

การประเมินสุขภาพแบบองค์รวมโดยการอ่านม่านตา
บูรณาการกับหลักอริยสัจ 4 : นวัตกรรมใหม่ของวงการแพทย์ทางเลือก
The Integration of Holistic Iridology® Principles with the Four
Noble Truths: The Innovation of Alternative Medicine

สุกัญญา มโนบาล
Sukanya Manobal

บทคัดย่อ

สิ่งที่มีคุณค่าต่อชีวิตมนุษย์ คือ การมีสุขภาพกายใจสมบูรณ์ ค่าของมนุษย์ คือ บุคคลที่มีจิตใจ หรือ จิตวิญญาณ อันมีปัญญารู้จักและเข้าใจชีวิต ทฤษฎีพระพุทธรเจ้า ล้วนสอนเพื่อความพ้นทุกข์ เพราะ ธรรมทั้งหลายย่อมเกิดแต่เหตุ ธรรมทั้งหลายมีใจ เป็นหัวหน้า กายคือ มโน วิญญาณ และ จิตวิญญาณเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง บทความวิชาการนี้ ผู้เขียนจะนำเสนอ 1) แนวคิดแบบองค์รวมและ หลักหลักการแพทย์ ทางเลือก 2) ความเป็นมาของศาสตร์การอ่านม่านตา 3) ประโยชน์และข้อตกลงเบื้องต้น ของการประเมินสุขภาพแบบองค์รวมโดยการอ่านม่านตา 4) การบูรณาการศาสตร์การ อ่านม่านตากับหลักอริยสัจ 4 องค์ความรู้จากบทความนี้ จะทำให้คนสามารถประเมิน สภาวะสุขภาพของตนเองที่เกิดจากใจได้ตั้งแต่อดีต ปัจจุบัน พร้อมทั้งเห็นปัญหาใน อนาคตก่อนที่จะมีอาการของโรคเกิดขึ้น แล้วใช้ปัญญาจากการปฏิบัติศีลแก้ปัญหาด้วย การปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8 สู่วิถีชีวิตที่ปราศจากโรคโดยไม่ต้องใช้ยา

คำสำคัญ : การอ่านม่านตา, นวัตกรรม, การแพทย์ทางเลือก, อริยสัจ 4

Abstract

The highest value of life is physical and mental health. The wise person is the one who knows and understands life very well. The Lord Buddha's theory teaches to ending suffering because everything happens for a reason. All the Dhamma, the heart is the subject of all things and controls the spirit, the soul, the mind, and the body. This article aims to present 1) The holistic concepts and the principle of Alternative Medicine. 2) The history of Iridology. 3) Benefits and the effect of Holistic Iridology®. 4) The Iris Characteristics and the Emotions that integrated with the Four Noble Truths. The knowledge of this article will help people to assess their health status from the past and present, as well as to see future before the developing disease's signs and symptoms. Then practice precepts and follow the Noble Eightfold Path, which is the path to ending suffering without prescription.

Keywords: Holistic Iridology®, Innovation, Alternative Medicine, Four Noble Truths

บทนำ

องค์การอนามัยโลก(WHO) และ พ.ร.บ สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2552 ได้กล่าวไว้ตรงกับ ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ 2560 – 2579) ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ข้อ 5 การเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาพะที่ดี นั้นครอบคลุมทั้งสี่ด้าน คือ ด้านกาย ใจ สติปัญญา และ สังคม โดย สร้างความรู้ด้านการป้องกัน และ ควบคุมปัจจัยเสี่ยงการพัฒนาระบบบริการที่ทันสมัยและการส่งเสริมให้ชุมชนเป็นรากฐานในการสร้างสุขภาพะที่ดีในทุกพื้นที่ WHO ได้ย้ำว่า โควิดไวรัสสายพันธุ์ใหม่ หรือ COVID-19 ที่เกิดขึ้นตั้งแต่ปลายปี 2562 และระบาดไปทั่วโลก คือวิกฤตสาธารณสุขครั้งใหญ่สุดในรอบ 100 ปี ประเทศที่ใช้การแพทย์กระแสหลักอย่าง สหรัฐอเมริกามีผู้ติด

เชื้อและเสียชีวิตมากที่สุดในโลก ทั้งที่มีอัตราการบุคลากรทางการแพทย์มากกว่า และ อัตราการดูแลผู้ป่วยน้อยกว่าบุคลากรทางการแพทย์ของไทย (กรมควบคุมโรค, 2563)

ปัญหาสุขภาพโดยรวมของประเทศไทยยังพบ มาตรการด้านสุขภาพที่ยังไม่ครอบคลุมการบริการที่จำเป็น อย่างทั่วถึงและเป็นธรรม บางโรคมีข้อจำกัดไม่สามารถอธิบาย ถึงปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อโรคโดยตรง ทำให้ไม่สามารถพยากรณ์ ให้คำแนะนำปรึกษาผู้ป่วยได้ดีพอ (สุรเดช ดวงทิพย์สิริกุล และ คณะ, 2562; ใจเพชร กล้าจน, 2556) มีข้อจำกัดโดยเฉพาะกระบวนการที่นำมาซึ่งการคัดกรอง และการวินิจฉัยโรคนั้น สลับซับซ้อน และมีขั้นตอนมากมาย เข้าถึงได้ยากและค่าใช้จ่ายในการตรวจแพงขึ้นด้วย เทคโนโลยีที่ทันสมัยเพราะต้องการให้ได้ประสิทธิภาพสูง แต่อีกมุมกลับมีความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดอันตรายจากการตรวจที่ไม่จำเป็น ซึ่งสร้างความทุกข์ทั้งกายและจิตใจ เกิดปัญหาสังคม เศรษฐกิจตามมา จึงยังมีจำนวนผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้น โรคมากขึ้น ค่าใช้จ่ายในการตรวจรักษามากขึ้น แต่พึ่งตนเองได้น้อย ถ้าสามารถรู้สาเหตุแก้ปัญหาที่ต้นเหตุได้มากจะลดปัญหาสุขภาพได้มากกว่า (ใจเพชร กล้าจน, 2553)

แนวคิดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมและการแพทย์ทางเลือก

กระบวนการทัศน์การดูแลสุขภาพแบบดั้งเดิม (Traditional/Conventional Paradigm) จะรักษาต่อเมื่อเกิดอาการขึ้นแล้ว ในเบื้องต้นมีการลุกลาม มุ่งเน้นกำจัดอาการความเจ็บป่วยและสิ่งแวดล้อมว่าเป็นต้นเหตุ และเน้นที่ประสิทธิภาพการรักษา เป็นเชิงปริมาณ ขนาดและจำนวนเป็นหลัก มองระบบร่างกายเหมือนระบบเครื่องยนต์ ใจ อารมณ์ และการป้องกันโรคเป็นปัจจัยรองของความเจ็บป่วย ผู้ป่วยมีลักษณะพึ่งพิงทุกอย่างขึ้นอยู่กับแพทย์ผู้บำบัดเท่านั้นที่มีสิทธิ์และอำนาจในการรักษา ในขณะที่การอ่านม่านตา (Holistic Iridology®) เป็นกระบวนการประเมินสุขภาพและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมหรือเชิงก้าวหน้า (Holistic Progressive Paradigm) จะช่วยค้นหาสาเหตุของโรค โดยไม่ต้องรอให้เกิดอาการ เพื่อจะได้ป้องกันที่ต้นเหตุ มีความรักเอาใจใส่ มีคนไข้เป็นศูนย์กลาง การดูแลสุขภาพเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของผู้ป่วยเอง โดยแนวทางการรักษาจะควบคู่กันไปทั้งแพทย์/ นักบำบัด เป้าหมายอยู่ที่การมีสุขภาพดี มอง

จิตอาวมณั้เป็นปัจจัยหลักร่วมกันที่ทำให้เกิดโรค ฉะนั้นการรักษาตามธรรมชาติคือ เริ่มจากจิตวิญญาณ จิตใจ อารวมณั้ และ ร่างกายเป็นลำดับสุดท้าย

การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) หมายวมว่า ศาสตร์เพื่อการวินิจฉัย รักษา และ ป้องกันโรค นอกเหนือจากศาสตร์ การแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย (สำนักการแพทย์ทางเลือก,2020) และการแพทย์พื้นบ้านได้จัดศาสตร์ 3 กลุ่มคือ 1)กลุ่มเทคนิคปรับสมดุลของธาตุและชีวภาพในร่างกาย เช่น สมุนไพร ล้างพิษ โสมมีโอพาทิ ฯลฯ 2) กลุ่มเทคนิคเพื่อปรับสมดุลของโครงสร้างร่างกายในส่วนองกระดูกและกล้ามเนื้อ เช่นการนวด ดัด ดึง จัดกระดูก โยคะ ฯลฯ 3) เทคนิคองศาสตร์เพื่อปรับสมดุลองพลังงานในร่างกาย ความสัมพันธ์กาย-จิต เช่น สมาธิ กตจุต พลังจักรวาล ดนตรีบำบัด การฝังเข็ม ฯลฯ ส่วนหลักในการพิจารณาใช้การแพทย์ทางเลือก พิจารณา 4 ประการ คือ 1) ความน่าเชื่อถือ (Rational) ขององค์ความรู้ว่า มีการบันทึกประเทศใดเป็นต้นกำเนิดเป็นเวลานานเท่าใด มีการยอมรับหรือใช้แพร่หลายหรือไม่ 2) ความปลอดภัย(Safety) เป็นเรื่องสำคัญมาก วิธีการนั้นทำให้เกิดภัยอันตรายต่อร่างกายหรือไม่ 3) การมีประสิทธิผล (Efficacy) เป็นเรื่องที่ต้องพิสูจน์ หรือมีข้อพิสูจน์มาแล้วว่าสามารถใช้ได้จริง จากการศีกษาวิจัยหลากหลายวิธี เป็นต้น 4) ความคุ้มค่า (Cost – Benefit – Effectiveness) โดยเทียบว่า ค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นด้วยวิธีนั้น ๆ คุ้มค่า สำหรับผู้ป่วยหรือไม่ ในโรคที่ผู้ป่วยต้องทุกข์ทรมาน จากการวิจัยการแพทย์ทางเลือกมีการขยายตัวสูงมากขึ้น ตั้งแต่ ปี 2540 เป็นต้นมา และศาสตร์ที่คนไทยรู้จักให้ความศรัทธามีความนิยมใช้จำนวนถึง 25 ศาสตร์ ความจำเป็นองแพทย์ทางเลือก มีข้อได้เปรียบคือผู้ป่วยสามารถทำความเข้าใจสาเหตุองโรคได้โดยตรงแก้ปัญหาเองได้ สะดวก ปลอดภัย รวดเร็วไม่ต้องเดินทางไปหาหมอ แต่ที่กล่าวมาทั้งหมดนั้น ยังไม่พบว่ามีการใช้ศาสตร์การอ่านม่านตาในประเทศไทยเลย

ประวัติความเป็นมาองศาสตร์การอ่านม่านตา

Iris Analysis หรือการวิเคราะห์ม่านตา เป็นศาสตร์ที่มีการบันทึกการใช้ที่ Mesopotamia (เอเชียกลาง) โดย Hippocrates เป็นบิดาทางการแพทย์สมัยนั้น ซึ่งเกิดในราว 460 ปี ก่อน คริสตกาล บนเกาะ Island of Kos ประเทศกรีซ เขาประเมินสุขภาพคนไข้ด้วยการดูที่ดวงตา เขาพูดว่า “ไม่ว่าจะเป็นการตรวจร่างกาย การสังเกต การประเมิน หรือ การบันทึกข้อมูลจากการซักประวัติของคนไข้ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ได้ปรากฏอยู่ในดวงตาของคนไข้คนนั้นเรียบร้อยแล้ว” ต่อมาใน ค.ศ. 1800 นายแพทย์ Ignatz Von Peczely (ค.ศ.1826-1911) ศัลยแพทย์ชาวฮังการีเรียน ได้ค้นพบความจริงว่า ม่านตานั้นเป็นเหมือนกระจกที่แสดงให้เห็น หรือ บ่งบอกว่า รอยหรือ โพรงในเส้นใยม่านตาที่มีการเปลี่ยนแปลงไปนั้น สัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงเนื้อเยื่อเซลล์ หรือ อวัยวะนั้น ๆ ของร่างกายคนเรา จากสิ่งที่เขาค้นพบกับคนไข้ก่อนและหลังผ่าตัด เขาจึงทำชาร์ทของม่านตาขึ้นเป็นครั้งแรก และได้รับการยกย่องเป็นบิดาแห่งวงการอ่านม่านตานานาชาติ การอ่านม่านตาจึงมีพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ที่มีการวินิจฉัย (Bernard Jensen, 2008; Cindy Mahealani Sellers, 2018)

