริมานนทละได้แล้ว ด้วยประการนั้นแลฯ” (อ.จ.ทสก.24/60)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสหลักปฏิบัติที่เป็นต้นเหตุให้อายุยืน 7 ประการ ได้แก่ 1) เป็นผู้ทำความ สบายแก่ตนเอง 2) รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) เทียวในกาลอันสมควร 5) ประพฤติเพียงดังพรหม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) 6) เป็นผู้มีศีล 7) มีมิตรดีงาม สำหรับเหตุ ให้อายุยืน ก็ตรงกันข้าม (อ.จ.สตต.22/125-126)

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

พระพุทธเจ้าได้ตรัสเหตุแห่งการมีอายุยืน อายุสั้น มีโรครมาก มีโรคน้อย ดังนี้ “ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้ตกลง เป็นคนเห็นมโหด มีมือเปื้อนเลือดหมกมุ่นในการประหัตประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิต ... จะเป็นคนมีอายุสั้น ... ดูกรมาณพ ส่วนบุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม ละปาณาติบาตแล้ว เป็นผู้เว้นขาดจากปาณาติบาต วางอาชญา วางสาตรา (อาวุธหรือวิชาหรือวิธีที่เบียดเบียน) ได้ มีความละอาย ถึงความเอ็นดู อนุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์และภูตอยู่ ... จะเป็นคนมีอายุยืน ... บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มิปรกติ เบียดเบียนสัตว์ (ทำให้ตนเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ หรือล้มตาย) ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือสาตรา (อาวุธหรือวิชาหรือวิธีการต่าง ๆ) ... จะเป็นคนมีโรครมาก ... ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มิปรกติ ไม่เบียดเบียนสัตว์ (ไม่ทำให้ตนเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ หรือล้มตาย) ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือสาตรา (อาวุธหรือวิชาหรือวิธีการต่าง ๆ) ... จะเป็นคนมีโรคน้อย ...” (ม.อ.14/582 - 585)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความผาสุกว่า “ผู้ใดแสวงหาความสุขเพื่อตนเอง ย่อมไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย (การไม่ทำให้ตนเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ หรือล้มตาย)” (จ.ช.25/20)

เมื่อใช้หลักการในพระไตรปิฎก สังคิติกสูตร, ลิวกสูตร, อาพาธสูตร, อนายุสสสูตร, กกจูปมสูตร, จุฬกัมมวิภังคสูตร และทัณฑวรรคที่ 10 มาสังเคราะห์ร่วมกัน จะได้อาการหลัก ซึ่งเป็นการวินิจฉัยที่ถูกต้องไม่ผิดพลาดเลย คือ การใช้สิ่งต่าง ๆ มาปรับสมดุลร้อนเย็น ทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรม (สังคิติกสูตร ลิวกสูตร และอาพาธสูตร) ปรับไปสู่จุดที่ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งปวง คือไม่ทำให้ตัวเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น เกิดสภาพทุกข์ ทรมาน ไม่สบาย บาดเจ็บ ล้มตาย (จุฬกัมมวิภังคสูตร และทัณฑวรรคที่ 10) คือ ทำให้มีสภาพ สุขสบาย (เจ็บป่วยน้อย ลำบากกายน้อย) เบากาย มีกำลัง (อนายุสสสูตร และกกจูปมสูตร) จะทำให้โรคน้อยลงและอายุยืน

ส่วนการใช้สิ่งต่าง ๆ ทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรม มาทำให้เกิดร้อนเย็นไม่สมดุล (สังคิติกสูตร ลิวกสูตรและอาพาธสูตร) ทำให้ตัวเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น เกิดสภาพทุกข์ ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ ล้มตาย เป็นการเบียดเบียน (จุฬกัมมวิภังคสูตร และทัณฑวรรคที่10) คือทำให้มีสภาพ ไม่สุข ไม่สบาย (เจ็บป่วยมาก ลำบากกายมาก) หนักกาย ไม่มีกำลัง และอ่อนเพลีย (อนายุสสสูตร และกกจูปมสูตร) จะทำให้มีโรครมากและอายุสั้น



ดังนั้น ไม่ว่าผู้ใดจะมีอาการเจ็บป่วยใด ๆ ก็สามารถวินิจฉัยสภาพความเจ็บป่วยเป็น 3 ภาวะ คือ

**อาการหลักของภาวะร้อนเกิน (อาการที่ถูกต้อง)** เมื่อกระทบอากาศร้อน อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแล้วรู้สึกไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง (อ่อนเพลียหนักตัว) เมื่อกระทบอากาศเย็น อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลังหรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น ลดหรืองดสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง

**อาการหลักของภาวะเย็นเกิน (อาการที่ถูกต้อง)** เมื่อกระทบอากาศเย็น อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแล้วรู้สึกไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง (หนักตัวอ่อนเพลีย) เมื่อกระทบอากาศร้อน อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน ลดหรืองดสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น เท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง

**อาการหลักของภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน (ร้อนเย็นพันกัน) (อาการที่ถูกต้อง)** กระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนอย่างเดียว ก็รู้สึกไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง (หนักตัวอ่อนเพลีย) กระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นอย่างเดียวก็รู้สึกไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง (หนักตัวอ่อนเพลีย) แต่เมื่อกระทบทั้งสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกัน เท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง

โดยสังเกตตนเองจากการกระทบอากาศร้อนหรือเย็น อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนหรือเย็น หรือร้อนเย็นผสมกัน อาจใช้น้ำทดสอบก็ได้ (น้ำธรรมดาหรือน้ำเย็นมีฤทธิ์เย็น น้ำอุ่นไม่จัดมีฤทธิ์ร้อนเย็นผสมกัน น้ำอุ่นจัดมีฤทธิ์ร้อน) โดยสัมผัสประมาณ 5-10 นาที หรือยาวนานกว่านั้น แล้วสังเกตตนเองว่าเกิดความรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง หรือไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัว ถ้าสบายเบากายมีกำลังหรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง แสดงว่าสิ่งนั้นหรือสภาพนั้นทำให้เกิดสมดุลร้อนเย็น จะช่วยให้โรครักษาไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน ก็ควรอาศัยสิ่งนั้น ณ เวลานั้น แต่ถ้าไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัวแสดงว่าสิ่งนั้นหรือสภาพนั้นไม่สมดุลร้อนเย็นจะทำให้เกิดโรครักษาไข้เจ็บมากขึ้น อ่อนแอ และอายุสั้น ควรลดละเลิกสิ่งนั้น ณ เวลานั้น สำหรับ ณ เวลาอื่น ที่สภาพชีวิตเปลี่ยนไปจากเดิม อันเกิดจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เกิดในชีวิตเราหรือที่เข้ามากระทบกับชีวิตเรา เช่น อากาศ (ในพระไตรปิฎก “ลิวกสูตร” พระพุทธเจ้าระบุนุชคิดว่า ฤดูมีผลต่อสุขภาพ เราสามารถดูอาการของชีวิตเราเมื่อกระทบฤดูหรือสภาพอากาศต่าง ๆ) กิจกรรม

การงาน หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นต้น เราก็ปรับเปลี่ยนสิ่งที่มาใช้ปรับสมดุลรื้อนเย็นให้เรารู้สึกสบายเบาอกมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบาอกมีกำลัง

การตรวจสอบว่าสิ่งนั้น ๆ เป็นประโยชน์ (ถูกกัน) หรือเป็นโทษ (ไม่ถูกกัน) กับชีวิตของผู้ นั้น ณ เวลานั้น สามารถตรวจสอบได้ด้วยการทดลองกำลัง เมื่อผู้นั้นสัมผัสกับสิ่งนั้น ๆ เช่น ให้ผู้ที่ ต้องการทดสอบว่าสิ่งนั้นเป็นประโยชน์ (ถูกกัน) กับตนหรือไม่ สัมผัสกับสิ่งนั้น แล้วเอา นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ข้างใดข้างหนึ่งชนกันให้เป็นลักษณะวงกลม หรือวงแหวน เกร็งให้แน่น (ภาพ ที่ 31) จากนั้นให้อีกคนหนึ่งสอดนิ้วชี้ทั้งสองข้างเข้าไปในวงกลมดังกล่าว จากด้านหน้าของผู้สอด นิ้วโค้งเข้ามาหาตัวเองเหมือนตะขอ แล้วออกแรงดึงง้างให้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้แยกออกจากกัน คน ที่เกร็งนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ให้เป็นวงกลมกับคนที่ใช้นิ้วชี้ทั้งสองข้างออก จะต้องออกแรง พอประมาณ ไม่แรงเกิน ไม่เบาเกิน โดยประมาณให้เท่าเดิมทุกครั้ง (ภาพที่ 32) เปรียบเทียบกับการ ไม่สัมผัสสิ่งนั้น ณ เวลานั้น กรณีใดมีกำลังมากกว่าในการต้านแรงง้าง แสดงว่าสิ่งนั้นเป็นประโยชน์ (ถูกกัน) กับชีวิตของผู้นั้น ณ เวลานั้น ส่วนกรณีใดมีกำลังน้อยกว่าในการต้านแรงง้าง แสดงว่าสิ่ง นั้นเป็นโทษ (ไม่ถูกกัน) กับชีวิตของผู้นั้น ณ เวลานั้น



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



ภาพที่ 32 ให้อีกคนหนึ่งสอดนิ้วชี้ทั้งสองข้างเข้าไปในวงกลมดังกล่าวจากด้านหน้าของผู้สอดนิ้ว โคนงเข้ามาหาตัวเองเหมือนตะขอ แล้วออกแรงดึงง้างให้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้แยกออกจากกัน คนที่เกร็งนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ให้เป็นวงกลมกับคนที่ใช้นิ้วชี้ทั้งสองง้างออก จะต้องออกแรง ไม่แรงเกิน ไม่เบาเกิน โดยประมาณให้เท่าเดิมทุกครั้ง

ที่มา (แก้วใจเพชร กล้าจน. ภาพถ่าย. 2558, มิถุนายน 28)

การตรวจสอบกรณีผู้เป็นอัมพาตหรือไม่มีกำลังหรือไม่ต้องการเกร็งด้วยตนเอง ให้ผู้หนึ่ง สัมผัสกับสิ่งที่ต้องการทดสอบ แล้วให้คนหนึ่งสัมผัสกับผู้นั้นอาจสัมผัสโดยตรงหรือจับโลหะสัมผัสก็ได้ จากนั้นเอานิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ข้างใดข้างหนึ่งชนกันให้เป็นลักษณะวงกลม เกร็งให้แน่น แล้วให้อีกคนหนึ่งสอดนิ้วชี้ทั้งสองข้างเข้าไปในวงกลมดังกล่าวจากด้านหน้าของผู้สอดนิ้ว โคนงเข้ามาหาตัวเองเหมือนตะขอ จากนั้นออกแรงดึงง้างให้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้แยกออกจากกัน คนที่เกร็งนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ให้เป็นวงกลม กับคนที่ใช้นิ้วชี้ทั้งสองง้างออก จะต้องออกแรง ไม่แรงเกิน ไม่เบาเกิน โดยประมาณให้เท่าเดิมทุกครั้ง เปรียบเทียบกับการไม่สัมผัสสิ่งนั้น ณ เวลานั้น กรณีใดที่การเกร็งนิ้วเป็นวงกลมมีกำลังมากกว่าในด้านแรงง้าง แสดงว่าสิ่งนั้นเป็นประโยชน์ (ถูกกัน) กับชีวิตของผู้นั้น ณ เวลานั้น ส่วนกรณีใดที่การเกร็งนิ้วเป็นวงกลมมีกำลังน้อยกว่าในการต้านแรงง้าง แสดงว่าสิ่งนั้นเป็นโทษ (ไม่ถูกกัน) กับชีวิตของผู้นั้น ณ เวลานั้น

การตรวจสอบว่าผู้ใดมีโรคหรือความไม่สมดุลของร่างกาย ณ ภาวะใด ก็สามารถทดสอบด้วยการให้คนหนึ่งสัมผัสกับผู้นั้นอาจสัมผัสโดยตรงหรือจับโลหะสัมผัสก็ได้ โดยสัมผัสผิวหนังที่ตรงตามอวัยวะที่ต้องการทดสอบ (สัมผัสผ่านผ้าได้) จากนั้นเอานิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ข้างใดข้างหนึ่งชนกันให้เป็นลักษณะวงกลม เกร็งให้แน่น แล้วให้อีกคนหนึ่งสอดนิ้วชี้ทั้งสองข้างเข้าไปในวงกลมดังกล่าวจากด้านหน้าของผู้สอดนิ้ว โคนงเข้ามาหาตัวเองเหมือนตะขอ จากนั้นออกแรงดึงง้างให้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้แยกออกจากกัน คนที่เกร็งนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ให้เป็นวงกลมกับคนที่ใช้นิ้วชี้ทั้งสองง้างออก จะต้องออกแรง ไม่แรงเกิน ไม่เบาเกิน โดยประมาณให้เท่าเดิมทุกครั้ง เมื่อเปรียบเทียบกับการต้านแรงง้างในขณะที่ไม่สัมผัสจุดนั้น ๆ ณ เวลานั้น ผู้เกร็งนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ให้เป็น

วงกลมสัมผัสจุดใดที่แรงเกร็งนี้มีกำลังน้อยกว่าในการต้านแรงข้าง แสดงว่าอวัยวะภายในที่ตรงกับจุดนั้นมีโรคหรือความไม่สมดุล ณ เวลานั้น ส่วนผู้เกร็งนี้หัวแม่มือกับนิ้วชี้ให้เป็นวงกลมสัมผัสจุดใดที่การเกร็งนี้มีกำลังที่มากกว่าในการต้านแรงข้าง แสดงว่าอวัยวะภายในที่ตรงกับจุดนั้นแข็งแรงหรือมีความสมดุล ณ เวลานั้น



ภาพที่ 33 การตรวจสอบโรคหรือความไม่สมดุลของร่างกาย ด้วยการให้คนหนึ่งสัมผัสกับผู้ที่มิโรคหรือความไม่สมดุลของร่างกาย ณ อวัยวะใด โดยสัมผัสผิวหนังที่ตรงตามอวัยวะที่ต้องการทดสอบโดยสัมผัสผ่านผ้า (เสื้อ) ของผู้นั้น ๆ

ที่มา (แก้วใจเพชร กล้าจน. ภาพถ่าย. 2558, มิถุนายน 28)

การทดสอบโดยใช้แรงต้านด้วยเทคนิคอื่น ๆ ก็สามารถทดสอบกำลังได้เช่นเดียวกัน เช่น การยื่นแขนออกแล้วออกแรงต้าน โดยให้อีกคนหนึ่งกดแขนลง หรือยื่นแขนขาพอประมาณแล้วให้อีกหนึ่งคนดึงแขนลงข้างตัว เพื่อทดสอบแรงต้าน เป็นต้น

ซึ่งผู้วิจัยพบว่า ความรู้สึกสบายเบาภายในมีกำลังหรือไม่สบายแต่เบาภายในมีกำลัง หรือไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัวที่มีผลมากที่สุดต่อสุขภาพ และตรวจวัดได้เร็วที่สุด คือ การมีกำลังหรือไม่มีกำลัง และการเบาตัวหรือหนักตัว สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “วิมุติหรือความหลุดพ้นจากทุกข์ เป็นกำลัง” (ที.ปา.11/50) เมื่อมีกำลังจะ堪能แรงดึงดูดของโลกได้ ทำให้รู้สึกเบาตัว ถ้าชีวิตได้รับสารหรือพลังงานที่สมดุลร้อนเย็น สัญญาของชีวิตจะนำไปสังเคราะห์เป็นพลังของชีวิต และดูดดึงมาสังเคราะห์เป็นรูปร่างที่ปกติแข็งแรง ชีวิตจึงมีกำลังและเบาตัว ตรงกันข้าม ถ้าชีวิตได้รับสารหรือพลังงานที่ไม่สมดุลร้อนเย็น สัญญาของชีวิตจะผลักขับสิ่งนั้นออกจากชีวิตหรือสังเคราะห์เป็นสภาพผิดปกติในร่างกาย เมื่อเสียพลังในการขับสิ่งนั้นออกจากชีวิต พลังของชีวิตก็จะลดลง เกิดอาการกำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว หรืออาการไม่สบายต่าง ๆ เช่น ในขณะที่เป็นไข้ เป็นสภาพที่ชีวิตมีพลังความร้อนที่มากเกินไป ชีวิตจะผลักขับสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนออก มักจะเหม็นข้าวเหม็นกระเทียม หรือสิ่งอื่น ๆ ที่มีฤทธิ์ร้อน กินเข้าไปมักจะผะอืดผะอม กำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว อาจอาเจียนหรือถ่ายออก เพราะข้าวเป็นคาร์โบไฮเดรตให้พลังงานความร้อน กระเทียมก็มีฤทธิ์ร้อน นอกจากไม่เป็นประโยชน์แล้ว ยังเป็นโทษต่อร่างกาย ณ เวลานั้น ดังนั้นขณะเป็นไข้ สัญญาของชีวิต

จึงผลักดันออกจากร่างกาย ตรงกันข้ามเมื่อทำให้ร่างกายเย็นลงด้วยวิธีใดก็ตาม ชีวิตมักจะหอมข้าวหอมกระเทียม หรือสิ่งอื่น ๆ ที่มีฤทธิ์ร้อน กินเข้าไปแล้วมีพลัง เบาตัว เพราะสัญญาของชีวิตจะสั่งให้เนื้อเยื่อหลังน้ำย่อยออกมาย่อยสิ่งที่มีอุณหภูมิเย็น และพลังสัญญาของชีวิตจะคัดสิ่งที่มีอุณหภูมิเย็นไปเป็นพลังของชีวิตและกอร์ปก่อเป็นร่างกายที่เป็นปกติแข็งแรง

ประเด็นที่พระพุทธเจ้าระบุชัดว่า ฤกษ์มีผลต่อสุขภาพ ในพระไตรปิฎก “สิวกสูตร” มีกรณีตัวอย่าง คือ ผู้วิจัยและทีมงานรวม 12 คน ได้ไปทำค่ายสุขภาพแพทย์วิถีพุทธที่ประเทศสหรัฐอเมริกาประมาณ 1 เดือน ในรัฐที่เป็นเมืองทะเลทราย ชีวิตจะรู้สึกทรมานไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัวจากสภาพอากาศกลางวันที่ร้อนจัดและกลางคืนที่หนาวจัด (สองฤดูในวันเดียวกัน) ผู้วิจัยและทีมงานมีอาการอ่อนเพลีย ริมฝีปากแตกผิวหนังแตก บางท่านเลือดซิบตามรอยแตก มีเหตุปัจจัยให้ผู้วิจัยมีสติรู้ว่า เราถูกเล่นงานจากทั้งร้อนและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน เพราะเรารู้สึกทรมานไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัวกับทั้งสองสภาพอากาศ สำหรับร้อนเกินนั้นเราได้แก้ไขแล้ว โดยใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น ตั้งแต่อยู่ที่เมืองไทย ซึ่งส่วนใหญ่มีสภาพอากาศร้อน เมื่ออยู่ที่อเมริกาในช่วงกลางวันอากาศร้อนเราใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเราก็สบาย แต่พอลากลางคืนเราหนาวแทบตาย เพราะไม่ได้ใช้ร้อนแก้ เราทรมานไม่สบายกันอยู่ 1 สัปดาห์ พอรู้ว่าเป็นภาวะร้อนเย็นพันกัน ผู้วิจัยและทีมงานก็ปรับเพิ่มสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เช่น ผลไม้ที่มีฤทธิ์ร้อน เมล็ดธัญพืชที่มีโปรตีนฤทธิ์ร้อน และเมล็ดธัญพืชที่มีไขมันซึ่งมีฤทธิ์ร้อนอยู่แล้ว ทั้งผู้วิจัยและทีมงานอาการไม่สบายก็ทุเลาอย่างมาก ภายใน 5-10 นาที เพราะได้ปรับแก้ทั้งร้อนและเย็นที่พันกัน ณ สภาพอากาศอย่างนั้น น้ำหนักผู้วิจัยเพิ่มขึ้น 2.6 กิโลกรัม อยู่ที่อเมริกาได้อย่างสบายและมีพลัง (แต่ผู้วิจัยและทีมงานต้องพาพี่น้องไทยที่อาศัยอยู่ในอเมริกาลดโปรตีนและไขมัน เพราะเขากินสิ่งเหล่านั้นมากเกินไป พาเพิ่มผลไม้เพราะเขากินน้อยเกินไป เมื่อปรับสมดุลร้อนเย็นถูกต้องแล้วส่วนใหญ่ก็มีสุขภาพดีขึ้น) เมื่อกลับมาถึงประเทศไทย ผู้วิจัยก็มีอาการบวมคันปวดตึงตามเนื้อตัวเป็นอาการของภาวะร้อนเกิน เพราะเมืองไทยเป็นเมืองร้อน สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน 2.6 กิโลกรัม ที่เพิ่มขึ้นเกิดสมดุลร้อนเย็นพอดีที่อเมริกา ซึ่งเป็นเมืองที่มีทั้งร้อนมากและเย็นมากในวันเดียวกันนั้น ร้อนเกินสำหรับผู้วิจัยในเมืองไทยซึ่งเป็นเมืองร้อน (ยกเว้นช่วงอากาศหนาวบางช่วงบางวันก็ต้องปรับให้อุ่นขึ้นเท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง) ผู้วิจัยจึงทำให้ชีวิตเย็นลงด้วยการลดสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เพิ่มสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น เท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง อาการไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัวดังกล่าวทุเลาและหายไปภายใน 3 วัน และปรับสมดุลร้อนเย็นต่อเนื่องภายใน 2 สัปดาห์น้ำหนัก 2.6 กิโลกรัมนั้นได้หายไป กลับมามีน้ำหนักเท่าปกติในเมืองไทยก่อนไปอเมริกา รู้สึกสดชื่นสุขสบายเบากายมีกำลัง

การเข้าหรือออกห้องแอร์ก็เช่นเดียวกัน ห้องแอร์ที่มีความเย็นมาก ก็คือ สภาพฤดูหรืออากาศเย็น ดังนั้น เมื่ออยู่ในห้องแอร์ที่รู้สึกหนาวเย็นมาก เราก็ปรับสมดุลให้อุ่นขึ้นเท่าที่สุขสบาย

เบากายมีกำลัง เมื่อออกจากห้องแอร์มาสู่อากาศที่ร้อนกว่า ก็ปรับให้ร่างกายเย็นลงเท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง ซึ่งในชีวิตจริงบางท่านต้องเข้าหรือออกห้องแอร์ หรือบางวันอากาศแปรปรวนมีหลายฤดู เช่น ร้อน ฝน (เย็น) หนาว (เย็น) ในวันเดียวกัน เราต้องสังเกตตัวเองว่า เรามีความรู้สึกทุกข์ทรมานไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัวกับสภาพอากาศอย่างไรบ้าง แล้วปรับสมดุลร้อนเย็นใช้สิ่งต่าง ๆ มาปรับแก้ที่มีฤทธิ์ตรงกันข้ามกับที่เราารู้สึกทุกข์ทรมานไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัว ให้รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง เช่น เราารู้สึกทุกข์ทรมานไม่สบายกับอากาศร้อนอบอ้าวก่อนฝนตก อีกสักพักฝนก็ตก ถ้ารู้สึกร้อน ๆ หนาว ๆ เช่น ไล่เลือดแขนขาแล้วรู้สึกอุ่นสบายเบากายมีกำลังขึ้น สักพักรู้สึกร้อนไม่สบาย อ่อนเพลียหนักตัว เมื่อถอดเสื้อผ้าแขนขาแล้วรู้สึกเย็นสบายเบากายมีกำลัง อีกสักพักรู้สึกหนาวไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัว ไล่เลือดแขนขาแล้วรู้สึกอุ่นสบายเบากายมีกำลังขึ้น สักพักรู้สึกร้อนไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัว เมื่อถอดเสื้อผ้าแขนขาแล้วรู้สึกเย็นสบายเบากายมีกำลัง อีกสักพักรู้สึกหนาวไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัวสลับไปมาอย่างนี้เรื่อย ๆ แสดงว่าเป็นภาวะร้อนเย็นพันกัน วิธีแก้ไขสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกัน ถ้ารู้สึกหนาวจนไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัวอย่างเดียว แสดงว่าเป็นภาวะเย็นเกิน วิธีแก้ไขสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน แต่ถ้ายังรู้สึกร้อนไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัวอยู่ เช่น ไล่เลือดแขนขาแล้วรู้สึกร้อนอึดอัดไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัว แสดงว่าเป็นภาวะร้อนเกิน วิธีแก้ไขสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น เมื่อปรับสมดุลร้อนเย็น ในสัดส่วนที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง จะทำให้โรคภัยไข้เจ็บลดลง เราก็จะแข็งแรงอายุยืน

จะเห็นได้ว่า คน ๆ เดียวกัน ณ สถานที่ต่างกัน สภาพอากาศต่างกัน การปรับสมดุลร้อนเย็นก็ต่างกัน จึงจะได้สุขภาพที่แข็งแรง สิ่งต่าง ๆ จะเป็นประโยชน์ต่อชีวิตเมื่อสมดุลร้อนเย็น ณ เวลานั้น ๆ เท่านั้น เมื่อองค์ประกอบเหตุปัจจัยเปลี่ยนแปลงไป จนมีผลให้สภาพร้อนเย็นในชีวิตเปลี่ยนแปลงไป สิ่งที่เคยเป็นสมดุลร้อนเย็น ณ สภาพองค์ประกอบเหตุปัจจัยเก่า แต่ไม่สมดุลร้อนเย็น ณ สภาพองค์ประกอบเหตุปัจจัยใหม่ สิ่งนั้นก็เปลี่ยนจากประโยชน์เป็นโทษ สำหรับบางสิ่งที่เคยไม่สมดุลร้อนเย็น เป็นโทษ ณ สภาพองค์ประกอบเหตุปัจจัยเก่า แต่สมดุลร้อนเย็น ณ สภาพองค์ประกอบเหตุปัจจัยใหม่ สิ่งนั้นก็เปลี่ยนจากโทษเป็นประโยชน์ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “โลกนี้พร่องอยู่เป็นนิตย์” (ม.ม.13/450), “ทุกอย่างไม่มีเที่ยงมีความแปรปรวนตลอดเวลา” (ส.สพ. 18/304), “นิพพานเท่านั้นที่เที่ยง” (จุ.จ.30/659) โดยปัจจัยหลักจะแปรปรวนตามวิบากดีหรือร้ายในอดีตส่วนหนึ่งและปัจจุบันส่วนหนึ่งสังเคราะห์กัน (อภิ.ก.37/1698) ผู้ที่ต้องการให้เกิดสภาพประโยชน์สุขสูงสุด จึงต้องมีการปรับสมดุลร้อนเย็นตลอดเวลาของชีวิต เพื่อให้ได้พลังชีวิตและร่างกายที่แข็งแรงสูงสุดเท่าที่จะเป็นไปได้ จะได้นำพลังชีวิตและร่างกายที่แข็งแรงนั้นไปบำเพ็ญบุญกุศลและทำหน้าที่ที่ดีงามต่อไป หรือปรับสมดุลมิติอื่น ๆ ตลอดเวลาของชีวิต เพื่อให้เกิดสภาพที่เป็นประโยชน์สูงสุดเท่าที่จะทำได้

