

“ ธรรมชาติบำบัด ”

เรียบเรียง โดย นางศุภลักษณ์ พลเยี่ยม ***

สำนักส่งเสริมและพัฒนาการเกษตรเขตที่ 3 จังหวัดระยอง

ธรรมชาติบำบัด คือ การดูแลตนเอง และคนรอบข้างเพื่อไม่ให้เจ็บป่วย หรือเพื่อลด/ทุเลาอาการเจ็บป่วย โดยไม่ใช้ยา หรือฉีดยา

แนวทาง

1. ใช้อาหารเป็นยา โดยเฉพาะอาหารประเภทพืช/ผัก อาหารไทย มีสารต้านอนุมูลอิสระ
2. การดูแลตนเอง คนที่ชอบทำอะไรด้วยตนเองพึ่งพาตนเอง มักไม่ค่อยเจ็บป่วย
3. ความคิดตนเอง เช่น ยายชื่อ สลบ มักเจ็บป่วยบ่อย ๆ พอหมอให้เปลี่ยนชื่อเป็น ฟั้น ยายก็หายป่วย และแข็งแรง

“อาหารเป็นยา”: การป้องกันและบำบัดโรค โดยการรับประทานพืชผัก ผลไม้ ธัญพืช และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น นม เนย โยเกิร์ต ฯลฯ ในชีวิตประจำวัน

(1) นม+โยเกิร์ต+เนยชั้น (Butter)+เนยใส(Gee)+น้ำผึ้ง+มะนาว

: รักษาอาการอักเสบของระบบทางเดินอาหาร ซึ่งเป็นสูตรที่พระพุทธรเจ้า ใช้รักษาโรคกระเพาะ
สืบเนื่องจากการอดอาหารบำเพ็ญทุกขกิริยา เมื่อพระองค์ทรงงานหนักทำให้เกิดการอักเสบ
อาเจียนเป็นเลือด ตามพระไตรปิฎก เรียกว่า **เภสัช 6 ประการ**

(2) นม+โยเกิร์ต+น้ำผึ้ง+มะนาว ก็ได้ มะนาวใช้เพื่อเพิ่มวิตามิน C

ช่วยในการดูดซึมโปรตีนในลำไส้เล็ก และเกิดการสร้างกรดอะมิโน เป็นการเลี้ยงแลคโตไปซิลัส ๆ
ช่วยล้างไขมันในลำไส้ให้เรา

(3) ต้มเห็ด 3 อย่าง : ช่วยลดก้อนเนื้องอกให้เล็กลง และหายไปได้

: ช่วยลดความดันโลหิตสูงจากเส้นเลือดตีบ

(4) ผัดใบกุยช่าย (ไม่ต้องใส่เนื้อสัตว์) : ช่วยลดคอเลสเตอรอล

(5) ทานผักที่มีเมือก เช่น กระเจี๊ยบเขียว ผักปลัง ผักนึ่งไทย กุยช่าย ย่านาง ฯลฯ

: รักษาเชื้อราในลำไส้ อาการวิงเวียน อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ปวดกล้ามเนื้อ

: คนที่ชอบทานอาหารประเภทโปรตีน และของหวาน จะเป็นอาหารอย่างดีของเชื้อรา ซึ่งเชื้อราจะไปแย่งน้ำตาล
จึงเกิดอาการอ่อนเพลีย

(6) น้ำใบย่านางปั่นสด : ช่วยลดพังผืดในร่างกายได้ (เฉพาะที่เกิดจากเชื้อรา)

(7) ต้มข้าวกับถั่วเขียว : ต้มอย่างละ 1 : 1 ใส่เกลือเล็กน้อย ช่วยล้าง/ขับสารพิษ

(คุณสมบัติทางเคมี จะทำปฏิกิริยากัน แล้วสามารถล้าง/ขับพิษออกจากร่างกายได้)

(8) แอปเปิ้ลทานทั้งเปลือก : โดยใช้น้ำส้มหมักจากแอปเปิ้ลเช็ดผิวผล ล้างแวกซ์ที่เคลือบออกก่อน แต่ราคาแพงมาก เพราะที่เปลือกมีวิตามิน เกลือแร่ สูงมาก ช่วยฟื้นฟูระบบทางเดินอาหาร และอวัยวะภายในร่างกาย

* เอกสารประกอบการนำเสนอ “ธรรมชาติบำบัด” ในการประชุมสำนักส่งเสริมและพัฒนาการเกษตรเขตที่ 3 จังหวัดระยอง เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2553 และวันที่ 30 มีนาคม 2553 ณ ห้องประชุมสำนักส่งเสริมและพัฒนาการเกษตรเขตที่ 3 จังหวัดระยอง โดยสรุปจากการบรรยาย/ถ่ายทอด
ความรู้ของอาจารย์สุทธิวิธส์ คำภา ในการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “ธรรมชาติบำบัด” รุ่น 2 ซึ่งจัดโดยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดระยอง วันที่
3-5 กุมภาพันธ์ 2553 ณ โรงแรม พี.เอ็ม.วายุ.บีช รีสอร์ท อ.เมือง จ.ระยอง

(9) **กระชาย** : มีคุณสมบัติเหมือนโสม ช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนเพศหญิง-ชาย เพราะถ้ามีฮอร์โมนเพศหญิงมาก : ทำให้เป็น

มะเร็งเต้านม ถ้ามีน้อย : ทำให้เป็นมะเร็งปากมดลูก และช่วยปรับสมดุลความดันโลหิต

: ใช้กระชายสีเหลืองดีที่สุด คั้นน้ำ เวลาดื่มให้ผสมน้ำแดง หรือน้ำเชื่อม เพราะจะต้องมีการหมัก (ในร่างกาย) แล้วกลายเป็นแอลกอฮอล์ จึงจะดูดซึมได้