Dr. Bernard Jensen (ค.ศ.1908-2001) เป็นแพทย์ธรรมชาติบำบัดและจิตแพทย์ที่รู้จักกันในนามบิดาของนักอ่านม่านตาสหรัฐอเมริกา ท่านกล่าวว่า “การอ่านม่านตากับโภชนบำบัดเป็นของคู่กัน อย่างแยกกันไม่ออก...” ท่านได้ทำงานกับผู้ป่วยและนักเรียนมากกว่า 300,000 คน จนกระทั่งเสียชีวิตเมื่อ อายุ 93 ปี ชาร์ทอ่านม่านตาของท่าน ยังเป็นที่น่าเชื่อถือและถูกต้องจนถึงปัจจุบัน นอกจากนี้ยังมีแพทย์ร่วมสมัยกับ Dr. Jensen อีกสองท่านคือ Heilpraktikers, Hp. Josef Deck และ Hp. Josef Angerrer จากประเทศเยอรมัน ปัจจุบันนี้ การอ่านม่านตา ได้เผยแพร่ไปทั่วโลก เช่น รัสเซีย ในยุโรป ในประเทศเยอรมัน ได้มีการใช้เพื่อการวินิจฉัยมาหลายชั่วอายุคน

Holistic Iridology® คือการประเมินสุขภาพแบบองค์รวมโดยการอ่านม่านตา (บัญญัติศัพท์ขึ้นใหม่ เพราะไม่มีในพจนานุกรม) Dr. David J. Pesek, Ph.D.,D.H.C. นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ซึ่งเป็นนักเรียนและผู้ร่วมงานของ Dr. Jensen ได้วิจัยและพัฒนาการอ่านม่านตา ว่า อารมณ์มีผลต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย จึงได้ประเมินก้าวข้ามการประเมินสุขภาพแบบดั้งเดิม มาเป็นแบบองค์รวม เพราะทำให้

เข้าใจคนโดยภาพรวม ทั้งด้านจิตวิญญาณ จิตใจ อารมณ์ กายไปพร้อมกัน ว่ามีความสมบูรณ์แบบในเรื่องสุขภาพอยู่ในระดับใด สามารถบอกได้ว่าหวังชีวิตได้เคยทำอะไรมาบ้าง เผยให้เห็นความหวัหวัจรรยาของชีวิตคนสอดคล้องกับกฎธรรมชาติในจักรวาล ซึ่งในคนหนึ่งคนที่เกิดมาจะได้รับการถ่ายทอดจุดเด่นจุดด้อยจากบรรพบุรุษรวมกันถึง 62 ช่วงอายุคน (David J. Pesek, 2013; 2015)

ศาสตร์การอ่านม่านตาสามารถบอกอะไรได้บ้าง

ทำไมต้อง Holistic Iridology®



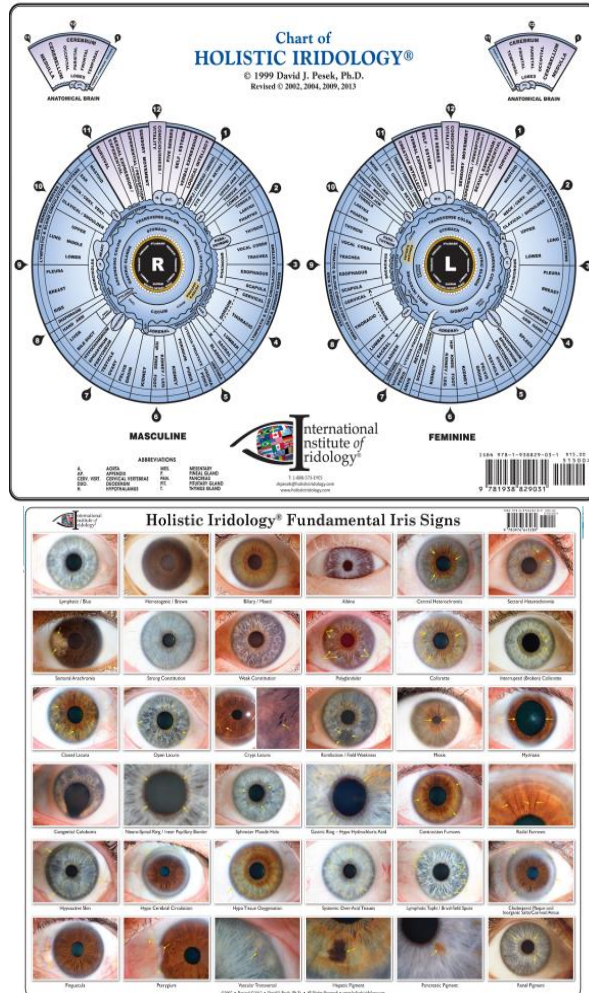
การประเมินที่สามารถบอกได้โดยสังเขป

- บอกปัจจัยที่จะเกิดและกระทบต่อสุขภาพจิตใจ และอารมณ์ในอนาคต ได้ จากสีของม่านตา (ฟ้า เขียว น้ำแดง)
- บอกสภาพโครงสร้างสุขภาพโดยรวมเชิงแรงหรือไม่แข็งแรง จากรูปร่าง รอย หรือ โครงในชั้นโยม่านตา ว่าได้รับจากกรรมพันธุ์ และจากพฤติกรรมปัจจุบัน รวมทั้งบอกได้ว่ารุนแรงอยู่ในระดับใด
- บอกระดับปัญหาการดูดซึมสารอาหาร หรือ การสะสมสารพิษ ไขมัน กลีโกล์ กรด ค้างในอวัยวะได้
- บอกอารมณ์ที่มีผลต่อระบบต่างๆ ในร่างกาย ๖ ระบบและอวัยวะสำคัญ เช่น ระบบผิวหนัง/ ประสาทสัมผัส, ระบบต่อมไร้ท่อ/ระบบภูมิคุ้มกัน, ระบบการทำงานของไต, ระบบทางเดินหายใจ, ระบบการทำงานของตับ, ระบบทางเดินอาหารและลำไส้ และ ระบบต่อมไร้ท่อ
- บอกอารมณ์ที่มีผลต่อหลอดเลือดหัวใจและการไหลเวียนเลือด รวมทั้งออกซิเจน ไปสู่สมองและปลายประสาท
- บอกโครงสร้างความคิด จิตใจอำนาจที่ความศรัทธา มีปัญญามุ่งมั่น สุจริตเห็นพหามมีสติปัญญา หรือมีกิเลส กบมคังหา ประสบการณ์ชีวิตในวัยเด็ก ปัญหาสุขภาพจิต ทุกข์ อดทนมาเนะ ฯลฯ ที่ปรากฏในสมอง ๑๘ ส่วน

การประเมินสุขภาพแบบองค์รวมโดยการอ่านม่านตา

ภาพที่ 1 การประเมินสุขภาพแบบองค์รวมผ่านวิธีการอ่านม่านตา (ที่มาภาพ <https://www.holisticiridology.com/> สืบค้น 15 มกราคม 2563)

เทคนิคการอ่านม่านตาผ่านไฟฉาย เลนส์และกล้องไมโครสโคป และประโยชน์ การอ่านม่านตาที่สามารถบอกได้โดยสังเขป ตรวจสอบอย่างไร? ใช้วิธีประเมินโดยใช้ไฟฉายและเลนส์ หรือ ใช้กล้องไมโครสโคปถ่ายภาพม่านตาแล้วมาอ่านเทียบกับ ชาร์ทอ่านม่านตา มีประสิทธิภาพมาก ปลอดภัย ไม่แพร่กระจาย ลดขั้นตอน เพราะสามารถรู้ผลทุกอย่างได้ภายในครั้งเดียว ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายหรือเสีย่น้อยมาก การได้รู้ปัญหาของตนเองเป็นการลดทุกข์ใจซึ่งมีต้นเหตุจากความเจ็บป่วยหรือทุกข์กายแม้ลดความกังวลได้เพียงเรื่องเดียวก็คุ้มค่าแล้ว



ภาพที่ 2 ชาร์ทอ่านม่านตาของ Dr. David J. Pesek (ที่มาภาพ <https://www.holisticiridology.com/products/charts/> สืบค้น 15 มกราคม 2563)

อะไรที่การอ่านม่านตาบอกไม่ได้ ? และข้อตกลงเบื้องต้น ? การประเมินสุขภาพแบบองค์รวมโดยการอ่านม่านตา Holistic Iridology® ไม่มีการวินิจฉัย ไม่มีการจ่ายยา ไม่มีการวัดความดันโลหิต ไม่บอกตัวเลขไขมันในเลือด ไม่ได้ดูเพศ ไม่ได้วินิจฉัยโรคตา ไม่สามารถบอกอาหารที่เพิ่งรับประทานเข้าไป หรือ พยาธิในร่างกาย ไม่สามารถเห็นอวัยวะที่ผ่านการผ่าตัดไปแล้ว ชาร์ทอ่านม่านตาเป็นเหมือนแผนที่ของอวัยวะคนแต่

สามารถอ่านได้เฉพาะคนที่มีชีวิตอยู่เท่านั้น เพราะเมื่อระบบประสาทถูกตัดขาดจากการผ่าตัดหรือเสียชีวิตจะไม่สามารถเชื่อมไปที่ม่านตา อีกแล้ว ม่านตาจะปิดมืด ซึ่งก็ตรงกับคำตรัสของพระพุทธเจ้าที่ว่า กาย คือ มโน วิญญาณ จะเชื่อมกันได้ต้องมีระบบประสาทเท่านั้น ซึ่งต้องเรียนรู้ และแยกกายและร่างให้ชัดเจน เช่น ขน ผม เล็บ เวลาตัดไม่เจ็บนั้นเพราะบริเวณนั้นไม่มีประสาทมาเลี้ยง คนที่ไม่มีวิญญาณ จิตใจอารมณ์ คือคนตายแล้ว จะมีแต่ร่าง แต่ไม่มีกาย จึงไม่สามารถอ่านม่านตาได้

ทำไมการอ่านม่านตาถึงเป็นนวัตกรรมของแพทย์ทางเลือก? นวัตกรรม (Innovation) คือ ความคิด การปฏิบัติ การกระทำของคน หรือ องค์กร ในการนำเอาทรัพยากรมาประดิษฐ์สิ่งที่ไม่เคยมีผู้ใดทำมาก่อน หรือ สิ่งใหม่ที่เคยทำมาแล้วในอดีต แต่ได้มีการรื้อฟื้นขึ้นมาใหม่ หรือพัฒนาดัดแปลงของเก่าที่มีอยู่เดิมให้ทันสมัย ให้ได้ผล ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น และดียิ่งขึ้น เป็นต้น (สมณะโพธิรักษ์, 2560) การอ่านม่านตา เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ เป็นวิทยาการผสมผสานที่ทำให้คนรู้จักตนเอง ทั้งนามและรูป กาย จิตวิญญาณ ผู้เรียนไม่จำเป็นต้องจบวุฒิทางการแพทย์แผนปัจจุบัน แต่ต้องผ่านการอบรมและได้รับการฝึกฝนจนเป็นที่ชำนาญ อยู่ในระดับที่ยอมรับได้ ประหยัด พอเพียง ไม่มีความเสี่ยง บูรณาการสองศาสตร์คือศาสตร์การอ่านม่านตาและ ทฤษฎีพุทธศาสนา หลักอริยสัจ 4 หาสาเหตุและแก้ปัญหาคือต้นเหตุได้ถูกจุดตามยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ที่พัฒนาเพื่อความสุขของคนไทยตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง การอ่านม่านตามีการใช้โภชนบำบัดซึ่งตรงกับศาสตร์พระพุทธเจ้าที่ใช้อาหารเป็นยา หรือ อาหารเป็นหนึ่งในโลก และสอดคล้องกันที่การดูแลสุขภาพต้องเริ่มรักษาที่จิตวิญญาณ จิตใจ อารมณ์ และ ร่างกาย เป็นลำดับสุดท้าย รวมทั้งงานวิจัยการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมแพทย์วิถีพุทธพบว่า จิตวิญญาณก็เป็นต้นเหตุแห่งการเจ็บป่วย และมีวิธีทำให้หายโรคเร็วด้วยอริยศีลรักษาโรค (ใจเพชร กล้าจน, 2559:56) Thomas A. Adeson (ค.ศ.1847-1931) กล่าวว่า “แพทย์แห่งอนาคตจะไม่จ่ายยา...” (ลำดับ วงศ์สวัสดิ์, 2562) การอ่านม่านตาไม่มีการจ่ายยา แต่ปฏิบัติศีลใช้อริยศีลรักษาโรค จึงนับเป็นนวัตกรรมใหม่ และเมื่อเทียบเคียงคุณสมบัติแพทย์ทางเลือกแล้ว เป็นศาสตร์ที่มีความเชื่อถือ มากกว่า 3,000 ปี ถูกบันทึกไว้ตั้งแต่ปี 1800 มีการใช้แพร่หลายทั่วโลกจนถึงปัจจุบันนี้ มีงานวิจัยหลากหลายรองรับ มีบิดานัก

อ่านม่านตาที่มีชื่อเสียง สอนนักอ่านม่านตาทั่วโลกมากกว่า 50 ปี มากกว่า 50 ประเทศ ประเทศไทยเป็นประเทศที่ 56 ของโลกที่มีนักอ่านม่านตาสำเร็จตามหลักสูตร และบริการประชาชนฟรีทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติในประเทศไทยและสหรัฐอเมริกา ตั้งแต่ปี 2560 รวมแล้วมากกว่า 1000 คน จึงน่าจะเป็นทางเลือกหนึ่งของคนไทยในด้านการประเมินสุขภาพแบบองค์รวมของการแพทย์ทางเลือก



ภาพที่ 3 ชมรมนักอ่านม่านตาแห่งประเทศไทย (Thai Holistic Iridologists Association) มีนักอ่านม่านตาที่ผ่านการอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักสูตร 3 วัน (Holistic Iridologists Level I) จบตามหลักสูตรของ สถาบันนักอ่านม่านตานานาชาติสหรัฐอเมริกา จำนวน 62 คน สอนฟรีโดย สุกัญญามโนบาล (ภาพผู้เขียน, 30 มีนาคม 2563)

การบูรณาการศาสตร์การอ่านม่านตากับหลักอริยสัจ 4

อริยสัจ 4 คือความจริงอันประเสริฐของชีวิต เป็นธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ เป็นหัวใจของศาสนาพุทธ (อภิ.วิ. (ไทย) 35/308-329/281-292) ทุกข์อริยสัจ ผลกุศล และ อกุศล ผลของกุศล เรียกวิบากดี ผลของอกุศล เรียกว่า วิบากร้าย หรือบาป เป็นโรคหรือ ปัญหา ความเจ็บป่วย ปัญหาสุขภาพ ทั้งการศึกษา สังคม เศรษฐกิจ การเมือง ทุกข์ เป็น นรก บาป เป็นความชั่ว ทำให้ จิตอวิชชา ความไม่รู้ ความลึกลับ ความไม่เข้าใจ (สมณะโพธิรักษ์, 2557) เป็นความโลภ โกรธ หลง ที่จิตวิญญาณยังโง่กับวัตถุ มีภพ มีกาม

อัตรานี้ที่เป็นอนุสัยสะสม (อุปกิเลส 16) ตกผลึกควบแน่นอยู่ในกันบังของจิต อารมณ์ ญาณ (นามธรรม) เป็นกรรม ไปปรากฏเป็นบนมานตา (รูปธรรม) ซึ่งประเมินเห็นได้ โดยไม่ต้องรอให้โรคแสดงอาการ (Benjawan Poomsan, 2019)

ทุกข์สมุทัยอริยสัง คือสาเหตุของทุกข์ อกุศล เหตุที่ควรละ หรือขั้นตอนของการ ประเมินวินิจฉัย Diagnosis หาสาเหตุของโรคของปัญหานั้นเอง การชันสูตรวินิจฉัย กับ สมุทัย คือ หาสาเหตุของบอกลสาเหตุของอารมณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดโรคได้ ตัณหาเมื่อเกิด ก็เกิดที่มโนวิญญาณนี้ เมื่อตั้งอยู่ที่ตั้งอยู่ที่มโนวิญญาณที่กระทบผัสสะเวทนา ธรรมเหล่า ไตมีเหตุเป็นแดนเกิด นั่นก็คือ ไม่ว่าจะ เป็นวิบากดี หรือ วิบากร้ายย่อมเกิดจาก เหตุ กุศลกรรม (อโลภะ อโทสะ อโมหะ) และ เหตุอกุศลกรรม (โลภะ โทสะ โมหะ กิเลส คือ กรรมที่เจตนา เป็นพลังงานนามธรรมที่มองไม่เห็น (อสรีรัง) แต่ละกรรม ทำให้เกิดโรค รู้ กิเลส จะทำให้รู้โรค เพราะกิเลสคือ รากเหง้าของปัญหาทุกปัญหาที่ทำให้เกิด ทุกข์สมุทัย รู้สาเหตุของโรคที่เป็นทั้งรูปธรรม และ นามธรรม นี่คือนิพพานที่ต้องบูรณาการศาสตร์ การอ่านม่านตากับหลักอริยสัง 4

ทุกขนิโรธอริยสัง (อภิ.วิ. (ไทย)35/204/169) มโนวิญญาณ เป็นปิยรูปสาตร รูปในโลก ตัณหานี้ เมื่อจะละก็ละที่มโนวิญญาณนี้ เมื่อดับก็ดับที่มโนวิญญาณนี้ ซึ่งอยู่ใน ภาย คนจะรู้ดับนิโรธได้ (รู้กาย) มีวิชาจะพ้นทุกข์อริยสังัจจสมบูรณ คือรู้แจ้งสัญญาเวทิต นิโรธ ทุกสิ่งเกิดมาแต่เหตุ เมื่อดับเหตุได้ ทุกสิ่งก็ดับ (ช.ป.(ไทย) 31/83/142-143) เมื่อ ดับตัวเหตุสนิท ก็เป็นนิโรธ อริยสัง 4 ผู้มีความดับ คือ ผู้มีนิโรธที่ใช้สัญญากำหนดรู้ความ เป็นเวทนา 108 สำเร็จได้ด้วยปฏิบัติเรียนรู้แจ้งในตัณหาในกิเลส รู้ว่าสิ่งใดเป็นธรรม หรือ อธรรม แล้วก็ดับสิ่งที่ไม่เป็นธรรมด้วยญาณจิต ตามกระบวนการของ จรณะ 15 วิชา 8 ดับอวิชาคือดับวิสังขารที่เป็นประธานในการเกิดของกรรมทั้งปวงก่อน แล้ว ภายสังขารดับ และจิตสังขารดับ ความชอบ ความชัง รู้จริงแห่งความเป็นจริงไม่สุขไม่ ทุกข์กับเรื่องสุขภาพอีกต่อไปเพราะเข้าใจทุกข์ รู้สาเหตุแห่งทุกข์ที่ควรละ ไม่มีความกลัว ไม่มีความกังวลในอดีต อนาคต แต่อยู่กับปัจจุบันใช้ปัญญาแก้ปัญหา (อง.เอกาทสก. (ไทย) 24/61/134) เชื้อเรื่องเหตุที่มาจากกรกระทำ หรือ กรรมถึงขั้นจิตวิญญาณ

ปฏิบัติศีลจนเกิดความศรัทธา เชื่อมมั่น ดับเหตุได้ใจสุขเป็นสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุด เท่ากับดินทั้งแผ่นดินเมื่อเทียบกับฝุ่นปลายเล็บคือทุกข์ทางกายและเหตุการณ์

ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เดินมรรค ด้วยอริยมรรคมีองค์ 8 อันเป็นทางเอกสายเดียวที่พาให้พ้นทุกข์ จนถึงจุดหมายคือ อุเบกขา อยู่เหนือกิเลสด้วย (อภ.วิ.(ไทย)35/189/163) มีสัมมาทิฐิ คือ รู้อริยสัจ 4 ก็จะเป็นคนที่มีปัญญา มีสติสัมปชัญญะ รู้แจ้ง รู้จัก รู้จริงในกายที่เป็นมโนวิญญาน รู้กิเลสที่เป็นรากเหง้าของปัญหาทุกปัญหา รู้จักกรรม รู้จิต เจตสิก รูป ทำกรรมด้วยจิตว่างจากกิเลส ว่างจากกามและตัณหา ลดโรคลดทุกข์ ลดปัญหาได้เป็นลำดับๆ



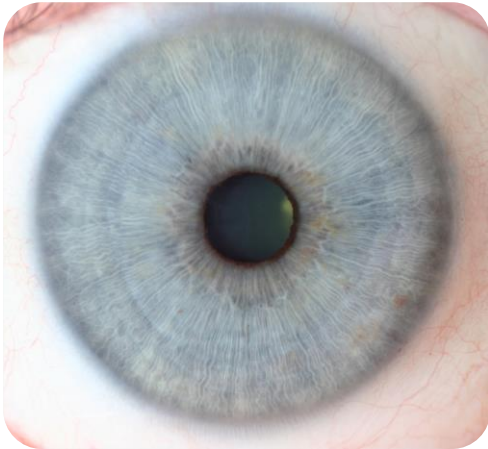
ภาพที่ 4 ผังวงจรกระบวนการทำงานของตาตามหลักอริยสัจ 4

(ที่มา: พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2546; ราชบัณฑิตยสถาน, 2548,65-66)

การค้นหาสาเหตุแห่งทุกข์/โรค/ ปัญหา การประเมินสุขภาพแบบองค์รวมโดยการอ่านม่านตาบูรณาการกับหลักอริยสัจ 4 เหตุแห่งทุกข์คือ กิเลสจากการทำอกุศลกรรม เพราะไม่มีสัมมาทิฏฐิ และ ไม่ปฏิบัติอริยศีล

<p>ทุกข์ ผลของ กุศล /อกุศล นรก บาป โรค จิต อวิชา ลังเล สงสัย ความกลัว กังวล หวั่นไหว ไม่เข้าใจ ทุกใจกับปัญหาการศึกษา สังคม เศรษฐกิจ การเมือง สุขภาพ (Statement of evil; location of the problem, Diseases) รู้อยู่ในตนทั้งที่ปรากฏ และยังไม่ปรากฏ แต่พบได้เมื่ออ่านม่านตา</p>	<p>สมุทัย เป็นการค้นหาสาเหตุแห่งทุกข์ โรค ปัญหา หรือ วินิจฉัย Diagnosis basis of the origin สองสาเหตุคือ 1) ไม่ละเหตุอกุศล (โลภะ โทสะ โมหะ)ทุกขสมุทัย และ 2) ไม่ทำกุศล (อโลภะ อโทสะ อโมหะ)ไม่ปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 ตามหลักอริยสัจ 4 และตามศาสตร์การอ่านม่านตา ที่ดับกิเลส ดับทุกข์ใจจากวจีสังขาร จิต วิญญาณ ที่มีกาม พยาบาท ทุกข์ 10 ที่หลีกเลี้ยงได้ และ อุปกิเลส 16</p>
<p>1.ไม่มีปัญหากับ Pineal gland, Hypothalamus, heart, skin สมองดี ควบคุมการทำงานของต่อมใต้สมองการหลั่งฮอร์โมน ทำให้หลับสนิท, การไหลเวียนเลือดหัวใจดี สมดุลกายใจ จิตใจดี ไม่มีอึดตา พอใจ อิ่มใจ เบิกบานแจ่มใส มีเมตตา อายุยืน, ผิวพรรณผุดผ่อง ไม่มีปัญหาภูมิแพ้</p>	<p>เกิดจาก มีสติสัมปชัญญะ มีศรัทธาเชื่อมั่น มุ่งมั่นสู่สวรรค์ นิพพาน ไม่มีสหคตทุกข์ คือ ไม่มัวเมาลาภยศ สรรเสริญ สุข ไม่หลงอึดตา ไม่หลงกามคุณ 5 (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส กายใจ) ที่เกินจำเป็น ใจกว้าง โอบอ้อมอารีย์ เปิดใจรับ พร้อมรับ พร้อมปรับ พร้อมเปลี่ยน ตลอดเวลา</p>

ลักษณะโครงสร้างม่านตาแข็งแรง สุขภาพดี



ไม่มีปมาทะ (ประมาทเลินเล่อ
ขาดสติ), ไม่มีปกิณกทุกข์
โทมนัส (เสียใจ), ไม่มีอุปายาส
(คับแค้นใจ), ไม่มีมัจฉริยะ
(ตระหนี่), ไม่มีอดิมานะ(ดูถูก ดู
แคลนเหยียดหยามคนอื่น), ไม่มี
มานะ (ถือดี), มีสัมมาทิฎฐิ (รู้
อริยสัจ 4 มรรคมีองค์ 8), มี
สัมมาวาจา(ไม่พูดส่อเสียด
หยาบคาย เพ้อเจ้อ) มี
สัมมาอาชีวะ(เลี้ยงชีพถูก ไม่มี
มิฉฉาอาชีวะ 5), มีสัมมาวายามะ
(เพียร ไม่ทำบาป บำเพ็ญบุญ) มี
สัมมาสติ(พิจารณาเห็นกายใน
กาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต
ธรรมในธรรม) และมี
สัมมาสมาธิ(จิตตั้งมั่น อุเบกขา)
รักตนเอง มี อารมณ์ที่เข้าใจ
ตนเอง (I am, I love, I know, I
see, I can, I choose, I will, I
do, I create, I feel, I have, I
enjoy) * เข้าใจทุกข้ออย่างถ่อง
แท้ แก้ปัญหาด้วยปัญญา สร้าง
ศรัทธา มุ่งมั่น สู่สวรรค์นิพพาน

<p>2.ปัญหาที่ ไต กระเพาะปัสสาวะ (Kidneys, Bladder) ทำงานไม่ดี ปวดหลัง ปวดเอว สะโพก เข้า ขา</p>	<p>สาเหตุ โทสะ ตั้งแต่ อุปนาคะ (ผูกโกรธ) ผูกใจเจ็บ ผูกเวร พยาบาท (ปองร้าย) เจ็บแค้น, อ า ฆ า ต ไ ม่ อ ภั ย (Unforgiveness), ไม่เชื่อเรื่องกรรม, เฟ่งโทษ หลงว่าคนอื่นทำร้ายตน, หลงไม่เข้าใจตนเอง ไม่มีสัมมาทิฐิ และไม่มีสัมมาสังกัปปะ ผิดศีล เบียดเบียนตน และผู้อื่น</p> <p>*ไม่อภัย ทำร้ายไต และ กระเพาะปัสสาวะ</p>
<p>3.ปัญหาที่ ระบบทางเดินอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ (Colon Large intestine) ระบบย่อยอาหาร และการดูดซึม</p>	<p>Not letting go การเอาแต่ใจตัว ยึดมั่นถือมั่น แบกภาระ ในทุกข์ ในดีที่ไม่ใช่ของเราแต่กอดตัน ต้องการควบคุมตนเองและคนอื่น แม้ไม่สามารถควบคุมได้แล้ว อุปนาคะ ผูกโกรธ ไม่ยอมปล่อยวาง, ปกิณกทุกข์ ไม่สบายใจ กลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว ไม่มีสัมมาสติ และ ไม่มีสัมมาสมาธิ</p> <p>*เอาแต่ใจ ไม่ปล่อยวาง แบก ภาระ เป็นขยะ ลงลำไส้</p>

<p>4.ปัญหาสมองต่อมพิทูอิทารี (Pituitary gland) ที่ควบคุมกล้ามเนื้อ และกระตุ้นฮอร์โมนต่าง ๆ ปัญหาเบาจืด (ปัสสาวะมาก)</p>	<p>เกิดจาก Pain ความเจ็บปวดทุกข์จากชั้นห้า เวทนาตัวรู้สึก สัญญาความจำ สังขารตัวปรุงจิต และ วิญญาณ อารมณ์ สันตปาทุกข์ ร้อนรุ่มด้วยกิเลสราคะ โทสะ โมหะ,สหคตทุกข์ (หลง ลาก ยศ สรรเสริญ สุข), อิสสา (ริษยา), มานะ(ถือดี), สาถะยยะ (โอ้อวด) ไม่มีกัมมันตะ, ไม่มีสัมมาวายามะ</p> <p>*เจ็บปวด เจ็บใจ ทำร้ายต่อมได้สมอง</p>
<p>5.ปัญหาตับ สร้างและหลั่งฮอร์โมนผิดปกติ ปัญหาถุงน้ำดี, ไทรอยด์, พาราไทรอยด์ (Liver, gallbladder, thyroid, parathyroid) ปัญหาแคลเซียม กระดูกพรุน อาการเกร็งกล้ามเนื้อ ปัญหา การควบคุมอุณหภูมิในร่างกาย</p>	<p>จาก Anger อุปกิเลส 16 พอใจไม่พอใจ อุปนาหะ (ผูกโกรธ) , โกรธะ (โกรธ) และ เกลียตรุนแรง , ต้องทำอะไรให้ได้ตั้งใจ, เชื้อมันในตนเองเกินไป, ไม่มีสัมมาทิฐิ (ไม่รู้วิธีสัง 4) ไม่เชื่อเรื่องกรรม , ไม่มีสัมมาสังกัปปะ (รักไม่ได้ตั้งใจก็เกิดพยาบาท) ไม่มีสัมมากัมมันตะ เบียดเบียนตนและโทษคนอื่น โทหก,ยอมไม่เป็น เย็นไม่ได้ รับไม่ได้ เพราะยึดอัตตาตนเป็นใหญ่ทำให้เกิด โทสะ คิดแก้แค้น เอาชนะ อ่างความเป็นธรรม</p>

	*โกรธ เกลียด เบียดตັบ ถู้งานดี ไทรอยด์
6.ปัญหาต่อมหมวกไต (Adrenal gland) ,เครียด นอนไม่หลับ, ปัญหาการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล และ อตรีนาลีน ตื่นตระหนก ตกใจง่าย และ ต่อมไทมัส (Thymus gland) อวัยวะต่อมน้ำเหลืองมีปัญหา เช่น ไอไม่ทราบสาเหตุ	Fear กลัวไม่ตี กลัวไม่ได้ กลัวจะเสียไป, โลกะอยากได้จนเครียด กลัวจนนอนไม่หลับ ตื่นเต้น ตื่นตระหนก จิตวิตกกังวล ไปทุกเรื่อง ในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น โดยเฉพาะกามคุณ 5, อุปกิเลส 16 และ สหคตทุกข์, ไม่มีสัมมา กัม มั น ตะ ไม่มีสัมมาวายามะ *กลัว กังวล หวั่นไหว ตระหนกตกใจ ลงต่อมหมวกไตและ ต่อมไทมัส
7.ปัญหาตับอ่อน(Pancreas) ทำหน้าที่สร้างน้ำย่อย และ หลั่งฮอร์โมนอินซูลินผิดปกติ การย่อยของลำไส้เล็กไม่ดี และมีน้ำตาลในเลือดสูง	สาเหตุการสูญเสีย เสียใจ Grief จากอุปกิเลส 16 ปลายสะ ยกตน เทียบท่าน, ปกิณกทุกข์ (ทุกข์จร โสกะ ความเศร้าโศก, ปริเทวะ คร่ำครวญ, รำพึงรำพัน ห่วงหา อาลัยอาวรณ์, เฟงโทษ ไม่พร้อมรับ พร้อมปรับ พร้อมเปลี่ยน ไม่อยู่กับปัจจุบัน,ไม่มีสัมมาวาจา, ไม่มีสัมมา กัม มั น ตะ, และไม่มีสัมมาสมาธิ *สูญเสีย เศร้าโศก เสียใจ ไม่ได้ตั้งใจ ทำร้ายตับอ่อน

<p>8.ปัญหาต่อมน้ำเหลืองและภูมิคุ้มกัน และ ม้ามมี ปัญหา (Lymphatic system, spleen) เป็น ภูมิแพ้ และโลหิตจาง</p>	<p>ไร้อารมณ์ เฉยเมย เฉยชา ไม่ แยแส, ไม่เห็นด้วย, ไม่ได้ตั้งใจ ไม่เห็นประโยชน์, ประชด ประชัน, อติมานะ ดูถูกตนเอง และคนอื่น ว่าไม่ดีพอ, ไม่มี สัมมาทิฐิ, ไม่มีสัมมาวาจา และ ไม่มีสัมมาสมาธิ *เบื่อ ประชดประชัน เปรียบเทียบภัยเจ็บต่อต่อม น้ำเหลืองเป็นภูมิแพ้และโลหิต จาง</p>
<p>9.ปัญหาปอดและ ระบบทางเดินหายใจ (Lungs and respiratory system)</p>	<p>การต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเอาชีวิตรอด Survival กระตือรือร้นเกินความ จำเป็น จนเกิดการท้อแท้, มี อุปกิเลส 16 ในเรื่องมักขะ (ลบ หู่คุณท่าน), สารัมภะ (แข่งดี การเรียน การงาน), อุปายาส (คับแค้นใจ), วิวาหมุลทุกข์,ไม่มี สัมมาวาจา, ไม่มีสัมมากัมมันตะ *ฮึดสู้ หรือ ท้อแท้เฉียดตาย ความสัมพันธ์ไม่ดี มีภาระ ยิ่งใหญ่ ลงระบบหายใจ และ ปอด</p>
<p>10.ปัญหาหมดลูก รังไข่ เต้านม อัณฑะ ต่อม ลูกหมาก (Testes, ovaries)</p>	<p>ไม่มีสติสัมปชัญญะ ไม่มี สัมมาทิฐิ ไม่มีสัมมาสังกัปปะ, อุปกิเลส 16 ทั้งหมด ตั้งแต่</p>

	<p>หงุดหงิด รำคาญใจ ไม่สนใจ มายาเสแสร้ง, มานะถือดี, โมหะ หลงตน, อติมานะ (ดูถูกดูแคลน เหยียดหยาม, ปมาทะ ประมาท, ละโทสะได้แต่ยังมี โลภะ, ไม่มี สัมมาวาจา, ไม่มีสัมมากัมมันตะ *วิชา ไร้ศรัทธา ไม่สนใจใคร ลงมดลูก รังไข่ เต้านม อัณฑะ และ ต่อมลูกหมาก</p>
--	---

บทสรุปว่าด้วยการประเมินสุขภาพแบบองค์รวมโดยการอ่านม่านตาบูรณาการกับ

หลักอริยสัจ 4: นวัตกรรมใหม่ของการแพทย์ทางเลือก

บทความนี้ได้องค์ความรู้จากการสังเคราะห์ทฤษฎีศาสตร์การอ่านม่านตาบูรณาการกับหลักอริยสัจ 4 คือการช่วยค้นหาเหตุของการเกิดโรค ได้รู้ว่า มนุษย์ มีองค์ประกอบของชีวิตสองส่วน คือ รูปและนาม กายคือมโนวิญญาณและจิตวิญญาณเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ทุกข์ใจคือทุกข์จากความเจ็บป่วยทางกาย จะดับทุกข์กายได้ต้องเรียนรู้ใจ ที่เป็นกิเลส ทุกข์ 10 บาป บุญ กุศล อกุศล อุปกิเลส 16 อันเป็นรากเหง้าของปัญหาทุกปัญหา ที่สำคัญถ้าอ่านอารมณ์ได้จากการอ่านม่านตา แม้ไม่ได้เป็นนักอ่านม่านตาก็ตาม จะสามารถประเมินสุขภาพกายใจโดยรวมของตนเองว่ามีความสมบูรณ์อยู่ระดับใด ทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นได้มากขึ้น การปฏิบัติอริยสัจอย่างสัมมาทิฐิ ตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 การลดกิเลส ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นรวมทั้งเชื้อเรื่องกรรมจะนำไปสู่ ความผาสุกทางวิญญาณอย่างแท้จริงคือจิตอุเบกขา ซึ่งคือความเป็นกลางที่จิตว่างจากกิเลส มีแต่เมตตาอภัย คือประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน นอกจากนี้ยังเป็นนวัตกรรมใหม่ ทางเลือกหนึ่งของคนไทยสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับแพทย์ทางเลือกอื่น เช่น แพทย์วิถีธรรม หรือ แม้แต่แพทย์แผนไทยหรือแพทย์แผนปัจจุบัน เพราะ เป็นการประเมินที่เรียบง่าย ประหยัด พอเพียง ปลอดภัย พ้นทุกข์ใจได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค. (2563). รายงานสถานการณ์โควิด -19 ของโลก. สืบค้นเมื่อ 9 เมษายน 2563. จาก <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/index.php>
- ใจเพชร กล้าจน.(2553). ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.
- _____. (2556). ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม 3, (พิมพ์ครั้งที่ 17). กรุงเทพฯ : อูษาการพิมพ์.
- _____. (2559). จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ (ดุชะฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- _____. (2561). อริยศีลรักษาโรค. สมุทรปราการ : พิมพ์ดี.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2546). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ : ฉบับประมวลศัพท์, (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2548). พจนานุกรมศัพท์ศาสนาสาทุก ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ ฯ : อรุณการพิมพ์.
- ลำดวน วงศ์สวัสดิ์. (2562). Detox for Life ล้างพิษต้านโรค. สืบค้นเมื่อ 12 มกราคม 2564. จาก <http://wellnessbangkok.com/wp-content/uploads/2016/10/Detox-for-Life.pdf>
- สมณะโพธิรักษ์. (2557). คำบุญคือบาป บุญคืออะไรกันแน่?. กรุงเทพฯ ฯ : บริษัทฟ้าอภัย.
- สำนักงานแพทย์ทางเลือก. (2020). ความหมายของแพทย์ทางเลือก. สืบค้นเมื่อ 9 มกราคม 2020, จาก <http://thaicam.go.th>

สุรเดช ดวงทิพย์สิริกุล และ คณะ. (2562). *โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบาย*

ด้านสุขภาพ. สืบค้นเมื่อ 9 มกราคม 2020, จาก

<https://www.hitap.net/staff/10193>

Benjawan Poomsan. (2019). *The law of society May not be fair... but the Law of Karma is always fair*. California: Paiboon Publishing.

Bernard Jensen. (2008). *Iridology the science and practice in healing art volume II*. Atlanta : Whitman Publications.

Cindy Mahealani Sellers. (2018). *You Do not Have to Hurt Anymore, The Enlightened Way to Health Revised Edition*. Arizona : Angle Farms Press.

David J. Pesek. (2013). *Holistic Iridology Level I, II, III, Study Guide*. North Carolina : International Institute of Iridology. Retrived May 15,2020. From. <https://iridology.pathwright.com/>

_____. (2015). *Holistic Iridology scale of thoughts and Emotions in relationship to the endocrine glands and organs of detoxification and elimination*. North Carolina : International Institute of Iridology. Retrived May 15,2020. From. <https://iridology.pathwright.com/>