บางครั้งเมื่อปรับสมดุลร้อนเย็น ได้ดี ก็เกิดสภาพ สุขสบายเบากายมีกำลัง พร้อมกัน แต่บางครั้งเกิดสภาพมีกำลังเบากาย แต่มีอาการไม่สบายบางอย่างเกิดขึ้น ไม่ต้องตกใจ ไม่ต้องกังวลใจ ให้ดีใจและสบายใจได้เลย แสดงว่าปรับสมดุลร้อนเย็นได้ถูกต้อง ชีวิตมีกำลังเขากำลังขับพิษออก เมื่อพิษถูกระบายออกได้มาก อาการไม่สบายก็จะทุเลาและหายไป แต่ถ้ามีสภาพกำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว พร้อมกับเกิดอาการไม่สบาย เป็นอาการพิษกำเริบ แสดงว่าปรับสมดุลร้อนเย็นไม่ถูกต้อง ให้ปรับไปสู่จุดที่มีกำลังเบากาย ต่อให้ไม่มีอาการไม่สบายแต่มีสภาพกำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว แสดงว่ายังปรับสมดุลร้อนเย็นไม่ถูกต้อง ให้ปรับไปสู่จุดที่มีกำลัง เพราะเป็นจุดที่ดีที่สุด เป็นประโยชน์ที่สุดต่อสุขภาพ ยกเว้น อาการไม่สบายที่เกิดขึ้น ทำให้ผู้เจ็บป่วยนั้นรู้สึกทรมาน เกินไปทนได้ยากได้ลำบากเกินไป แม้จะมีกำลังและเบาตัว ซึ่งแสดงว่าปรับสมดุลร้อนเย็นได้ถูกต้อง ชีวิตจึงมีพลังผลักดันพิษ แต่ช่องทางระบายพิษของร่างกายติดขัดไม่ทะลุทะลวง วิธีแก้คือ ใช้วิธีการ ระบายพิษตามช่องทางต่าง ๆ ช่วยอีกแรง โดยเฉพาะช่องทางที่เกิดอาการไม่สบาย ถ้ายังรู้สึกทรมาน เกินไปทนได้ยากได้ลำบากเกินไปอยู่ ให้ลดฤทธิ์ร้อนเย็น (ถ้าใช้ร้อนให้เอาเย็นผสม ถ้าใช้เย็นก็ให้ใช้ ร้อนผสม) หรือลดปริมาณของวิธีที่ใช้ปรับสมดุลนั้นลง ในจิตที่ทำให้รู้สึกไม่ทรมานเกินไป หรือ อาจใช้วิธีการของการแพทย์แผนต่าง ๆ ที่ถูกกัน คือเมื่อใช้แล้วรู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง ช่วยเสริมในการระบายพิษ หรือลดหรือระงับอาการไม่สบายให้น้อยลง หรือช่วยระงับหรือแก้ไข ภาวะที่อาจเกิดอันตราย ณ ปัจจุบันนั้น เสริมอีกแรงหนึ่ง ก็จะเป็นประโยชน์ต่อชีวิตผู้ป่วย เมื่อช่องทางระบายพิษทะลุทะลวงดีแล้ว จึงเพิ่มประสิทธิภาพของฤทธิ์สมดุลร้อนเย็นขึ้นไป เท่าที่ รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง หรือทนอาการไม่สบายได้ในจิตที่ทนได้โดยไม่ยากไม่ลำบากเกินไป แต่ถ้าช่องทางระบายพิษไม่ติดขัด ทะลุทะลวงดี เราสามารถใช้สมดุลร้อนเย็น ได้เต็มศักยภาพ เท่าที่ รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลังสูงสุดเท่าที่เราจะทำได้

ผู้วิจัยพบว่า สภาพร้อนเย็นไม่สมดุลที่ติดกลับไปกลับมาพันกันซับซ้อน ยากต่อการวินิจฉัย และยากต่อการแก้ไขนั้น เกิดจากวิบากกรรมร้ายเดิมในชาตินี้หรือชาติก่อน ๆ ร่วมกับกิเลส การกระทำที่ไม่ดี หรือผิดศีลในปัจจุบัน ส่วนผู้ที่ทำกุศลมาก ๆ พร้อมกับลดกิเลสให้ได้มาก ๆ หรือปฏิบัติศีลให้ได้มาก ๆ ตามฐานของตน (ไม่หย่อนเกินไป ไม่ตั้งเครียดเกินไป) อาการมักตรงไปตรงมาตามอาการเด่น ง่ายต่อการวินิจฉัย และง่ายต่อการแก้ไข ซึ่งเป็นธรรมชาติของชีวิตที่บางช่วงบางคราว อาจมีวิบากร้ายออกฤทธิ์สร้างผลให้หลงทางทำให้วินิจฉัยไม่ออก หรือวินิจฉัยผิดหรือแก้ไขผิด เพราะทุกชีวิตไม่เว้นแม้แต่พระพุทธเจ้าล้วนเคยพลาดทำไม่ดีมากทั้งนั้น อาจในชาตินี้หรือในชาติก่อน ๆ (จุ.อป.32/392) พอหมดวิบากร้ายชุดนั้นก็จะวินิจฉัยได้ถูกต้อง และแก้ไขได้ถูกต้อง

เพราะโดยสัจจะที่แท้แล้ว กลไกที่ทำให้เกิดอาการสมดุลร้อนเย็นหรือไม่สมดุลหรือสภาพติดกลับไปกลับมาดังกล่าวทั้งหมด เกิดจากกลไกของสมดุลร้อนเย็นด้านรูปธรรมตั้งเคราะห์ร่วมกับ



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

แสดงว่า จิตวิญญาณคือพลังงานที่ดึงดูดวัตถุและพลังงานในโลกในมหาจักรวาล มาสร้างทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตคน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ใจ (จิตวิญญาณ) เป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐที่สุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ (มโนปุพพังคมา ชัมมา มโนเสฏฐา มโนมยา)” (ขุ.ขุ.25/11)

จิตวิญญาณ เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดสภาพหรืออาการต่าง ๆ ด้วยกลไกสมดุร้อนเย็น สัมผัสห้ร่วมกับวิบากกรรมดีหรือร้าย ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า “เป็นผู้มีอาพาธน้อยมีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชธาตุนมิวิบาก เสมอกันไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลาง ๆ ควรแก่ความเพียรฯ” (ที.ปา.11/293) จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้า พบว่า การปรับสมดุร้อนเย็น จะทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ส่งผลให้สภาพร่างกายพร้อมที่จะประกอบความเพียร ซึ่งก็คือร่างกายที่แข็งแรงนั่นเอง สัมผัสกับสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงสาเหตุทำให้เกิดสุข (ความแข็งแรงหรือประโยชน์) ทุกข์ (ความเจ็บป่วยหรือความเดือดร้อนเลวร้าย) หรือทุกข์สุขเวทนา ใน ส.สพ.18/427-429 “สุข ทุกข์ หรือทุกข์สุขเวทนา เกิดจาก เรื่องดี (ไฟ) 1 เสมหะ (น้ำ) 1 ลม (ลม) 1 ดี เสมหะ ลม รวมกัน (ดิน) 1 ฤดู 1 รักษาตัวไม่สม่ำเสมอ 1 ถูกทำร้าย 1 ผลของกรรม (วิบากกรรม) 1 เป็นที่ 8 ฯ” ไฟ คือ ร้อน ส่วนดินน้ำลม คือ เย็น จะเห็นได้ว่า การปรับสมดุร้อนเย็นในร่างกาย ในฤดูร้อนหนาวต่าง ๆ ด้วยสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเย็น ทั้งด้านวัตถุ (รูปธรรม) และจิต/พลังวิบากกรรม (นามธรรม) ถ้าไม่สมดุร้อนเย็นก็จะทำให้เกิดทุกข์เวทนา (เจ็บป่วย) แต่ถ้าสมดุร้อนเย็นก็จะทำให้เกิดสุขเวทนา (แข็งแรง) “อติ สุกตทุกกฏานัง กัมมานัง ผลัง วิปาโก” แปลว่า “ผลวิบากของกรรมที่ทำดีทำชั่วแล้ว มีอยู่” (ม.อุ.14/257) สัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “คุณกริกขุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรม (การกระทำทางกายวาจาใจ) อันเป็นไปด้วยสัญเจตนา (ความจงใจ) ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้ว จะสิ้นสุดไป โดยมีได้เสวยผล (รับผล) แต่กรรม (การกระทำ) นั้นแล จะให้ผลในภพนี้ หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป” (อภิ.ก.37/1698) ซึ่งพระพุทธเจ้ายืนยันว่าทุกสิ่งทุกอย่างในมหาจักรวาลทั้งนามและรูปล้วนสัมพันธ์กันหมดตามหลักปัจจุสมุปบาท (อนุโลม) 11 (วิ.ม.4/1) ไม่มีอะไรที่ไม่สัมพันธ์กัน



## บุญและบาป, กุศลและอกุศล, ความไม่กังวลและความกังวล มีผลต่อสุขภาพอย่างไร

บุญกุศลและความไม่กังวล จะทำให้แข็งแรงอายุยืน บาปอกุศลและความกังวล จะทำให้ความเสื่อมรุนแรงยิ่งขึ้นมีโรครามากและอายุสั้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความสังสมบาป นำทุกข์มาให้” (ขุ.ขุ.25/30), “ผู้ฝึคิดศีลย่อมตคนรก (เดือดเนื้อร้อนใจ)” (อง.สตุตค.23/130), “การไม่ทำบาป นำสุขมาให้” (ขุ.ขุ.25/59), “ความสังสมบุญ นำสุขมาให้” (ขุ.ขุ.25/30), “เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว ทุกติเป็นอันหวังได้, เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุกติเป็นอันหวังได้” (ม.มู.12/64), “ทุกข์ย่อมไม่ตกถึงผู้หมกกังวล” (ส.ส.15/122)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงการฝึคิดศีลธรรมจะทำให้เกิดทุกข์ภัย มีโรครามากและอายุสั้น การปฏิบัติศีลธรรมจะทำให้เกิดความผาสุก แข็งแรงและอายุยืน ใน “จักกวัตติสูตร” ดังนี้

“คูกริกษุทั้งหลาย ... เมื่อความขัดสนถึงความแพร่หลาย อทินนาทานก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออทินนาทานถึงความแพร่หลาย ศัสตราก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อศัสตราถึงความแพร่หลาย ปาณาติบาตก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อปาณาติบาตถึงความแพร่หลาย มุสาวาทก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อมุสาวาทถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 80,000 ปี ก็มีอายุถอยลง เหลือ 40,000 ปี คูกริกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 40,000 ปี บุรุษคนหนึ่งขโมยเอาทรัพย์ของคนอื่นไป เขาช่วยกันจับบุรุษนั้นได้แล้ว จึงแสดงแก่พระราชาสฏีกษัตริย์ ซึ่งได้มูรธาภิเษกพร้อมด้วยกราบทูลว่า พระพุทธเจ้าข้า บุรุษผู้นี้ขโมยเอาทรัพย์ของคนอื่นไป คูกริกษุทั้งหลาย เมื่อเขาพากันกราบทูลอย่างนี้แล้ว ท้าวเธอจึงตรัสค้ำนี้กะบุรุษนั้นว่า พ่อบุรุษ ได้ยินว่าเธอขโมยเอาทรัพย์ของคนอื่นไปจริงหรือ บุรุษนั้นได้กราบทูล คำเท็จทั้งรู้อยู่ว่า ไม่จริงเลยพระพุทธเจ้าข้าฯ” (ที.ปา.11/42)

“คูกริกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังพรรณนามานี้ ... ความขัดสนก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อความขัดสนถึงความแพร่หลาย อทินนาทานก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออทินนาทานถึงความแพร่หลาย ศัสตราก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อศัสตราถึงความแพร่หลาย ปาณาติบาตก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อปาณาติบาตถึงความแพร่หลาย มุสาวาทก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อมุสาวาทถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 40,000 ปี ก็มีอายุ 20,000 ปีฯ คูกริกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 20,000 ปี บุรุษคนหนึ่งขโมยเอาทรัพย์ของคนอื่นไป บุรุษอีกคนหนึ่งจึงกราบทูลแก่พระราชาสฏีกษัตริย์ ซึ่งได้มูรธาภิเษก เป็นการต่อเสียดว่า พระพุทธเจ้าข้าบุรุษชื่อนี้ขโมยเอาทรัพย์ของคนอื่นไปฯ” (ที.ปา.11/43)

“คูกริกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังพรรณนามานี้ ... ความขัดสนก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อความขัดสนถึงความแพร่หลาย ปีสุณาวาจากก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อปีสุณาวาจากถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 20,000 ปี ก็มีอายุถอยลงเหลือ 10,000 ปีฯ คูกริกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10,000 ปี สัตว์บางพวกมีวรรณะดี สัตว์บางพวกมีวรรณะไม่ดี ในสัตว์ทั้งสองพวกนั้น สัตว์พวกที่มีวรรณะไม่ดีก็เฟื่องเลี้ยงสัตว์พวกที่มีวรรณะดี ถึงความประพฤติล่วงในภรรยาของคนอื่นฯ” (ที.ปา.11/44)

“คูกริกษุทั้งหลาย ... ความขัดสนก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อความขัดสนถึงความแพร่หลาย อทินนาทานก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออทินนาทานถึงความแพร่หลาย กาเมสุมิฉาจารก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อกาเมสุมิฉาจารถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 10,000 ปี ก็มีอายุถอยลงเหลือ 5,000 ปีฯ คูกริกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 5,000 ปี ธรรม 2 ประการคือพรุสวาจาและสัมผัปปลาปะก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อธรรม 2 ประการถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 5,000 ปี บางพวกมีอายุ 2,500 ปี บางพวกมีอายุ 2,000 ปีฯ คูกริกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 2,500 ปี อภิขมาและพยาบาท ก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออภิขมาและพยาบาทถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 2,500 ปี ก็มีอายุถอยลงเหลือ 1,000 ปีฯ คูกริกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 1,000 ปี มิจฉาทิฎฐิก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อมิจฉาทิฎฐิถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 1,000 ปี ก็มีอายุถอยลงเหลือ 500 ปีฯ คูกริกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 500 ปี ธรรม 3 ประการคือ อธรรมราคะ วิสมโลก มิจฉาธรรม ก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อธรรม 3 ประการถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 500 ปี บางพวกมีอายุ 250 ปี บางพวกมีอายุ 200 ปีฯ คูกริกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 250 ปี ธรรมเหล่านี้คือ ความไม่ปฏิบัติชอบในมารดา ความไม่ปฏิบัติชอบในบิดา ความไม่ปฏิบัติชอบในสมณะ ความไม่ปฏิบัติชอบในพราหมณ์ ความไม่อ่อนน้อมต่อท่านผู้ใหญ่ในตระกูล ก็ได้ถึงความแพร่หลายฯ ... ความขัดสนก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อความขัดสนถึงความแพร่หลาย อทินนาทานก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออทินนาทานถึงความแพร่หลาย ศัสตราก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อศัสตราถึงความ

แพร่หลาย ปาณาติบาตถึงความแพร่หลาย เมื่อปาณาติบาตถึงความแพร่หลาย มุสาวาทก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อมุสาวาทถึงความแพร่หลาย ปิสุณาวาจาก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อปิสุณาวาจาถึงความแพร่หลาย กามเมสุมิจจาราก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อกามเมสุมิจจารถึงความแพร่หลาย ธรรม 2 ประการคือ ผรุสวาจา และ สัมผัสปลาปะก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อธรรม 2 ประการถึงความแพร่หลาย อภิขณาและพยาบาทก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออภิขณาและพยาบาทถึงความแพร่หลาย มิจฉาทิฎฐิก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อมิจฉาทิฎฐิถึงความแพร่หลาย ธรรม 3 ประการคือ อธรรมราคะ วิสมโลก มิจฉาธรรม ก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อธรรม 3 ประการถึงความแพร่หลาย ธรรมเหล่านี้คือ ความไม่ปฏิบัติชอบในมารดา ความไม่ปฏิบัติชอบในบิดา ความไม่ปฏิบัติชอบในสมณะ ความไม่ปฏิบัติชอบในพราหมณ์ ความไม่อ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ในตระกูล ก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อธรรมเหล่านี้ถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อสัตว์เหล่านั้นเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 250 ปี ก็มีอายุถอยลงเหลือ 100 ปีฯ” (ที.ปา.11/45)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย จักมีสมัยที่มนุษย์เหล่านี้มีบุตรอายุ 10 ปี ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี เด็กหญิงมีอายุ 5 ปี จักสมควรมีสามีได้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี รสเหล่านี้คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย และเกลือ จักอันตรายกันไปสิ้น ดูกรภิกษุทั้งหลายในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี หญ้ากับแก๊กเป็นอาหารอย่างดี ... ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี กุศลกรรมบถ 10 จักอันตรายไปหมดสิ้น อกุศลกรรมบถ 10 จักรุ่งเรืองเหลือเกิน ดูกรภิกษุทั้งหลายในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี แม้แต่ชื่อว่ากุศลก็จักไม่มี และคนทำกุศลจักมีแต่ไหน ... ดูกรภิกษุทั้งหลายในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี เขาจักไม่มีจิตคิดเคารพยำเกรงว่านี่แม่ นี่น้ำ นี่พ่อ นี่อา นี่ป้า นี่ภรรยาของอาจารย์ หรือว่านี่ภรรยาของท่านที่เคารพทั้งหลาย สัตว์โลกจักถึงความสมสู่ปะปนกันหมด เปรียบเหมือน แพะ ไก่ สุนัขบ้าน สุนัขจิ้งจอก ฉะนั้น ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี สัตว์เหล่านั้นต่างก็จักเกิดความอาฆาต ความพยาบาทความคิดร้ายความคิดจะฆ่าอย่างแรงกล้าในกันและกัน มารดากับบุตรก็ดี บุตรกับมารดาก็ดี บิดากับบุตรก็ดี บุตรกับบิดาก็ดี พี่ชายกับน้องหญิงก็ดี น้องหญิงกับพี่ชายก็ดี จักเกิดความอาฆาต ความพยาบาท ความคิดร้าย ความคิดจะฆ่ากันอย่างแรงกล้า นายพรานเนื้อเห็นเนื้อเข้าเกิดความอาฆาต ความพยาบาท ความคิดร้าย ความคิดจะฆ่า อย่างแรงกล้า ฉนั้น ฉนั้นเหมือนกันฯ” (ที.ปา.11/46)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี จักมีสัตว์อันตรายก็สิ้น 7 วัน มนุษย์เหล่านั้นจักกลับได้ความสำคัญกันเองว่าเป็นเนื้อ ศัสตราทั้งหลายอันคมจักปรากฏมีในมือของพวกเขา พวกเขาจะฆ่ากันเองด้วยศัสตราอันคมนั้น โดยสำคัญว่า เนื้อ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ครั้งนั้น สัตว์เหล่านั้นบางพวกมีความคิดอย่างนี้ว่า พวกเราอย่าฆ่าใคร ๆ และใคร ๆ ก็อย่าฆ่าเรา อย่ากระนั้นเลย เราควร

เข้าไปตามป่าหญาสูมทุมป่าไม้ ระหว่างเกาะ หรือชอกเขา มีรากไม้และผลไม้ในป่าเป็นอาหารเลี้ยงชีวิตอยู่ เขาพากันเข้าไปตามป่าหญาสูมทุมป่าไม้ ระหว่างเกาะหรือชอกเขา มีรากไม้และผลไม้ในป่าเป็นอาหารเลี้ยงชีวิตอยู่ตลอด 7 วัน เมื่อล่วง 7 วันไป เขาพากันออกจากป่าหญาสูมทุมป่าไม้ ระหว่างเกาะ ชอกเขา แล้วต่างสวมกอดกันและกัน จักขบรื่องดีใจอย่างเหลือเกินในที่ประชุมว่า สัตว์ผู้เจริญ เราพบเห็นกันแล้ว ท่านยังมีชีวิตอยู่หรือ ๆ ๆ คุณรภิกษุทั้งหลาย ลำดับนั้น สัตว์เหล่านั้น จักมีความคิดอย่างนี้ว่า เราถึงความสิ้นญาติอย่างใหญ่เห็นปานนี้ เหตุเพราะสมათานกรรมที่เป็นอกุศล อย่างกระนั้นเลยเราควรทำกุศล ควรทำกุศลอะไร เราควรงดเว้นปาณาติบาต ควรสมათานกุศลกรรมนี้แล้วประพฤติ เขากังคเว้นจากปาณาติบาตจักสมათานกุศลกรรมนี้ แล้วประพฤติเพราะเหตุที่สมათานกุศลกรรม เขากังเจริญด้วยอายุบ้าง จักเจริญด้วยวรรณะบ้าง เมื่อเขาเจริญด้วยอายุบ้าง เจริญด้วยวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ทั้งหลายที่มีอายุ 10 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 20 ปี ๆ คุณรภิกษุทั้งหลาย ลำดับนั้นสัตว์เหล่านั้นจักมีความคิดอย่างนี้ว่า เราเจริญด้วยอายุบ้าง เจริญด้วยวรรณะบ้าง เพราะเหตุที่สมათานกุศลกรรม อย่างกระนั้นเลย เราควรทำกุศลยิ่ง ๆ ขึ้นไป ควรทำกุศลอะไร เราควรงดเว้นจากอทินนาทาน ควรงดเว้นจากกาเมสุมิฉฉาจาร ควรงดเว้นจากปิสุณาวาจา ควรงดเว้นจากผรุสวาจา ควรงดเว้นจากสัมผัปปลาปะ ควรละอภิขมา ควรละพยาบาท ควรละมิฉฉาปฏิญญี ควรละกรรม 3 ประการ คือ อกรรมราคะ วิสมโลก มิฉฉากรรม อย่างกระนั้นเลย เราควรปฏิบัติชอบในมารดา ควรปฏิบัติชอบในบิดา ควรปฏิบัติชอบในสมณะ ควรปฏิบัติชอบในพรหมณ์ ควรประพฤติอ่อนน้อมต่อท่านผู้ใหญ่ในตระกูล ควรสมათานกุศลกรรมนี้แล้วประพฤติ เขาเหล่านั้นจักปฏิบัติชอบในมารดา ปฏิบัติชอบในบิดา ปฏิบัติชอบในสมณะ ปฏิบัติชอบในพรหมณ์ ประพฤติอ่อนน้อมต่อท่านผู้ใหญ่ในตระกูล จักสมათานกุศลกรรมนี้แล้วประพฤติ เพราะเหตุที่สมათานกุศลกรรมเหล่านั้นเขาเหล่านั้นจักเจริญด้วยอายุบ้าง จักเจริญด้วยวรรณะบ้าง เมื่อเขาเหล่านั้นเจริญด้วยอายุบ้าง เจริญด้วยวรรณะบ้าง 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 ปีจักมีอายุเจริญขึ้นถึง 40,000 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 40,000 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 80,000 ปี” (ที.ปา.11/47)

“คุณรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 80,000 ปี เด็กหญิงมีอายุ 500 ปี จึงจักสมควรมีสามีได้ คุณรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 80,000 ปี จักเกิดมีอาพาธ 3 อย่าง คือ ความอยากกิน 1 ความไม่อยากกิน 1 ความแก่ 1 ...” (ที.ปา.11/48)

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

“ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้ตกลง เป็นคนเหี้ยมโหด มีมือเปื้อนเลือดหมกมุ่นในการประหารชีวิต ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิต ... จะเป็นคนมีอายุสั้น ... ดูกรมาณพ ส่วนบุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม ละปาณาติบาตแล้ว เป็นผู้เว้นขาดจากปาณาติบาต วางอาชญา วางสาตรา (อาวุธหรือวิชาหรือความรู้หรือวิธีที่เบียดเบียน) ได้ มีความละอาย ถึงความเอ็นดู อนุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์และภูตอยู่ ... จะเป็นคนมีอายุยืน ... บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มักปฏิบัติเบียดเบียนสัตว์ (ทำให้ตนเอง หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ ล้มตาย) ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือสาตรา (อาวุธหรือวิชาหรือความรู้หรือวิธีการต่าง ๆ) ... จะเป็นคนมีโรครามาก ... ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มักปฏิบัติ ไม่เบียดเบียนสัตว์ (ไม่ทำให้ตนเอง หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ หรือล้มตาย) ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือสาตรา (อาวุธหรือวิชาหรือความรู้หรือวิธีการต่าง ๆ) ... จะเป็นคนมีโรคน้อย ....” (ม.อ.14/582 - 585), “ผู้ใดแสวงหาความสุขเพื่อตนยอมไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย (การไม่ทำให้ตนเอง หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ หรือล้มตาย)” (ขุ.ขุ.25/20)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเคยเป็นมนุษย์ในชาติก่อนภพก่อนกำเนิดก่อน ละปาณาติบาตแล้ว เว้นขาดจากปาณาติบาตแล้ววางทัณฑะ วางสาตราแล้ว มีความละอาย มีความกรุณาหวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งปวงอยู่ ตถาคตยอมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เพราะกรรมนั้น อันตนทำสังสมพอกพูนไปบุญ ... เมื่อเป็นพระราชาก็ผลข้อนี้ คือ มีพระชนมายุยืนดำรงอยู่นาน อภิบาลพระชนมายุยืนยาว ไม่มีใคร ๆ ที่เป็นมนุษย์ซึ่งเป็นข้าศึกศัตรู สามารถปลงพระชนม์ชีพในระหว่างได้ ... เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าจึงได้ผลข้อนี้ คือ มีพระชนมายุยืนดำรงอยู่นาน ทรงอภิบาลพระชนมายุยืนยาว ไม่มีข้าศึกศัตรู จะเป็นสมณะ พรหมณ์ เทวดา พรหม มาร ใคร ๆ ในโลก สามารถปลงพระชนม์ชีพในระหว่างได้” (ที.ปา.11/136)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเคยเป็นมนุษย์ในชาติก่อน ภพก่อนกำเนิดก่อน เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายด้วยฝ่ามือ ก้อนดิน ท่อนไม้ หรือสาตรา ตถาคตยอมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เพราะกรรมนั้น อันตนทำสังสมพอกพูนไปบุญ ...

เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าได้จึงรับผลข้อนี้ คือ มีพระโรคพาทน้อย มีความลำบากน้อย สมบูรณ์ด้วยพระเตโชธาตุ อันยังอาหาร ให้อย่ยดี ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก อันควรแก่พระประธานเป็นปานกลาง” (ที.ปา. 11/156)

จะเห็นได้ว่า การไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย คือ การไม่ทำให้ตนเอง หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความเดือดร้อน ทุกข์ ทรมาน ไม่สบาย บาดเจ็บ ล้มตาย และทำประโยชน์สุขให้กับตนเอง ผองชนและหมู่สัตว์ ซึ่งด้านนามธรรมก็คือการละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใสไร้ทุกข์ไร้กังวล ทำให้เกิดสมคูลร้อนเย็น เจ็บป่วยน้อย แข็งแรง และอายุยืน

ในอรรถกถาแปล เล่ม 76 หน้า 81 กล่าวถึงนิยาม 5 คือ อุตุนิยาม พิชนิยาม จิตนิยาม กรรมนิยาม ธรรมนิยามนั้น จะสังเคราะห์สัมพันธ์กันเป็นเหตุแห่งทุกข์ตามลำดับด้วยหลักปฏิจจสมุปบาท (อนุโลม) 11 เกิดเป็นกองทุกข์ทั้งหมด และเมื่อดับเหตุแห่งทุกข์ก็จะทำให้ทุกข์ดับ ซึ่งก็คือความเป็นสุขนั่นเอง โดยชีวิตระดับจิตนิยาม จะมีการกระทำและผลของการกระทำ (วิบากกรรม) ของแต่ละชีวิต คือ กรรมนิยาม และพัฒนาไปสู่การกระทำที่ส่งผลที่ดีที่สุดต่อตนเองและผู้อื่น คือ ธรรมนิยาม

โดยหลักวิทยาศาสตร์แล้ว เมื่อวัตถุทุกอย่างแตกสลายจะกลายเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็ก เมื่อพลังงานพลังงานคลื่นแม่เหล็กสังเคราะห์รวมกันจะเป็นวัตถุ เป็นสภาพแปรเปลี่ยนหมุนวนไปมาราบช้ากาลนาน ทุกสิ่งทุกอย่างในมหจักรวาลล้วนคือพลังงานคลื่นแม่เหล็กทั้งสิ้น ดังคำกล่าว “วิธีการใหม่ในการศึกษาตีความการแผ่รังสีแม่เหล็กไฟฟ้าซึ่งได้กลายมาเป็นส่วนสำคัญของทฤษฎีควอนตัม (ทฤษฎีที่ว่าด้วยปรากฏการณ์ของอะตอม) ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจว่ามวลสารมิใช่อะไรอื่น นอกจากพลังงานรูปหนึ่งเท่านั้น แม้กระทั่งวัตถุในสภาพสถิตย์ก็มีพลังงานสะสมอยู่ในมวลสารของมันและความสัมพันธ์ระหว่างสสารและพลังงานได้ โดยสมการคือ  $E = mc^2$ ” (Capra Fritjof. 2000 : 50-51, 61-63) และคำกล่าว “เนื่องจากสสารและพลังงานนั้น โดยเนื้อแท้แล้วเป็นสิ่งเดียวกัน เพียงแต่แสดงออกมาในรูปแบบที่แตกต่างกันเท่านั้น มวลของร่างกายนั้นไม่ใช่สิ่งที่หยุดนิ่ง สามารถผันแปรตามการเปลี่ยนแปลงของพลังงานในตัวมันเอง ณ จุดนี้เอง จึงนำมาสู่ความเข้าใจในอีกมิติว่า แท้ที่จริงแล้ว ร่างกายของมนุษย์ ณ ระดับไดอะตอม ก็คือพลังงานซับซ้อนที่มีการสั่นสะเทือนและแกว่งในอัตราที่แตกต่างกันไป เราจะพบว่า แท้ที่จริงแล้ว ร่างกายมนุษย์ก็มีการใช้พลังงานในรูปแบบต่าง ๆ ตลอดเวลา” (Einstein A. 1970 : 14-31)

ซึ่งตรงกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทุกอย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน (ส.ข.17/84-86) จะเห็นได้ว่า ส่วนประกอบหลักของมหจักรวาล ประกอบด้วยพลังงานคลื่นแม่เหล็ก พัฒนาจนเป็นชีวิตคน แสดงว่า ชีวิตคนเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิต พระพุทธเจ้าพบว่า “ผลวิบากของกรรมที่ ทำดีทำชั่วแล้ว มีอยู่” (ม.อุ.14/257) “คุณกรณิกมูทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรมอันเป็นไปด้วย

สติเจตนา ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป เพราะมิได้เสวยผล แต่กรรมนั้นแล จะให้ผล ในทิฏฐุธรรมเทียว (ปัจจุบัน) หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป” (อภิ.ก.37/1698) ดังนั้น จะเห็นได้ว่า เมื่อคนกระทำความดีทางกายวาจาใจ (กายกรรม วาจากรรม มโนกรรม) ดีหรือชั่วก็ตาม ก็จะสั่งสมเป็นวิบากกรรมดีหรือชั่วตามนั้น วิบากกรรมคือพลังที่สร้างผลดีหรือร้ายให้กับแต่ละชีวิต ในภพชาตินี้ หรือภพชาติอื่นสืบ ๆ ไปเมื่อจิตวิญญาณเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตที่ไปได้ ไกล (ทุรงค์มั่ง) (ที.สี.9/350) จึงสามารถดูดดึงชีวิตวัตถุหรือพลังงานต่าง ๆ มาสังเคราะห์เป็นสิ่งดี หรือร้ายสู่ชีวิต รวมทั้งดูดดึงสิ่งที่มีคุณสมบัติแบบเดียวกันเข้ามาหากัน เพราะทุกอย่างในมหาจักรวาล มีพลังงานคลื่นแม่เหล็กเป็นส่วนประกอบ เป็นนามรูปตามกฎแห่งกรรมดีกรรมชั่วของชีวิตที่ พระพุทธเจ้าตรัสรู้

สัมพันธ์กับพระพุทธเจ้าตรัสใน ม.อ.14/580 สุกภมาณพ โดเทยบุตร พอนั่งเรียบร้อยแล้ว ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ อะไรหนอแล เป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้พวกมนุษย์ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ ปราบภูความเลวและความประณีต คือ มนุษย์ทั้งหลายย่อมปรากฏมี อายุสั้น มีอายุยืน มีโรคน้อย มีโรคมาก มีผิวพรรณทราม มีผิวพรรณงาม มีศักดาน้อย มีศักดามาก มีโรคะน้อย มีโรคะมาก เกิดในสกุลต่ำ เกิดในสกุลสูง ไร้ปัญญา มีปัญญา ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ อะไรหนอแล เป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้พวกมนุษย์ ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ ปราบภูความเลวและความประณีตฯ

ข้อ 581 พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรภมาณพ สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้ เลวและประณีตได้ฯ

พระพุทธเจ้าตรัส ใน อัง.เอกาทศก.24/88, 213 พยสนสูตร ว่า

[88] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใดคำบริภาษเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย กล่าวโทษพระอริยะ ภิกษุนั้นจะไม่พึงถึงความฉิบหาย 10 อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งข้อนี้ มิใช่ฐานะ มิใช่โอกาส ความฉิบหาย 10 อย่างเป็นไฉน คือ ภิกษุนั้นไม่บรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ 1 เสื่อมจากธรรมที่บรรลุแล้ว 1 สัทธรรมของภิกษุนั้นยอมไม่ฟังแล้ว 1 เป็นผู้เข้าใจว่าตนได้บรรลุในสัทธรรมทั้งหลาย 1 เป็นผู้ไม่ยินดีประพฤติพรหมจรรย์ 1 ต้องอาบัติเสร้างามองอย่างใดอย่างหนึ่ง 1 ย่อมถูกโรคอย่างหนัก 1 ถึงความเป็นบ้า มีจิตฟุ้งซ่าน 1 เป็นผู้หลงใหลกระทำกาละ 1 เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใดคำบริภาษเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย กล่าวโทษพระอริยะ ภิกษุนั้นจะไม่พึงถึงความฉิบหาย 10 อย่างนี้ อย่างใดอย่างหนึ่งข้อนี้ มิใช่ฐานะ มิใช่โอกาสฯ

[213] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใดคำบริภาษเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ดิเตยพระอริยะเจ้า ข้อนี้ มิใช่ฐานะ มิใช่โอกาส ที่ภิกษุนั้นจะไม่พึงถึงความฉิบหาย 11 อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง

ความนิบหนาย 11 อย่างเป็นไฉน คือ ไม่บรรลุธรรมที่ยังไม่ได้บรรลุ 1 เสื่อมจากธรรมที่บรรลุแล้ว 1 สัทธรรมของภิกษุที่ย่อมไม่พองแฉ่ว 1 เป็นผู้เข้าใจว่าได้บรรลุในสัทธรรม 1 เป็นผู้ไม่ยินดีประพฤติพหุภรรย 1 ต้องอาบัติเสร้างมองอย่างใดอย่างหนึ่ง 1 บอกลาสิกขาเวียนมาเพื่อหินภาพ 1 ถูกต้องโรคอย่างหนัก 1 ย่อมถึงความเป็นบ้า คือ ความฟุ้งซ่านแห่งจิต 1 เป็นผู้หลงไหลท่ากาละ 1 เมื่อตายไป ย่อมเข้าถึงอบาย ทุกคติวินิบาด นรก 1 ดูกรภิกษุทั้งหลายภิกษุใดค่าบริภายเพื่อนพหุภรรยทั้งหลาย ตีเตียนพระอรียเจ้า ชื่อนี้ มิใช่ฐานะ มิใช่โอกาส ที่ภิกษุนั้นจะไม่พึงถึงความนิบหนาย 11 อย่าง ใดอย่างหนึ่งนี้ ๆ

สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฐานะ 5 ประการนี้ อันสตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือ บรรพชิต ควรพิจารณาเนื่อง ๆ 5 ประการเป็นไฉน คือ สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือ บรรพชิต ควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ 1 เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ 1 เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ 1 เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น 1 เรามีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึง จักทำกรรมใด ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เราจะเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น 1 ฯ (อง.สตุตค.22/57)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงพบว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่แต่ละคนรับอยู่ เกิดจากกรรม (การกระทำทางกายวาจาใจ) ของคน ๆ นั้นทั้งหมด และผลของกรรมนั้น จะให้ผลในภพชาตินี้หรือภพชาติอื่นสืบ ๆ ไป ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรม (การกระทำ) อันเป็นไปด้วยสัญเจตนา (ความจงใจ) ที่บุคคลทำแล้วสะสมแล้ว จะสิ้นสุดไปโดยมิได้เสวยผล (รับผล) แต่กรรม (การกระทำ) นั้นแล จะให้ผลในภพนี้ หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป” (อภิ.ก.37/1698)

ดังตัวอย่าง ข้อมูลที่พิสูจน์ว่า พลังวิบากกรรมดีหรือร้าย สามารถสร้างสิ่งดีหรือร้ายให้ชีวิตผู้นั้นได้จริง คือ เมื่อจิตวิญญาณเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตที่ไปได้ไกล (ทุรงคมัง) (ที.สี.9/350) ชีวิตคือ พลังงานคลื่นแม่เหล็กแห่งความรู้สึกนึกคิด เมื่อคิดหรือพูดหรือทำ สิ่งดีหรือร้าย ก็จะเกิดเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็กดีหรือร้ายในชีวิต เพราะการคิดที่มีพลังมาก ก็จะส่งผลถึงขั้นพูดและทำ ดังนั้น การพูดและทำ จึงเป็นการคิดที่มีพลังมากนั่นเอง พลังงานคลื่นแม่เหล็กดีหรือร้ายในชีวิตดังกล่าว จะมีคุณสมบัติที่พระพุทธเจ้าเรียกว่า วิบากกรรม คือ พลังที่สร้างผลดีหรือร้ายให้ชีวิต ซึ่งจะให้ผลในชาตินี้หรือชาติอื่นสืบ ๆ ไป เมื่อหมดฤทธิ์ของการให้ผลนั้นแล้วก็จบดับไป ซึ่งพลังงานคลื่นแม่เหล็กสามารถดูดถูกเหล็กได้ฉันใด พลังงานคลื่นแม่เหล็กดีหรือร้ายในชีวิตก็สามารถดูดวัตถุหรือพลังงานต่าง ๆ มาสังเคราะห์เป็นสิ่งดีหรือร้าย มาให้ผู้กระทำสิ่งดีหรือร้ายนั้นได้ฉันนั้น เพราะทุกอย่างในมหาจักรวาลมีพลังงานคลื่นแม่เหล็กเป็นส่วนประกอบ



เช่น เราเคยบาดเจ็บที่ใดที่หนึ่ง เราก็จะระมัดระวังอย่างยิ่งไม่ให้อะไรมากระทบ แต่ก็มีสิ่งนั้นสิ่งนี้มากระทบ ณ จุดที่บาดเจ็บแล้วซ้ำอีกที่เดิม ๆ เสมอ ๆ แม้วัดใหม่หรือสถานที่ใหม่ ก็ยังมีสิ่งนั้นสิ่งนี้มากระทบ ณ จุดที่บาดเจ็บแล้วซ้ำอีกที่เดิม ๆ เสมอ ๆ ซึ่งนักวิทยาศาสตร์ยืนยันว่า วัตถุจะไม่เคลื่อนไหวถ้าไม่มีแรงมากระทำ ดังนั้น สิ่งที่เคลื่อนเข้ามากระทบจุดที่บาดเจ็บต้องมีพลังอย่างใดอย่างหนึ่งจุดหรือผลึกสิ่งนั้น ให้มากระทบจุดที่บาดเจ็บนั้น ถ้าเป็นพลังผลึกมาจากภายนอก ส่วนใหญ่จะต้องไม่โดนที่เดิมซ้ำ ๆ เพราะเราเคลื่อนตลอด ทำให้พลาดเป้าได้ง่าย จะพลาดมากกว่าโดน แต่ถ้าเป็นแรงดูดจากชีวิตเรา ก็จะโดนมากกว่าพลาด จึงมักถูกที่เดิมซ้ำ ๆ เหมือนแม่เหล็กในขณะที่กำลังดูดลูกเหล็กให้เคลื่อนเข้ามาหา ไม่ว่าเราจะเคลื่อนแม่เหล็กไปอยู่ที่ไหน ลูกเหล็กก็จะเคลื่อนไปหาแม่เหล็ก ในจุดที่แม่เหล็กอยู่ ณ ปัจจุบันนั้น ๆ ดังนั้น สิ่งที่เคลื่อนเข้ามากระทบจุดที่บาดเจ็บของเรา จึงเกิดจากแรงดูดจากชีวิตเรา ซึ่งก็คือพลังแม่เหล็กของวิบากร้ายในชีวิตเรานั้นเอง

สำหรับตัวอย่างพลังแม่เหล็กของวิบากดีในชีวิต เช่น มีอุบัติเหตุรถคว่ำหรือชนกัน รถบอบบู้บี้ เมื่อคุณลักษณะแล้ว คนส่วนใหญ่จะบาดเจ็บล้มตาย แต่ก็จะมีบางคนที่ไม่ตาย อาจบาดเจ็บเล็กน้อย หรือไม่บาดเจ็บเลยก็มี มีกลไกเดียวเท่านั้นที่จะไม่บาดเจ็บล้มตาย ก็ต้องมีพลังงานบางอย่างผลักดันเหล็กไม่ให้กระทบร่างกาย และผลักดันร่างกายไม่ให้กระทบเหล็ก พลังดังกล่าวก็คือพลังแม่เหล็กของวิบากดีในชีวิตของผู้คน ที่สามารถดูดดึงพลังงานต่าง ๆ ในมหাজักรวาลหรือในตัวของผู้คน มาต้านกันหรือผลักดันเหล็กไม่ให้กระทบร่างกาย ทำให้ผู้คนไม่บาดเจ็บล้มตาย เพราะในชีวิตคนนั้น มีพลังงานสัญญาที่สามารถดูดสารหรือพลังงานที่เป็นประโยชน์เข้าไปในร่างกาย และผลักดันสารหรือพลังงานที่เป็นโทษเป็นอันตรายออกจากร่างกายอยู่แล้ว ถ้ามีพลังงานคลื่นแม่เหล็กของวิบากดีในชีวิตของผู้คนมาช่วยอีกแรงหนึ่ง ก็ทำให้เกิดกลไกดูดดึงพลังงานต่างในมหাজักรวาลหรือในตัวของผู้คน มาต้านกันหรือผลักดันเหล็กไม่ให้กระทบร่างกายได้

พลังงานคลื่นแม่เหล็กวิบากดีหรือร้าย เกิดจากการคิดพูดทำของพลังแม่เหล็กแห่งชีวิต ซึ่งพลังแม่เหล็กแห่งชีวิตนั้นเป็นพลังแห่งความรู้สึกนึกคิด พลังแม่เหล็กวิบากดีหรือร้าย จึงมีคุณสมบัติมีฤทธิ์และคิดได้ว่าจะดูดหรือผลักหรือสังเคราะห์สิ่งดีหรือร้ายอะไรให้ชีวิตผู้คน ๆ อย่างยุติธรรมที่สุด ตามการกระทำทางกายวาจาใจของผู้คน ๆ ว่ามีค่าหรือน้ำหนักแห่งความดีหรือร้าย ว่ามากน้อยแค่ไหน พลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดีหรือร้ายในอดีตส่วนหนึ่งจะรวมกับในปัจจุบันส่วนหนึ่ง ให้ผลในภพชาตินั้น หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป (อภิ.ก.37/1698) พลังแม่เหล็กวิบากดี แท้จริงก็คือพลังของ พระเจ้า ส่วนพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากร้าย แท้จริงก็คือพลังของซาตาน

ซึ่งมีผลตั้งแต่ใจคิดแล้ว เช่น คิดวิตกกังวลเครียด แม้ไม่ได้บอกใคร การแพทย์แผนปัจจุบันพบว่า ทำให้มีสารแอดรีนาลินและสารพิษต่าง ๆ เกิดขึ้นในร่างกาย ทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ สภาพอารมณ์มีผลต่อสุขภาพด้วยกลไกทางวิทยาศาสตร์ ดังคำกล่าว

“ความเครียดที่เพิ่มขึ้นสูงในร่างกายจะทำให้ภูมิคุ้มกันไม่ดี เวลาคนเราเครียดจะเกิดอะไรขึ้น ระบบประสาทในร่างกายจะส่งคำสั่งจากต่อมใต้สมองไปถึงต่อมหมวกไต ให้สร้างฮอร์โมนขึ้นมา 2 ตัว ตัวหนึ่ง คือ คอร์ติซอล (Cortisols) อีกตัวหนึ่ง คือ อะดรีนาลิน (Adrenalin) อะดรีนาลิน จะทำให้ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นแรง ขณะเดียวกันคอร์ติซอลจะทำให้เซลล์อืดแล้วเซลล์จะเหี่ยวลง คือ หมดริ้วหมดแรง เพราะฉะนั้น เด็กที่ใกล้สอบจะป่วยง่าย เพราะว่าร่างกายเมื่อเกิดความเครียด ภูมิคุ้มกันจะลดลง แต่ในผู้ใหญ่จะเป็นความเครียดแบบเรื้อรัง เพราะฉะนั้น เมื่อมีความเครียดตลอด ภูมิคุ้มกันจะลดลง เพราะฮอร์โมนคอร์ติซอลตัวนี้ ดังนั้น ถ้าเราสามารถลดความเครียดได้จะเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย” (บรรจบ ชุณหสวัตติกุล, 2551 : 24)

“การทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกเพื่อต่อสู้ภาวะตึงเครียด ดังนี้ เพิ่มความดันเลือดจากการทำให้หลอดเลือดหดตัว (Alpha receptor) และทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรง เพิ่มปริมาณเลือดไปที่กล้ามเนื้อที่กำลังทำงาน คือ กล้ามเนื้อลายที่ทำให้หลอดเลือดขยายตัว (Beta two receptor และ Cholinergic Sympathetic) เพิ่มอัตราการเกิดเมทาโบลิซึมของเซลล์ทั่วร่างกาย จากผลรวมนี้ทำให้เราสามารถใช้กำลังกายได้มากกว่าที่ควรจะเป็น เนื่องจากความเครียดทางร่างกาย (Physical Stress) จะกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติกให้ร่างกายทำงานมากขึ้น เรียก Sympathetic stress reaction และยังช่วยเพิ่มการทำงานในสภาวะตึงเครียดเกี่ยวกับอารมณ์ (Emotional stress) เช่น ในขณะที่มีความโกรธ ไฮโปทาลามัสถูกกระตุ้น ส่งสัญญาณสู่ reticular formation และไขสันหลัง ทำให้มีการกระตุ้นต่อระบบประสาทซิมพาเทติกอย่างรุนแรง เรียก Sympathetic alarm reaction หรือบางทีเรียก Fight or Flight reaction คือตัดสินใจว่าจะสู้หรือหนี” (ราตรี สุดทรง และวีระชัย สิงหนิยม, 2550 : 153)

ส่วนใจที่คิดดี มีความสุข แม้ไม่ได้บอกใคร การแพทย์แผนปัจจุบันพบว่า จะมีสารเอนโดर्फินเกิดขึ้นในร่างกาย ทำให้แข็งแรงอายุยืน ดังคำกล่าว “สารเอนโดर्फิน (Endorphin) เป็นสารเคมีจำพวกเดียวกับฝิ่น (Opioid) ซึ่งผลิตขึ้นภายในร่างกาย โดยสมองส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) และต่อมใต้สมอง (Pituitary gland) อันเนื่องมาจากเป็นสารเคมีจำพวกเดียวกับฝิ่น จึงมีฤทธิ์บรรเทาอาการปวด (Analgesia) และทำให้รู้สึกสุขสบาย หรืออีกนัยหนึ่ง สารเอนโดर्फินก็คือยาแก้ปวดแบบธรรมชาติ เอนโดर्फิน มาจากคำว่า Endogenous Morphine ซึ่งหมายถึงสารมอร์ฟีนที่ถูกผลิตขึ้นภายในร่างกายโดยธรรมชาติซึ่งไม่ก่อผลเสียต่อร่างกาย เมื่ออยู่ในสภาวะที่สุขสบายมีการกระตุ้นให้สมองเกิดการหลั่งสารเอนโดर्फินขึ้น เมื่อสารเอนโดर्फินที่หลั่งออกมาจะจะไปจับกับ

ตัวรับ (Receptor) ชนิด Opioid ในสมอง ก็จะมีผลโดยรวมทำให้เกิดการหลั่งของสารโดปามีน (Dopamine) มากขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกายต่าง ๆ เช่น บรรเทาความเจ็บปวด เกี่ยวข้องกับ สมดุลความหิว การนอนหลับ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย นอกจากนี้ยังมีผลต่อการควบคุมการสร้างฮอร์โมนเพศ และที่สำคัญสารเอ็นโดฟินสามารถส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย โดยผลของการหัวเราะทำให้เกิดการหลั่งสารเอ็นโดฟินในสมองมากขึ้น จะเกิดการกดการทำงานของ Stress hormone หรือฮอร์โมนที่หลั่งเมื่อร่างกายเผชิญกับสภาวะที่เครียด เช่น Adrenaline มีผลทำให้เนื้อเยื่อต่าง ๆ ผ่อนคลายมากขึ้น ทำให้อาการปวดบรรเทา และส่งผลทำให้หลอดเลือดขยายตัวได้ดีขึ้น ทำให้เม็ดเลือดขาวเดินทางเข้าไปฆ่าเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมได้ดีขึ้น โอกาสเจ็บป่วยก็จะลดลง คือทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้นนั่นเอง ดังนั้น การที่มีกิจกรรมใดก็ตามที่ทำให้เรารู้สึกเป็นสุข มีการหลั่งสารเอ็นโดฟิน ย่อมมีส่วนเสริมความแข็งแรงให้กับร่างกายได้เสมอ ร่างกายกับจิตใจมีความเชื่อมประสานกันอย่างแยกไม่ได้ ในบางครั้งเวลาไม่สบายกาย จิตใจก็มักหงุดหงิดหรือหดหู่นไปด้วยหรือเวลาที่ไม่สบายใจ ร่างกายก็พลอยเบื่ออาหาร นอนไม่หลับไปด้วย ดังนั้น เวลาที่คนเราไม่สบาย นอกจากการรับประทานยาตามแพทย์สั่งแล้ว การอยู่ในสภาวะที่มีความสบายกาย และสบายใจ หรือมีความสุข ก็มีผลดีต่ออาการเจ็บป่วยทางร่างกาย” (หมอเด่น. 2552)

พลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดีหรือร้ายในชีวิตของผู้คน จะคิดและสร้างสิ่งดีหรือร้าย โดยการดูหรือผลึกสารหรือพลังงานที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิตแล้วสังเคราะห์ (สร้าง) สิ่งดีหรือร้ายต่าง ๆ ให้ชีวิตผู้นั้นอย่างเหมาะสมเอง ซึ่งโดยสัจจะแล้วจะได้รับผลดีหรือร้ายตามแบบที่กระทำ หรือได้รับผลดีหรือร้ายแบบอื่น ๆ ก็ได้

#### ตัวอย่างพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดีที่ให้ผล เช่น

กรณีตัวอย่าง เราให้ข่าวกับใครหนึ่งคน ในวันหนึ่งเราอาจจะได้ข่าวกลับมาก็ได้ อาจได้กล้วย มะละกอ ส้ม หรือขนม กลับคืนมาก็ได้ หรืออาจได้รับมิตรไมตรีหรือสิ่งอื่น ๆ กลับมาก็ได้

กรณีตัวอย่างต่อไป บางครั้งพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดีของผู้คน ไม่เลือกคนที่ผู้นั้นช่วยเหลือไว้นั้นให้มาทำดีตอบแทนผู้นั้น แต่เลือกคนอื่นมาทำดีตอบแทนผู้นั้นก็ได้ เช่น เด็กหญิงวัลลิลูกกตัญญู ดูแลพ่อแม่ที่พิการ พ่อแม่ไม่ได้ช่วยวัลลิลเพราะยังพิการเหมือนเดิม แต่พลังคลื่นแม่เหล็กแห่งวิบากดีของวัลลิลเลือกคุณลุงครูและชาวบ้านมาช่วยวัลลิล หรือบางครั้งเราเดินทางแล้วหลงทาง เราได้ไปถามคนที่เราไม่เคยช่วยเหลือเขามาก่อน แล้วพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดีของเราก็เลือกให้เขาช่วยบอกทางเรา (บางครั้งพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากร้ายของเราก็เลือกไม่ให้เขาช่วยเรา)

กรณีตัวอย่างต่อไป พลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดี ยังสามารถเหนี่ยวนำในคนอื่นคิดหรือพูด หรือทำในสิ่งที่ดีกับคนที่ทำได้นั้นได้ เช่น เมื่อเราเห็นใครคนหนึ่งคนทำดีด้วยความจริงใจกับพองชน พลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดีนั้น จะเหนี่ยวนำให้เราอยากช่วยเหลือผู้นั้น

กรณีตัวอย่างต่อไป เมื่อพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากร้ายของพระพุทธเจ้าสมณ โคดม อันเกิด จากในอดีตชาติ ท่านเคยเผาไฟคักพระปัจเจกพุทธเจ้าในชาติที่ท่านเป็นพระพุทธเจ้า พลังคลื่น แม่เหล็กวิบากร้ายนั้นเหนี่ยวนำให้พระเทวทัตชวณนายขมังธนู ผู้ฆ่าคนตายมาก มุ่งจะมาฆ่า พระพุทธเจ้า เมื่อนายขมังธนู 16 คน มาพบพระพุทธเจ้า พลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดีของพระพุทธเจ้า เหนี่ยวนำให้นายขมังธนูทั้ง 16 คนเปลี่ยนใจไม่ทำร้ายพระพุทธเจ้า ตรงกันข้ามกลับมาฟังธรรมจาก พระพุทธเจ้าแล้วกลับใจเป็นคนดี (ขุ.อป.32/392)