(10) **มะแว้ง มะเขือพวง** : ควบคุมน้ำตาลในเลือด

(11) **อบเชย (ผง)** : ช่วยฟื้นฟูตับอ่อน สำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน ทานก่อนอาหาร/ของหวาน

: ได้ผลกับคนส่วนมาก 80%

ใบมะรุม : ได้ผลกับคนส่วนมาก ประมาณ 20%

ใบมะยม : ได้ผลกับคนส่วนมาก ประมาณ 5% ต้มใบแก่ออย่างน้อย 3 ก้าน ต้มน้ำ

รากเตย : ได้ผลกับคนส่วนมาก ประมาณ 3%

หญ้าหวาน : ได้ผลกับคนส่วนมาก ประมาณ 3%

(12) **กระเจี๊ยบแดง+พุทราจีน** : ต้มน้ำดื่มลดความดันโลหิตสูงจากเส้นเลือดตีบ ป้องกันการแข็งตัวของเลือดช่วยเชื่อมหัวใจรั่วได้

(13) **แกงจืดมะละกอ** : ต้มน้ำดื่มลดความดันโลหิตสูงจากเส้นเลือดตีบ ป้องกันการแข็งตัวของเลือดช่วยเชื่อมหัวใจรั่วได้

(14) **ต้มมะละกอดิบ ซงกับชาจีน** : แก้แผลร้อนใน ในปาก (จากการทานของทอด)

(15) **ต้มข้าวกับผัก** : ทานกับข้าวเหมือนข้าวต้มก็ได้ ช่วยลดอาการเกิดแก๊ส เนื่องจากอุจจาระตกค้าง ซึ่งแก๊สจะดันจากลำไส้ใหญ่ส่งขึ้นไป ทำให้เกิดกรดไหลย้อน

(16) **ใบข่าอ่อน** : วันละ 2 ใบ หรือ เม็ดมะขามคั่ว หรือคั่วแล้วแช่น้ำให้นุ่ม วันละ 7 เม็ด หรือ เม็ดผักทอง วันละ 20 เม็ด ติดต่อกัน 10 วัน : เป็นยาถ่ายพยาธิ

(17) **ข่า** ปรงเป็นอาหาร : แก้ไข้

ขาคั่ว+คลุกมะขามเปียก+เกลือ+ชะเอม ปั้นเป็นก้อน : แก้ไข้

น้ำขิงคั้น (10 ซี.ซี.)+น้ำอ้อย+มะนาว : ช่วยไม่ให้เป็นหวัด

(18) **โยเกิร์ต(1ถ้วย)+น้ำมันงา(1ช้อนโต๊ะ)** : ทานช่วงฤดูฝนที่อากาศร้อนขึ้น เพื่อป้องกันสะเก็ดเลือดกระจายตัว เพราะถ้าไปติดอวัยวะส่วนใดจะเป็นอันตรายมาก

ถ้าอยู่ที่ม้าม - กินเยอะ แต่ผอม

ถ้าอยู่ที่ตับ - ง่วง เพลีย ปวดเมื่อยเนื้อตัว

ถ้าอยู่ที่ไต - ชี้นาว ปวดหลัง

ถ้าอยู่ที่มดลูก - เป็นซีส

(19) **ขมิ้นชัน** วันละ 6 แคปซูล : กรณีเป็นผื่นผิวหนังหาย/ไม่ทราบสาเหตุ หรือโดยวิธีการต่อไปนี้ตามลำดับ

1) ใช้สารส้มด้านผิวเรียบ ภูตัวเบา ๆ พยาธิจะตาย แต่อาจทิ้งไข่ไว้

2) กินขมิ้นชัน วันละ 6 แคปซูล ถ้ายังไม่หายก็

3) กินเม็ดมะรุม วันละ 5 เม็ด (แต่ห้ามกินพร้อมใบ)