กรณีตัวอย่างต่อไป บางครั้งไม่มีใครช่วยผู้ทำความดีคนนั้นพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดีก็จะคิด และสร้างสิ่งดีให้ผู้ทำความดีคนนั้นเอง ดังตัวอย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เพราะท่านหยุดการ เบียดเบียนโดยประการทั้งปวง และทำประโยชน์สุขให้กับพองชนและหมู่สัตว์ ด้วยพลังแม่เหล็ก วิบากดีนั้น ทำให้ชีวิตท่านสมคูลร้อนเย็น เจ็บป่วยน้อยแข็งแรงอายุยืน (ที.ปา.11/136 และ 156) เพราะพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดี มีฤทธิ์หรือหน้าที่ในการคิดและสร้างสิ่งที่ดีให้ชีวิต สิ่งที่ดีอย่างหนึ่ง ของชีวิต คือ ผลักเอาสารและพลังงานที่ทำให้ร้อนเย็นไม่สมคูลออกจากชีวิต พร้อมกับดูดดึงเอาสาร และพลังงานในมหาจักรวาลที่ทำให้เกิดสมคูลร้อนเย็นเข้ามาในชีวิต ซึ่งจะทำให้ชีวิตผู้นั้น ได้สภาพ สมคูลร้อนเย็นเจ็บป่วยน้อยแข็งแรงอายุยืน เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า เมื่อผู้ใดทำดีลงไป จะสั่งสมเป็นพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดี พลังคลื่นแม่เหล็ก วิบากดีดังกล่าวจะตีค่าความดีว่ามากน้อยแค่ไหน แล้วจะให้ผลดีแบบที่ผู้นั้นทำก็ได้ ให้ผลแบบอื่น ๆ ก็ได้ พลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดีในอดีตส่วนหนึ่ง รวมกับในปัจจุบันส่วนหนึ่ง จะคิดและสร้างสิ่งดีให้ ผู้นั้น ณ เวลานั้น อย่างเหมาะสมและยุติธรรมที่สุดในส่วนที่ยังไม่ให้ผลดี ก็จะให้ผลดีในช่วงเวลา ต่อไปในชาตินั้นหรือในชาติอื่นสืบ ๆ ไป (อภิ.ก.37/1698)

### ตัวอย่างพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากร้ายที่ให้ผล เช่น

กรณีตัวอย่าง คนที่คิดโกงผู้อื่น พลังคลื่นแม่เหล็กวิบากร้ายจะเลือกให้ผู้นั้นถูกโกงกินก็ได้ ถูกยึดทรัพย์ก็ได้ ถูกจับขังคุกก็ได้ ถูกประณามหรือต่อต้านด้วยสารพัดวิธีจากพองชนก็ได้ กลุ่มใจ มาก ๆ ก็ได้ เจ็บป่วยก็ได้ ให้ผลเลวร้ายได้หลากหลายลักษณะ

กรณีตัวอย่างต่อไป พลังคลื่นแม่เหล็กวิบากร้าย อาจเลือกคนอื่นหรือสิ่งอื่นมาคิดหรือพูด หรือทำไม่ดีกับผู้ที่กระทำไม่ได้นั้นก็ได้ เช่น คนที่ฆ่าข่มขืนคน พลังคลื่นแม่เหล็กวิบากร้ายของเขา อาจดูดดึงประชาชนมารุมทำร้าย (ประชาทัณฑ์) เขาก็ได้ ไม่จำเป็นต้องเลือกผู้ที่ถูกทำร้ายมาทำร้ายคืน

กรณีตัวอย่างต่อไป พลังคลื่นแม่เหล็กวิทยากร้ายจะเหนี่ยวนำให้คนคิดหรือพูดหรือทำสิ่งที่ไม่ดีกับคนที่ทำไม่ดีขึ้น ดังที่พระพุทธเจ้ากล่าวไว้ว่า “ในกาลก่อน เราเป็นเด็กเล่นอยู่ที่หนทางใหญ่ เห็นพระปัจเจกพุทธเจ้าแล้ว ไล่ไฟเผา (ดัก) ไว้ทั่วหนทาง ด้วยวิบากกรรมนั้น ในภพหลังสุดนี้ พระเทวทัต จึงชักชวนนายขมังธนู ผู้ฆ่าคนตายมาก เพื่อให้ฆ่าเรา” (ขุ.อป.32/392)

กรณีตัวอย่างต่อไป การให้ผลของวิบากกรรมของพระเทวทัต ที่ทำความชั่วมาก ๆ พลังคลื่นแม่เหล็กวิทยากร้ายของพระเทวทัต ไม่เลือกดูคิดใครมาทำร้าย แต่เลือกแยกแผ่นดินออกให้พระเทวทัตถูกสูบ แล้วดูคิดให้ดินกลบฝัง เป็นต้น

กรณีตัวอย่างต่อไป เราพบข้อมูลผู้ป่วยที่ถูกผ่าตัดพบชิ้นเนื้อ ก้อนเนื้อหรือก้อนวัตถุแข็ง ๆ ประหลาด ๆ ในร่างกาย ที่คุณหมอบอกว่าไม่สามารถวินิจฉัยได้ว่าสิ่งนั้นคืออะไรหรือเป็นโรคมะเร็งหรือเกิดจากสาเหตุอะไร ซึ่งจากหลักการในพระไตรปิฎกจูฬกัมมวิภังคสูตร มหาจัตตารีสกสูตร สังคีตีสสูตร และสิวกสูตร อธิบายได้ว่า เป็นเพราะพลังคลื่นแม่เหล็กวิทยากร้าย มีฤทธิ์หรือหน้าที่ในการคิดและสร้างสิ่งที่ย่ำแย่ให้ชีวิต สิ่งที่ย่ำแย่อย่างหนึ่งของชีวิต คือ ผลักเอาสารและพลังงานที่ทำให้เกิดสมดุร้อนเย็นออกจากชีวิต พร้อมกับดูดดึงเอาสารและพลังงานในร่างกาย หรือในมหาจักรวาล ทำให้เกิดอาการของภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลในร่างกาย ทำให้เซลล์เนื้อเยื่อทำงานผิดปกติ ประกอบกับสารและพลังงานดังกล่าว ก็จะถูกพลังคลื่นแม่เหล็กวิทยากร้ายสังเคราะห์เป็นชิ้นเนื้อ ก้อนเนื้อหรือก้อนวัตถุแข็ง ๆ ประหลาด ๆ ในร่างกาย เป็นลักษณะคล้ายกับเมื่อเอาแท่งเหล็กไปวางตากแดดตากฝนไว้ สารและพลังงานต่าง ๆ ในมหาจักรวาล ก็จะเคลื่อนสังเคราะห์กันด้วยหลักสมดุร้อนเย็น (พลังงานร้อนและเย็นที่ต่างกันจะเคลื่อนเข้าหากันและสังเคราะห์กัน) กลายเป็นสนิมเหล็ก ซึ่งก่อนหน้านี้ไม่มีมาก่อน ดังนั้นพลังคลื่นแม่เหล็กวิทยากร้ายในชีวิตของผู้คน จึงสามารถสังเคราะห์สารและพลังงานให้เป็นชิ้นเนื้อ ก้อนเนื้อหรือก้อนวัตถุแข็ง ๆ ประหลาด ๆ ในร่างกายด้วยกลไกดังกล่าว ซึ่งจะทำให้ชีวิตผู้คนมีโรคมะเร็งและอายุสั้น เป็นต้น ดังนั้น ในยุคที่มีคนทำชั่วมาก จึงมีโรคใหม่ ๆ ประหลาด ๆ เพิ่มขึ้นได้มาก ทั้งโรคติดเชื้อและไม่ติดเชื้อ โดยกลไกทางวิทยาศาสตร์ของสมดุร้อนเย็นที่สังเคราะห์เชื่อมโยงเป็นลำดับ ในหลักนิยาม 5 ปฏิจสมุปปาทสิวกสูตร สังคีตีสสูตร มหาจัตตารีสกสูตร และจูฬกัมมวิภังคสูตร

จะเห็นได้ว่า เมื่อใครทำชั่วร้ายลงไปจะสั่งสมเป็นพลังคลื่นแม่เหล็กวิทยากร้าย ซึ่งพลังคลื่นแม่เหล็กวิทยากร้ายดังกล่าว จะตีค่าว่าเลวร้ายมากน้อยแค่ไหน แล้วจะให้ผลร้ายแบบที่ผู้คนทำก็ได้ ให้ผลแบบอื่น ๆ ก็ได้ ตามความเหมาะสม ณ เวลานั้น ๆ โดยพลังแม่เหล็กวิทยากร้ายในอดีตส่วนหนึ่งและในปัจจุบันส่วนหนึ่ง จะคิดและสร้างสิ่งร้ายให้ผู้อื่น ณ เวลานั้น ๆ อย่างเหมาะสมและยุติธรรมที่สุด ในส่วนที่ยังไม่ให้ผลร้าย ก็จะทำให้ผลร้ายในช่วงเวลาต่อมา ในชาตินั้นหรือชาติอื่นสืบ ๆ ไป (อภิ.ก.37/1698)

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรมอันเป็นไปด้วย สัจเจตนา ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป เพราะมิได้เสวยผล แต่กรรมนั้นแล จะให้ผล ในทิฏฐธรรม (ปัจจุบัน) เทียว หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป (อภิ.ก.37/1698) จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบว่าทุกการกระทำของผู้ใด ผู้นั้นจะได้รับผลนั้น นั่นคือผลทุกอย่างทุกเสี้ยววินาที ที่ผู้ใดได้รับ ล้วนเกิดจากการกระทำของผู้นั้นเท่านั้น การกระทำดีหรือร้ายในชาติใด จะส่งผลดีร้าย ในชาตินั้นส่วนหนึ่ง หรือชาติอื่นสืบ ๆ ไป ส่วนหนึ่งจนกว่าจะหมดฤทธิ์ของพลังคลื่นแม่เหล็ก วิชาคติหรือร้ายนั้น ดังนั้นผลที่เกิดขึ้นแต่ละชีวิต ทุกเสี้ยววินาทีจึงเกิดจากการกระทำในอดีต ส่วนหนึ่ง สัมเคราะห์รวมกับการกระทำในปัจจุบันส่วนหนึ่ง

ข้อมูลที่ยืนยันว่า คำตรัสของพระพุทธเจ้าเป็นจริง คือ มีสิ่งดีบางอย่างที่ทำในชาตินี้ แล้ว ได้รับผลในชาตินี้ เช่น เราช่วยเหลือคนบางคน เขาทำดีตอบแทนเราในชาตินี้ และมีสิ่งดีบางอย่าง ที่ทำในชาตินี้ แล้วยังไม่ได้รับผลในชาตินี้ เช่น เราช่วยเหลือคนบางคน เขายังไม่ทำดีตอบแทนเราใน ชาตินี้ เป็นต้น

มีสิ่งไม่ดีบางอย่างที่ทำในชาตินี้ แล้วได้รับผลในชาตินี้ เช่น เราชนตอนเป็นเด็ก บางครั้ง ถูกผู้ปกครองดุว่า และมีสิ่งไม่ดีบางอย่างที่ทำในชาตินี้ แล้วได้รับผลในชาตินี้ เช่น เราชนตอนเป็นเด็ก บางครั้งถูกผู้ปกครองก็ไม่ดุว่า เป็นต้น

มีสิ่งดีบางอย่างที่ยังไม่ได้ทำในชาตินี้ แต่ได้รับผลในชาตินี้ เช่น เด็กเกิดใหม่ยังไม่ได้ทำดี ทำชั่ว แต่มีคนเลี้ยงมีคนให้ที่อยู่อาศัย เป็นต้น

มีสิ่งไม่ดีบางอย่างที่ไม่ได้ทำในชาตินี้ แต่ได้รับผลในชาตินี้ เช่น เด็กเกิดใหม่ยังไม่ได้ทำดี ทำชั่ว แต่ไม่มีคนเลี้ยง ไม่มีคนให้ที่อยู่อาศัย เป็นต้น

กรณีมีสิ่งดีบางอย่างที่ยังไม่ได้ทำในชาตินี้ แต่ได้รับผลในชาตินี้ และมีสิ่งไม่ดีบางอย่าง ที่ไม่ได้ทำในชาตินี้ แต่ได้รับผลในชาตินี้ จะเชื่อได้อย่างไรว่าเกิดจากการกระทำในอดีตชาติ พอกุ รุสมณะ โพธิรัถย์ โพธิรัถยิโต อธิบายว่า ถ้าไม่มีพลังสร้างผลที่เป็นทุนเดิมของแต่ละคน แต่ละคน ก็ต้องได้รับทุกอย่างเท่ากัน เพราะทุนเริ่มต้นเท่ากัน แต่ด้วยพลังสร้างผลที่เป็นทุนเดิมของแต่ละคน แตกต่างกัน แต่ละคนจึงต้องได้รับแต่ละอย่างแตกต่างกัน

กรณีมีสิ่งดีบางอย่างที่ทำในชาตินี้แล้วได้รับผลในชาตินี้ และมีสิ่งไม่ดีบางอย่างที่ทำใน ชาตินี้แล้วได้รับผลในชาตินี้ จะเชื่อได้อย่างไรว่าส่วนดีหรือไม่ดีที่ยังไม่ส่งผล จะส่งผลในช่วงเวลา ต่อไปในชาตินี้ หรือชาติอื่นสืบ ๆ ไป จากคำกล่าวของพอกุรุสมณะ โพธิรัถย์ โพธิรัถยิโต ที่อธิบาย ว่า ถ้าไม่มีพลังสร้างผลที่เป็นทุนเดิมของแต่ละคน แต่ละคนก็ต้องได้รับทุกอย่างเท่ากัน เพราะทุน เริ่มต้นเท่ากัน แต่ด้วยพลังสร้างผลที่เป็นทุนเดิมของแต่ละคนแตกต่างกัน แต่ละคนจึงต้องได้รับ แต่ละอย่างแตกต่างกัน แสดงว่า มีพลังคลื่นแม่เหล็กแห่งวิชาคติหรือร้าย จากการกระทำในอดีตชาติ

ที่ยังไม่ส่งผล แล้วมาส่งผลในชาติปัจจุบัน ดังนั้น พลังคลื่นแม่เหล็กแห่งวิบากดีหรือร้าย จากการกระทำในชาติปัจจุบันที่ยังไม่ส่งผล ก็ย่อมจะส่งผลในชาติอื่นสืบ ๆ ไป

ผู้ที่ต้องการความมั่นใจมากขึ้นว่า การกระทำทางกายหรือวาจาหรือใจที่ดีหรือไม่ดี จะส่งผลดีหรือร้ายให้กับผู้นั้นจริง ในชาติที่ทำนั้น หรือในชาติต่อไป หรือชาติอื่นสืบ ๆ ไปสามารถพิสูจน์ได้เมื่อปฏิบัติดังนี้

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความรู้ความเห็นความเข้าใจ ที่ทำให้ปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ได้ คือ มีความรู้ความเห็นความเข้าใจชัดเจนว่า “... ผลวิบากของกรรมที่ทำดีทำชั่วแล้ว มีอยู่ (อัตถิ สุกต ทุกกฏานัง กัมมานัง ผลัง วิปาโก) ...” (ม.อ. 14/257) การจะเข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรม อย่างแจ่มแจ้งรวดเร็ว คือ คิดหรือพูดหรือทำสิ่งที่ดีหรือไม่ดีแล้ว จะมีพลังงานพิเศษที่สร้างผลดีหรือร้ายได้อย่างรวดเร็วนั้น จะต้องปฏิบัติศีลอันเป็นกุศล คือการปฏิบัติศีลสมาธิปัญญา อันเป็นองค์รวมหนึ่งเดียวในวิถีชีวิตปกติ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สัจจะมีอย่างเดียวกันเท่านั้นมิได้มีสอง” (ขุ.ขุ. 29/549) และ “... อุดรอนนทํ สิลที่เป็นกุศลมีอวิปปฏิสารเป็นผลมีอวิปปฏิสารเป็นอานิสงส์ อวิปปฏิสารมีปราโมทย์เป็นผลมีความปราโมทย์เป็นอานิสงส์ ความปราโมทย์มีปีติเป็นผลมีปีติเป็นอานิสงส์ ปีติมีปัสสัทธิเป็นผลมีปัสสัทธิเป็นอานิสงส์ ปัสสัทธิมีสุขเป็นผลมีสุขเป็นอานิสงส์ สุขมีสมาธิเป็นผลมีสมาธิเป็นอานิสงส์ สมาธิมีญาณทัสสนะ (รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงว่า กรรมดีหรือกรรมไม่ดีให้ผลอย่างไร กรรมอย่างไรเป็นไปเพื่อสังสมกิเลส กรรมอย่างไรเป็นไปเพื่อลดกิเลส) เป็นผลมีญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์ ยญาณทัสสนะมีนิพพิทาวีระกะเป็นผลมีนิพพิทาวีระกะเป็นอานิสงส์ นิพพิทาวีระกะมีวิมุตติญาณทัสสนะเป็นผลมีวิมุตติญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์ ด้วยประการดังนี้ อุดรอนนทํ สิลที่เป็นกุศลยอมถึงอรหัตผลโดยลำดับ ด้วยประการ ดังนี้แลฯ (อง.ทสก.24/1)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า “อูดรภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเคยเป็นมมนุษย์ในชาติก่อน ภพก่อน กำนัดก่อน เป็นผู้เข้าหาสมณะหรือพรหมณ์แล้วซักถามว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญกรรมส่วนกุศลเป็นอย่างไร กรรมส่วนอกุศลเป็นอย่างไร กรรมส่วนที่มีโทษเป็นอย่างไร กรรมส่วนที่ไม่มีโทษเป็นอย่างไร กรรมที่ควรเสพเป็นอย่างไร กรรมที่ไม่ควรเสพเป็นอย่างไร กรรมอะไรข้าพเจ้าทำอยู่ พึงเป็นไปเพื่อไม่เป็นประโยชน์ เพื่อทุกข์ตลอดกาลนาน อนึ่ง กรรมอะไรข้าพเจ้าทำอยู่ พึงเป็นไปเพื่อเป็นประโยชน์ เพื่อสุขตลอดกาลนาน ตถาคตยอมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เพราะกรรมนั้นอันตนทำ สังสม พอกพูน ไปบุญลย์ ฯลฯ ครั้นจุติจากสวรรค์นั้นแล้วมาสู่ความเป็นอย่างนี้ ย่อมได้เฉพาะซึ่งมหาปฐิสถักษณะนี้ คือมีพระฉวีสุขุมละเอียด เพราะพระฉวีสุขุม และละเอียดฐลิตะองมิตติคพระกายได้ พระมหาบุรุษสมบุรณ์ด้วยลักษณะนั้น ถ้าอยู่ครองเรือนจะได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ ฯลฯ เมื่อเป็นพระราชาก็ได้อะไร เมื่อเป็นพระราชาก็ได้รับผลข้อนี้คือ

มีปัญหาอย่างมาก ไม่มีบรรดากามโกศิชนผู้ใดผู้หนึ่งมีปัญหาเสมอหรือมีปัญหาประเสริฐกว่าพระองค์ ถ้าพระมหากษัตริย์นั้นออกจากเรือนผนวชเป็นบรรพชิต จะได้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า มีหลังคาคือกิเลสอันเปิดแล้วในโลก เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าจะได้อะไร เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าจะได้รับผลข้อนี้คือ มีพระปริชามาก มีพระปริชากว้างขวาง มีพระปริชาร่าเริง มีพระปริชาว่องไว มีพระปริชาเฉียบแหลม มีพระปริชาทำลายกิเลส ไม่มีบรรดาสรรพสัตว์ผู้ใดผู้หนึ่งมีปัญหาเสมอหรือมีปัญหาประเสริฐกว่าพระองค์...” (ที.ปา.11/146)

การปฏิบัติศีลอันเป็นกุศลนั้น เป็นการปฏิบัติสมุคฺลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส อย่างถูกต้องถูกตรง โดยผู้วิจิตรได้นำเสนอรายละเอียดในการปฏิบัติสู่ความเป็นพุทธะในบทที่ 9 ของคฤณีนิพนธ์เล่มนี้ จะทำให้เกิดพลังชีวิตที่มีคุณสมบัติพิเศษต่างจากคนทั่วไป คือ พลังชีวิตชนิดพิเศษดังกล่าว จะทำให้คลื่นแม่เหล็กแห่งวิบากดีหรือร้ายของผู้ที่ปฏิบัติได้นั้น สร้างผลจากการคิดหรือพูดหรือทำในทุกขณะปัจจุบันอย่างรวดเร็วให้ผู้ปฏิบัตินั้น ได้รับรู้ ไม่ว่าจะทำในสิ่งที่ดีหรือไม่ดี แม้แค่คิดยังไม่ได้พูดหรือไม่ได้ทำทางกาย ก็จะส่งผลดีหรือร้ายบางส่วน ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง เช่น ความรู้สึกสุขทุกข์ในจิต ความรู้สึกสุขทุกข์ในกาย ความเจริญหรือเสื่อมของปัญญาในการแก้ปัญหาหรือพัฒนา ความเคารพนับถือเชื่อถือจากคนอื่นที่มีต่อตนหรือเกิดผลตรงกันข้าม เกิดสิ่งดีหรือไม่ดีแฉ่งอื่น ๆ เป็นต้น ซึ่งส่วนใหญ่จะส่งผลภายใน 1-3 วัน ญาณปัญญาพิเศษดังกล่าว จะทำให้รู้ความจริงตามความเป็นจริงได้อย่างรวดเร็วว่า ทำดีหรือไม่ดีอะไรทำให้เกิดผลอย่างไร จึงทำให้มั่นใจว่า การกระทำไม่ว่าจะเป็นทางกายหรือวาจาหรือใจที่ดีหรือไม่ดีนั้น จะส่งสมเป็นพลังคลื่นแม่เหล็กแห่งวิบากดีหรือไม่ดี ที่จะสร้างผลที่ดีหรือไม่ดีให้กับชีวิตอย่างแน่นอนในชาติที่กระทำนั้น หรือชาติต่อไป หรือชาติอื่นสืบ ๆ ไป ส่วนผู้ที่ไม่ได้ฝึกฝนอย่างถูกต้องถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ผลจากการกระทำทางกายวาจาและใจ มักจะเกิดขึ้นซ้ำ ทำให้รู้ความจริงตามความเป็นจริงได้ซ้ำ ว่าทำดีหรือไม่ดีอะไรทำให้เกิดผลดีหรือไม่ดีอย่างไร

ทุกเสี้ยววินาทีของชีวิต วิบากกรรมดีหรือร้ายในอดีตส่วนหนึ่งจะรวมกับในปัจจุบันส่วนหนึ่ง สร้างผลให้กับแต่ละชีวิต (อภิ.ก.37/1698) จะสังเคราะห์ร่วมกับภาวะร้อนเย็นในชีวิตตลอดเวลา (ส.สพ.18/427-429) เป็นพลังงานที่สร้างความแข็งแรงหรือความเจ็บป่วยให้ชีวิต รวมถึงสร้างสิ่งดีหรือสิ่งร้ายต่าง ๆ ให้กับชีวิต เมื่อหมดฤทธิ์ของการให้ผลก็จบดับไป ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงสาเหตุทำให้เกิดสุข (ความแข็งแรงหรือประโยชน์) ทุกข์ (ความเจ็บป่วยหรือความเดือดร้อน) หรืออทุกข์มสุขเวทนา ในส.สพ.18/427-429 “สุข ทุกข์ หรืออทุกข์มสุขเวทนา เกิดจาก เรื่องดี (ไฟ) 1 เสมหะ (น้ำ) 1 ลม (ลม) 1 ดี เสมหะ ลม รวมกัน (ดิน) 1 ฤดู 1 รักษาตัวไม่สม่ำเสมอ 1 ถูกทำร้าย 1 ผลของกรรม 1 เป็นที่ 8 ฯ” ไฟ คือ ร้อน ดินน้ำลม คือ เย็น จะเห็นได้ว่า การปรับสมุคฺลร้อน



เย็นในร่างกาย ในฤดูร้อนหรือหนาวต่าง ๆ ด้วยสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนหรือเย็น ทั้งด้านวัตถุ (รูปธรรม) และจิต (นามธรรมคือผลของกรรมดีกรรมชั่ว กรรมดีทำให้เกิดสุขเวทนา กรรมชั่วทำให้เกิดทุกข์เวทนา) ถ้าไม่สมดุลร้อนเย็นก็จะทำให้เกิดทุกข์เวทนา (เจ็บป่วย) แต่ถ้าสมดุลร้อนเย็นก็จะทำให้เกิดสุขเวทนา (แข็งแรง)

จะเห็นได้ว่า กลไกก็คือ สัญญาของชีวิตจะทำหน้าที่เป็นปกติคือผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต และดึงดูดเอาพลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาหล่อเลี้ยงชีวิต วิชากรรมของบุญกุศลนั้นจะเป็นพลังงานที่ช่วยผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต และดึงดูดเอาพลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาหล่อเลี้ยงชีวิตอีกแรงหนึ่ง ส่วนวิชากรรมร้ายนั้น จะเป็นพลังงานที่ดึงดูดเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาทำร้ายชีวิต และผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต

ดังนั้น ความไม่สมดุลร้อนเย็นด้านวัตถุ สังเคราะห์กับวิชากรรมร้ายจากการทำบาป เบียดเบียนสัตว์ (การทำให้ตนเองหรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ หรือล้มตาย) ด้วยวิธีการต่าง ๆ จะทำให้เกิดอาการไม่สบายต่าง ๆ ทำให้มีโรคต่าง ๆ มากมายหลากหลายชนิด (แม้จะใส่สิ่งที่ไม่สมดุลร้อนเย็นชนิดเดียวกัน ปริมาณเท่ากัน เข้าไปในชีวิตคนแต่ละคน ก็จะเกิดอาการไม่สบายหรือโรคต่างกัน เพราะวิชากรรมต่างกัน) ทำให้อายุสั้นและเกิดสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ ในชีวิต ส่วนการทำความสมดุลร้อนเย็นสังเคราะห์กับวิชากรรมดีจากการไม่เบียดเบียนสัตว์ (การไม่ทำให้ตนเอง หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บหรือล้มตาย) ด้วยวิธีการต่าง ๆ จะทำให้อาการไม่สบายต่าง ๆ ลดน้อยลง ทำให้มีโรคลดน้อยลง อายุยืนและเกิดประโยชน์สุขในชีวิต

**หลักอภิลोक (เป็นจริงตลอดกาล) ปัจจัยตั้ง (ต้องปฏิบัติเองจึงจะรู้เอง) เอหิปัสสิโก (สามารถพิสูจน์ได้) เพื่อมนุษยชาติ กับความประหยัดเรียบง่ายในการปฏิบัติ (จักริสุตร)**

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ละเหตุทุกข์ได้ เป็นสุขในที่ทั้งปวง” (ขุททกนิกาย ฌมมปท. 25/59), “ละทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข” (ขุททกนิกาย ฌมมปท. 25/33) จะเห็นได้ว่า **ความสุขตามหลัก** ของพระพุทธเจ้า เกิดจากการละหรือดับเหตุของทุกข์ได้ ทุกข์ก็จะดับ สุขก็จะเกิดขึ้น

สัมพันธ์กับหลักการแพทย์แผนจีนที่ระบุว่า “โรคเดียวกันใช้วิธีต่างกัน โรคต่างกันใช้วิธีเดียวกัน” โรคมักมีอาการสลับซับซ้อน โรคชนิดเดียวกันเนื่องจากพยาธิสภาพและการดำเนินของโรคต่างกัน อาการที่ปรากฏจึงแตกต่างกัน ฉะนั้น การรักษาจึงต้องกำหนดให้ถูกต้อง เรียกว่า “รักษาโรค

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

เช่น กรณีที่ 1 ผู้ป่วยทั้งสามคน ความดันโลหิตสูงจากภาวะร้อนเกิน สามคนนี้ต้องรักษาเหมือนกัน เพราะสาเหตุเดียวกัน เรียกว่าโรคเดียวกันรักษาเหมือนกัน

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

กรณีที่ 3 ผู้ป่วยคนแรกความดันโลหิตสูงจากภาวะร้อนเกิน ส่วนคนที่สองเบาหวานจากภาวะร้อนเกิน ส่วนผู้ป่วยคนที่สามมะเร็งจากภาวะร้อนเกิน สามคนนี้ต้องรักษาเหมือนกัน เพราะสาเหตุเหมือนกัน เรียกว่า โรคต่างกันรักษาเหมือนกัน

กรณีที่ 4 ผู้ป่วยคนแรกความดันโลหิตสูงจากภาวะร้อนเกิน ส่วนคนที่สองเบาหวานจากภาวะเย็นเกิน ส่วนผู้ป่วยคนที่สามมะเร็งจากภาวะร้อนเย็นพันกัน สามคนต้องรักษาต่างกัน เพราะสาเหตุต่างกัน เรียกว่า โรคต่างกันรักษาต่างกัน

**การรักษาโรคจึงต้องรักษาที่ต้นเหตุ คือ ลดละเลิกพฤติกรรมที่ทำให้รู้สึกไม่สบายหรือเป็นโรคเป็นหลัก โดยทำร่วมกับการปรับสมดุลร้อนเย็นทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรม ณ สภาพปัจจุบันของชีวิต** ถ้ายังไม่ทุเลาหรือไม่มั่นใจว่าจะสามารถปรับสมดุลร้อนเย็นได้อย่างมีประสิทธิภาพก็สามารถใช้ร่วมกับวิธีการของการแพทย์แผนต่าง ๆ ได้ โดยใช้หลักกลางเนื้อชอบกลางยา คือ แต่ละคนแต่ละช่วงเวลาอาจถูกกับแต่ละอย่างเหมือนกันหรือไม่เหมือนกันก็ได้ โดยสังเกตที่พลังชีวิต คือ ความรู้สึกสุขสบายเบาอกมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบาอกมีกำลัง แสดงว่าถูกกัน ถ้าอาการตรงกันข้ามคือ ไม่สุขไม่สบายหรือทุกข์ทรมาน หนักตัว ไม่มีกำลังหรืออ่อนเพลีย แสดงว่าไม่ถูกกัน

### **มิตรสหาย สังคมและสิ่งแวดล้อมมีผลต่อสุขภาพ**

นอกจากสมดุลร้อนเย็นภายในแล้ว มิตรสหายสังคมและสิ่งแวดล้อมก็มีผลต่อสุขภาพ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสความดีความเจริญอันสูงสุด 38 ประการได้แก่ “คบคนพาล (อเสวนา จ พาลานัง) คบหาบัณฑิต (บัณฑิตตานัญจ เสวนา) บุษาบุคคลที่ควรบูชา (บุชา จ บุชนิยานัง) อยู่ในที่อันสมควรอยู่ (ปฏิรูปเทสวา โส จ) ...” (ขุ.ขุ.25/318)

“ความเป็นผู้มีมิตรดี สหายดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์ (ความพ้นทุกข์)”  
ใน ส.ส.15/381-384

“สัปปริสธรรม 7 คือ ธรรมของสัตว์บุรุษ (คนที่มีความเห็นถูกต้อง) ชัมมัณฺญ (เป็นผู้รู้ธรรม) อัคคัณฺญ (เป็นผู้รู้สาระประโยชน์) อัคคัณฺญ (เป็นผู้รู้ตน) มัตตัณฺญ (เป็นผู้รู้ประมาณ) กาลัณฺญ (เป็นผู้รู้เวลาอันควร) ปริสัณฺญ (เป็นผู้รู้หมู่คนและสิ่งรอบตัว) ปุคคลปโรปริณฺญ (เป็นผู้รู้บุคคล)” (อง.สตุตท.23/65)

“สัปปาเย คือสิ่งที่สมควรแก่การเพิกถอนกิเลส ได้แก่ อาวาสสัปปาเย (ที่อยู่ซึ่งสมควร) โจรสัปปาเย (ที่ไปซึ่งสมควร) ภัตสัปปาเย (การพุดคุดยที่สมควร) ปุคคลสัปปาเย (บุคคลที่เหมาะสมควรเกี่ยวข้อง) โภชนสัปปาเย (อาหารที่เหมาะสม) อุตฺตสัปปาเย (สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม) อิริยาปถสัปปาเย (อิริยาบถที่เหมาะสม)” (อรรถกถาแปลเล่ม 2 “ตติยปาราชิกวรรณนา” ข้อ 368)

“อสัปปาเย คือสิ่งที่ไม่สมควรแก่การเพิกถอนกิเลส ได้แก่ อาวาสอสัปปาเย (ที่อยู่ซึ่งไม่สมควร) โจรอสัปปาเย (ที่ไปซึ่งไม่สมควร) ภัตสอสัปปาเย (การพุดคุดยที่ไม่สมควร) ปุคคลอสัปปาเย (บุคคลที่ไม่เหมาะสมควรเกี่ยวข้อง) โภชนอสัปปาเย (อาหารที่ไม่เหมาะสม) อุตฺตอสัปปาเย (สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม) อิริยาปถสัปปาเย (อิริยาบถที่ไม่เหมาะสม)” (อรรถกถาแปลเล่ม 2 “ตติยปาราชิกวรรณนา” ข้อ 368)

### สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคหรืออาการเจ็บป่วย ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

ตามหลักแพทย์วิถีพุทธ สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคหรืออาการเจ็บป่วยเกิดจาก 5 ประการใหญ่ ๆ ได้แก่ 1) ความร้อนเย็นไม่สมดุลด้านวัตถุ 2) ทำบาปหรืออกุศลกรรม 3) การไม่บำเพ็ญบุญกุศล 4) ความกลัว ความใจร้อน ความวิตกกังวล และความเศร้าหมอง และ 5) การคบมิตรสหายที่ไม่ดี การอยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมไม่ดี

#### สาเหตุความเจ็บป่วย 9 ข้อย่อย

1) อารมณ์เป็นพิษ เช่น ความเครียด ความเร่งรีบ ความเร่งรัด ความเร่งร้อน ความกลัว ความวิตกกังวล ความไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายใจ ความไม่พอใจ ความมุ้งมิ้ง อาฆาต พยาบาท ความโลภ โกรธ หลง ชีดเกิน เอาแต่ใจตัวเอง เป็นต้น

2) อาหารเป็นพิษและไม่สมดุล พิษจากอาหารประกอบด้วย 6 สาเหตุหลักดังนี้

- พิษจากอาหารมีสารพิษสารเคมีทั้งในพืชและสัตว์ ทั้งจากขบวนการผลิตและการปรุงเป็นอาหาร
- พิษจากอาหารมีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์มากเกินไป
- พิษจากอาหารปรุงรสจัดเกินไป

- พืชจากชนิดของอาหารไม่สมดุล นอกจากการไม่รู้ชนิดและสัดส่วนของอาหารแต่ละชนิดที่สมดุลแล้ว การไม่รู้เทคนิคการปรุงและการรับประทานที่สมดุล ก็จะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้
- พืชจากของเสียและความร้อนจากขบวนการย่อย สันดาปและเผาผลาญอาหาร
- พืชจากการไม่รู้เทคนิคในการรับประทานอาหารสุขภาพอย่างพาสุก และไม่รู้วิธีปฏิบัติในการลดละล้างความอยากในจิตต่ออาหารที่เป็นพิษ อย่างถูกต้อง

3) พืชจากการไม่ออกกำลังกาย หรือการออกกำลังกายและอิริยาบถที่ไม่ถูกต้องคือการกายบริหารที่ไม่ได้คุณลักษณะ 3 ประการ ได้แก่

- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กระดูกและเส้นเอ็น
- ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น
- การเข้าที่เข้าทางของกล้ามเนื้อ กระดูกและเส้นเอ็น
- การไม่ออกกำลังกายหรือไม่ทำการกายบริหารเลย ก็ยิ่งทำให้ไม่ได้ประโยชน์จากทั้งสองอย่างเลย

4) พืชจากมลพิษต่าง ๆ ในโลกเพิ่มมากขึ้น เช่น มิตรสหายที่ไม่ดี อุณหภูมิบรรยากาศโลกที่ร้อนขึ้น ควันพิษ และสารพิษต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

5) พืชจากการสัมผัสเครื่องยนต์ เครื่องไฟฟ้า เครื่องอิเล็กทรอนิกส์มากเกินไปจนเกินความสมดุล

6) ไม่พึ่งตน ด้วยวิธีที่ประหยัดเรียบง่าย ในการลดความรุนแรงของพิษหรือระบายพิษออกจากร่างกาย

7) การเพียรการพักที่ไม่พอดี

8) บาปหรืออกุศลกรรม

9) การบูรณาการองค์ความรู้ ในการแก้ไขปัญห สุขภาพส่วนใหญ่ ณ ปัจจุบันยังไม่มีประสิทธิภาพมากพอ คือ

- ไม่สามารถลดปัญหาสุขภาพด้วยการแก้ที่ต้นเหตุ ส่วนใหญ่เป็นการแก้ที่ปลายเหตุ
- มีค่าใช้จ่ายที่สูง
- คนพึ่งตนเองได้น้อยลง ในการดูแลแก้ไขปัญห สุขภาพตนเอง

จากข้อมูลดังกล่าวสามารถนำมาวิเคราะห์สังเคราะห์ เป็นวิธีแก้ปัญห โดยปรับสมดุลด้วยสิ่งทีประหยัด หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน ขุ.ขุ. 25/281 “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ 4 อย่างนี้ 4 อย่างเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย บรรดา จีวรผ้าบังสุกุล (เครื่องนุ่งห่ม) น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ บรรดาโภชนะ คำข้าว (อาหาร) ที่ได้ด้วย ปลีแข็ง น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ บรรดาเสนาสนะ โคนไม้ (ที่อยู่อาศัย) น้อย หาได้ง่ายและ

ไม่มีโทษ บรรดาภคิณี (ยา) มุตรเน่า (ปัสสาวะ) น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ... ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ของภิกษุซึ่งเป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัยที่น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ว่าเป็นองค์แห่งความเป็นสมณะฯ (ผู้สามารถดับทุกข์ดับบาปได้) ความคับแค้นแห่งจิต ย่อมไม่มีแก่ ภิกษุผู้สันโดษ ด้วยปัจจัยน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ เพราะปรารถนาเสนาสนะ จีวรปานะและโภชนะ ทิศของเธอ เชื่อว่าไม่กระทบกระเทือน ภิกษุผู้สันโดษ ไม่ประมาทยึดเหนี่ยวเอาไว้ได้ ซึ่งธรรม อันสมควรแก่ธรรม เครื่องความเป็นสมณะที่พระตถาคตตรัสบอกแล้วแก่เธอ”

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบว่า การใช้ปัจจัยสี่ (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค) ที่ประหยัด เรียบง่าย และไม่มีโทษ เป็นองค์ประกอบของการปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ เพราะ ธรรมชาติที่อยู่ใกล้ตัวเรา เวลาเอาวัตถุ (ดิน น้ำ ลม) หรือพลังงาน (คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า แสง สี เสียง) มาสังเคราะห์เป็นวัตถุชนิดต่าง ๆ หรือสังเคราะห์เป็นชีวิต เช่น สังเคราะห์เป็นชีวิตพืช ก็ใช้วัตถุหรือ พลังงานที่มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับที่เราเอามาสังเคราะห์เป็นชีวิตเรา จึงเข้ากับเนื้อเยื่อเราได้ดีที่สุด ทำให้เราแข็งแรงได้ดีที่สุด

การใช้สิ่งทีประหยัดเรียบง่ายอยู่ใกล้ตัวหรืออยู่ในตัว ในจักรวาลสูตรนั้นสัมพันธ์กับ วิ.ม. 5/25-44 ดังนี้

ภิกษุอาพาธในถุคสารท

[25] โดยสมัยนั้นแล พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ พระเชตวันอารามของ อนาถบิณฑิกคหบดี เขตพระนครสาวัตถี ครั้งนั้นภิกษุทั้งหลายอันอาพาธซึ่งเกิดชุมในถุคสารท ถูกต้องแล้ว ยาคูที่คัมเข้าไปก็พุ่งออก แม้ข้าวสวยที่ฉันแล้วก็พุ่งออกเพราะอาพาธนั้น พวกเธอ จึงชูปอมเสร้าหมองมีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็น พระผู้มีพระภาค ได้ทอดพระเนตรเห็นภิกษุเหล่านั้นชูปอมเสร้าหมองมีผิวพรรณไม่ดีมีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัว สะพรั่งด้วยเอ็น ครั้นแล้วจึงตรัสเรียกท่านพระอนนทมารับสั่งถามว่า ดูกรอนนทมทำไฉนหนอเดี๋ยวนี้ ภิกษุทั้งหลายจึงชูปอมเสร้าหมองมีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็น ท่านพระอนนทมกราบทูลว่า พระพุทธเจ้าข้าเดี๋ยวนี้ภิกษุทั้งหลายอันอาพาธซึ่งเกิดชุมในถุคสารท ถูกต้องแล้ว ยาคูที่คัมเข้าไปก็พุ่งออก แม้ข้าวสวยที่ฉันแล้วก็พุ่งออก เพราะอาพาธนั้น พวกเธอ จึงชูปอมเสร้าหมองมีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็น

พระพุทธชานุญาตภคิณี 5 ในกาล

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคประทับในที่สงัดทรงหลีกเร้นอยู่ได้ มีพระปริวิตกแห่งพระทัย เกิดขึ้นอย่างนี้ว่า เดี่ยวนี้ภิกษุทั้งหลายอันอาพาธซึ่งเกิดชุมในถุคสารทถูกต้องแล้ว ยาคูที่คัมเข้าไปก็ พุ่งออก แม้ข้าวสวยที่ฉันแล้วก็พุ่งออกเพราะอาพาธนั้น พวกเธอจึงชูปอมเสร้าหมองมีผิวพรรณ ไม่ดี มีผิวพรรณเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็น เราจะพึงอนุญาตอะไรหนอเป็นภคิณีแก่ภิกษุ

ทั้งหลาย ซึ่งเป็นเภสัชอยู่ในตัว และเขาสมมติว่าเป็นเภสัช ทั้งจะพึงสำเร็จประโยชน์ในอาหารกิจ แก่สัตว์โลกและจะไม่พึงปรากฏเป็นอาหารหยาบ ที่นั่นพระองค์ได้มีพระปริวิตกสืบต่อไปว่าเภสัช 5 นี้แล คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เป็นเภสัชอยู่ในตัวและเขาสมมติว่าเป็นเภสัช ทั้งสำเร็จประโยชน์ในอาหารกิจแก่สัตว์โลก และไม่ปรากฏเป็นอาหารหยาบ ฉะนั้น เราพึงอนุญาตเภสัช 5 นี้ แก่ภิกษุทั้งหลาย ให้รับประเคนในกาลแล้วบริโภคนอกกาล ครั้นเวลาสายัณห์พระองค์เสด็จออกจาก ที่หลีกเร้น ทรงทำธรรมิกถาในเพราะเหตุเป็นเค้ามูลนั้นในเพราะเหตุแรกเกิดนั้น แล้วรับสั่งกะภิกษุทั้งหลายว่า ดูภิกษุทั้งหลายเราไปในที่สังคหหลีกเร้นอยู่ ณ ตำบลนี้ ได้มีความปริวิตกแห่งจิตเกิดขึ้น อย่างนี้ว่า เดียวนี้ภิกษุทั้งหลายอันอาหาร ซึ่งเกิดชุมในฤดูสารทถูกต้องแล้ว ยาคุที่ดื่มเข้าไปก็พุ่งออก แม้ข้าวสวยที่ฉันแล้วก็พุ่งออก เพราะอาหารนั้น พวกเธอจึงชูปอมเสรำหมองมีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็น เราจะพึงอนุญาตอะไรหนอเป็นเภสัชแก่ภิกษุทั้งหลาย ซึ่งเป็นเภสัชอยู่ในตัวและเขาสมมติว่าเป็นเภสัช ทั้งจะพึงสำเร็จประโยชน์ในอาหารกิจแก่สัตว์โลก และไม่ปรากฏเป็นอาหารหยาบ ดูภิกษุทั้งหลาย เรานั้น ได้มีความปริวิตกสืบต่อไปว่าเภสัช 5 นี้แล คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เป็นเภสัชอยู่ในตัวและเขาสมมติว่าเป็นเภสัช ทั้งสำเร็จประโยชน์ในอาหารกิจแก่สัตว์โลกและไม่ปรากฏเป็นอาหารหยาบ ฉะนั้น เราพึงอนุญาตเภสัช 5 นี้ แก่ภิกษุทั้งหลายให้รับประเคนในกาลแล้วบริโภคนอกกาล ดูภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้รับ ประเคนเภสัช 5 นั้นในกาลแล้วบริโภคนอกกาล

พระพุทธอนุญาตเภสัช 5 นอกกาล

[26] ก็โดยสมัยนั้นแลภิกษุทั้งหลายรับประเคนเภสัช 5 นั้นในกาลแล้ว บริโภคนอกกาล โภชนาหารของพวกเธอ ชนิดธรรมดา ชนิดเลวไม่ย่อย ไม่จำต้องกล่าวถึง โภชนาหารที่ดี พวกเธอ อันอาหารซึ่งเกิดชุมในฤดูสารทนั้น และอันความเบื่อภัตตาหารนี้ถูกต้องแล้ว เพราะเหตุ 2 ประการนั้น ยิ่งเป็นผู้ชูปอมเสรำหมองมีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็นมากขึ้น พระผู้มีพระภาคได้ทอดพระเนตรเห็นภิกษุเหล่านั้น ซึ่งชูปอมเสรำหมองมีผิวพรรณไม่ดี มีผิว เหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็นมากขึ้น ครั้นแล้ว จึงตรัสเรียกท่านพระอานนท์มารับสั่งถามว่า ดูอรอานนท์ ทำไมหนอ เดียวนี้ภิกษุทั้งหลายยิ่งชูปอมเสรำหมองมีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็นมากขึ้น? ท่านพระอานนท์กราบทูลว่า พระพุทธเจ้าข้า เดียวนี้ภิกษุทั้งหลาย รับประเคนเภสัช 5 นั้นในกาลแล้วบริโภคนอกกาล โภชนาหารของพวกเธอชนิดธรรมดา ชนิดเลว ไม่ย่อย ไม่จำต้องกล่าวถึง โภชนาหารที่ดี พวกเธออันอาหารซึ่งเกิดชุมในฤดูสารทนั้น และอันความ เบื่อภัตตาหารนี้ถูกต้องแล้ว เพราะเหตุ 2 ประการนั้น ยิ่งเป็นผู้ชูปอมเสรำหมองมีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็นมากขึ้นลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทำธรรมิกถา

ในเพราะเหตุเป็นค้ำมูลนั้นในเพราะเหตุแรกเกิดนั้น แล้วตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมารับสั่งว่า ดูกร ภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตให้รับประเคนเภสัช 5 นั้น แล้วบริโภคน้ำได้ในกาลทั้งนอกกาล

พระพุทธาอนุญาตน้ำมันเปลว

[27] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธ มีความต้องการด้วยน้ำมันเปลวเป็นเภสัช จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตน้ำมันเปลวเป็นเภสัช คือ น้ำมันเปลวหมี น้ำมันเปลวปลา น้ำมันเปลวปลาฉลาม น้ำมันเปลวหมู น้ำมันเปลวลา ที่รับประเคนในกาล เจียวในกาล กรองในกาล บริโภคอย่างน้ำมัน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุรับประเคนในวิกาล เจียวในวิกาล กรองในวิกาล หากจะพึง บริโภคน้ำมันเปลวนั้นต้องอาบัติทุกกฏ 3 ตัว ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุรับประเคนในกาล เจียวใน วิกาล กรองในวิกาล หากจะพึงบริโภคน้ำมันเปลวนั้นต้องอาบัติทุกกฏ 2 ตัว ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุรับประเคนในกาล เจียวในกาล กรองในวิกาล หากจะพึงบริโภคน้ำมันเปลวนั้นต้องอาบัติทุกกฏ 1 ตัว ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุรับประเคนในกาล เจียวในกาล กรองในกาล หากจะพึงบริโภคน้ำมันเปลวนั้น ไม่ต้องอาบัติ

พระพุทธาอนุญาตมูลเภสัช

[28] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยรากไม้เป็นเภสัช จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตรากไม้ที่เป็นเภสัช คือ ขมิ้น จิง ว่านน้ำ ว่านเปราะ อุดพิศ ข่า แฝก แก้วหมู กี่หรือมูลเภสัช แม้ชนิดอื่นใดบรรดามี ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรเคี้ยว ที่ไม่สำเร็จประโยชน์ แก่ของควรบริโภคน้ำ ในของควรบริโภคน้ำ รับประเคนมูลเภสัชเหล่านั้นแล้ว เก็บไว้ได้จนตลอดชีพ ต่อมีเหตุจึงให้บริโภคน้ำได้ เมื่อเหตุไม่มี ภิกษุบริโภคน้ำต้องอาบัติทุกกฏ

พระพุทธาอนุญาตเครื่องบดยา

สมัยต่อมาภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยรากไม้ที่เป็นเภสัชชนิดละเอียด จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตตัวหินบด ลูกหินบด

พระพุทธาอนุญาตคสาวเภสัช

[29] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยน้ำฝาดเป็นเภสัช จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตน้ำฝาดที่เป็นเภสัช คือ น้ำฝาดสะเดาะ น้ำฝาดมูกมัน น้ำฝาดกระดอมหรือขี้กา น้ำฝาดบรเห็ด หรือพญามือเหล็ก น้ำฝาดกดินพิมาน กี่หรือคสาวเภสัช แม้ชนิดอื่นใดบรรดามี ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรเคี้ยวในของควรเคี้ยว ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรบริโภคน้ำใน

ของควรวริโภค รับประเคนกสาวเภสัชเหล่านั้นแล้ว เก็บไว้ได้จนตลอดชีพ ต่อมีเหตุจึงให้บริโภค  
ได้ เมื่อเหตุไม่มีภิกษุบริโภคต้องอาบัติทุกกฏ

#### พระพุทธานุญาตบิณฑเภสัช

[30] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยใบไม้เภสัช จึงกราบทูล  
เรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเรา  
อนุญาตใบไม้ที่เป็นเภสัช คือ ใบสะเดา ใบมูกมัน ใบกระค่อมหรือจี่กา ใบกะเพรา หรือแมงลัก  
ใบฝ้าย ก็หรือบิณฑเภสัช แม้ชนิดอื่นใดบรรดามี ที่ไม่สำเร็จประ โยชน์แก่ของควรวริโภค  
ที่ไม่สำเร็จประ โยชน์แก่ของควรวริโภค รับประเคนบิณฑเภสัชเหล่านั้นแล้ว  
เก็บไว้ได้จนตลอดชีพ ต่อมีเหตุจึงให้บริโภคได้ เมื่อเหตุไม่มี ภิกษุบริโภคต้องอาบัติทุกกฏ

#### พระพุทธานุญาตผลเภสัช

[31] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยผลไม้เป็นเภสัช จึงกราบ  
ทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย  
เราอนุญาตผลไม้ที่เป็นเภสัช คือ ลูกพลีลังกาสา ตีป्ली พริก สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม ผลแห่ง  
โกฐ ก็หรือผลเภสัช แม้ชนิดอื่นใดบรรดามี ที่ไม่สำเร็จประ โยชน์แก่ของควรวริโภค  
ที่ไม่สำเร็จประ โยชน์แก่ของควรวริโภค รับประเคนผลเภสัชเหล่านั้นแล้ว  
เก็บไว้ได้จนตลอดชีพ ต่อมีเหตุจึงให้บริโภคได้ เมื่อเหตุไม่มี ภิกษุบริโภค ต้องอาบัติทุกกฏ

#### พระพุทธานุญาตขตุเภสัช

[32] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยยางไม้เป็นเภสัช จึงกราบ  
ทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย  
เราอนุญาตยางไม้ที่เป็นเภสัช คือ ยางอันไหลออกจากต้นหิงคุ ยางอันเขาเคี้ยวจากก้านและใบแห่ง  
ต้นหิงคุ ยางอันเขาเคี้ยวจากใบแห่งต้นหิงคุ หรือเจือของอื่นด้วย ยางอันไหลออกจากยอดไม้ตะ  
ยางอันไหลออกจากใบแห่งต้นตะ ยางอันเขาเคี้ยวจากใบหรือไหลออกจากก้านแห่งต้นตะ กายาน  
ก็หรือขตุเภสัชชนิดอื่นใดบรรดามีที่ไม่สำเร็จประ โยชน์แก่ของควรวริโภค  
ที่ไม่สำเร็จ ประ โยชน์แก่ของควรวริโภค รับประเคนขตุเภสัชเหล่านั้น แล้วเก็บไว้ได้จน  
ตลอดชีพ ต่อมีเหตุ จึงให้บริโภคได้ เมื่อเหตุไม่มี ภิกษุบริโภค ต้องอาบัติทุกกฏ

#### พระพุทธานุญาตโลณเภสัช

[33] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยเกลือเป็นเภสัช จึงกราบ  
ทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย  
เราอนุญาตเกลือที่เป็นเภสัช คือ เกลือสมุทร เกลือคำ เกลือสินเธาว์ เกลือดินโป่ง เกลือหุง ก็หรือ โลณ  
เภสัชชนิดอื่นใดบรรดามี ที่ไม่สำเร็จประ โยชน์แก่ของควรวริโภค  
ที่ไม่สำเร็จ



ประโยชน์แก่ของควรวริโภคในของควรวริโภค รับประเคนโลณเภสัชเหล่านั้น แล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ ต่อมีเหตุ จึงให้บริโภคได้ เมื่อเหตุไม่มี ภิกษุบริโภค ต้องอาบัติทุกกฏ