- (20) **เกลือ 1 ช้อนชา+น้ำ 1 แก้ว** : แก้แผลร้อนในปาก เช่น ทานผลไม้ที่มีโปแตสเซียมสูงมากไป หรือ แต่โบราณใช้วิธี
ทานผลไม้จิ้มเกลือก็ได้
- (21) **ใบมะลิ**ตำละเอียด ผสม**น้ำมะนาว**เล็กน้อย : ทาก่อนนอน รักษาฝ้า
- (22) **ขมิ้นชัน** : ทานบ่อย ๆ จะช่วยให้กระ กระเนื้อหายและหลุดไปเอง
- (23) **ผักมีเมือกทุกชนิด ผักที่มีวิตามิน เอ, บี, ซี ตีนเป็ด ตีนไก่ และ เขากวางอ่อน** : อาหารเพิ่มคอลลาเจน ทาน
สัปดาห์ละครั้ง ช่วยให้ผิวสวย
- (24) **ข้าวต้มแครอท** : บำรุงผิว ต้านไวรัส-แก้หวัด จะใส่หมู กุ้ง ปลา ก็ได้
- (25) **ดอกปีบสด ดอกแคร์สต์ หรือดอกปีบตากแห้ง** (ขงเป็นชาดื่ม) : ช่วยรักษาโรคมุมิแพร์ระบบทางเดินหายใจ
อื่น ๆ ดอกไม้สีขาว : ช่วยให้กล้ามเนื้อ แข็งแรง ไม่ให้ผลิตไขมัน
ดอกไม้สีเหลือง : ช่วยควบคุมไขมัน
ดอกไม้สีแดง ชมพู : หัวใจ หลอดเลือด
ดอกไม้สีฟ้า เขียว : ตับแข็งแรง
ดอกไม้สีม่วง : ไต
- (26) **มะละกอ+พุทราจีน** : ต้มน้ำดื่ม ช่วยลดคอเลสเตอรอล
- (27) **กระชาย มะเฟือง มะม่วงสุก มะม่วงกวนต้มน้ำใส่มะขามเปียก น้ำมะพร้าวอ่อน**
- (28) **ปลาหู+ตะลิงปลิง** : ต้มน้ำดื่ม
- (29) **แอปเปิ้ลเขียว+แครอทปั่น**
พุทรา+นมสด+แครอท
(27)-(28)-(29) : ช่วยป้องกันกระดูกบาง/พรุน เพราะช่วยสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน และฮอร์โมนเอสโตรเจนจะ
ช่วยในการสร้างมวลกระดูก
- (30) **ข้าวกล้อง ถั่วเมล็ดแห้ง งา คენห่า ผักบุง ผักใบเขียว** ต่าง ๆ อุดมไปด้วยแคลเซียม
- (31) **อ้อยดำ/อ้อยแดง** สับ ใช้ 7 ปล้อง ต้มน้ำดื่ม
- (32) **ผักบุงไทยสีแดงต้ม** ใส่น้ำตาลทรายแดงเล็กน้อย
- (33) **แก่นฝาง หรือแก่นขนุน** อย่างใดอย่างหนึ่ง **ต้มกับใบเตย** (ใบเตยจะช่วยแก้สารพิษของแก่นไม้)
(31)-(32)-(33) : ช่วยฟอกเลือด
- (34) **น้ำต้มลูกเดือย** : ป้องกันและรักษาโรคข้ออักเสบ โรคเก๊าท์
: ลูกเดือย 3 กำมือ+น้ำ 2 ½ ต้มพอสุก กรองน้ำพักไว้ เติมน้ำลงไปต้มรอบ 2 จนเปื่อย กรองน้ำ
ไว้ แล้วผสมกับน้ำที่กรองไว้รอบแรก ใส่อู๋เย็นไว้ดื่มได้ ต้มวันละ 2-3 แก้ว
- (35) **แอปเปิ้ลไซเดอร์ 20 ซี.ซี.ผสมน้ำดื่ม** ช่วยล้างลำไส้ ทำให้ความจำดีขึ้น และใช้เป็นยาระบายได้
- “ **สีบำบัด** ” : ไล่เชื้อสีต่าง ๆ เพื่อช่วยรักษา/ทำให้อวัยวะภายในแข็งแรง
- สีดำ : ดีกับหัวใจ (สีดำจะกรองคลื่นที่มีอันตรายได้ดี)
- สีน้ำตาล : ดีกับไต
- สีแดง : สะท้อนคลื่นที่เป็นอันตรายกับ ปอด
- สีขาว : ช่วยให้รู้สึกสบายตัว ไตแข็งแรง

“ โหละบำบัด ”

สีโทนขาว เช่น เงิน ทองคำขาว แพลทตินั่ม สแตนเลส ช่วยขจัดพิษออกจากร่างกาย บางครั้งอาจทำให้
อ่อนเพลีย

สีโทนเหลือง เช่น ทองคำ ทองเหลือง นาค ช่วยเพิ่มพลัง

ใส่แหวนเงิน

นิ้วโป้ง : ขจัดพิษในปอด

นิ้วชี้ : ขจัดพิษในม้าม

นิ้วกลาง : หัวใจ แข็งแรง

นิ้วนาง : ตับ สะอาดขึ้น

ใส่แหวนทอง

นิ้วโป้ง : ขับถ่ายดีขึ้น (ถ้าใส่ใหญ่)

นิ้วชี้ : ดีต่อกระเพาะ

นิ้วกลาง : ปรับความร้อนในร่างกาย

นิ้วนาง : แก้อาการนอนไม่หลับ ไมเกรน

นิ้วก้อย : ต่อมไทรอยด์ ระบบเพศ

- ข้อควรรู้**
- 1) การทานอาหารเข้า สำคัญมาก เพราะต้องมีอาหารไปเลี้ยงสมอง ถ้าไม่ทานร่างกายจะดึงจากอวัยวะ
ภายใน เช่น ตับ ไต ปอด ม้าม นาน ๆ เข้าทำให้ไม่แข็งแรง และสมองเสื่อมได้ในผู้ใหญ่
 - 2) การนอน ควรนอนก่อนเที่ยงคืน เนื่องจากตับจะได้ทำหน้าที่ขับสารพิษ
 - 3) อารมณ์ดีตอนเย็นๆ โดยเฉพาะช่วงเวลา 19.00-21.00 น. จะมีผลกับไต และทำให้คลอเลสเทอรอลสูงได้
 - 4) **อุณหภูมิภายนอก** คือ อากาศภายนอกจะมีผลกับอวัยวะภายใน กล่าวคือ
อากาศร้อน มีผลกับ หัวใจ
อากาศเย็น มีผลกับ ไต ระบบเพศ
อากาศชื้น มีผลทำให้ อ้วนง่าย
อากาศแห้ง มีผลทำให้ มีปัญหาที่ปอด ขับถ่ายลำบาก
อากาศเย็น มีผลกับ ตับ
 - 5) **อุณหภูมิภายใน** คือ การมีอุจจาระตกค้างในลำไส้ แม้เพียงแค่ว่า 1 ถ้วยยาคาก็เกิดแก๊สทำให้พุงป่องได้
ซึ่งจะดันจากลำไส้ใหญ่ขึ้นไป ทำให้เกิดกรดไหลย้อน และทำให้ความดันสูงขึ้นไป สำหรับผู้เป็นโรค
ความดันโลหิตสูง

“ **การพอกโคลนเพื่อล้างสารพิษ** ” : คนเลียนแบบสัตว์ เช่น กุ้ง กวาง ฯลฯ ในสมัยโบราณ พระนางคลีโอพัตรา
จะใช้โคลน/ทรายจากทะเลสาบเดดซีไปพอกตัว