พระพุทธชานุญาตจตุณเภสัช

[34] โดยสมัยนั้นแล ท่านพระเวฬุสีละ อุปัชฌาย์ของท่านพระอานนท้ออาพาธ เป็นโรคฝีคายหรืออีสุกอีใส ผ้านุ่งผ้าห่มกรังอยู่ที่ตัวเพราะน้ำเหลืองของโรคนั้น ภิกษุทั้งหลายเอน้ำชุบ ๆ ผ้าเหล่านั้นแล้วค่อย ๆ ดึงออกมา พระผู้มีพระภาคเสด็จพระพุทธดำเนนตามเสนาสนะได้ทอดพระเนตรเห็นภิกษุพวกนั้นกำลังเอน้ำชุบ ๆ ผ้านั้นแล้วค่อย ๆ ดึงออกมา

ครั้นแล้วเสด็จพระพุทธดำเนนเข้าไปทางภิกษุเหล่านั้น ได้ตรัสถามว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุรูปนี้อาพาธโรคอะไร? ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า พระพุทธเจ้าข้า ท่านรูปนี้อาพาธโรคฝีคายหรืออีสุกอีใส ผ่ากรังอยู่ที่ตัวเพราะน้ำเหลือง พวกข้าพระพุทธเจ้าเอน้ำชุบ ๆ ผ้าเหล่านั้นแล้วค่อย ๆ ดึงออกมา ครั้งนั้นพระผู้มีพระภาคทรงทำธรรมิกถาในเพราะเหตุเป็นเค้ามูลนั้นในเพราะเหตุแรกเกิดนั้นแล้ว รับสั่งกะภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตเภสัชชนิดผงสำหรับภิกษุผู้เป็นฝีกี่ดี พุพองี่ดี สิวี่ดี โรคฝีคาย หรืออีสุกอีใสก็ดี มีกลิ่นตัวแรงก็ดี เรานุญาตโคมัย ดินเหนียวกากน้ำข้อม สำหรับภิกษุไม่อาพาธ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตครก สาก

พระพุทธชานุญาตเครื่องกรอง

[35] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยยาผงที่กรองแล้ว จึงกราบทูลเรื่องนั้นแก่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตวัตถุเครื่องกรองยาผง ภิกษุอาพาธมีความต้องการด้วยยาผงที่ละเอียด พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตผ้ากรองยา

พระพุทธชานุญาตเนื้อดิบและเลือดสด

[36] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเพราะผีเข้าพระอาจารย์พระอุปัชฌายะช่วยกันรักษาเขาก็ไม่สามารถแก้ไขให้หายโรคได้ เธอเดินไปที่เขียงแล่หมู แล้วเกี่ยวกินเนื้อดิบ ต้มกินเลือดสดอาพาธเพราะผีเข้าของเธอนั้น หายดังปลิดทิ้ง ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแก่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตเนื้อดิบเลือดสดในเพราะอาพาธเกิดแต่ผีเข้า

พระพุทธชานุญาตยาตา

[37] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคนัยน์ตา ภิกษุทั้งหลายจึงเธอไปให้ถ่ายอุจจาระบ้าง ปัสสาวะบ้าง พระผู้มีพระภาคเสด็จพระพุทธดำเนนตามเสนาสนะได้ทอดพระเนตรเห็นพวกภิกษุนั้นกำลังจูงภิกษุรูปนั้น ไปให้ถ่ายอุจจาระบ้าง ปัสสาวะบ้าง จึงเสด็จพระพุทธดำเนนเข้าไปทางภิกษุพวกนั้นแล้ว ได้ตรัสถามว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุรูปนี้อาพาธเป็นอะไร? ภิกษุ

ทั้งหลายกราบทูลว่าท่านรูปนี้อาพาธเป็นโรคนัยน์ตา พวกข้าพระพุทธเจ้าคอยจูงท่านรูปนี้ไปให้  
 ถ่ายอุจจาระบ้างปัสสาวะบ้างพระพุทธเจ้าข้า ลำดับนั้นพระผู้มีพระภาคทรงทำธรรมิกถา  
 ในเพราะเหตุเป็นเค้ามูลนั้นในเพราะเหตุแรกเกิดนั้น แล้วรับสั่งกะภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุ  
 ทั้งหลายเราอนุญาตยาตา คือยาตาที่ปรุงด้วยเครื่องปรุงหลายอย่าง ยาตาที่ทำด้วยเครื่องปรุงต่าง ๆ  
 ยาตาที่เกิดในกระแสน้ำ เป็นต้นหรดาลกถิบทองเขม่าไฟ พวกภิกษุอาพาธมีความต้องการด้วย  
 เครื่องยาที่จะบดผสมกับยาตา จึงกราบทูลเรื่องนั้นแก่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาต  
 แก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตไม้จันทร์ กฤษณา กะลัมพิก ใบเนียง แห้วหมู  
 สมัยต่อมาภิกษุทั้งหลายเก็บยาตาชนิดผงไว้ในโอป้างในขันบ้าง ผงหญ้าบ้างฝุ่นบ้างปลิวลง  
 จึงกราบทูลเรื่องนั้นแก่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุ  
 ทั้งหลายเราอนุญาตกถักยาตา

สมัยต่อมาพระฉัพพัคคีย์ใช้กถักยาตาชนิดต่าง ๆ คือ ชนิดที่ทำด้วยทองคำบ้าง ชนิดที่ทำ  
 ด้วยเงินบ้าง คนทั้งหลายจึงเพ่งโทษติเตียน โพนทะนาว่าเหมือนเหล่าคฤหัสถ์ผู้บริโศกคาม ภิกษุ  
 ทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแก่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสห้ามแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกร  
 ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่พึงใช้กถักยาตาชนิดต่าง ๆ รูปใดใช้ต้องอาบัติทุกกฏ ดูกรภิกษุทั้งหลาย  
 เราอนุญาตกถักยาตาที่ทำด้วยกระดูก ทำด้วยงา ทำด้วยเขา ทำด้วยไม้ฮ้อ ทำด้วยไม้ไผ่ ทำด้วยยาง  
 ทำด้วยผลไม้ ทำด้วยโลหะ ทำด้วยเปลือกสังข์ สมัยต่อมาภิกษุทั้งหลายไม่มีฝาปิด ผงหญ้าบ้างฝุ่นบ้าง  
 ปลิวตกลง ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแก่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุ  
 ทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตฝาปิด ฝาปิดยังคงได้ พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุ  
 ทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ผูกค้ายแล้วพันกับกถักยาตา กถักยาตาแตก พระผู้มี  
 พระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ถักด้วยค้าย

สมัยต่อมาภิกษุทั้งหลายป่ายยาตาด้วยนิ้วมือ นัยน์ตาขี้ จึงกราบทูลเรื่องนั้นแก่พระผู้มี  
 พระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตไม้ป่ายยาตา  
 สมัยต่อมา พระฉัพพัคคีย์ใช้ไม้ป่ายตาชนิดต่าง ๆ คือที่ทำด้วยทองคำบ้าง ที่ทำด้วยเงินบ้าง คนทั้งหลาย  
 จึงเพ่งโทษติเตียน โพนทะนาว่าเหมือนเหล่าคฤหัสถ์ผู้บริโศกคาม ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแก่  
 พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสห้ามภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่พึงใช้ไม้ป่าย  
 ยาตาชนิดต่าง ๆ รูปใดใช้ต้องอาบัติทุกกฏ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตไม้ป่ายยาตาที่ทำด้วยกระดูก  
 ทำด้วยงา ทำด้วยเขา ทำด้วยเปลือกสังข์ สมัยต่อมาไม้ป่ายยาตาตกลงที่พื้นเปื้อน ภิกษุทั้งหลายกราบ  
 ทูลเรื่องนั้นแก่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตภาชนะ  
 สำหรับเก็บไม้ป่ายยาตา สมัยต่อมาภิกษุทั้งหลายบริหารกถักยาตาบ้าง ไม้ป่ายยาตาบ้างด้วยมือ  
 จึงกราบทูลเรื่องนั้นแก่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุ

ทั้งหลาย เรานุญาตตักถักยาตา หูถุงสำหรับสะพาย ไม่มีภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแต่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเรานุญาตเชือกผูกเป็นสายสะพาย

พระพุทธานุญาตน้ำมัน

[38] ก็โดยสมัยนั้นแล ท่านพระปิลินทวัจจะปวคศิระ ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแต่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเรานุญาตน้ำมันทาศิระ โรคปวคศิระยังไม่หาย ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแต่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตการนัตถุน้ำมันที่นัตถุไหลออก ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแต่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตกล้องสำหรับนัตถุ

สมัยต่อมา พระฉัพพัคคีย์ใช้กล้องสำหรับนัตถุชนิดต่าง ๆ คือ ทำด้วยทองคำบ้าง ชนิดที่ทำด้วยเงินบ้าง คนทั้งหลายจึงฟังโทษติเตียน โพนทะนาว่าเหมือนเหล่าคฤหัสถ์ผู้บริโภคมาม ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแต่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสห้ามภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่พึงใช้กล้องสำหรับนัตถุชนิดต่าง ๆ รูปใดใช้ต้องอาบัติทุกกฏ ดูกรภิกษุทั้งหลายเรานุญาตกล้องสำหรับนัตถุที่ทำด้วยกระดูก ... ทำด้วยเปลือกสังข์ ท่านพระปิลินทวัจจะนัตถุไม่เท่ากัน ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแต่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเรานุญาตกล้องสำหรับนัตถุประกอบด้วยหลอดคูโรคปวคศิระยังไม่หาย ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแต่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเรานุญาตให้สูดควัน ภิกษุทั้งหลายจุดเกลิยว้าแล้วสูดควันนั้นนั่นแหละคอแสบร้อน จึงกราบทูลเรื่องนั้นแต่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเรานุญาตกล้องสูดควัน

สมัยต่อมาฉัพพัคคีย์ใช้กล้องสูดควันชนิดต่าง ๆ คือ ชนิดที่ทำด้วยทองคำบ้าง ชนิดที่ทำด้วยเงินบ้าง คนทั้งหลายจึงฟังโทษติเตียน โพนทะนาว่าเหมือนเหล่าคฤหัสถ์ผู้บริโภคมาม ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแต่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสห้ามภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่พึงใช้กล้องสูดควันชนิดต่าง ๆ รูปใดใช้ต้องอาบัติทุกกฏ ดูกรภิกษุทั้งหลายเรานุญาตกล้องสูดควันที่ทำด้วยกระดูก .... ทำด้วยเปลือกสังข์ สมัยต่อมากล้องสูดควัน ไม่มีฝาปิดตัวสัตว์เข้าไปได้ ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแต่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเรานุญาตฝาปิด สมัยต่อมาภิกษุทั้งหลายบริหารกล้องสูดควันด้วยมือ จึงกราบทูลเรื่องนั้นแต่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเรานุญาตตักถักยาตา กล้องสูดควันเหล่านั้นอยู่ร่วมกันย่อมกระทบกันได้

ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตคณูกูสำหรับสะพาย ไม่มีภิกษุทั้งหลาย จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเรานุญาต เชือกผูกเป็นสายสะพาย

พระปิลินทวัจฉเถระอาพาธเป็นโรคลม

[39] ก็โดยสมัยนั้นแล ท่านพระปิลินทวัจฉเถระอาพาธเป็นโรคลม พวกแพทย์ปรึกษากันอย่างนี้ว่า ต้องหุงน้ำมันถวญ ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเรานุญาตน้ำมันที่หุง ในน้ำมันที่หุงนั้นแลแพทย์ต้องเจื่อน้ำเมาด้วย ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเรานุญาตให้เจื่อน้ำเมาลงในน้ำมันที่หุง สมัยต่อมา พระฉัพพัคคีย์หุงน้ำมันเจื่อน้ำเมาลงไปเกินขนาด ดื่มน้ำมันนั้นแล้วเมา ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสห้ามภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายภิกษุไม่พึงดื่มน้ำมันที่เจื่อน้ำเมาลงไปเกินขนาด รูปใดดื่มพึงปรับอาบัติตามธรรม ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตให้ดื่มน้ำมันเจื่อน้ำเมาชนิดที่เขาหุงไม่ปรากฏกลิ่นและรสของน้ำเมา สมัยต่อมาน้ำมันที่พวกภิกษุหุงเจื่อน้ำเมาลงไปเกินขนาดมีมาก ครั้งนั้นภิกษุทั้งหลายได้มีความปริวิตกว่าจะพึงปฏิบัติ ในน้ำมันที่เจื่อน้ำเมาลงไปเกินขนาดอย่างไรหนอ? แล้วกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเรานุญาตให้ตั้งเอาไว้เป็นยาทา

สมัยต่อมาท่านพระปิลินทวัจฉเถระหุงน้ำมันไว้มาก ภาชนะสำหรับบรรจุน้ำมันไม่มี ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเรานุญาตลักจั่น 3 ชนิด คือ ลักจั่นทำด้วยโลหะ 1 ลักจั่นทำด้วยไม้ 1 ลักจั่นด้วยผลไม้ 1 สมัยต่อมาท่านพระปิลินทวัจฉเถระอาพาธเป็นโรคลมตามอวัยวะ ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเรานุญาตการเข้ากระโจม โรคลมยังไม่หาย ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเรานุญาตการรมใบไม้ต่าง ๆ โรคลมยังไม่หาย พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตการรมใหญ่ โรคลมยังไม่หาย พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเรานุญาตน้ำที่ดื่มเดือดด้วยใบไม้ต่างชนิด โรคลมยังไม่หายพระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเรานุญาตอ่างน้ำ

อาพาธโรคลมเสียดยออกตามข้อ

[40] ก็โดยสมัยนั้นแล ท่านพระปิลินทวัจฉเถระอาพาธเป็นโรคลมเสียดยออกตามข้อ ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกร

ภิกษุทั้งหลายเรานุญาตให้ระบายนโลหิตออก โรคลมเสียดออกตามข้อยังไม่หาย ภิกษุทั้งหลายกราบ  
ทูลเรื่องนั้นแต่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย  
เรานุญาตให้ระบายนโลหิตออกแล้วกรอกด้วยเขา

อาพาธเท้าแตก

[41] ก็โดยสมัยนั้นแล เท้าของท่านปิลินทวัจจะแตก ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแต่  
พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเรานุญาต  
ยาทาเท้า โรคยังไม่หาย ภิกษุทวจะทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแต่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาค  
ตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเรานุญาตให้ปรุงน้ำมันทาเท้า

อาพาธเป็นโรคฝี

[42] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคฝี ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้น  
แต่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาต  
การผ่าตัด ภิกษุนั้นต้องการน้ำฝาด ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแต่พระผู้มีพระภาค พระผู้มี  
พระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตน้ำฝาด ภิกษุนั้นต้องการงาที่  
บดแล้ว ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแต่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุ  
ทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเรานุญาตงาที่บดแล้ว ภิกษุนั้นต้องการยาพอก ภิกษุทั้งหลายกราบทูล  
เรื่องนั้นแต่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย  
เรานุญาตยาพอก ภิกษุนั้นต้องการผ้าพันแผล ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแต่พระผู้มีพระภาค  
พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเรานุญาตผ้าพันแผล แผลคัน  
ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแต่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า  
ดูกรภิกษุทั้งหลายเรานุญาตให้ชะด้วยน้ำแป้งเมล็ดพันธุ์ผักกาด แผลขึ้นหรือเป็นฝ้า ภิกษุทั้งหลาย  
กราบทูลเรื่องนั้นแต่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุ  
ทั้งหลายเรานุญาตให้รมควัน เเน่องอกยื่นออกมา ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแต่พระผู้มี  
พระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเรานุญาตให้ตัดด้วย  
ก้อนเกลือ แผลไม่งอก ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแต่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัส  
อนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตน้ำมันทาแผล น้ำมันไหลเอี่ยม ภิกษุทั้งหลาย  
กราบทูลเรื่องนั้นแต่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุ  
ทั้งหลาย เรานุญาตผ้าเก่าสำหรับซับน้ำมันและการรักษาบาดแผลทุกชนิด

พระพุทธานุญาตยามหาวิกฏ 4 อย่าง

[43] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุรูปหนึ่งถูกงูกัด ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้น แต่พระผู้มี

พระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตให้ใช้ยามหาวิกฤ 4 อย่าง คือ ฤๅ มุตร เถ้า ดิน ต่อมาภิกษุทั้งหลายคิดสงสัยว่า ยามหาวิกฤไม่ต้องรับประเคนหรือ ต้องรับประเคน จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตให้ภิกษุรับประเคนในเมื่อมีกัมปียการก เมื่อกัมปียการกไม่มี ให้ภิกษุหยิบบริโภคเองได้ สมัยต่อมาภิกษุรูปหนึ่งคัมยาศิษย์เข้าไป ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตให้คัมยาศิษย์ ต่อมาภิกษุทั้งหลายคิดสงสัยว่า น้ำเจือคูดนั้นจะไม่ต้องรับประเคนหรือต้องรับประเคน จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตคูดที่ภิกษุหยิบไว้ตอนกำลังถ่ายนั้นแหละเป็นอันประเคนแล้ว ไม่ต้องรับประเคนอีก

ภิกษุอาพาธด้วยโรคต่าง ๆ

[44] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธถูกยาแฝด ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้คัมยาศิษย์ที่เขละลาจจากคินรอยไลซึ่งคิดผาล สมัยต่อมาภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นพรรติก ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้คัมยาศิษย์ต่างามิส สมัยต่อมาภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคผอมเหลือง ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตให้คัมยาศิษย์ผลสมอดองน้ำมูตรโค สมัยต่อมาภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคผิวหนัง ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ทำการลูบไล้ด้วยของหอม สมัยต่อมาภิกษุรูปหนึ่งมีกายกปรด้วยโทษมาก ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตให้คัมยาศิษย์ประจุถ่าย ภิกษุเหล่านั้นมีความต้องการน้ำข้าวใส ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตน้ำข้าวใส มีความต้องการด้วยน้ำถั่วเขียวต้มที่ไม่ข้น ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตน้ำถั่วเขียวต้มที่ไม่ข้น มีความต้องการด้วยน้ำถั่วเขียวต้มที่ข้นนิคหน้อย ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตน้ำถั่วเขียวต้มที่ข้นนิคหน้อย มีความต้องการด้วยน้ำเนื้อต้ม ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตน้ำเนื้อต้ม”

การใช้สิ่งทีประหยัดเรียบง่ายและไม่มีโทษในจักรวรรดิและเกอิชชชันธกะ ดังกล่าว สอดคล้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่เน้นการพึ่งตนด้วยสิ่งทีประหยัดเรียบง่าย ได้แก่ “เราเคยบอกว่า ถ้าจะแนะนำก็แนะนำได้ ต้องทำแบบ “คนจน” เราไม่เป็นประเทศร่ำรวยเรามีพอสมควรพออยู่ได้ แต่ไม่เป็นประเทศทีก้าวหน้าอย่างมาก เพราะถ้าเราเป็นประเทศก้าวหน้าอย่างมาก ก็จะมีแต่ถอยหลัง ประเทศเหล่านั้น ทีเป็นประเทศทีมีอุตสาหกรรมก้าวหน้า จะมีแต่ถอยหลังและถอยหลังอย่างน่ากลัว แต่ถ้าเรามีการบริหาร แบบเรียกว่าแบบ “คนจน” แบบไม่ติดกับตำรามากเกินไป ทำอย่างมีสามัคคีนี้แหละ คือ เมตตากันก็จะอยู่ได้ตลอดไป คนทีทำงานตามวิชาการ จะต้องดูตำรา เมื่อพลิกไปถึงหน้าสุดท้ายแล้ว ในหน้าสุดท้ายนั้น เขาบอก “อนาคตยังมี” แต่ไม่บอกให้ทำอย่างไร ก็ต้องปิดเล่มคือปิดตำรา ปิดตำราแล้ว ไม้รู้จะทำอะไร ลงท้ายก็ต้องเปิดหน้าแรกใหม่ เปิดหน้าแรกก็เริ่มต้นใหม่ ถอยหลังเข้าคลอง แต่ถ้าเราใช้ ตำราแบบ “คนจน” ใช้ความอะลุ่มอล่วยกันตำรานั้นไม่จบ เราจะก้าวหน้าเรื่อย ๆ ” (พระราชดำรัส วันที่ 8 สิงหาคม 2534)

“อันนี้ก็ความหมายอีกอย่างของเศรษฐกิจ หรือระบบพอเพียง เมื่อปีที่แล้ว ตอนที่พูดพอเพียง แปลในใจ แล้วก็ได้พูดออกมาด้วย ว่าจะแปลเป็น Self-sufficiency (พึ่งตนเอง) ถึงได้บอกว่าพอเพียงแก่ตนเอง แต่ความจริงเศรษฐกิจพอเพียงนี้กว้างกว่า Self-sufficiency คือ Self-sufficiency ผลิตอะไร มีพอทีจะใช้ ไม้ต้องไปขอซื้อคนอื่น อยู่ได้ด้วยตนเอง (พึ่งตนเอง)” (พระราชดำรัส วันที่ 4 ธันวาคม 2541)

โดยธรรมชาติของชีวิต คนจะมีสัญญาของชีวิตทีดูดดึงสารและพลังงานทีสมดุลร้อนเย็นเข้าไปหล่อเลี้ยงชีวิต ผลักดันสารและพลังทีเป็นพิษร้อนเย็นไม้สมดุลออกจากชีวิต ถ้าเปิดช่องระบายพิษให้โปร่งโล่งในทางใดทางหนึ่งหรือหลายทาง เช่น ทางปัสสาวะ อุจจาระ ผิวหนัง เหงื่อไหลลมหายใจ หู ตา จมูก ปาก เป็นต้น สัญญาของชีวิตก็จะฝากสารและพลังทีเป็นพิษร้อนเย็นไม้สมดุลทีกระจายอยู่ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ผลักดันออกจากร่างกายทางช่องทางต่าง ๆ ดังกล่าว เช่น เราปวดปัสสาวะอุจจาระ อาการไม้สบายไม้ได้เกิดทีท้องทีเดียว แต่จะเกิดอาการไม้สบายทั่วตัว เพราะพิษทั่วตัวระบายออกไม้ได้ สัญญาของชีวิตจึงสังขาร (สร้าง) ความรู้สึกไม้สบาย ณ จุดทีมีพิษร้อนเย็น ไม้สมดุล ซึ่งคั่งค้างอยู่ทั่วร่างกาย แต่พอเราไปปัสสาวะอุจจาระออก ก็เกิดอาการสบายทั้งตัว เพราะสัญญาของชีวิตฝากสารและพลังทีเป็นพิษร้อนเย็นไม้สมดุลทีกระจายอยู่ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายผลักดันออกจากร่างกายทางช่องทางดังกล่าว การเปิดช่องทางระบายพิษในช่องทางอื่น ๆ ก็จะเกิดกลไกและความรู้สึกสบายมากขึ้นเช่นเดียวกัน โดยช่องทางระบายพิษดังกล่าวนี้เป็นช่องทางเดียวกับทีสัญญาของชีวิตทีดูดดึงสารและพลังงานทีสมดุลร้อนเย็นเข้าไปหล่อเลี้ยงชีวิต ซึ่งชีวิตจะดูดดึงสารและพลังงานทีสมดุลร้อนเย็นเข้าไปหล่อเลี้ยงชีวิต หรือจะผลักดันพิษร้อนเย็นไม้สมดุลออกจากชีวิต ได้มากน้อยแค่ไหนอย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับ พลังวิบากดีหรือร้ายของผู้นั้น ๆ

ด้วยวิธีที่ประหยัดเรียบง่ายที่สุดและมีประสิทธิภาพสูงสุด ที่มักถูกกับคนส่วนใหญ่ทั่วไป ในการเปิดช่องทางไหลเวียนของเลือดลมรวมทั้งสารและพลังงานต่าง ๆ ให้เข้าหรือออกจากร่างกายตามสภาพที่ชีวิตต้องการ ที่การแพทย์วิถีพุทธได้ค้นพบ ก็คือ การปรับสมดุลร้อนเย็นด้วยข้อปฏิบัติ 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ โดยปรับสมดุลไปสู่จุดที่รู้สึก สุขสบายเบากายมีกำลัง และปรับกลับไปกลับมาตามภาวะร้อนเย็นของผู้นั้น ณ สิ่งแวดล้อมปัจจุบันนั้น ๆ แต่ละคนอาจเลือกทำเพียงข้อใดข้อหนึ่งหรือหลายข้อร่วมกันตามความเหมาะสมของแต่ละคน ข้อใดที่ทำแล้วรู้สึก สุขสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบาย แต่เบากายมีกำลัง แสดงว่าเหมาะสมกับผู้นั้น ณ เวลานั้น ควรทำต่อไป ส่วนข้อใดที่ทำแล้วรู้สึก ไม่สุขไม่สบาย หนักตัวอ่อนเพลีย แสดงว่าไม่เหมาะสมกับผู้นั้น ณ เวลานั้น ควรงดเสีย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### 1. การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล

กลไกการทำให้สุขภาพดี ก็คือเมื่อรับประทานสมุนไพรที่สมดุลร้อนเย็นกับชีวิต สัญญาของชีวิตจะดูดดึงสารและพลังงานของสมุนไพรดังกล่าว ไปดับพิษร้อนเย็นไม่สมดุลและหล่อเลี้ยงชีวิต ทำให้ชีวิตมีพลังมากขึ้น จากการที่สารและพลังของสมุนไพรที่สมดุลร้อนเย็นไปหล่อเลี้ยงชีวิต และจากการที่ไม่ต้องเสียพลังขับพิษที่ดับได้แล้ว เมื่อชีวิตมีพลังมากขึ้น สัญญาของชีวิตจึงสามารถผลักดันพิษร้อนเย็นที่ไม่สมดุลที่ยังตกค้างอยู่ออกจากร่างกายได้ดียิ่งขึ้น ทำให้โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน

กรณีที่มีภาวะร้อนเกิน คัดมน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือคลด โรฟิลล์สดจากธรรมชาติ

วิธีทำ ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ใบย่านางเขียว 5-20 ใบ ใบเตย 1-3 ใบ บัวบก ครึ่ง-1 กำมือ หญ้าปักกิ่ง 1-5 ต้น ใบอ่อมแซบ (เบญจรงค์) ครึ่ง-1 กำมือ ผักบุ้ง ครึ่ง-1 กำมือ ใบเสลดพังพอน ครึ่ง-1 กำมือ หววกกล้วย ครึ่ง-1 คีบ และว่านกาบหอย 3-5 ใบ เป็นต้น จะใช้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ โขลกให้ละเอียดหรือขยี้หรือปั่น ผสมกับน้ำเปล่า 1-3 แก้ว กรองผ่านกระชอน เอน้ำที่ได้มาดื่ม ครั้งละประมาณ ครึ่ง-1 แก้ว วันละ 1-3 ครั้ง ก่อนอาหารหรือตอนท้องว่าง หรือดื่มแทนน้ำตอนที่รู้สึกกระหายน้ำ ปริมาณการดื่มและความเข้มข้นของสมุนไพรอาจมากหรือน้อยกว่านี้ได้ ตามความรู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง กรณีมีภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ให้ก่น้ำร้อนใส่น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือนำไปต้มให้เดือดก่อนดื่ม หรืออาจนำสมุนไพรฤทธิ์ร้อนมาผสมก่อนดื่มก็ได้ เช่น นำน้ำต้มขมิ้น จิง ข่า ตะไคร้ กระเพรา โหระพา กระเทียม กระชาย มะตูม เป็นต้น กรณีมีภาวะเย็นเกิน คัดมน้ำสมุนไพรฤทธิ์ร้อน ปริมาณสมุนไพรฤทธิ์ร้อนที่เหมาะสมเฉลี่ยประมาณ 1-3 ข้อนิ้วมือ อาจปรับปริมาณมากหรือน้อยกว่านี้ได้ ตามความรู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลังของแต่ละคน



## 2. การกัวชาหรือขูดขาหรือขูดพิษหรือขูดลมเพื่อระบายพิษทางผิวหนัง

กลไกการทำให้สุขภาพดี ก็คือเมื่อใช้วัสดุขูดเรียบที่ไม่มีคมขูดที่ผิวหนัง โดยลงน้ำหนักแรงเท่าที่รู้สึกสบาย การขูดคือการเสียดสี ซึ่งการเสียดสีนั้น โดยหลักวิทยาศาสตร์จะทำให้เกิดความร้อน เมื่อเกิดความร้อนขึ้นสัญญาณของชีวิตจะสั่งให้เส้นเลือดขยายตัวเพื่อเพิ่มพื้นที่ในการระบายความร้อน สัญญาณของชีวิตจะสามารถผลักดันพิษร้อนเย็นที่ไม่สมดุลออกจากร่างกายได้ ทำให้สัญญาณของชีวิตสั่งให้กล้ามเนื้อคลายตัว เพราะไม่มีพิษที่ต้องบีบออก เมื่อเส้นเลือดขยายและกล้ามเนื้อคลายตัว ทำให้ช่องทางระบายพิษสะดวกยิ่งขึ้น สัญญาณของชีวิตก็จะสามารถผลักดันพิษที่อยู่ใต้สภาพดังกล่าว ออกจากร่างกายได้ กล้ามเนื้อก็จะคลายตัว เส้นเลือดเส้นประสาทก็ไม่ถูกกดทับ ทำให้สัญญาณของชีวิตผลักดันพิษออกได้สะดวกยิ่งขึ้นกว่าเดิม เกิดกลไกและสภาพดังกล่าวลึกลงไปเรื่อย ๆ ในร่างกาย สัญญาณของชีวิตก็จะผลักพิษร้อนเย็นไม่สมดุลที่ยังตกค้างในจุดต่าง ๆ ของร่างกาย ระบายออก กล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายก็จะคลายตัว เลือดลม สารและพลังงานต่าง ๆ ก็จะไหลเวียนสะดวก ทำให้สัญญาณของชีวิตดูดดึงสารและพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นทั้งที่อยู่นอกตัว และในตัวมาหล่อเลี้ยงชีวิตได้อย่างสะดวก ประกอบกับการขูดจะทำให้เลือดเคลื่อนไปที่ผิวหนัง ซึ่งทำให้สัญญาณของชีวิตสามารถผลักดันสารและพลังงานที่เป็นพิษร้อนเย็นไม่สมดุลออกจากชีวิตได้ ดูดสารและพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นเป็นประโยชน์ที่อยู่นอกร่างกายมาหล่อเลี้ยงเลือดได้ จึงกลายเป็นเลือดที่มีคุณภาพดี สัญญาณของชีวิตก็จะดูดดึงเลือดที่มีคุณภาพดีดังกล่าว ไปเลี้ยงชีวิต กลไกดังกล่าวทั้งหมดอันเกิดจากการกัวชาขูดพิษขูดลม จึงทำให้โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน

วิธีกัวชา กรณีที่มีภาวะร้อนเกินใช้น้ำมันกัวชาฤทธิ์เย็น น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือน้ำเปล่า อย่างใดอย่างหนึ่งทาบนผิวหนังก่อนขูดขา ในบริเวณที่รู้สึกไม่สบายหรือบริเวณที่ใช้งานมากหรือบริเวณที่ถอนพิษจากร่างกายได้ดี เช่น บริเวณหลัง แขน ขา เป็นต้น จุดที่ห้ามขูดคือ จุดที่เป็นแผล ฝี หนอง สิว จุดที่ขูดแล้วรู้สึกไม่สบาย อวัยวะเนื้อเยื่ออ่อนนุ่ม เช่น นัยน์ตา อวัยวะเพศ เป็นต้น ถ้ามีภาวะเย็นเกินก็ทาด้วยสมุนไพรฤทธิ์ร้อน ถ้าภาวะทั้งร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ใช้สมุนไพรทั้งร้อนและเย็นผสมกันทาก่อนขูดขา (การขูดขา แม้ไม่มีสมุนไพรใด ๆ ทา ก็สามารถขูดขาได้เลย โดยที่ไม่ต้องทาอะไร ก็ช่วยถอนพิษได้) ใช้อุปกรณ์เรียบง่าย เช่น ช้อน ขาม เหยียด ไม้ หรือวัสดุขูดเรียบต่าง ๆ ขูดได้ทั้งที่ผิวหนังตรง ๆ หรือจะขูดผ่านเสื้อผ้าก็ได้ ลงน้ำหนักแรงเท่าที่รู้สึกสบาย ขูดจุดละประมาณ 10-50 ครั้ง อาจขูดมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ เท่าที่รู้สึกสบาย เบาทายมีกำลัง

### 3. การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน (ดีท็อกซ์)

กลไกการทำให้สุขภาพดี ก็คือใส่เข้าไปที่ลำไส้ใหญ่ ชีวิตจะได้มีส่วนเกิน สัญญาของชีวิตก็จะดันน้ำนั้นออกทางลำไส้ใหญ่พร้อมกับอุจจาระที่ตกค้าง (ถ้ามีอุจจาระตกค้าง) เมื่อสัญญาของชีวิตรู้ว่าจะมีน้ำถูกดันออกทางลำไส้ใหญ่ สัญญาของชีวิตก็จะฝากพิษร้อนเย็นไม่สมดุลที่ยังตกค้างในจุดต่าง ๆ ของร่างกายมาระบายออกที่ลำไส้ใหญ่ พิษจะถูกขับออกมาพร้อมกับน้ำและอุจจาระที่ตกค้าง (ถ้ามีอุจจาระตกค้าง) เราจึงมักรู้สึกเบาสบายทั้งตัว ไม่ใช่รู้สึกเบาสบาย ณ ที่บริเวณท้องอย่างเดียว เพราะเป็นกลไกที่กระตุ้นให้สัญญาฝากพิษร้อนเย็นไม่สมดุลที่ยังตกค้างในจุดต่าง ๆ ของร่างกายมาระบายออกที่ลำไส้ใหญ่ (ถ้าไม่มีอุจจาระตกค้าง ก็จะมีสารและพลังงานที่เป็นพิษและน้ำที่ใส่เข้าไปถูกขับออกมา โดยไม่มีเนื้องูจจาระ และถ้าชีวิตต้องการน้ำ สารและพลังงานที่ใส่เข้าไปทางลำไส้ใหญ่เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการปรับสมดุลร้อนเย็น สัญญาของชีวิตก็ดูผ่านทางลำไส้ใหญ่ไปใช้ประโยชน์ เมื่อขับถ่ายออกก็จะมีปริมาณน้ำน้อยกว่าที่ใส่เข้าไป) ยิ่งถ้าใส่สมุนไพรที่สมดุลร้อนเย็นกับชีวิต สัญญาของชีวิตจะดูดึงสารและพลังงานของสมุนไพรดังกล่าวไปดับพิษร้อนเย็นไม่สมดุลและหล่อเลี้ยงชีวิต ทำให้ชีวิตมีพลังมากขึ้นจากการที่สารและพลังของสมุนไพรที่สมดุลร้อนเย็นไปหล่อเลี้ยงชีวิต และจากการที่ไม่ต้องเสียพลังขับพิษที่ดับได้แล้ว เมื่อชีวิตมีพลังมากขึ้น สัญญาของชีวิตจึงสามารถผลักดันพิษร้อนเย็นที่ไม่สมดุล ที่ยังตกค้างอยู่ออกจากร่างกายได้ดียิ่งขึ้น กลไกทั้งหมดอันเกิดจากการสวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรร้อนเย็นที่สมดุลร้อนเย็น ก็จะทำให้โรคร้ายไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน

วิธีทำ เลือกสมุนไพรที่เหมาะสม คือ เมื่อใช้ทำดีท็อกซ์แล้วรู้สึกสดชื่นโปร่งโล่งเบาสบายตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย นำสมุนไพรคั้นในน้ำเปล่า เคี้ยวประมาณ 5-10 นาที แล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่น หรือใช้ใบสมุนไพรสด ขยี้กับน้ำเปล่า กรองผ่านกระชอน นำน้ำที่ได้ ไปใส่ขวดหรือถุง ที่เป็นชุดสวนล้างลำไส้ โดยทั่วไปใช้น้ำสมุนไพร 500-1,500 ซี.ซี. เปิดน้ำให้วิ่งตามสายเพื่อไล่อากาศออกจากสาย แล้วขันให้แน่นไว้ จากนั้นนำเจลหรือวาสลีนหรือน้ำมันพืชหรือว่านหางจระเข้ทาที่ปลายสายสวน ประมาณ 1 เซนติเมตร เพื่อหล่อลื่น หรืออาจใช้ปลายสายสวนจุ่มในน้ำก็ได้ ต่อจากนั้น ค่อย ๆ สอดปลายสายสวนเข้าไปที่รูทวารหนัก สอดให้ลึกเข้าไป ประมาณเท่านี้มือเรา (ประมาณ 3-5 นิ้วฟุต) ยกหรือแขวนขวดสมุนไพรสูงจากทวารประมาณ 2 สอก ค่อย ๆ ปล่อยน้ำสมุนไพรให้ไหลเข้าไปในลำไส้ใหญ่ของเรา ใส่ปริมาณน้ำเท่าที่ร่างกายเรารู้สึกทนได้โดยไม่ยาก ไม่ลำบากเกินไป แล้วใช้มือวนคลึงที่ท้อง กลั้นไว้ประมาณ 10-20 นาที หรืออาจไม่ถึงก็ได้ คือเมื่อทนได้ยากลำบากก็ไประบายถ่ายออก สำหรับผู้ป่วยที่อาการหนัก อาจทำดีท็อกซ์วันละ 1-2 ครั้ง อาจมากหรือน้อยกว่า ตามสภาพของร่างกาย คือ ทำเท่าที่รู้สึกสบาย ส่วนคนทั่วไป ทำดีท็อกซ์เฉลี่ย สัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง หรือตามสภาพร่างกาย คือ ทำเท่าที่รู้สึกสบาย

#### 4. การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร

กลไกการทำให้สุขภาพดี ก็คือกรณีของการแช่ด้วยน้ำอุ่น พลังงานความร้อนจากน้ำอุ่นจะทำให้เส้นเลือดขยายตัวกล้ามเนื้อคลายตัว กลไกการการขับพิษและดูดดึงสารและพลังงานที่เป็นประโยชน์ก็จะเกิดขึ้นเช่นเดียวกับการกัวซา ขูดพิษ ขูดลม แต่ถ้าแช่อุ่นนานเกินพอดี พลังงานความร้อนจะเข้าไปในร่างกายในปริมาณที่มากเกินไป สัญญาของชีวิตก็จะใช้พลังขับความร้อนที่มากเกินไปนั้นออก ทำให้อ่อนเพลีย หน้ามืด วิงเวียน หรือเกิดอาการไม่สบายต่าง ๆ ได้ เป็นผลเสียต่อสุขภาพ จึงต้องแช่ในระยะเวลาที่พอดี โดยเฉลี่ย แช่ประมาณ 3 นาที พัก 1 นาที ทำ 3 รอบ อาจใช้เวลาสั้นหรือมากกว่านั้นก็ได้ เท้าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง คือจุดที่เป็นประโยชน์สูงสุดต่อชีวิต กรณีไม่ถูกกับน้ำอุ่น คือเมื่อสัมผัสน้ำอุ่นแล้วรู้สึกไม่สบาย แต่ถูกกับการแช่ด้วยน้ำธรรมดาหรือน้ำเย็นมาก ก็ใช้หลักแช่ในระยะเวลาที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง คือจุดที่เป็นประโยชน์สูงสุดต่อชีวิต ยิ่งถ้าเราแช่ด้วยสมุนไพรที่สมดุลร้อนเย็นกับชีวิต สัญญาของชีวิตจะดูดดึงสารและพลังงานของสมุนไพรดังกล่าว ไปขับพิษร้อนเย็นไม่สมดุลและหล่อเลี้ยงชีวิต ทำให้ชีวิตมีพลังมากขึ้นจากการที่สารและพลังของสมุนไพรที่สมดุลร้อนเย็นไปหล่อเลี้ยงชีวิต และจากการที่ไม่ต้องเสียพลังขับพิษที่ดับได้แล้ว เมื่อชีวิตมีพลังมากขึ้น สัญญาของชีวิตจึงสามารถผลักขับพิษร้อนเย็นที่ไม่สมดุลที่ยังตกค้างอยู่ออกจากร่างกายได้ดียิ่งขึ้น กลไกทั้งหมดอันเกิดจากแช่มือเท้าหรือส่วนที่ไม่สบายด้วยสมุนไพรที่สมดุลร้อนเย็น ก็จะทำให้โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน

กรณีที่มีภาวะร้อนเกิน ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น ประมาณ ครึ่ง-1 กำมือ จะใช้สมุนไพรอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ ต้มกับน้ำ 1-3 ชั้น (ประมาณ 1-3 ลิตร) เดือด ประมาณ 5-10 นาที แล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่นแก่พอรู้สึกสบาย จากนั้นแช่มือแช่เท้า แช่พอท่วมข้อมือข้อเท้า ประมาณ 3 นาที แล้วยกขึ้นจากน้ำอุ่น 1 นาที ทำซ้ำจนครบ 3 รอบ ถ้าใช้น้ำอุ่นแล้วรู้สึกไม่สบายให้ใช้น้ำธรรมดาหรือน้ำเย็น อาจใช้น้ำเปล่าหรือผสมสมุนไพรสด สำหรับคนเจ็บป่วยทำวันละประมาณ 1-3 ครั้ง สำหรับคนแข็งแรงทั่วไป ทำเฉลี่ยสัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง หรือทำเมื่อรู้สึกไม่สบาย

กรณีที่มีภาวะเย็นเกิน ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อน แช่มือแช่เท้าได้นานเท่าที่รู้สึกสบาย กรณีที่มีทั้งร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นต้ม หรืออาจใช้สมุนไพรทั้งร้อนและเย็นผสมกันก็ได้

#### 5. การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อบ เช็ด ด้วยสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย

วิธีการดังกล่าว เป็นการทำให้ร่างกายได้สัมผัสกับสมุนไพรด้วยวิธีการต่าง ๆ ซึ่งกลไกที่ทำให้สุขภาพดี ก็เช่นเดียวกับการแช่มือเท้าหรือส่วนที่ไม่สบายด้วยสมุนไพร โดยแต่ละวิธีให้ทำเท้าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง คือ จุดที่เป็นประโยชน์สูงสุดต่อชีวิต

## 6. การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง

คือ การเคลื่อนไหวร่างกายเร็วในขนาดที่รู้สึกกระปรี้กระเปร่าที่สุดต่อเนื่องกัน เท่าที่เริ่มรู้สึกทนได้ยากได้ลำบากเกินแล้วผ่อนลง ทำควบคู่กับการกดจุดลมปราณ การตัดกล้ามเนื้อเส้นเอ็นให้ยืดหยุ่น และตัดให้กล้ามเนื้อกระดูกเส้นเอ็นเข้าที่ตามสภาพปกติ โดยทำเท่าที่รู้สึกสบาย เบบากายมีกำลัง

การเคลื่อนไหวร่างกายเร็วต่อเนื่องกันนั้น เป็นการกระตุ้นเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกายทุกส่วนทำงาน การทำงานของเซลล์เนื้อเยื่อโดยหลักวิทยาศาสตร์จะเกิดความร้อนขึ้น สัญญาของชีวิตจะสั่งให้เส้นเลือดทั่วร่างกายขยายตัวเพื่อเพิ่มพื้นที่การระบายความร้อน สัญญาของชีวิตก็จะสามารถผลักดันเอาสารและพลังงานที่เป็นพิษร้อนเย็นไม่สมดุลออกจากร่างกายได้ดียิ่งขึ้น และสามารถดูดดึงเอาสารและพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นเป็นประโยชน์ทั้งในและนอกตัวมาเลี้ยงร่างกายได้ดียิ่งขึ้น ทำให้โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน

แต่การเคลื่อนไหวร่างกายเร็วต่อเนื่องกันอย่างเดียวนั้นจะมีผลเสียแทรกซ้อน คือ ทำให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นบางส่วนเกร็งค้าง ทำให้กระดูกกล้ามเนื้อเส้นเอ็นบางส่วนบิดเบี้ยวผิดรูป กดทับเส้นเลือดเส้นประสาทเส้นลมปราณ เลือดลมสารและพลังงานต่าง ๆ ไหลเวียนไม่สะดวก ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าว จึงทำควบคู่กับการกดจุดลมปราณ โยคะ ตัดตัวกายบริหาร เพราะวิธีการกดจุดลมปราณนั้นจะทำให้เส้นลมปราณทะลุทะลวงดี ซึ่งจุดลมปราณนั้นเป็นบริเวณที่สัญญาของชีวิตดูดดึงเอาพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นเป็นประโยชน์ทั้งในและนอกตัวมาเลี้ยงชีวิตมากที่สุด และผลักดันเอาพลังงานพิษที่ไม่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิตมากที่สุด ซึ่งเส้นลมปราณหลักนั้นจะอยู่ที่ข้างกระดูก ข้างเส้นเอ็น ข้างเส้นประสาท และร่องกล้ามเนื้อ ส่วนการโยคะ ตัดตัว กายบริหาร จะทำให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นยืดหยุ่น ทำให้กระดูกกล้ามเนื้อเส้นเอ็นเข้าที่เข้าทางตามสภาพปกติไม่กดทับเส้นเลือด เส้นประสาท เส้นลมปราณ เลือดลม สารและพลังงานต่าง ๆ ไหลเวียนสะดวก สัญญาของชีวิตก็จะดูดดึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ไปเลี้ยงชีวิตได้สะดวก และขับสิ่งที่เป็นพิษเป็นโทษออกจากชีวิตได้สะดวก ทำให้โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน

## 7. การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย

กลไกการทำให้สุขภาพดี ก็คือเมื่อรับประทานอาหารที่สมดุลร้อนเย็นกับชีวิต สัญญาของชีวิตจะดูดดึงสารและพลังงานของอาหารดังกล่าว ไปดับพิษร้อนเย็นไม่สมดุลและหล่อเลี้ยงชีวิต ทำให้ชีวิตมีพลังมากขึ้น จากการที่สารและพลังของอาหารที่สมดุลร้อนเย็นไปหล่อเลี้ยงชีวิต และจากการที่ไม่ต้องเสียพลังขับพิษที่ดับได้แล้ว เมื่อชีวิตมีพลังมากขึ้น สัญญาของชีวิตจึงสามารถ

ผลิตภัณฑ์ร้อนเย็นที่ไม่สมดุลที่ยังตกค้างอยู่ออกจากร่างกายได้ดียิ่งขึ้น ทำให้โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน

### วิธีปฏิบัติคือ

ควรรับประทานอาหารไร้สารพิษดีที่สุด หรือลดพิษจากเคมีให้ได้มากที่สุดด้วยวิธีต่าง ๆ การแพทย์วิถีพุทธใช้การลดพิษจากเคมี ด้วยน้ำชาข้าว หรือถ่าน 1-5 ก้อน ขนาดครึ่ง-1 กำมือ หรือเกลือ 1-3 ช้อนแกง ผสมกับน้ำชาข้าวหรือน้ำเปล่า 5-10 ลิตร แช่พืชผักผลไม้หรือธัญพืชประมาณ 10-20 นาทีขึ้นไป

ลดหรืองดเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ใช้โปรตีนจากถั่วแทน (สำหรับผู้ที่ยังไม่สามารถงดเนื้อสัตว์ได้ ควรลดหรืองดเนื้อสัตว์ใหญ่ หันมารับประทานสัตว์เล็กแทน จนเหลือรับประทานปลา และไข่ เป็นลำดับ) เพิ่มการรับประทานผักผลไม้ที่ไม่หวานจัด

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

กรณีชีวิตมีภาวะร้อนเกินและอากาศร้อน ควรใช้ไฟกลาง ๆ นานแค่พอสุก ไม่ควรอุ่นซ้ำแล้วซ้ำอีก ในการปรุงอาหารหรือหุงต้มข้าวหรือถั่ว ส่วนกรณีชีวิตมีภาวะเย็นเกินและอากาศหนาวเย็น ควรใช้ไฟแรง ตั้งไฟนาน อุ่นซ้ำแล้วซ้ำอีกได้ ในการปรุงอาหารหรือหุงต้มข้าวหรือถั่ว เพราะความแรงของไฟมีผลต่อคุณสมบัติของอาหาร ใช้ไฟแรงมากขึ้น อาหารก็มีฤทธิ์ร้อนมากขึ้นไปตามลำดับ ควรปรับใช้ความแรงของไฟในสัดส่วนที่ผู้รับประทานรู้สึกสุขสบายเบาอก มีกำลัง การใช้ฟืนหรือถ่านในการปรุงอาหาร จะทำให้อาหารอยู่ในสภาพที่ชีวิตสามารถนำไปใช้ตั้งเคราะห์เป็นพลังชีวิตได้สูงสุด รองลงมาคือแก๊ส รองลงมาคือหม้อหุงข้าวไฟฟ้า กระทะไฟฟ้า เครื่องปิ้งย่างไฟฟ้า แยกที่สุดคือไมโครเวฟหรือเครื่องมือที่มีพลังคลื่นแม่เหล็กที่แรงเกิน เพราะมีคลื่นแม่เหล็กที่แรงเกินทำให้อาหารอยู่ในสภาพที่เป็นพิษต่อพลังชีวิต จึงไม่ควรใช้หรืออาจใช้เมื่อมีความจำเป็นในบางครั้ง

ฝึกรับประทานอาหารตามลำดับ กรณีที่มีภาวะร้อนเกิน มีเทคนิคการรับประทานอาหารตามลำดับ ดังต่อไปนี้

ลำดับที่ 1 คัดน้ำสมุนไพรปรับสมดุล เช่น น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นต่าง ๆ เป็นต้น

ลำดับที่ 2 รับประทานผลไม้ฤทธิ์เย็น เช่น กัญชุน้ำว่า แก้วมังกร กระท้อน สับปะรด ส้มโอ ชมพู่มังคุด แตงโม แตงไทย แคนตาลูป มะม่วงดิบ มะขามดิบ มะละกอดิบ มะละกอห่าม พุทรา เป็นต้น ควรลดหรือลดผลไม้ฤทธิ์ร้อน เช่น ทูเรียน ขนุนสุก มะม่วงสุก ลูกข่อย ลิ้นจี่ เงาะ ลำไย มะไฟ มะเฟือง มะปราง มะคুম ก้วยไข่ ก้วยหอม ก้วยเล็บมือนาง ส้มเขียวหวาน สละ องุ่น ฝรั่ง น้อยหน่า กระทกรก (เสาวรส) ละมุด ระกำ (ร้อนเล็กน้อย) มะละกอสุก (ร้อนเล็กน้อย) มะขามหวานสุก (ร้อนเล็กน้อย) ผลไม้ทุกชนิดที่ผ่านความร้อน เช่น การอบ นึ่ง ปิ้งย่าง ต้ม หรือตากแห้ง เป็นต้น

ลำดับที่ 3 รับประทานผักฤทธิ์เย็นสด เช่น อ่อมแซบ (เบญจรงค์) ผักบุ้ง แดงกวา กวางตุ้ง ผักกาดขาว ผักกาดหอม (สลัด) ถั่วงอก สายบัว บัวบก มะเขือ ฮว่านจ็อก ทูน (ตูน) ใบมะยม เป็นต้น ควรลดหรือลดผักฤทธิ์ร้อน ได้แก่ ผักรสเผ็ด กลิ่นฉุน เครื่องเทศทุกชนิด เช่น พริก ขิง ตะไคร้ ข่า (ข่าแก่ร้อนมาก) พริกไทย (ร้อนมาก) กุ้ยช่าย (ผักแป้น ร้อนมาก) ขมิ้น โหระพา เป็นต้น และพืชที่ไม่มีรสเผ็ดแต่มีฤทธิ์ร้อน เช่น ชะอม กระชาย กะหล่ำปลี แครอท บัทรูด ถั่วฝักยาว ถั่วพู สะตอ ลูกเนียง ลูกคำลิ่ง กระเจต กระถิน โสมจีน โสมเกาหลี แป๊ะตำปิ้ง (ร้อนเล็กน้อย) ผักกาดเขียวปลี ใบยอ ผักโขม ใบปอ ผักแขยง ยอดเสาวรศ พักทองแก่ หน่อไม้ เม็ดบัว สาหร่าย ไข่น้ำ รากบัว เป็นต้น

ลำดับที่ 4 รับประทานข้าวเจ้าพร้อมกับข้าว โดยรับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ เป็นปกติก็ยิ่งดี ควรลดหรือลดคาร์โบไฮเดรตที่มีฤทธิ์ร้อนมาก เช่น ข้าวเหนียว ข้าวแดง ข้าวดำ (ข้าวเก่า ข้าวนิล) ข้าวอาร์ซี ข้าวสาลี ข้าวบาเลย์ เผือก มัน กลอย โดยเฉพาะคาร์โบไฮเดรตที่มีฤทธิ์ร้อนมากแต่ขาดวิตามิน เช่น อาหารหวานจัด ขนมปัง ขนมกรุบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมจีน (ข้าวปุ้น) เป็นต้น กับข้าว ควรใช้ผักฤทธิ์เย็นเป็นหลักในการปรุง ได้แก่ ผักฤทธิ์เย็นที่กล่าวมาข้างต้น รวมถึงผักฤทธิ์เย็นอื่น ๆ เช่น บวบ ใบหรือยอดคำลิ่ง ผักปลัง ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน ก้านตรง พัก แพง แดงต่าง ๆ หวยกกล้วย ปลีกกล้วย ก้านกล้วย กล้วยดิบ ยอดผักข้าว ยอดผักแมว กระหล่ำดอก บร็อคโคลี่ หัวไชเท้า (ผักกาดหัว) พักทองอ่อน ยอดหรือดอกพักทอง ยอดขุนศึก (อิสึก) มังกรหยก ดอกสลิด (ดอกขจร) ผักยอด ดอกแค ข้าวโพด ขนุนดิบ มะรุ้ม เป็นต้น