โคลนจากดินจอมปลวก : ทุบ ๆ ให้ละเอียด ผสมน้ำ แล้วพอกตัว แต่ควรทำเฉพาะหน้าร้อน เพราะเย็นมาก
โดยขณะพอกตัวต้องดื่มน้ำขิงด้วย

ดินสอพองของไทย : ได้รับการยอมรับว่าเป็นโคลนที่ดีที่สุดในโลก สามารถซื้อหาได้ง่าย ราคาถูก โดยนำไป
เข้าไมโครเวฟ หรือนึ่งแบบนึ่งข้าวเหนียวก่อนเพื่อฆ่าเชื้อโรค

สูตร ดินสอพอง ½ กก. (ต้องทำให้แห้งก่อน หลังฆ่าเชื้อฯ)

เกลือสตุ 1 ช้อนกาแฟ (เกลือตัวผู้ใส่กระทะคว่ำไฟ ปิดฝาให้แตกๆ)

ไพล 1 ช้อนโต๊ะ

ขมิ้น 1 ช้อนโต๊ะ

เพิ่ม : กลีบดอกไม้อีสต่าง ๆ ตามชอบ บั่นแห้ง ก็ได้ เช่น ใบเตย อัญชัน คำฝอย กุหลาบ ฯลฯ

เคล็ดลับ : ผิวแห้ง ให้เติมโลชั่น หรือกะทิ

ผิวมัน ให้เติมน้ำมันมะนาว น้ำมันมะกูด หรือน้ำมันง

“ การอาบน้ำล้างสารพิษ ” : มีขั้นตอนหลายขั้นตอนมาก และใช้เวลาค่อนข้างมากด้วย จึงไม่ได้สรุปไว้ในที่นี้

“ การใช้พลังจิตเพื่อทุเลาอาการเจ็บป่วย ”

1) **ตีม้น้ำที่ทำให้โมเลกุลเล็กลงด้วยมือเรา**

วิธีที่ 1 : น้ำตีมเทใส่ขวด แล้วเขย่า ๆ จนรู้สึกว่ามีฟองขึ้น โมเลกุลจาก 8 เหลี่ยม จะเหลือ 6 เหลี่ยม

วิธีที่ 2 : รินน้ำตีมใส่แก้ว ใช้มือจับแก้วยกขึ้น แล้วตั้งจิตคิดว่ามีแสงสีขาวออกมาจากมือเรา เหมือนแสงจาก

ไฟฉาย ส่องแสงสีขาวเข้าไปในน้ำ สักพักใหญ่

วิธีโดยทั่วไป : จะใช้สนามแม่เหล็ก “เครื่องแอกทิเวทน้ำ” ทำให้น้ำมีโมเลกุลเล็กลง แต่ราคาเครื่องค่อนข้างสูง

: หากโมเลกุลของน้ำใหญ่หรือเท่ากับ 8 เหลี่ยม จะดูดซึมที่ลำไส้ไม่ได้ ทำให้ปวดปัสสาวะบ่อย จึงไม่ได้

ใช้ประโยชน์

2) **การส่งพลัง และอธิษฐาน** เพิ่มเติมอีกหลังจากที่ทำให้โมเลกุลของน้ำเล็กลงก่อนตีม เมื่อต้องการช่วยคนที่

เจ็บป่วยให้รู้สึกดีขึ้น แข็งแรงขึ้น ตัวอย่างเช่น

“เมื่อ.....ตีม้น้ำแล้ว ขอให้หายปวดท้อง”

“เมื่อ.....ตีม้น้ำแล้ว ขอให้มน้ำนี้ฟื้นฟูตับอ่อนให้แข็งแรง”

“เมื่อ.....ตีม้น้ำแล้ว ขอให้มน้ำนี้ฟื้นฟูปลายประสาทให้สมบูรณ์”

“เมื่อ.....ตีม้น้ำแล้ว ขอให้มน้ำนี้ช่วยความจำให้ดีขึ้น”

ฯลฯ

หรือ การส่งพลังขณะที่จัดเสื้อผ้าให้คนในบ้าน ให้นึกว่าเป็นลำแสงสีขาวออกจากมือเราไปอยู่ที่เสื้อผ้า ก็จะทำให้

ให้ผู้สวมใส่ก็มีความสุข เป็นต้น

“ สมาธิบำบัด ” : ด้วยการเจริญเมตตาสมาธิ

✦ นั่งขัดสมาธิขาขวาทับขาซ้าย หรือขาขวา-ขาซ้ายวางเรียงกันไปไม่ต้องซ้อนขาก็ได้ หรือท่านที่ปวดเข่า-ปวดขา ก็ให้นั่งเก้าอี้ก็ได้

✦ หายฝ่ามือวางไว้ที่ขาบริเวณใกล้เข่า มือซ้ายวางที่ขาข้างซ้าย มือขวาวางที่ขาข้างขวา แล้วปฏิบัติตามธาตุของแต่ละคน ดังนี้

ธาตุน้ำ : นิ้วมือชิดกันทั้ง 5 นิ้ว : ช่วยฟื้นฟู ดีต่อสมองส่วนกลาง และไต

ธาตุดิน : นิ้วมือชิดกันทั้ง 4 นิ้ว แยกนิ้วโป้ง 1 นิ้ว : ช่วยฟื้นฟู ดีต่อสมองส่วนกลาง และตับ

ธาตุลม : ใช้นิ้วโป้งชนกับนิ้วชี้

ธาตุไฟ : ใช้นิ้วโป้งชนกับนิ้วกลาง : ดีต่อหัวใจ ช่วยลดคลอเรสเตอรอล

- ✦ จากนั้นหลับตาช้า ๆ เบา ๆ และผ่อนคลาย
- ✦ ทำความรู้สึกผ่อนคลาย สบาย (ทั่วร่างกาย)
- ✦ พุดในใจไม่ต้องออกเสียง เพื่อเป็นการอุทิศส่วนกุศลให้กับพระพรหม เทวดา มนุษย์ สัตว์เดรัจฉาน เปรต/อสุรกาย และสัตว์นรก ทั้ง 4 ทิศ โดยเริ่มจากทิศเบื้องหน้าเราขณะนั่งสมาธิ แล้วเวียนไป ทิศทางขวามือ จนครบ 4 ทิศ เช่น เหนือ → ออก → ใต้ → ตก ดังนี้

- [ชุดที่ 1]
- 1) บุญที่เราทำในอดีต ปัจจุบัน และที่จะทำต่อไป ขออุทิศให้ **พระพรหม** ที่อยู่ทาง **ทิศเหนือ** ขอให้**พระพรหม** ที่อยู่ทาง**ทิศเหนือ** มีความสุข
 - 2) บุญที่เราทำในอดีต ปัจจุบัน และที่จะทำต่อไป ขออุทิศให้ **พระพรหม** ที่อยู่ทาง **ทิศตะวันออก** ขอให้**พระพรหม** ที่อยู่ทาง**ทิศตะวันออก** มีความสุข
 - 3) บุญที่เราทำในอดีต ปัจจุบัน และที่จะทำต่อไป ขออุทิศให้ **พระพรหม** ที่อยู่ทาง **ทิศใต้** ขอให้**พระพรหม** ที่อยู่ทาง**ทิศใต้** มีความสุข
 - 4) บุญที่เราทำในอดีต ปัจจุบัน และที่จะทำต่อไป ขออุทิศให้ **พระพรหม** ที่อยู่ทาง **ทิศตะวันตก** ขอให้**พระพรหม** ที่อยู่ทาง**ทิศตะวันตก** มีความสุข

- [ชุดที่ 2]
- 1) บุญที่เราทำในอดีต ปัจจุบัน และที่จะทำต่อไป ขออุทิศให้ **เทวดา** ที่อยู่ทาง **ทิศเหนือ** ขอให้**เทวดา** ที่อยู่ทาง**ทิศเหนือ** มีความสุข
 - 2) บุญที่เราทำในอดีต ปัจจุบัน และที่จะทำต่อไป ขออุทิศให้ **เทวดา** ที่อยู่ทาง **ทิศตะวันออก** ขอให้**เทวดา** ที่อยู่ทาง**ทิศตะวันออก** มีความสุข
 - 3) บุญที่เราทำในอดีต ปัจจุบัน และที่จะทำต่อไป ขออุทิศให้ **เทวดา** ที่อยู่ทาง **ทิศใต้** ขอให้**เทวดา** ที่อยู่ทาง**ทิศใต้** มีความสุข
 - 4) บุญที่เราทำในอดีต ปัจจุบัน และที่จะทำต่อไป ขออุทิศให้ **เทวดา** ที่อยู่ทาง **ทิศตะวันตก** ขอให้**เทวดา** ที่อยู่ทาง**ทิศตะวันตก** มีความสุข

- [ชุดที่ 3]
- 1) บุญที่เราทำในอดีต ปัจจุบัน และที่จะทำต่อไป ขออุทิศให้ **มนุษย์** ที่อยู่ทาง **ทิศเหนือ** ขอให้**มนุษย์** ที่อยู่ทาง**ทิศเหนือ** มีความสุข
 - 2) บุญที่เราทำในอดีต ปัจจุบัน และที่จะทำต่อไป ขออุทิศให้ **มนุษย์** ที่อยู่ทาง **ทิศตะวันออก** ขอให้**มนุษย์** ที่อยู่ทาง**ทิศตะวันออก** มีความสุข
 - 3) บุญที่เราทำในอดีต ปัจจุบัน และที่จะทำต่อไป ขออุทิศให้ **มนุษย์** ที่อยู่ทาง **ทิศใต้** ขอให้**มนุษย์** ที่อยู่ทาง**ทิศใต้** มีความสุข
 - 4) บุญที่เราทำในอดีต ปัจจุบัน และที่จะทำต่อไป ขออุทิศให้ **มนุษย์** ที่อยู่ทาง **ทิศตะวันตก** ขอให้**มนุษย์** ที่อยู่ทาง**ทิศตะวันตก** มีความสุข

- [ชุดที่ 4]
- 1) บุญที่เราทำในอดีต ปัจจุบัน และที่จะทำต่อไป ขออุทิศให้ **สัตว์เดรัจฉาน** ที่อยู่ทาง **ทิศเหนือ** ขอให้**สัตว์เดรัจฉาน** ที่อยู่ทาง**ทิศเหนือ** มีความสุข

2) บุญที่เราทำในอดีต ปัจจุบัน และที่จะทำต่อไป ขออุทิศให้ สัตว์เดรัจฉาน ที่อยู่ทางทิศตะวันออก ขอให้สัตว์เดรัจฉาน ที่อยู่ทางทิศตะวันออก มีความสุข

3) บุญที่เราทำในอดีต ปัจจุบัน และที่จะทำต่อไป ขออุทิศให้ สัตว์เดรัจฉาน ที่อยู่ทางทิศใต้ ขอให้สัตว์เดรัจฉาน ที่อยู่ทางทิศใต้ มีความสุข

4) บุญที่เราทำในอดีต ปัจจุบัน และที่จะทำต่อไป ขออุทิศให้ สัตว์เดรัจฉาน ที่อยู่ทางทิศตะวันตก ขอให้สัตว์เดรัจฉาน ที่อยู่ทางทิศตะวันตก มีความสุข

[ชุดที่ 5] 1) บุญที่เราทำในอดีต ปัจจุบัน และที่จะทำต่อไป ขออุทิศให้ เปรต/อสุรกาย ที่อยู่ทางทิศเหนือ ขอให้เปรต/อสุรกาย ที่อยู่ทางทิศเหนือ พันทุกข์ และเกิดในภพภูมิที่สูงขึ้น

2) บุญที่เราทำในอดีต ปัจจุบัน และที่จะทำต่อไป ขออุทิศให้ เปรต/อสุรกาย ที่อยู่ทางทิศตะวันออก ขอให้เปรต/อสุรกาย ที่อยู่ทางทิศตะวันออก พันทุกข์ และเกิดในภพภูมิที่สูงขึ้น

3) บุญที่เราทำในอดีต ปัจจุบัน และที่จะทำต่อไป ขออุทิศให้ เปรต/อสุรกาย ที่อยู่ทางทิศใต้ขอให้เปรต/อสุรกาย ที่อยู่ทางทิศใต้ พันทุกข์ และเกิดในภพภูมิที่สูงขึ้น

4) บุญที่เราทำในอดีต ปัจจุบัน และที่จะทำต่อไป ขออุทิศให้ เปรต/อสุรกาย ที่อยู่ทางทิศตะวันตก ขอให้เปรต/อสุรกาย ที่อยู่ทางทิศตะวันตก พันทุกข์ และเกิดในภพภูมิที่สูงขึ้น

[ชุดที่ 6] 1) บุญที่เราทำในอดีต ปัจจุบัน และที่จะทำต่อไป ขออุทิศให้ สัตว์นรก ที่อยู่ทางทิศเหนือ ขอให้สัตว์นรก ที่อยู่ทางทิศเหนือ พันทุกข์ และเกิดในภพภูมิที่สูงขึ้น

2) บุญที่เราทำในอดีต ปัจจุบัน และที่จะทำต่อไป ขออุทิศให้ สัตว์นรก ที่อยู่ทางทิศตะวันออก ขอให้สัตว์นรก ที่อยู่ทางทิศตะวันออก พันทุกข์ และเกิดในภพภูมิที่สูงขึ้น

3) บุญที่เราทำในอดีต ปัจจุบัน และที่จะทำต่อไป ขออุทิศให้ สัตว์นรก ที่อยู่ทางทิศใต้ ขอให้สัตว์นรก ที่อยู่ทางทิศใต้ พันทุกข์ และเกิดในภพภูมิที่สูงขึ้น

4) บุญที่เราทำในอดีต ปัจจุบัน และที่จะทำต่อไป ขออุทิศให้ สัตว์นรก ที่อยู่ทางทิศตะวันตก ขอให้สัตว์นรก ที่อยู่ทางทิศตะวันตก พันทุกข์ และเกิดในภพภูมิที่สูงขึ้น

“ การบริหาร/การออกกำลังกาย ”

1) กदनิ้วมือเพื่อบริหารสมอง โดยใช้นิ้วมือกดซึ่งกันและกัน ทั้งมือซ้ายและมือขวา ดังต่อไปนี้

- กदनิ้วโป้ง - นิ้วชี้ 2 ครั้ง
- กदनิ้วโป้ง - นิ้วกลาง 1 ครั้ง
- กदनิ้วโป้ง - นิ้วนาง 3 ครั้ง
- กदनิ้วโป้ง - นิ้วก้อย 4 ครั้ง
- กदनิ้วโป้ง - นิ้วนาง 3 ครั้ง
- กदनิ้วโป้ง - นิ้วกลาง 1 ครั้ง
- กदनิ้วโป้ง - นิ้วชี้ 2 ครั้ง

ดังกล่าวข้างต้น ถือเป็น 1 ชุด ในแต่ละวันให้ทำหลาย ๆ ชุด

2) **การยืนเพื่อจัดกระดูกหลังของตนเอง** ใช้เวลาวันละประมาณ 20 นาที นอกเหนือจากนั้นจะช่วยให้ตัวสูงขึ้นได้อีก (เล็กน้อย) แม้อายุมากแล้ว ช่วยให้น้ำหนักลด-ฟุงลดได้ ดังนี้

- ☀ ยืนตัวตรงเท้าชิด ตาตุ่มชิด เข่าชิด ขาชิด
- ☀ มือประสานกันไว้ แล้วยกขึ้น แขนเหยียดตรงเหนือศีรษะ โดยมือยังประสานกันอยู่
- ☀ แขนแนบชิดไปหู หน้าตรง ตัวตรง
- ☀ ยืดแขนให้สุด ตัวยืดเหยียดตรง และอยู่ในท่านี้ 20 นาที

หมายเหตุ : เริ่มแรกในการออกกำลังกายยืดเหยียดในท่านี้ ทำให้ได้ระยะเวลาน้อย ๆ ก่อน เท่าที่ทำได้นานที่สุด แล้วค่อยเพิ่มเวลาให้นานขึ้นเป็น 20 นาที

3) **การบริหารเพื่อให้อวัยวะภายในแข็งแรง และช่วยส่งเลือดไปเลี้ยงหัวใจ** (การเงิน/การงานจะดีขึ้น บ้าน/ครอบครัวจะดีขึ้นด้วย) การบริหารทำที่อาจารย์ถ่ายทอดให้ นี้ อาจารย์ท่านได้รับการสอน/ถ่ายทอดมาจากประเทศจีน และประเทศจีนหวงมาก ห้ามไม่ให้มีการนำ CD ออกนอกประเทศเลย เรียกว่า “**ท่าพระสังกัจจายน์แบกทอง**”

พระสังกัจจายน์ : เป็นพระพุทธรูปที่คนจีนศรัทธาว่า มีเมตตา สักการะแล้วทำให้มีความสุข

ทอง : คนจีนเชื่อว่าเป็นสิ่งมงคล แสดงถึงความเจริญรุ่งเรือง ความมั่งคั่ง และความอุดมสมบูรณ์

ท่าที่ 1 - ยืนตรง เท้าแยกจากกันเล็กน้อย เพื่อการทรงตัวที่ดี ยืนได้มั่นคง เมื่อยืนแล้วลองแกว่งแขนทั้งสองข้าง ถ้าไม่ติดสะโพก ถือว่า ยืนถูกต้อง แล้วนึกภาพว่าเท้าทั้ง 2 ข้าง มีรากชอนไชไปลึกถึงใจกลางโลก เพื่อเกิดความรู้สึกที่มั่นคง แข็งแรง

- หายใจเข้า ย่อเข่า ขณะที่มือซ้ายและมือขวาไขว้มาเข้า ๆ ที่ระดับเอว แล้ววาดแขนออกซ้าย ๆ ข้าง ลำตัวทั้งแขนซ้าย และแขนขวา แล้ววาดขึ้นไปอยู่ในท่าแบกทองไว้เหนือศีรษะ ฝ่ามือหงายขึ้น ปลายนิ้วทั้ง 5 หันเข้าหากัน แต่อยู่ห่างกันเล็กน้อย
- พร้อมกันให้แขนหน้าเล็กน้อย ตามองขึ้นเบื้องบน แล้วนึกภาพว่ามีลำแสงสีขาวจากเบื้องบน 3 ลำแสง ฟุงมาที่ฝ่ามือทั้ง 2 ข้าง และระหว่างคิ้ว ผ่านลำตัว ลงไปขาทั้ง 2 ข้าง
- หายใจออก วาดแขนลงแนบลำตัวซ้าย ๆ ยืนขาตรง เหมือนตอนเริ่มต้น

ท่าที่ 2 - ทำเหมือนท่าที่ 1 ทุกประการ เพียงแต่

- เมื่อนึกภาพว่ามีลำแสงสีขาว 3 ลำแสง ฟุงมาที่ฝ่ามือ ผ่านลำตัวลงสู่เท้าแล้ว ให้นึกว่าลำแสงฟุงขึ้นจากเท้า สู่อำตัว และฟุงออกไปเป็นลูกศร 3 ทาง คือ ทางฝ่ามือซ้าย-ขวา และจุดระหว่างคิ้ว

ท่าที่ 3 - ทำเหมือนท่าที่ 1 และ 2 เพียงแต่

- เมื่อนึกภาพว่ามีลำแสงสีขาว 3 ลำแสง ฟุงมาที่ฝ่ามือ ผ่านลำตัวลงสู่เท้าแล้ว ให้นึกว่าลำแสงฟุงขึ้นจากเท้า สู่อำตัว และฟุงออกไปเป็นพายุหมุน 3 ทาง คือ ทางฝ่ามือซ้าย-ขวา และจุดระหว่างคิ้ว

ท่าที่ 1-3 คือ 1 ชุด พยายามทำให้ได้วันละ 9 ชุด แรก ๆ เริ่มทำ ให้ทำเท่าที่ทำได้ แล้วจึงเพิ่มจำนวนชุดขึ้น หรือ ใน 1 วัน ทำหลายครั้งก็ได้ รวมแล้วให้ได้ 9 ชุด เมื่อทำบ่อย ๆ เข้าจะสามารถทำได้ 9 ชุดต่อเนื่องกัน และทำให้ได้ 49 วัน จะเป็นผลดีและเป็นสิริมงคล

“**สัญลักษณ์เสริมพลังด้านต่างๆ**” : เช่น เลือกใช้ในการออกแบบเครื่องหมายบริษัท, เครื่องหมายการค้าต่าง ๆ เป็นต้น

- เป็นสัญลักษณ์ของ การเงิน
- △ เป็นสัญลักษณ์ของ วาสนา จุดที่เป็นต่อ
- เป็นสัญลักษณ์ของ ความสำเร็จ
- ☾ เป็นสัญลักษณ์ของ อำนาจ
- ☆ เป็นสัญลักษณ์ของ บารมี ความร่วมมือ/ช่วยเหลือ
- 卐 เป็นสัญลักษณ์ของ การค้าขาย (ตั้งดูตุลาค้า)
- 卍 เป็นสัญลักษณ์ของ ใช้ในการจัดสิ่งไม่ดี/จัดพิษ

“พลังจิต” 1) ใช้ในการตั้งสารพิษออกจากร่างกาย

- “แสงสีดำ” : หาน้ำใสเกลือก ยิ่งเค็มยิ่งดี ในภาชนะกะละมัง หรือถัง เพื่อถ่ายสารพิษลงไป แต่กรณี
ถูกฉีดยาไม่ได้ ก็ให้นึกภาพว่าส่งพิษลงโถส้วม หรือนึกส่งพุ่งลงทะเลไปเลย
: นั่งขัดสมาธิหรือนั่งเก้าอี้ก็ได้ มีอวางที่ผู้ป่วย หรือจุดที่เจ็บ/ปวด 1 ข้าง อีกข้างหงาย
ฝ่ามือไว้บนขา
: หลับตา ผ่อนคลาย สบาย ๆ ทำจิตเป็นสมาธิ แล้วให้นึกเป็นแสงสีดำ พุ่งออกมา
(ล้างพิษ) ลงภาชนะใส่น้ำผสมเกลือก หรือนึกภาพเป็นแสงสีดำรูปมังกรพุ่งออกมา
แล้วลอยโผล่ลึกลงไปอย่างรวดเร็วลงกะละมัง/ถังน้ำเกลือก ลงโถส้วม หรือลงทะเลไป

2) เพื่อช่วยลดความเจ็บปวด หรือฟื้นฟูความเจ็บป่วย

- “แสงสีขาว” : การทำน้ำให้มีโมเลกุลเล็กลง โดยคิดว่ามีแสงสีขาวพุ่งจากมือเรา ผ่านเข้าไปในแก้ว
น้ำ จากนั้นให้ส่งพลัง และอธิษฐานจิต 3 ครั้ง ตัวอย่างเช่น
อธิษฐานว่า “เมื่อผู้ป่วยดื่มน้ำแก้วนี้แล้ว ขอให้หายปวดท้อง (3 ครั้ง)”
“เมื่อผู้ป่วยดื่มน้ำแก้วนี้แล้ว ขอให้น้ำนี้ฟื้นฟูตับอ่อนให้แข็งแรง” (3 ครั้ง)
.....สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน
“เมื่อผู้ป่วยดื่มน้ำแก้วนี้แล้ว ขอให้น้ำนี้ฟื้นฟูปลายประสาทให้สมบูรณ์”
“เมื่อผู้ป่วยดื่มน้ำแก้วนี้แล้ว ขอให้น้ำนี้ช่วยให้ความจำดีขึ้น”

ฯลฯ

“การขอขมา” : เพื่อตัดกรรมที่เราทำอาจโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม 3 ประการที่มีผลต่อความ
เจริญรุ่งเรือง และชีวิตความเป็นอยู่ของเรา ได้แก่

- 1) กรรมที่มีต่อบิดา-มารดา เช่น ไม่ได้เลี้ยง ทำให้เสียใจ ฯลฯ
- 2) กรรมที่มีต่อผู้มีคุณธรรมสูงกว่า เช่น พุดจาถ่วงเกินพระสงฆ์ เพราะอย่างไรก็ตาม
ก็มีศีลมากกว่าเรา ปีบแตรไล่คนขับรถช้า ปราบกฏว่าเป็นคนแก่ที่ประพฤติดี-
ประพฤดิชอบ-ปฏิบัติธรรม
- 3) กรรมที่เคยทำอหิงสาทาน เช่น หยิบฉวยของที่ผู้อื่นรัก หรือเป็นเจ้าของโดย
ไม่ได้รับอนุญาต เบียดบังเวลาราชการ ใช้อำนาจของหน่วยงาน/บริษัท ฯลฯ

กรรมทั้ง 3 ประการ อาจเป็นผลให้บางคนพบแต่อุปสรรคในการทำงาน และในการ
ดำเนินชีวิต เช่น ทำกินไม่ขึ้น เป็นต้น

วิธีการ : เตรียมดอกไม้ 5 คู่ (ถ้าไม่มี/หาไม่ได้ก็ใช้ยอดไม้แทน) เทียน 5 คู่ ใส่พาน กรณีคนที่ติดขัดเรื่องงาน ให้ใช้กล้วยใส่พานด้วย เสร็จแล้วทานได้

การกล่าวขอขมา : กราบ หรือไหว้ แล้วพนมมือ จากนั้นตั้งนะโม 3 จบ และกล่าวต่อพ่อแม่ หรือท่านใดท่านหนึ่ง หรือต่อผู้มีคุณธรรมสูงกว่า กรณี พ่อ-แม่เสียชีวิตแล้ว เช่น ครู-อาจารย์ หรือผู้ที่ปฏิบัติธรรม ซึ่งเราเคารพรัก เป็นต้น

กล่าวว่า “ กรรมใด ๆ ที่เคยล่วงเกิน บิดา-มารดา ภาพหนึ่งชาติใดก็ตาม
กรรมที่เคยทำให้ พ่อ-แม่เสียใจ ภาพหนึ่งชาติใดก็ตาม
กรรมที่ไม่เคยเลี้ยงดูพ่อแม่ ภาพหนึ่งชาติใดก็ตาม
กรรมใด ๆ ที่เคยล่วงเกินผู้มีคุณธรรมสูงกว่า ภาพหนึ่งชาติใดก็ตาม
กรรมที่เคยทำอทินนาทาน ภาพหนึ่งชาติใดก็ตาม”

“ ขอให้..แม่..เป็นตัวแทนพ่อแม่ทุกภพชาติ เป็นตัวแทนผู้มีคุณธรรมสูงกว่า เป็นตัวแทนอทินนาทาน ได้โปรดอโหสิกรรม เพื่อความเจริญรุ่งเรือง ฯลฯ (ตามแต่จะขอพร) ของลูกหลานสืบต่อไป”

: จากนั้นส่งพานดอกไม้ และเทียน ให้ท่าน แล้วกราบ-หรือไหว้ (ด้วยความนอบน้อม)

การกล่าวอโหสิ : พ่อ-แม่ หรือท่านใดท่านหนึ่ง หรือ ผู้มีคุณธรรมสูงกว่า ในช่วงต้น กล่าวตอบว่า “บัดนี้..แม่..ขอเป็นตัวแทนพ่อแม่ทุกภพชาติ เป็นตัวแทนผู้มีคุณธรรมสูงกว่า เป็นตัวแทนอทินนาทาน ขอให้ลูกมีความสุข อยู่เย็นเป็นสุข พบแต่ความเจริญรุ่งเรือง ประสบความสำเร็จ ในสิ่งที่ถูกต้องชอบธรรม สุขภาพแข็งแรง ฯลฯ (ให้พร) ..แม่..ขออโหสิ อโหสิ อโหสิ”

: ลูกก็รับ “สาธุ สาธุ สาธุ” แล้วกราบ หรือ ไหว้ (ด้วยความนอบน้อม)

: ในการขอขมา ให้เราพาลูก ๆ ของเราเข้าร่วมด้วย เพื่อเป็นการสอนให้ลูกรู้จักการเคารพ นอบน้อม ปฏิบัติดีต่อผู้มีพระคุณ เป็นการกล่อมเกลาลูกอุปนิสัย จิตใจให้ลูกได้ เมื่อลูกทำในสิ่งที่ดีงาม ก็จะทำให้เกิดสิ่งดี ๆ และเป็นสิริมงคลต่อลูก ๆ หลาน ๆ และครอบครัวสืบไป