ลำดับที่ 5 รับประทานโปรตีนฤทธิ์เย็น ได้แก่ ต้มถั่วหรือธัญพืชฤทธิ์เย็นเป็นหลัก เช่น ถั่วขาว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลันเตา ถั่วโชนี่ขาว ลูกเดือย หรือเห็ดฤทธิ์เย็น (บางวัน) เช่น เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดลม (เห็ดบด) เห็ดขอนขาว เห็ดหูหนู เป็นต้น แต่ละวันควรทานโปรตีนฤทธิ์เย็น หมุนเวียนชนิดไปเรื่อย ๆ ควรลดหรือลดการรับประทานโปรตีนฤทธิ์ร้อน เช่น เนื้อ นม ไข่ ถั่วลิสง ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วทุกชนิดที่เอามาทอด เห็ดหอม เห็ดหลินจือ เห็ดโคน (เห็ดปลวก) เห็ดก่อ เห็ดไค เห็ดขม เห็ดผึ้ง เป็นต้น รวมถึงโปรตีนทั้งพืชและสัตว์ที่เอามาหมักดอง ควรลดหรือลด

การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น น้ำมันพืช น้ำมันสัตว์ รำข้าว จมูกข้าว งาม กะทิ เนื้อมะพร้าว เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง เมล็ดอัลมอลด์ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ลูกกอล์ฟ เมล็ดกระบอก เป็นต้น

กรณีที่มีภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ก็ใช้ทั้งฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกันเท่าที่รู้สึกสบาย กรณีที่มีภาวะเย็นเกิน ลดหรืองดสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น แล้วเพิ่มสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน ในสัดส่วนปริมาณที่เมื่อรับประทานแล้วรู้สึกว่าสบายเบาอกและมีกำลังที่สุด ตามแต่สภาพร่างกายของคน ๆ นั้น ณ เวลานั้น ๆ ควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน รับประทานในปริมาณที่พอดีอิ่มสบายเบาอกมีกำลังเต็มที่ และกลืนลงคอให้ได้ คือฝึกรับประทานอาหารสุขภาพให้รู้สึกว่ามีรสดี อร่อยกว่าอาหารที่เป็นพิษให้ได้ (ผู้วิจัยได้นำเสนอเทคนิคการรับประทานอาหารสุขภาพให้รู้สึกดี อร่อยมีความสุข ในบทที่ 9 ของคุณฉันทิพนธ์เล่มนี้)

ถ้าชีวิตได้รับสารหรือพลังงานที่ไม่สมดุลร้อนเย็น พลังสัญญาของชีวิตจะพยายามผลัดออก และไม่สั่งให้เนื้อเยื่อหลั่งน้ำย่อยออกมาย่อย จึงเกิดอาการท้องอืด ไม่สบาย ไม่เบาอก ไม่มีกำลัง อ่อนเพลีย หนักตัว ตรงกันข้ามถ้าชีวิตได้รับสารหรือพลังงานที่สมดุลร้อนเย็น พลังสัญญาของชีวิตจะสั่งให้เนื้อเยื่อหลั่งน้ำย่อยออกมาย่อยสิ่งที่สมดุลร้อนเย็น แล้วคุณไปเป็นพลังของชีวิต ทำให้ท้องไม่อืด เกิดสภาพสบายเบาอกมีกำลัง

สาเหตุที่รับประทานสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือผลไม้ หรือผักก่อนอาหารอื่น เพราะมีฤทธิ์เย็น จะทำให้เกิดสมดุลร้อนเย็นกับพลังงานในร่างกาย เนื่องจากร่างกายคนทำงานตลอดเวลา จะมีพลังร้อน เมื่อสมดุลร้อนเย็น พลังสัญญาของชีวิตจะสั่งให้เนื้อเยื่อหลั่งน้ำย่อยออกมาย่อยสิ่งที่สมดุลร้อนเย็นและคุณไปเป็นพลังของชีวิต ทำให้อาหารไม่ตกค้างอยู่ในกระเพาะอาหาร ไม่เป็นภาระของกระเพาะอาหารในการใช้พลังแบกรับน้ำหนักของอาหาร ท้องไม่อืด เกิดสภาพสบายเบาอกมีกำลัง และทำให้ร่างกายเย็นลง จากนั้นเมื่อรับประทานข้าวพร้อมกับข้าว ธัญพืช โปรตีน ไขมัน ซึ่งมีฤทธิ์ร้อน จะเกิดสมดุลร้อนเย็นกับพลังงานในร่างกาย พลังสัญญาของชีวิตจะสั่งให้เนื้อเยื่อหลั่งน้ำย่อยออกมาย่อยสิ่งที่สมดุลร้อนเย็น และคุณไปเป็นพลังของชีวิต ทำให้อาหารไม่ตกค้างอยู่ในกระเพาะอาหาร ไม่เป็นภาระของกระเพาะอาหารในการใช้พลังแบกรับน้ำหนักของอาหาร ท้องไม่อืด เกิดสภาพสบายเบาอกมีกำลัง ร่างกายแข็งแรง

ตรงกันข้าม ถ้ารับประทานข้าวพร้อมกับข้าว ธัญพืช โปรตีน ไขมัน ซึ่งมีฤทธิ์ร้อน ก่อนสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือผลไม้ หรือผัก จะทำให้ไม่สมดุลกับภาวะร้อนอันเกิดจากการทำงานของร่างกายตลอดเวลา คือยิ่งเพิ่มความร้อนเข้าไปอีก พลังสัญญาของชีวิตจะพยายามผลัดออกและไม่สั่งให้เนื้อเยื่อหลั่งน้ำย่อยออกมาย่อย จึงเกิดอาการท้องอืด ไม่สบาย ไม่เบาอก ไม่มีกำลัง อ่อนเพลีย หนักตัว ยิ่งคนที่ภาวะร้อนเกินแต่ไม่รับประทานสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือผลไม้ หรือผักเลย หรือรับประทานน้อยกว่าสมดุล ยิ่งทำให้เกิดปัญหาดังกล่าวมากขึ้น การรับประทาน

สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเย็นให้ถูกลำดับและถูกสัดส่วนที่สมดุลกับสภาพร่างกายของแต่ละคน จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้เกิดสุขภาพที่ดี

#### 8. ใช้ธรรมชาติ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี และสร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี

กลไกในการทำให้สุขภาพดีคือ สัญญาของชีวิตจะทำหน้าที่เป็นปกติ คือ ผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต และดูดดึงเอาพลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาหล่อเลี้ยงชีวิต วิชากรรมของบุญกุศลเป็นพลังงานที่ช่วยผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต และดูดดึงเอาพลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาหล่อเลี้ยงชีวิตอีกแรงหนึ่ง ส่วนวิชากรรมร้ายเป็นพลังงานที่ดูดดึงเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาทำร้ายชีวิต และผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต

ดังนั้น ความไม่สมดุลร้อนเย็นด้านวัตถุ สังเคราะห์กับวิชากรรมร้ายจากการทำบาป เบียดเบียนสัตว์ (การทำให้ตนเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ หรือล้มตาย) ด้วยวิธีการต่าง ๆ จะทำให้เกิดอาการไม่สบายต่าง ๆ ทำให้มีโรคต่าง ๆ มากมายหลากหลายชนิด (แม้จะใส่สิ่งที่ไม่สมดุลร้อนเย็นชนิดเดียวกัน ปริมาณเท่ากันเข้าไปในชีวิตคนแต่ละคน ก็จะเกิดอาการไม่สบายหรือโรคต่างกัน เพราะวิชากรรมต่างกัน) อันเป็นเหตุทำให้อายุสั้น และเกิดสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ ในชีวิต ส่วนการทำความสมดุลร้อนเย็นสังเคราะห์กับวิชากรรมดีจากการไม่เบียดเบียนสัตว์ (การไม่ทำให้ตนเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ หรือล้มตาย) ด้วยวิธีการต่าง ๆ ซึ่งก็คือการละบาป บำเพ็ญบุญกุศล เพิ่มพูนใจไว้กัวล (หยุดชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส) นั้นเองเป็นการสร้างวิชากรรมดี ที่ส่งผลให้อาการไม่สบายและโรคต่าง ๆ ลดน้อยลง อายุยืนและเกิดประโยชน์สุขในชีวิต

การปฏิบัติจิตใจให้ผ่องใส ต้องปฏิบัติไปสู่ความไม่หวั่นไหว ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน ส.สพ. 18/120 ว่า “พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ความหวั่นไหว เป็นโรค ความหวั่นไหวเป็นผี ความหวั่นไหวเป็นลูกศร ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้แล ตถาคตเป็นผู้ไม่มีความหวั่นไหว ปราศจากลูกศรอยู่ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้แล ถ้าแม้ภิกษุพึงหวังว่า เราพึงเป็นผู้ไม่มีความหวั่นไหวปราศจากลูกศรอยู่ ภิกษุไม่พึงสำคัญซึ่งจักขุ ไม่พึงสำคัญในจักขุ ไม่พึงสำคัญแต่จักขุ ไม่พึงสำคัญว่าจักขุของเรา ไม่พึงสำคัญซึ่งรูปทั้งหลาย ไม่พึงสำคัญในรูปทั้งหลาย ไม่พึงสำคัญแต่รูปทั้งหลาย ไม่พึงสำคัญว่า รูปทั้งหลายของเรา ไม่พึงสำคัญซึ่งจักขุวิญญาณ ไม่พึงสำคัญในจักขุวิญญาณ ไม่พึงสำคัญแต่จักขุวิญญาณ ไม่พึงสำคัญว่าจักขุวิญญาณของเรา ไม่พึงสำคัญซึ่งจักขุสัมผัส ไม่พึงสำคัญในจักขุสัมผัส ไม่พึงสำคัญแต่จักขุสัมผัส ไม่พึงสำคัญว่าจักขุสัมผัสของเรา ไม่พึงสำคัญซึ่งสุเวทนา ทุกขเวทนา หรือทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุ



สัมผัสเป็นปัจจัย ไม่เพียงสำคัญในสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย ไม่เพียงสำคัญแต่สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย ไม่เพียงสำคัญว่าสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย ของเรา ไม่เพียงสำคัญซึ่งโสตตะ ... ไม่เพียงสำคัญซึ่งฆานะ ... ไม่เพียงสำคัญซึ่งกาย ... ไม่เพียงสำคัญซึ่งใจ ไม่เพียงสำคัญในใจ ไม่เพียงสำคัญแต่ใจ ไม่เพียงสำคัญว่าใจของเรา ไม่เพียงสำคัญซึ่งธรรมารมณทั้งหลาย ... ไม่เพียงสำคัญซึ่งมโนวิญญาณ ไม่เพียงสำคัญในมโนวิญญาณ ไม่เพียงสำคัญแต่มโนวิญญาณ ไม่เพียงสำคัญว่า มโนวิญญาณของเรา ไม่เพียงสำคัญซึ่งมโนสัมผัส ไม่เพียงสำคัญในมโนสัมผัส ไม่เพียงสำคัญแต่มโนสัมผัส ไม่เพียงสำคัญว่ามโนสัมผัสของเรา ไม่เพียงสำคัญซึ่งสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย ไม่เพียงสำคัญในสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย ไม่เพียงสำคัญแต่สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย ไม่เพียงสำคัญว่าสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนาที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัยของเรา ไม่เพียงสำคัญซึ่งสิ่งทั้งปวง ไม่เพียงสำคัญในสิ่งทั้งปวง ไม่เพียงสำคัญแต่สิ่งทั้งปวง ไม่เพียงสำคัญว่า สิ่งทั้งปวงของเราเท่านั้นเมื่อไม่สำคัญอย่างนี้ ก็ไม่ถือนั่นอะไร ๆ ในโลก เมื่อไม่ถือนั่น ก็ไม่สะดุ้งข่มค้นเฉพาตนทีเดียว ข่อมรู้ซัดว่า ซาดสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มีฯ”

### วิธีปฏิบัติคือ

โดยการเรียนรู้ฝึกฝนเทคนิคการลดละเลิกการติดในสิ่งที่เป็นพิษ และการเข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ด้วยจิตที่เป็นสุขตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็วตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ คือ ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล ไม่กังวล (สามารถติดตามรายละเอียดได้ในภาคผนวก ก. เทคนิคทำใจให้หายโรคเร็ว โดย ใจเพชร กล้าจน) และการปฏิบัติเทคนิคการทำดีอย่างมีสุขตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ คือ รู้ว่าอะไรดีที่สุด ประารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด ลงมือทำให้ดีที่สุด ยินดีเมื่อได้ทำดีที่ดีที่สุดแล้ว ไม่ติดไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ดีที่สุด นั่นแหละคือสิ่งที่ดีที่สุด รวมทั้งการพึ่งตนในการสร้างและอาศัยมิตรดี สังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี เพื่อเป็นพลังเสริมหนุนในการปฏิบัติ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา พรหมวิหาร 4 เหตุแห่งการมีโรคน้อยและอายุยืน คือ การไม่เบียดเบียน (จูฬกัมมวิภังคสูตร) เหตุแห่งการอายุยืน 7 เหตุแห่งวิมุตติ 5 สติปัญญา 4 สัมมปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 มรรคมืองค์ 8 จรณะ 15 โสฬสญาณ (วิปัสสนาญาณ) 16 มงคล 38 และความเป็นผู้มีมิตรสหายดีสังคมและสิ่งแวดล้อมดีเป็นพรหมจรรย์ (ความพ้นทุกข์) ทั้งสิ้น (ส.ส.15/381-384, ขุ.ขุ.25/318, วิ.อ.2/368, อง.สตุตค.23/65) เป็นต้น (รายละเอียดในการปฏิบัติผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในบทที่ 9 ของคุณฐิติพันธ์เล่มนี้)

ชีวิตระดับจิตนิยาม ก็คือ สัตว์และคน จะมีการกระทำและผลของการกระทำ (วิบากกรรม) ของแต่ละชีวิต คือ กรรมนิยาม และพัฒนาไปสู่การกระทำที่ส่งผลที่ดีที่สุดต่อตนเองและผู้อื่น คือ ธรรมนิยาม โดยอวิชาจะสังเคราะห์สัมพันธ์กันเป็นเหตุแห่งทุกข์ตามลำดับด้วยหลักปฏิจจสมุปบาท (อนุโลม) 11 เกิดเป็นกองทุกข์ทั้งมวล และเมื่อดับเหตุแห่งทุกข์ในหมู่มิตรดี สหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี ก็จะทำให้เกิดวิชาและทุกข์ดับซึ่งก็คือความเป็นสุขนั่นเอง

โดยหลักวิทยาศาสตร์แล้วเมื่อวัตถุทุกอย่างแตกสลาย จะกลายเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็ก เมื่อพลังงานคลื่นแม่เหล็กสังเคราะห์รวมกันจะเป็นวัตถุ เป็นสภาพแปรเปลี่ยนหมุนวนไปมา ครอบคลุมกาลนาน ซึ่งตรงกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทุกอย่างไม่มีเที่ยงเป็นทุกข์ไม่มีตัวตน (ส.จ.17/84-86) จะเห็นได้ว่า ส่วนประกอบหลักของมหากาลประกอบด้วย พลังงานคลื่นแม่เหล็ก พัฒนาจนเป็นชีวิตคน แสดงว่าชีวิตคนเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิต พระพุทธเจ้าพบว่า “ผลวิบากของกรรมที่ทำความชั่วแล้ว มีอยู่” (ม.อ.14/257) “คูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรมอันเป็นไปด้วยสติเจตนา ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป เพราะมิได้เสวยผล แต่กรรมนั้นแล จะให้ผลในภพภูมิอื่น (ภพนี้) หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป” (อภิ.ก.37/1698) ดังนั้น จะเห็นได้ว่า เมื่อคนกระทำความดีทางกายวาจาและใจ (กายกรรม วาจกรรม และมโนกรรม) ดีหรือชั่วมิใช่ก็ตาม ก็จะสั่งสมเป็นวิบากกรรมดีหรือชั่วมิใช่ก็ตาม วิบากกรรม คือพลังที่สร้างผลดีหรือร้ายให้กับแต่ละชีวิต ในภพชาตินี้ หรือภพชาติอื่นสืบ ๆ ไป เมื่อจิตวิญญาณเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตที่ไปได้ไกล (ทุรงค์มัง) ไม่มีที่สิ้นสุด (อนันตัง) (ที.สิ.9/350) จึงสามารถดูดดึงชีวิต สาร หรือพลังงานต่าง ๆ มาสังเคราะห์เป็นสิ่งดีหรือร้ายสู่ชีวิต รวมทั้งดูดดึงสิ่งที่มีคุณสมบัติแบบเดียวกันเข้ามาหากัน เพราะทุกอย่างในมหากาลมีพลังงานคลื่นแม่เหล็กเป็นส่วนประกอบ เป็นนามรูปของกฎแห่งกรรมดีกรรมชั่วของชีวิต

โดยมีการเกิดที่สำคัญ 4 มิติ ในมิติที่ 1 เกิดมามีชีวิตด้วยกลไกสมดุร้อนเย็นและอยู่ได้ด้วยสมดุร้อนเย็น ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอรายละเอียดในบทที่ 5 ของคุษฎีนิพนธ์เล่มนี้ สำหรับการเกิดมิติที่ 2 กามสุขขัลลิกะ มิติที่ 3 อตตกิลมละ และมิติที่ 4 โลกุตตระ นั้น ผู้วิจัยได้นำเสนอรายละเอียดในบทที่ 9 ของคุษฎีนิพนธ์เล่มนี้ ซึ่งผู้วิจัยพบว่า การปฏิบัติเทคนิคที่ 8 อย่างถูกต้องถูกตรง จนเกิดสภาพพุทธะหรือโลกุตตระนั้น จะมีประสิทธิภาพสูงสุดต่อการลดโรคร้ายไข้เจ็บและความเคียดร้อนทั้งปวง ส่งผลสูงสุดต่อการสร้างสุขภาพที่ดีและประโยชน์สุขด้านต่าง ๆ ให้กับชีวิต

### 9. รู้เพียรรู้จักให้พอดี

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เราไม่พัก (เราเพียร) เราไม่เพียร (เราพัก) เราข้ามโอชะได้แล้ว (เราพ้นทุกข์ได้แล้ว)” (ส.ส.15/2 ข้าม โอชะ) คือ การพากเพียรทำหน้าที่กิจกรรมการงานที่เป็นประโยชน์ต่าง ๆ นั้น ทำตามองค์ประกอบเหตุปัจจัยที่ทำได้ อย่างเต็มที่ในขนาดที่ให้นักเหนื่อย

แต่อย่าให้ป่วย อย่าให้ทรมาณตนเองเกินไป (จะทำให้ชีวิตแข็งแกร่งที่สุด) แล้วพักผ่อนให้พอดี สุขสบายเบากายมีกำลัง ไม่ว่าจะเป็นการเพียรหรือการพักนั้น ควรทำในขนาดที่ไม่มากหรือน้อยเกินไป ทรมาณตัวเองเกินไป จะทำให้เลือดลมสารและพลังงานต่าง ๆ ไหลเวียนดี ได้พลังคลื่นแม่เหล็ก วิชาคีด้วย โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน (ยกเว้น เมื่อมีสถานการณ์บีบบังคับให้มีความจำเป็นต้องพักเพียรหนักมากเกินไป หรือพักมากเกินไป เป็นบางครั้ง ถ้าคุ้มกับประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นก็ยอมให้เกิดความเจ็บป่วยได้ แล้วค่อยมาซ่อมแซมแก้ไขปัญหาสุขภาพในภายหลัง ถือว่าเป็นวัคซีนที่สร้างภูมิคุ้มกันด้านทานหรือความแข็งแกร่งให้กับชีวิต ซึ่งสามารถกระทำได้ในบางครั้ง บางคราว ไม่ใช่กระทำเป็นประจำ)

## บทสรุป

มนุษยชาติทั่วโลกประสบกับภาวะปัญหาสุขภาพ 3 ประการหลัก ได้แก่ 1) ปริมาณผู้ป่วย ชนิดและความรุนแรงของความเจ็บป่วยมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น 2) ค่าใช้จ่ายในการแก้ไขปัญหา ความเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้น 3) ประชาชนมีศักยภาพในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพด้วยตนเองน้อยลง การบริหารจัดการองค์ความรู้และการดำเนินการที่มีอยู่ในระบบปกติ ช่วยลดปัญหาได้เพียงบางส่วน ยังมีปัญหาอีกจำนวนมากที่ยังไม่สามารถแก้ไขได้ ยิ่งไปกว่านั้นกลับทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น ๆ ผู้วิจัย จึงพัฒนาองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธขึ้น เพื่อสร้างสุขภาพะช่วยลดหรือแก้ปัญหาดังกล่าว และวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้ โดยใช้แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาพะตามหลักพุทธ ศาสนา การสร้างสุขภาพะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง หลักการพัฒนาสุขภาพะตามหลักวิทยาศาสตร์ สุขภาพแผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์พื้นบ้าน แนวคิดสุขภาพ บุญนิยม ทฤษฎีสสารกับพลังงาน ทฤษฎีสุขภาพะแบบชั่วคราวกันข้าม และแนวคิดความสัมพันธ์กัน เป็นองค์รวม

พบว่า สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคหรืออาการเจ็บป่วย ตามหลักแพทย์วิถีพุทธเกิดจาก 5 ประการใหญ่ ๆ ได้แก่ 1) ความร้อนเย็นไม่สมดุลด้านวัตถุ 2) ทำบาป หรืออกุศลกรรม 3) การไม่บำเพ็ญบุญกุศล 4) ความกลัว ความใจร้อน ความวิตกกังวล และความเศร้าหมอง และ 5) การคบมิตรที่ไม่ดี การอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมไม่ดี

แบ่งเป็นสาเหตุความเจ็บป่วย 9 ข้อย่อย 1) อารมณ์เป็นพิษ 2) อาหารเป็นพิษและไม่สมดุล 3) พิษจากการไม่ออกกำลังกาย หรือการออกกำลังกายและอิริยาบถที่ไม่ถูกต้อง 4) พิษจากมลพิษ ต่าง ๆ ในโลกเพิ่มมากขึ้น 5) พิษจากการสัมผัสเครื่องยนต์ เครื่องไฟฟ้า หรือเครื่องอิเล็กทรอนิกส์ มากเกินความสมดุล 6) ไม่ฟังตน ด้วยวิธีที่ประหยัดเรียบง่าย ในการลดความรุนแรงของพิษหรือ

ระบายพิษออกจากร่างกาย 7) การเพียรการพักที่ไม่พอคือ 8) บาปหรืออกุศลกรรม 9) การบูรณาการองค์ความรู้ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่ ณ ปัจจุบันยังไม่มีประสิทธิภาพมากพอ

เกิดความเจ็บป่วยหรือกลุ่มอาการร้อนเย็นไม่สมดุล 5 กลุ่มอาการ ดังนี้ 1) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายร้อนเกิน 2) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายเย็นเกิน 3) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน 4) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายที่มีสาเหตุเกิดจากร่างกายร้อนหรือร้อนเย็นพันกันเกินติดกลับเป็นอาการเย็นเกิน (เย็นหลอก) 5) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายที่มีสาเหตุเกิดจากร่างกายเย็นหรือร้อนเย็นพันกันเกินติดกลับเป็นอาการร้อนเกิน (ร้อนหลอก)

ซึ่งแก้ไขได้ด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็น ใช้เทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ตามหลักแพทย์วิถีพุทธ ดังนี้ 1) การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น 2) การกัวซาหรือดูดซาหรือดูดพิษหรือดูดลม (การดูดระบายพิษทางผิวหนัง) 3) การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกสมดุลร้อนเย็น (ดีท็อกซ์) 4) การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 5) การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 6) การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง 7) การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 8) ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี และสร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี 9) รู้เพียร รู้พักให้พอดี

โดยเทคนิค (ยาเม็ด) ที่ 6-9 เป็นเทคนิคหลักที่มีผลต่อสุขภาพมากที่สุด จึงควรพากเพียรปฏิบัติให้ได้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ส่วนเทคนิค (ยาเม็ด) ข้อ 1-5 นั้น เป็นสิ่งที่จะช่วยเสริมในการปรับสมดุลร้อนเย็น ได้เป็นอย่างดี ให้เลือกปฏิบัติในข้อที่รู้สึก สุขสบายเบากายมีกำลัง ในปริมาณหรือจำนวนครั้งเท่าที่รู้สึกสบาย ข้อใดที่ทำแล้ว รู้สึกไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง ก็ไม่ต้องทำ พระพุทธเจ้าตรัสว่า การใช้สิ่งที่ประหยัด หาได้ง่าย และไม่มีโทษ เป็นสิ่งที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการดับทุกข์ (จัตตาริสุตฺต) เมื่อใช้เทคนิคทั้ง 9 ข้อ ตามหลักการใช้สิ่งที่ประหยัด หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ที่พระพุทธเจ้าทรงยืนยันเป็นสิ่งที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการดับทุกข์ เป็นวิธีหลักในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพแล้ว แต่ยังมีอาการเจ็บป่วยที่ยังทุกข์ทรมานทนได้ยากทนได้ลำบากอยู่ หรือไม่แน่ใจว่าจะสามารถปรับสมดุลร้อนเย็นได้อย่างมีประสิทธิภาพจนชีวิตสามารถกำจัดโรคได้ ก็ให้ใช้ธรรมะตามที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สัพเพธัมมานาลังอภินิเวสายะ” แปลว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น” (ส.สพ. 18/96) แสดงให้เห็นว่า สิ่งใดที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นจะไม่ทุกข์ เป็นไม่มี สภาพดังกล่าวนั้นจึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นที่จะใช้เฉพาะเทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) อย่างเดียวเท่านั้น ก็ควรพิจารณาหาวิธีการในการดูแลสุขภาพแผนต่าง ๆ เสริมเต็มเต็ม ซึ่งการใช้วิธีในการดูแลสุขภาพแผนต่าง ๆ เสริมเต็มเต็มนั้น ใช้หลักกลางเนื้อชอบกลางยา คือ เลือกใช้วิธีที่ทำแล้วรู้สึก สุขสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ถ้าใช้แล้วไม่สบายหนักตัวกำลังตก

อ่อนเพลียก็ให้หยุดทำ หรือท่านที่ได้ใช้วิธีการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพตามแผนต่าง ๆ มาแล้ว แต่ยังมีอาการเจ็บป่วยอยู่ ก็สามารถศึกษาทดลองใช้เทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น ด้วยเทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธเสริมเติมเต็มหรือทดแทนตามความเหมาะสมของสภาพชีวิตผู้นั้น ๆ ได้ สำหรับท่านที่ประเมินสถานการณ์ความเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ว่าวิธีการต่าง ๆ นั้น ไม่สามารถแก้ปัญหาสุขภาพดังกล่าวได้ ซ้ำยังเสี่ยงต่อความทุกข์ทรมานจากวิธีการใด ๆ ดังกล่าวแล้ว ต้องการวางร่างวางชั้นด้วยวิธีเทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ซึ่งสามารถติดตามรายละเอียดได้ในภาคผนวก รฐ “การวางร่าง วางชั้น” โดย ใจเพชร กล้าจน

การแพทย์วิถีพุทธ เป็นการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับคนทั่วไปทุกฐานะ ทุกอาชีพ ทุกชนชาติ ที่ต้องการเรียนรู้ฝึกฝนการดูแลสุขภาพและเข้าถึงวิชาแห่งพุทธะที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการดูแลสุขภาพกาย ใจ ในห่มุมีตรีดี สังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี

