

บทที่ 2

ภาคงานแปล

บทนำภาคงานแปล

ในการแปลเรื่อง Heal Your Spirit, Heal Yourself, The spiritual medicine of Tibet ผู้แปลได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีการแปล และกระบวนการงานแปลของผู้เชี่ยวชาญทางทฤษฎีการแปลหลายท่าน เพื่อเลือกใช้ให้เหมาะสมกับบริบทที่แปล เนื่องจากไม่มีวิธีการแปลแบบใดสามารถครอบคลุมหรือนำมาใช้ในการแปลได้ทุกอย่าง การแปลที่ดีนั้นจึงอยู่ที่การเลือกใช้วิธีการแปลให้เหมาะสมกับบริบทและจุดมุ่งหมายของผู้เขียนและผู้แปล รวมถึงผู้อ่านเป็นสำคัญ ดังนี้

ยูจีน ไนดา (Eugene A. Nida, 1974, p. 12) ผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีการแปลชาวอเมริกัน และนักแปลคัมภีร์ไบเบิล ได้ให้คำจำกัดความของการแปลว่า “การแปลเป็นเรื่องของการถ่ายทอดความหมาย(meaning) และการถ่ายทอดรูปแบบ(form) ของข้อความจากภาษาหนึ่งไปยังอีกภาษาหนึ่ง” แคตฟอร์ด (Catford, 1982, p. 1) ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับการแปลดังนี้ “การแปลเป็นกระบวนการที่ทำต่อภาษา เป็นกระบวนการที่เอาข้อความที่เขียนด้วยภาษาหนึ่งไปแทนที่ข้อความที่เขียนด้วยอีกภาษาหนึ่ง” และยังได้แสดงแนวคิดทางทฤษฎีอรรถศาสตร์(semantics) หรือการศึกษา ความหมายของภาษา โดยเชื่อว่า ความหมายเป็นสิ่งที่เชื่อมความสัมพันธ์ของระดับ(level) องค์ประกอบต่างๆ ในภาษาเข้าไว้ด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นตัวบท(text) ข้อความ(item) ในตัวบท โครงสร้างในประโยค หน่วยแต่ละหน่วยในโครงสร้างเสียงและสถานการณ์ที่ใช้ภาษา ความหมายจึงเป็นลักษณะพิเศษเฉพาะของภาษาแต่ละภาษา การแปลจากภาษาหนึ่งไปสู่อีกภาษาหนึ่งจึงเป็นการยากที่จะให้ความหมายเหมือนกัน จะมีแต่การแปลที่เทียบเคียง(translation equivalent) เท่านั้น และนิวมาร์ค (Newmark, 1982, p. 7) ได้พูดถึงการแปลไว้ว่า “การแปลคือ การที่พยายามเอาคำหรือข้อความจากภาษาหนึ่งไปแทนที่อีกภาษาหนึ่ง” ซึ่งการกระทำเช่นนี้มีผลทำให้สูญเสียความหมายบางส่วนไป ส่วนที่หายไปมักเป็นความหมายขาด (undertranslation) หรือให้ข้อสรุปมากขึ้น และการแปลเกิน (overtranslation) หรือการให้ข้อมูลรายละเอียดเพิ่มเติม

หลังจากศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการแปลจากหนังสือวิชาการแล้ว ผู้แปลได้นำแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการแปลดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในการแปล โดยมีขั้นตอนการแปล 4 ขั้นตอน (สัญญาวิ สายบัว, 2550, น.21) ดังนี้

1. การศึกษาต้นฉบับ โดยการวิเคราะห์ต้นฉบับเพื่อหาข้อมูลต่างๆเกี่ยวกับต้นฉบับและผู้เขียนต้นฉบับ การศึกษางานเขียนอื่นๆ เพื่อให้เข้าใจลักษณะของต้นฉบับ จุดมุ่งหมายกลุ่มผู้อ่าน และได้สารที่ผู้เขียนต้องการถ่ายทอด

2. การรับทอดความหมายจากต้นฉบับ โดยการตีความและจับสารของต้นฉบับ และรับมาเป็นของผู้แปลซึ่งจะสื่อต่อไปยังผู้อ่านอีกทีหนึ่ง เป็นการถ่ายทอดความหมายของผู้เขียนต้นฉบับมาเป็นความหมายของผู้แปล

3. การถ่ายทอดเป็นภาษาฉบับแปล โดยการประเมินผู้อ่าน และการตัดสินใจว่าจะแปลในลักษณะใดจึงจะเหมาะสม ทั้งการแปลแบบตรงตัวหรือการแปลแบบเอาความ ถ่ายทอดเป็นภาษาฉบับแปลให้ครอบคลุมความหมาย มีความถูกต้อง ชัดเจน และใช้ภาษาที่สละสลวยเป็นธรรมชาติ

4. การทดสอบงานแปล เพื่อดูว่างานแปลนั้นจะสร้างผลตอบสนองในตัวผู้อ่านได้เทียบเคียงกับต้นฉบับหรือไม่ ทั้งในเรื่องของความถูกต้องในด้านความหมาย ความยากง่ายของระดับภาษา ทำนองการเขียน (style) และลักษณะของภาษา (register) ซึ่งหมายถึงการใช้ภาษาให้เหมาะสมกับบริบทหรือเทียบเคียงได้กับลักษณะภาษาที่ใช้ในต้นฉบับหรือไม่

มีรายละเอียดขั้นตอนกระบวนการแปลดังนี้

1. การศึกษาต้นฉบับ เนื่องจากการแปลหนังสือ *Heal Your Spirit, Heal Yourself: The Spiritual Medicine of Tibet* เป็นงานเขียนประเภทวิชาการ ที่มีรูปแบบการนำเสนอที่เน้นผู้อ่านทั่วไป ไม่จำกัดเฉพาะแวดวงวิชาการหรือการแพทย์ หนังสือแบ่งเป็นสองส่วน ส่วนแรกมีจำนวน 8 บท เป็นการเล่าถึงประสบการณ์ของตนเองและผู้อื่นที่จากการได้มีโอกาสสัมผัสกับการรักษาแบบการแพทย์แผนทิเบต กับผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพแผนทิเบตสองท่านคือ นายแพทย์เทนซิน เชอดรัก (Dr. Tenzin Choedrak) และพระคุณเจ้าโตรกาวา รินโปเช (Venerable Dr. Trogawa Rinpoche) เขียนโดย เจเน็ต โจนส์ (Janet Jones) ในขณะที่ส่วนที่สองของหนังสือมีจำนวน 10 บทเขียนโดยนายแพทย์เปมา ดอร์จี (Dr. Pema Dorjee) ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์แผนทิเบต โดยเขียนเพื่อเน้นผู้อ่านทั่วไปที่ไม่ได้มีความรู้ด้านการแพทย์แผนทิเบตผู้เขียนพยายามถ่ายทอดเนื้อหาวิชาการด้านการแพทย์แผนทิเบตและศัพท์เฉพาะด้วยภาษาและรูปแบบของการนำเสนอระดับมาตรฐานที่ผู้อ่านทั่วไปสามารถเข้าใจได้ ทำนองการเขียนมุ่งให้ความรู้และแนวคิดอย่างตรงไปตรงมา มีการใช้ถ้อยคำและสำนวนในเชิงเปรียบเทียบและการใช้คำที่มีความหมายแฝงในบางครั้งเพื่อมุ่งให้ข้อคิดสะกิดใจแก่ผู้อ่าน มีการยกตัวอย่างจริงจากประสบการณ์โดยตรง ในตอนท้ายของแต่ละบทผู้เขียนได้แทรกเนื้อหาเกี่ยวกับวิถีปฏิบัติตนใน

ชีวิตประจำวันของแต่ละบทอีกด้วย โดยเนื้อหาทั้งสองส่วนในหนังสือมีความเชื่อมโยงทางความคิด รูปแบบของแนวคิด และความรู้ร่วมกัน สำหรับผู้เขียนร่วมอีกท่านคือ เทอเรนซ์ มัวร์ (Terence Moore) ผู้เชี่ยวชาญด้านการฝังเข็มและสมุนไพร ได้มีส่วนร่วมกับผู้เขียนทั้งสองท่านในการสนับสนุนและให้ความร่วมมือในด้านต่างๆ เพื่อให้หนังสือสำเร็จลุล่วง

2. การรับทอดความหมายจากต้นฉบับ โดยการตีความต้นฉบับ เนื่องจากเนื้อหาส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับทางการแพทย์แผนทิเบต ซึ่งเป็นศาสตร์เฉพาะทางและมีศัพท์เฉพาะด้าน ผู้แปลจึงต้องศึกษาหาข้อมูลด้านการแพทย์แผนทิเบตจากเอกสารและสื่อต่างๆที่เกี่ยวข้อง เช่น หนังสือเกี่ยวกับการแพทย์แผนทิเบต Health Through Balance An Introduction to Tibetan Medicine เขียนโดย Dr.Yeshi Donden ในปี ค.ศ. 1997 แปลเป็นภาษาไทยโดย ฉวีเดช อุทัยวิทยา รัตน์ ชื่อว่า สูสุขภาพพบวิถีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์แผนทิเบต ในปี พ.ศ. 2538 และเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง เช่น เว็บไซต์ของกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (www.dtam.moph.go.th) เป็นต้น เพื่อเป็นความรู้พื้นฐานในการแปลครั้งนี้ เพื่อให้สามารถเข้าใจความหมายของต้นฉบับได้ดียิ่งขึ้น

3. การถ่ายทอดเป็นภาษาฉบับแปล การแปลต้นฉบับที่เป็นงานเขียนประเภทอรรถสาร เป็นงานเขียนที่มุ่งให้ข้อมูล เล่าประสบการณ์ และให้ข้อเท็จจริง ศูนย์กลางของเรื่องคือ หัวข้อของเรื่องและเนื้อหา มีการกำหนดผู้รับสารไว้แน่นอนว่าเขียนสำหรับผู้อ่านกลุ่มใด ลักษณะภาษาเป็นภาษาธรรมดา ภาษามาตรฐาน อาจมีศัพท์วิชาการบ้าง ผู้แปลควรจะต้องมีความรู้ในแขนงวิชาการที่เรื่องนี้เกี่ยวข้อง ทำนองการเขียนเป็นการอธิบาย การให้เหตุผล การเปรียบเทียบ ลักษณะการแปลต้องรักษาความหมาย แปลแบบเอาความ มีหน่วยการแปลในระดับประโยคหรือรวมหลายประโยค ลักษณะภาษาในฉบับแปลใช้ภาษาธรรมดา เป็นมาตรฐานและเป็นวิชาการและให้ความหมายอ้างอิงมาก ความคลาดเคลื่อนของความหมายของต้นฉบับมีน้อย ไม่ควรมีคำที่ไม่มีในภาษาฉบับแปลและการสร้างคำใหม่ นอกจากจำเป็นและควรให้คำอธิบาย การแปลอุปมาอุปไมยให้อธิบายอุปมา ถ้าไม่แน่ใจว่าอุปมาของต้นฉบับนั้นผู้อ่านจะเข้าใจ และความยาวเมื่อเปรียบเทียบกับต้นฉบับอาจยาวกว่าบ้าง (สัญญาวิ สายบัว, 2550, น.47 และ 50)

ผู้แปลประเมินว่างานเขียนชิ้นนี้เป็นการเขียนแบบอรรถสารที่มุ่งให้ข้อมูล เล่าประสบการณ์ และให้ข้อเสนองานเขียนชัดเจนตรงไปตรงมา ระดับภาษาแบบกึ่งทางการ มีการใช้ถ้อยคำและสำนวนที่มีความหมายเชิงเปรียบเทียบ และความหมายแฝงเพื่อมุ่งให้ข้อคิดสะกิดใจผู้อ่านแทรกอยู่ในเนื้อหาโดยตลอด ผู้อ่านงานแปลคือบุคคลทั่วไปที่สนใจในสุขภาพของตัวเอง ผู้แปลจึงตัดสินใจเลือกวิธีการแปลแบบเอาความเน้นความถูกต้องและครบถ้วนของ

ความหมายเป็นหลัก พยายามใช้ภาษาและโครงสร้างประโยคที่เรียบง่าย ชัดเจน และกระชับ และคำนึงถึงความสละสลวยและความเป็นธรรมชาติของภาษาไทยด้วย เพื่อให้ผู้อ่านทั่วไปที่ไม่มีพื้นฐานความรู้เกี่ยวกับการแพทย์แผนทิเบตสามารถเข้าใจได้ และอธิบายความหมายของคำศัพท์เฉพาะไว้ด้วย ทั้งนี้การปรับบทแปลทั้งในระดับคำและระดับโครงสร้างของภาษาก็เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ข้างต้นนี้

ในขั้นตอนนี้ผู้แปลได้เลือกแปลส่วนที่สอง ในบทที่ 18 และบทสรุป เนื่องจากเป็นการเขียนที่แสดงให้เห็นถึงหัวใจของหนังสือทั้งเล่มนี้ (บทที่ 18 เขียนโดยนายแพทย์เปมา ดอร์จี บทสรุปเขียนโดยเจเนต โจนส์) ผู้แปลจะต้องศึกษา ทำความเข้าใจ และอ่านเนื้อหาทั้งหมดของหนังสือเล่มนี้จึงจะเข้าใจความหมายที่ผู้เขียนต้องการสื่อถึงผู้อ่าน รวมถึงศัพท์เฉพาะทาง เพื่อให้การแปลสามารถถ่ายทอดเนื้อหาได้อย่างกลมกลืนและลงตัว โดยผู้แปลจะต้องคำนึงถึงการวิเคราะห์ตีบทเพื่อจับความหมายทางไวยากรณ์ และการวิเคราะห์ความหมายของคำและสำนวน ความหมายอ้างอิง ความหมายแฝง และความหมายอุปมาด้วย

4. การทดสอบงานแปล เมื่อแปลต้นฉบับเสร็จแล้วผู้แปลได้มีการทดสอบงานแปลเพื่อดูว่างานแปลนั้นจะสร้างผลตอบสนองในตัวผู้อ่านได้เทียบเคียงกับต้นฉบับหรือไม่ แล้วจึงนำข้อผิดพลาดที่พบมาปรับแก้ไขให้ถูกต้อง โดยทดสอบใน 3 ด้าน (สัจฉวี สายบัว, 2550, น.56) คือ

- 1) ความถูกต้องในความหมาย เมื่อเทียบกับต้นฉบับ
- 2) ความยากง่ายของระดับภาษา ผู้อ่านอ่านแล้วเข้าใจหรือไม่
- 3) ทำนองการเขียนและลักษณะของภาษา เทียบเคียงกับต้นฉบับ

เมื่อได้นำหลักการ แนวคิด ทฤษฎีการแปลมาปรับใช้กับการแปลในครั้งนี้แล้วก็จะทำให้การแปลมีหลักเกณฑ์ที่สามารถอ้างอิงและอธิบายในเชิงวิชาการการแปลได้ อันจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพงานแปลต่อไป

เรื่องย่อ

การแพทย์แผนทิเบตเป็นการดูแลรักษาสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม มองเรื่องสุขภาพเป็นเรื่องของความเชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิดระหว่างร่างกายกับจิตใจ การมีสุขภาพที่ดีเป็นเรื่องของเหตุและผลที่เชื่อมโยงกัน มิใช่เกิดขึ้นเองโดยลำพังแต่อย่างใด แต่เกิดจากสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา การมีสุขภาพที่ดีเป็นผลอันเกิดจากเหตุที่เราใส่ใจต่อสิ่งที่จะส่งผลกระทบต่อ การดูแลรักษาสุขภาพ และการใช้ชีวิตอย่างสมดุล การแพทย์แผนทิเบตมองว่า ระบบการทำงานของร่างกาย มีพื้นฐานจากองค์ประกอบสามส่วน ได้แก่ พลังงานทั้งสาม (three humours) องค์ประกอบทั้งเจ็ด (seven constituents) และสิ่งขี้ถ่ายทั้งสาม (three wastes) สภาวะสมดุลขององค์ประกอบสามส่วนจะทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี สาเหตุความเจ็บป่วยเกิดจากความไม่รู้ตามความเป็นจริงหรืออวิชชา (ignorance) ซึ่งเป็นที่มาของสิ่งที่เป็นพิษต่อจิตใจสามประการหรืออกุศลจิตสามประการ (three mental poisons) ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ และความหลง ส่งผลกระทบต่อจิตใจและอารมณ์ ทำให้เกิดความไม่สมดุลขององค์ประกอบทั้งสามส่วน นำไปสู่ภาวะความเจ็บป่วยในที่สุด นอกจากนี้รูปแบบการใช้ชีวิตและการบริโภคอาหารยังส่งผลกระทบต่อความสมดุลขององค์ประกอบในร่างกายอีกด้วย ดังนั้นวิธีการดูแลรักษาสุขภาพให้ดีจึงต้องรับประทานอาหารที่เหมาะสม การใช้ชีวิตที่คำนึงถึงสุขภาพ และการรักษาใจให้เป็นปกติ ที่สำคัญคือ ณ ขณะที่เรามีสุขภาพที่ดีไม่ได้หมายความว่าเราจะไม่มีโอกาสเจ็บป่วย เพราะความไม่สมดุลขององค์ประกอบทั้งสามส่วนอาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา การแพทย์แผนทิเบตจึงสอนให้รู้จักการใช้ชีวิตอยู่บนความไม่ประมาท ไม่ใช่ชีวิตบนความเพลิดเพลีน ละเลยความจริงที่ว่า รูปแบบการใช้ชีวิตหรืออาหารการกินแม้ผิดไปเพียงเล็กน้อยก็จะทำให้เกิดความไม่สมดุลในระบบ ก่อให้เกิดการทำงานผิดปกติและนำไปสู่ความเจ็บป่วยมาสู่ร่างกายในที่สุด ร่างกายมนุษย์จึงถือเป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่ธรรมชาติให้มา มนุษย์มีศักยภาพในการรักษาตัวเองและฟื้นฟูตนเองให้กลับคืนสู่สภาพปกติ รวมถึงศักยภาพในการพัฒนาการไปสู่ความรู้อย่าง

การแพทย์แผนทิเบตมองทุกสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวมีความเชื่อมโยงและความสัมพันธ์กันไม่อาจแยกออกจากกันได้ ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นย่อมส่งผลกระทบต่อสิ่งอื่น การดำรงอยู่ของระบบใหญ่สามารถชี้ให้เห็นถึงการดำรงอยู่ของระบบย่อยได้ เช่นเดียวกับร่างกายกับจิตใจ และสิ่งที่อยู่ภายนอกกับภายในร่างกาย การแพทย์แผนทิเบตจึงให้ความสำคัญอย่างยิ่งต่อบัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ซึ่งรวมถึงฤดูกาล ช่วงเวลาของวัน และที่ตั้งทางภูมิศาสตร์ รวมถึงช่วงอายุของคนไข้ประกอบการวินิจฉัยโรคด้วย เนื่องจากปัจจัยเหล่านี้ส่งผลต่อสมดุลของ

พลังงานทั้งสาม มากพอๆ กับการที่เราไม่ควรเพิกเฉยต่อความยิ่งใหญ่ที่มีในตัว นั่นก็คือจิตวิญญาณด้านใน ที่ทำให้ทราบถึงต้นเหตุแห่งทุกข์อันเกิดจากความไม่รู้

ระบบการทำงานของร่างกายเกิดจากการทำงานอย่างสอดคล้องประสานและกลมกลืนขององค์ประกอบสามส่วน พลังงานทั้งสามประกอบด้วย ลุง (rLung) เกี่ยวข้องกับธาตุลม ทำหน้าที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวต่างๆในร่างกาย ทริปะ (Tripa) เกี่ยวข้องกับธาตุไฟ ทำหน้าที่เกี่ยวกับระบบความร้อนของร่างกาย และเมแกน (Badkan) เกี่ยวข้องกับธาตุดินและน้ำ มีธรรมชาติที่เย็น ทำหน้าที่เกี่ยวกับระบบไหลเวียนต่างๆภายในร่างกาย พลังงานทั้งสามจะช่วยเปลี่ยนรูปอาหารที่รับประทานผ่านกระบวนการย่อยอาหารไปเป็นองค์ประกอบทั้งเจ็ดของร่างกาย อันได้แก่ สิ่งสกปรกที่เป็นสารอาหาร เลือด เนื้อ ไขมัน กระดูก ไชกระดูก และสิ่งสกปรกเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์ซึ่งจะเปลี่ยนรูปเป็น *ดั่งชก* (mDang-chhong) หรือสิ่งสกปรกที่มีคุณค่าสูงสุดและเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต ในกระบวนการเปลี่ยนรูปอาหารหรือกระบวนการย่อยนี้จะแยกสิ่งที่ไม่บริสุทธิ์หรือของเสียออกในรูปของขี้ถ่ายทั้งสาม อันได้แก่ อุจจาระ ปัสสาวะ และเหงื่อ กระบวนการทั้งหมดนี้ใช้เวลาทั้งสิ้นหกวัน

การแพทย์แผนทิเบตวินิจฉัยโรคโดยพิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหรือความเจ็บป่วยนั้น แล้วจึงรักษาที่ต้นเหตุแห่งการเกิดโรคนั้น มากกว่าการรักษาตามอาการที่ปรากฏของโรค เนื่องจากอาการที่ปรากฏของโรคที่มีความคล้ายคลึงกันอาจเกิดจากสาเหตุที่ต่างกัน วิธีรักษาจึงแตกต่างกันไป การรักษาที่สาเหตุแห่งโรคทำให้การรักษาโรคได้ผลแต่เป็นอย่างดี การวินิจฉัยโรคใช้วิธีการหลักๆ สามวิธีคือ วิธีแรกสังเกตด้วยตา เช่น อาการที่ปรากฏ โครงสร้างร่างกาย ผิวพรรณบนใบหน้า ลิ้น ปัสสาวะ การพูด และพฤติกรรมที่ปรากฏ วิธีต่อมาคือการสัมผัส เช่น การตรวจอุณหภูมิร่างกาย ส่วนประกอบภายนอกของร่างกาย ลักษณะของผิวพรรณ และการเต้นของชีพจร และวิธีสุดท้ายการซักถาม เช่น สาเหตุของความเจ็บป่วยในอดีต อาการที่เป็นสิ่งบ่งบอกโรคในปัจจุบัน และที่ตั้งของสถานที่พักอาศัย เป็นต้น

ในการรักษาคนไข้ นั้น แพทย์ผู้รักษาจะต้องผ่านการฝึกฝนทางจิตวิญญาณอย่างเข้มข้น โดยอาศัยความศรัทธาที่มีต่อพระโภชัชคุรุซึ่งเป็นพระโพธิสัตว์แห่งการแพทย์ที่แพทย์แผนทิเบตให้การนับถือสูงสุด เป็นพลังในการรักษาผู้เจ็บป่วย เช่น การใช้มนตร์ (บทสวดเพื่อการรักษา) การสวดมนต์ และการท่องออกเสียง เป็นต้น ควบคู่ไปกับการรักษาโดยสมุนไพร และการปรับรูปแบบการใช้ชีวิตและการรับประทานอาหาร อันจะทำให้ร่างกายกลับคืนสู่ความสมดุลอีกครั้งดังมีตัวอย่างคนไข้ที่ประสบผลสำเร็จในการรักษาอย่างเป็นรูปธรรมแล้วเป็นจำนวนมาก

นอกจากนี้การฝึกยืมทุกวันจะช่วยให้ความเครียดอันเป็นตัวบกรวนความสมดุลในพลังงานทั้งสาม
บรรเทาลง ทำให้จิตใจสงบ

การแพทย์แผนทิเบตจึงเป็นการผสมผสานกันอย่างลงตัวระหว่างการรักษาด้ำน
ร่างกายและการรักษาด้ำนจิตใจ ซึ่งเป็นวิถีทางอันจะนำไปสู่การรักษาตนเองได้ในที่สุด

Maintaining Health Through Tibetan Medicine

In order to maintain good health and promote longevity of life, it is very important to treat the causes of disease and not just the symptoms. Excessive or abnormal seasonal changes, the misuse, disuse or overuse of our sensory organs, mind and speech, an imbalanced ingestion of the different tastes and inherent powers in substances are the cause of imbalance within the three humours, the seven constituents and three wastes. Yet one can enjoy health and long life if we always maintain some awareness of the link between effects and cause, or flowers to their roots, for as the medical text say:

It is vital for health to keep the flowers freshly nourished in fertile soil in order to maintain healthy root.

Eyes are the flowers of the liver, therefore it is very important to keep the liver healthy. A problem in the liver will adversely affect the eye, causing a yellowish colour to manifest, a sure indication of hepatitis or jaundice.

Ears are the flowers of the kidney, therefore it is vital to keep the kidneys healthy. Too much cold energy will affect the kidney adversely, leading to problem with the ears, such as tinnitus.

Nostrils are the flowers of the lungs, therefore a blockage in the nose is an external sign indicating irregularity in the lungs.

The lips are the flowers of the spleen, so if they are cracked, or covered with a coating, or changed in colour it is an indication of a spleen disorder.

The flower of the heart is the tongue. Dryness on the tongue or sometimes stammering can indicate a heart problem.

If rLung, Tripa and Badkan are maintained well by adequate food, healthy lifestyle and regular meditation, they will operate harmoniously in our body. Food will be digested properly. Such correct nutrition in turn produces and develops the seven constituents, which are to be emphasized in more detail within this chapter.

Unfortunately, when any of the three humours move out of balance a chain reaction manifests itself, upsetting the finely balanced energies rLung, Tripa and

Badkan. The owner of the body should be equally kind to his three workers (rLung, Tripa and Badkan). For instance, if our lifestyle and food excessively lean towards the rLung energy, through indulging in such activities as sleeping little, fasting for too long and only eating foods with a coarse quality (such as food with a bitter taste, lacking in protein, and strong tea), then the rLung energy becomes only strong in our system. This in turn affects the Tripa and Badkan so that disturbance begins to arise. If we eat only greasy food then Tripa will certainly increase. The Tripa will then attack the Badkan and one ends up with a malfunction of Bankan caused by overactive Tripa.

Clearly the malfunction of any one of the three humours can have serious consequence, therefore a balancing of rlung, Tripa and Badkan is stressed in Tibetan medicine. For these three energies always remain connected to the illusion of the ego and the three mental poisons to the extent that even if we enjoy good health, the potential for them to become out of balance is always within us. For we generally remain in an unenlightened state of ignorance. In this unstable state we might blithely consider that we can continue to take pleasure in a healthy body and live in the lap of luxury, whereas in reality, the slightest oversight in lifestyle and diet will bring imbalance to the system, create disorder and progress the body toward illness.

Healing and Regeneration

Yet within the human being there is great potential and a tremendous source of energy, for every person has the capacity for self-healing and self-regeneration. Humanity can and does change just as the world around is constantly changing. Humanity's vision of the world also transforms in line with the evolution of consciousness and the development of human perception. Greater awareness and a search for inner and outer balance can only benefit mankind and the wider environment.

A healthy human body is a vessel for transformation and is formed and maintained by a stable diet, appropriate ingestion of the six tastes and thereby a balanced assimilation of the five elements. The nutrition from the food which the body needs for vitality and freedom from illness results from the transformative process of the

seven constituents: nutritional essence, blood, flesh, fat, bone, marrow and reproductive essence, through the process of digestion. It is the rLung energy that is responsible for the transformation of the seven constituents, which takes place through breathing, thinking power, speaking, the flow of urine, movement of faeces and menstruation.

Imbalances within the elements of the inner body can lead to serious disturbances in mind and spirit. Such imbalances can be initiated and exacerbated by poisonous substances, stress, anxiety, mental strain, powerful emotions, particularly grief which can weaken a person very quickly, and negative energies arising from a suspicious mind. In such conditions, the rLung energy which transforms the elements of the body can also exert a strong pressure within the mind in the shape of a neurosis or obsession, if we neglect a positive attitude towards life. It is not uncommon to come across people who even find themselves on the verge of committing suicide under this pressure. In such a situation it is imperative to assist the person in regaining some sense of balance and perspective, for nobody really knows where our mind, our soul and our consciousness will go after a self-inflicted death. However, what one can be sure of is that it will not be to a place any better than our former life, even if we thought it was a particularly unpleasant one.

According to Buddhism, the human birth is regarded as an excellent birth to have, which should never be wasted. Here, the human being has the opportunity to experience the particular balance of pleasure and pain, happiness and suffering for the benefit of the soul's evolution. On this unique journey each individual has the capacity for reflection upon one's action, and thereby the potential for an intelligent use of the free will in order to benefit oneself and others. The ultimate goal of enlightenment is always within one's grasp, through the extraordinary vessel of transformation given as a miracle of nature – the human body.

The potential for enlightenment, for growth into something miraculous and wonderful is there in each one of us as a blueprint, just as surely as the blueprint of the beautiful rose is there within its seed. No-one can predict with any certainty the definite outcome of this seed. There is no certainty of the magnificence to come, the exquisite

unfolding of its mandala-like petals, its particular colour and subtle perfume. Indeed this seed of a rose, however carefully planted, may flourish or fail. However, we can be certain that nothing will ever emerge from the seed of a rose if it is kept in a bottle. If we wish to give the flower a chance to bloom, we must first plant the seed in the earth. Then water it, and allow the light of the sun to reach it

We are like the rose and should give ourselves the best chance in life. We should take care of the seeds of our future by ensuring the environment in which we place ourselves, the foods we ingest, the thoughts we allow into our minds and the emotions which emerge from our hearts are conducive to a healthy, balanced existence. For if favourable conditions prevail, then illness will not manifest. Favourable conditions include attention to one's diet, lifestyle, thinking state and appropriate seasonal adjustments.

When seeking conditions for a happy, healthy life, we must accept the law of call and echo, cause and effect, choice and response. For as creatures of choice, we must take account of what we respond to and thus claim as our possession. If we choose love, love chooses us. If we choose hate, then hate overwhelms us. If we claim evil, evil leaves us mark upon our heart. If we seek out the good, then the good will appear and surround us. If we look for the world and ignore the riches within, then our short-sightedness will bring us the trappings of transient wealth and lose us our deepest self, the inner gold of which alchemists dared to dream and to which they devoted their every energy.

In our search for the way in which we can maintain good health, we should also take account of our place and time upon this planet earth, for this will always have a profound effect upon the body condition.

The Impact of Time, Season, Location and Age on the Physical Body

It is a great mistake to assume that we are in some way completely separate from everyone and everything around us. This is the illusion of separate and isolation, fed by the desire of the little ego to be different from and indeed superior to everyone

else. Such deception is a source of great pain and suffering, for this self-generated pulling away from our environment and the people who surround us works against the fundamental laws of nature.

In reality we are profoundly linked to all existence through the subtle energies in our physical bodies. Tibetan medicine recognizes this can pinpoint the magnetic effects of the time of day, the season and the geological location on the physical body. For we are a tiny drop of life immersed in the universal ocean, stretching from the beginning of time into the distant future, intimately connected with all that has gone before, all that is and all that will be.

In this respect the ancient medicine system of Tibet shares the vision of many modern theoretical physicists. Indeed, Einstein's field theories' have particular relevance in aiding a deeper understanding of how Tibetan medicine works. His theories reveal that the particles of which the fundamental universe, including the body universe, are constructed, are not separately suspended solid particles within a void, but are in fact concentrations of energy with fields which influence the space around them. The particles are actually charges rather than substances which produce an electric current by dint of their motion. In this way, Einstein demonstrated existence as a unified whole, completely interrelated through these particles, their fields, currents and surrounding space. At the level of the human body, the primary energy force responsible for the body's composition can transform into innumerable energy forms which are all interrelated and interdependent.

To this vision of countless electromagnetic fields in dynamic interrelationship with each other is added the issue of gravity and what is known as curved space. Electromagnetic fields are subject to the laws of attraction and repulsion, whereas in the case of gravitational fields they not only attract one body to another body but also curve space around themselves by attracting equally in all directions. However, it is in any case a condition of space that it is curved and cylindrical along its axis. Einstein therefore concluded that the geometrical properties of space are not independent, but depend upon the distribution of masses within it. This profound

observation underpins the interdependent nature of all things, for all matter, field and space are inextricably interconnected and interwoven as the vital fabric of existence. Taking this further then the whole of the universe has an effect upon any single point within it, whilst that same point has a real effect upon and contribution to make to the universe.

Applying this to the human body we can understand the body as a complex fabric of dynamic woven energy in motion. The physical body forms the centre of the various fields, around which the magnetic currents curve. Through its various fields, whether electric, magnetic or electromagnetic, the body is inevitably affecting and being affected by other bodies, objects and the environment as it moves through space and time.

From this point of view, it is understood as imperative for the Tibetan physician to take account of environment factors, which include the exact season, time of day and geographical location when checking the pulse of an individual, or the diagnosis may prove wrong. With this in mind, the pulse cannot be taken anywhere, any place, any time without taking into account the exact time of day, season, location and age of a patient. The physician needs to allow for the acting magnetic forces operating at the time of consultation, and their influences on the pulse. For instance, if a physician does not allow for the fact that the pulse is being checked in the autumn, in the middle of the day and in a dry and hot region, when the Tripa energy is strong, then the strong Tripa pulse will be diagnosed as an illness. It is precisely for this reason that the humours are elaborately linked to the seasons, the time of day and location of the persons being treated.

Each of the three humours relates to a particular time of the day. The rLung rises within the body most typically in the evening and at dawn, whilst Tripa manifests at midday and midnight and Badkan manifests in the morning and at dusk. It is accordingly better to eat hot food at Badkan times, in the morning and evening, as Badkan is a cold energy. Raw or cold food may be taken at lunch time because this is right in the middle of the day's activity when the temperature is at its highest.

Each of the three humours relates to seasonal and temporal factors. The rlung energy manifests in the rainy season; Tripa energies are at their optimum level in autumn and Badkan accumulates in spring. So for instance, if a doctor was practicing in countries such as Scotland, Ireland and parts of Canada where it rains throughout the year, he would understand these to be 'rLung places' due to the cooling nature of the rain in the air, and would adjust his diagnostic approach accordingly, expecting a general increase in the rLung energy within the people living in those areas.

Each particular region favours a predominance of a certain humour. Therefore an area that is windy and cold favours an increase of rLung in the people living there. Dry and hot areas naturally increase Tripa energy in the inhabitants of that area, whilst wet, humid, muddy and generally damp places, where the elements of earth and water predominate, are regions where Badkan develops.

This point can of course be extended further to include the tendencies of a particular nation at that point in time, for the nature of the place and people where one lives favours the occurrence of a predominance of a certain humour. For instance, in a place where there is much torture and where malnutrition is rife, the children born into and growing up in that environment will tend to be rlung-type children for their body elements will be developed by a diet and lifestyle likely to increase rLung.

Finally, each humour is a natural condition at a particular age, for the older a person grows, the more that person is susceptible to rLung, when the energies of the body are diminished. Tripa is the natural condition of an adult when the body is well matured and at its peak, whilst children are prone to Badkan when the body energy is just developing.

Accordingly, if a person succumbs to the corresponding disease linked to their age, such an illness can be particularly severe. In general, energy decreases with age, so rLung is then easily developed. Those who keep on smiling will remain healthy. During the adult stage there is a lot of heat in the body, and since fully developed adults are prone to get into fights and feel strongly about things, this all increases Tripa.

Children cry, wet beds, love sweets and live on milk. They are ignorant about the world and have to be taught everything. They are prone to Badkan diseases.

Perhaps the greatest consideration throughout the Tibetan medicine approach is one of maintaining a precise balance in all things. This can be applied to all areas of body, mind and speech and is vital to the successful operation of the process of digestion, which in its successful operation is one of the greatest preventative systems as far as disease is concerned.

Tibetan Medicine – the Science of Equilibrium

All natural forms contain within them an inner geometry of exquisite perfection which is precisely balanced. These forms operate in harmony with their surroundings through a process of mutual exchange and interdependency. This inner precision is multiplied across the universe as a blueprint at both microcosmic and macrocosmic levels. This is the magnificence of natural form, the absolute quality of both the inner and outer universe.

On an astronomical level, the planets represent the organs of the body of the universe, moving in relationship with each other through their respective planetary paths and all dependent upon the heart of the macrocosm – the sun. On an astrological level, these planetary relationships form a unique impression embedded within every human being's psyche at the very instant of their birth. On an anatomical level, the inner universe follows the age-old principle 'as above, so below', and the various organs and glands of the body relate to, exchange with, and are dependent upon each other through the various physical systems. They in turn are ultimately reliant on the driving force of the sun at the centre of us all – the heart.

In this way the perfection of form can be found within the fundamentals of everything in existence. Yet this grand manifestation of the higher workings of the universe can be at best veiled and at worst destroyed when our exchanges and interactions with our environment and those around us produce suffering, pain and conflict. Unfortunately, in this instant we become locked into a limited vision, a narrow

perspective. It is as if, facing a jewel, we no longer see the diamond as a whole, only a tiny facet which soon becomes the whole picture. So all our tension, pain and suffering becomes completely overwhelming, trapping us in a blinkered vision along a self-perpetuating path towards destruction in the form of various illness.

Yet if we could only raise our awareness above our painful self-obsession, we might at last understand that the experiences we perceive to be unfortunate are part of a process of growth and transformation, no different, to the process of digestion within the body. Of course 'digesting' experiences is not an easy process, yet it can be eased by developing a holistic view of life in its entirety. It is a little like expanding one's view of a tiny thread twisted around the particular warp of a tapestry until one can view the whole picture in all its magnificence. Such a wider view of existence can enable us to withstand the inevitable ups and downs of daily life. If we can accept a certain degree of friction and tension as part of the process of becoming, of taking our place within an interdependent universe which has purpose and meaning, then we can truly enter the wheel of life and allow ourselves to be turned and transformed.

There is a profound link between the body universe and the macrocosmic universe, whereby each has a real effect upon the other. From the holistic viewpoint, the world has a digestive process whereby it attempts to separate nutrition from waste, or one might say the good from the evil. Every person, through their own individual, astrological stamp of the universe, has a unique part to play in this process and can make a real contribution to the future of mankind. Dr. Carl Jung's idea that the world might be saved from annihilation by a number of individuals who are able to accept and contain the opposites of good and evil within themselves relates directly to this point. For on a day-to-day level, in any particular tense and fractious environment, pregnant with internal conflict, it will be the person who is able to maintain the wider vision of the whole, emanating a certain quality of stillness and calm rather than being swept up into the developing maelstrom, who will make a real difference.

Extending this idea further, one might be able to gain a better understanding of how those who meditate in complete stillness, deliberately retreating

from the world at large, can have an enormously positive effect upon mankind at a distance. A consciousness which can embrace the entirety of the universe through a process of prayer and meditation can actually help to hold the various parts together in a state of equilibrium.

The Elements of Life

As Tibetan physicians, we are trained to maintain a holistic viewpoint of every patient we meet and to treat every person equally with compassion and understanding. We offer a perspective of the body in health and disease which was presented to the world through ancient Buddhist texts and which reveals the fundamental human problem to be ignorance, from which develops the three mental poisons, attachment, anger and closed-mindedness, manifesting in the body as the three humours, rLung, Tripa and Badkan. We attempt to engage and involve each person we treat in the healing process, so that they may truly participate in their personal path of development and transformation.

Each person is given a range of experience, whether thought to be good or bad, which need, just like food, to go through a process of digestion, whereby the elements of all these experiences considered useful to the person are gradually transformed and assimilated into the psyche. This progression essentially takes some time, to allow further and further refinement of each experience into its essence, which at last may be absorbed into the heart and there embraced with love. Any elements of experience felt to be injurious can, once the process of assimilation and understanding has taken place, be discarded as waste.

This process of discarding unwanted elements of life is an extremely important one, just as the impure portion of food and drink has to be differentiated and expelled in order to purify the system. For if the impurities or waste products of the body were to be retained and assimilated as nutrients they would eventually poison the whole body. In the same way, our task in life is to attempt to rid ourselves of the three fundamental impurities, the mental poisons that so easily infect our condition, poison our lives and disrupt our peace of mind.

In this way, the process of digestion operates on a number of different levels as being of crucial importance to the body's health, and manifests on the physical level as the seven constituents and the three waste. Here, these seven vital supporters of life are formed over a six-day period, during which a balanced, natural flow of the separation of nutrition from waste is needed, as a breakdown in the process would prove harmful to the body. As each constituent is developed from the one that precedes it in a process of increasing refinement of the essence extracted from the food, the body produces the three waste of faeces, urine and perspiration, which are essential for the purification of the body. The presence of urine and faeces retains elements of the food in the body long enough to allow complete assimilation of the nutriments before the waste is expelled.

Just as we need time to truly understand and assimilate the various experience in life, risking the build-up of an emotional or mental disorder if we attempt to gloss over something that we feel we cannot quite face and comprehend, so this six-day period of digestion must take its natural course. Digestion begins at the point when the food reaches the stomach to be decomposed by the Decomposing Badkan, given heat by the Digestive Tripa, and separated into two parts by the Fire-Accompanying rLuag. This is the first day, whereby an initial separation of the nutritional essences of the food are extracted and transformed into blood, the life-giving fluid and moisturizer of the body, within the liver. The waste element of this process assists the development of the Decomposing Badkan in the stomach.

On the second day, the essence of blood transforms into flesh, which gives the body its form, and the waste part of this process becomes gall bile. On the third day, the essence of flesh transforms into fat, the body's lubricant, and the element of waste is excreted through such orifices of the body as the nose and mouth. Proceeding to the fourth day, the essence of fat is transformed into bone, the structural element of the body, and produces waste as the greasiness of the body and sweat.

Day five sees the essence of bone transforming into bone marrow, the body's source of vitality, and the waste matter forms the teeth, nails and pore hairs until

on the last and sixth day, the essence of bone marrow transforms into the essential reproductive essence of the male semen and female ovum. The waste becomes skin, the faeces, body grease and discharge from the eyes. The reproductive essence becomes a vital super-essence residing in the heart , responsible for the strength and length of life, manifesting as a good complexion and general body glow.

This process of transformation of these seeds is an essential final stage in the whole process when even more refined elements of the reproductive seeds go up to the heart to form mDang-chhog, the most highly refined feature in the body. It is a vital essence which pervades the entire body by means of extremely subtle channels and which supports life. The brightness and radiance of the face is said to come from the super-essence of mDang-chhog in the heart , and it is responsible for physical and mental strength. When someone becomes overly worried and depressed, this energy decreases and the life might be in danger.

Therefore, in order to retain this super-essence in the heart it is so important to eat nutritious food and endeavour to be happy, refraining from mental tension and stress. This may seem difficult in a world which is facing so many problems and where there are many people suffering from sadness, anxiety and depression. Yet, as will be seen from the practice detailed at the end of this chapter, even the simple act of smiling can have a very real, direct effect upon this life supporting essence in the heart.

Tibetan medicine is a science of equilibrium, which understands the close relationship of our bodies to the universe as a form of cosmic embrace in the dance of existence. When we are in tune and at one with the universal forces, our body is in a state of health, but once we begin to fall out of step then disease is the result as the humours become unbalanced, As physicians we are therefore constantly seeking to restore balance within the body system and thereby a sense of balance in the person's condition in relation to outer experiences and events.

These are the essential points on Tibetan medicine, and I believe I have given you the best quality seeds. Compassion should be developed in this practice. When someone comes to see us, it doesn't matter who they are, whether they are

important or not. The only thing that we should be concerned about is that they are suffering. If your interaction with a person, your experiences and relevant knowledge makes somebody smile, then you smile too.

Remember that in this life we may enjoy wealth, but in the final analysis it is only our accumulated merits that we can take with us when the time has come for us to leave this world.

The Practice of the Three Smiles

Throughout my medical consultations in India and all over the world, I always advise my patients to smile three times a day. This is a very easy yet inwardly powerful exercise that can help calm and ease the levels of stress in the body, which inevitably cause us harm and are linked to the increase of the rLung energy in the body, which can be so disruptive to our peace of mind. This exercise has a direct effect upon mDang-chhog, the super-essence which resides within the heart, and which from there pervades the whole body, maintaining longevity, and bringing a certain glow to the complexion. Certain people seem to naturally bring a positive glow into a room like a ray of sunshine which is particularly noticeable when they smile. This is a sign that the super-essence residing in that person's heart is in very good order.

This practice can be performed anywhere, and does not need any particular conditions in order to be performed correctly. In fact, it is arguably even more importantly conducted at times which are particularly stressful, for it will act as an antidote against the negative effect of stress. Putting it simply, it just requires you to smile three times a day, which will help to create the right conditions for an improvement in your body, mind and spirit.

Even flowers need certain conditions in order to bloom, such as the wind is needed to blow and develop the flower, water to moisten it and earth for its base. With these conditions we can enjoy looking at beautiful flowers. Otherwise the flowers is simply a bud at first, just as firmly closed as the occasions when we shut off our heart and mind. If we recollect on our past, we will know that we have suffered from many

illnesses, pain, aches, delirium, stress, anxiety and depression, so much so that sometimes we even seem to forget our true inner selves. This happens when the channels connecting our mind and body become either obstructed or disrupted by deranged energies in the body.

So it is very important to me to advise my patients to smile at least three times a day, whatever humoral disease they may be suffering. In very simple terms:

Be Happy!! Smile Three Times a Day!! – Recommendation for a rLung disease

Stay Cool!! Smile Three Times a Day!! – Recommendation for a Tripa illness

Warm up!! Smile Three Times a Day!! – Recommendation for a Badkan disorder

But by smiling, I mean smiling from the heart, not just on the surface, because if you cannot smile from the heart, life cannot be enjoyed. Even if you have facility required for life, yet cannot produce a smile from the inner mind, you are not a happy person, and you cannot enjoy the wealth that you have.

So try smiling three times right now, and at the same time, just think that the first smile will eradicate anxiety, the second smile will eradicate stress and the third smile will eradicate depression.

Conclusion

We live in a universe into which we are inextricably embedded and intertwined, and into which we decide to be born. Like a spark from the sun, our soul spirals down through the heaven, bouncing across the cosmos, rushing headlong towards living, breathing life. Our soul is driven to enter the here and now on this planet which we call earth, for we have agreed to play our part in the vast cosmic whole, the

interlaced fabric of existence that streams from time immemorial into the limitless beyond.

Our chosen birth holds the basis for all pleasure and pain, for suffering and happiness, for the vast richness of experience. For at birth we unavoidably enter the entire life process, the great wheel of transformation, the extraordinary journey from birth to death.

The mistake so many of us make is that we spend most of our lives missing the plot! We doggedly pursue our everyday lives, busily cramming every second with a trivial pursuit. When the greater journey remains so near, yet so far. Just as we are born into ignorance – so we die in ignorance. Such ignorance is not blissful, but a terrible waste of a great opportunity.

Birth plants us in the universal garden, where we are immediately connected to the forces of nature, the laws of physics, and the interconnection of creation. As we begin to grow, our sense of the interdependence of all that surrounds us is constantly expanding to encompass more and more forms of life, systems of energy and atmospheric forces out to the fringes of our solar system and beyond into the known and unknown universe. As particles within the ocean of existence, we are ceaselessly nourished by the matrix of energetic streams that enmesh humanity within the cosmic environment.

Just as the existence of a macrocosm implies the corresponding existence of a microcosm, so the outer universe will always lead us towards the inner universe, where we can find our particular blueprint, unique code and personal stamp. Here, a specific arrangement of the force of existence determines our reason for being, our relationship to everything around us, our purpose in life. If we have the capacity to lift the veil and to truly and deeply look within, we may at last begin to intuit our basic reality, and in so doing may be given a glimpse of the tapestry of the gods, offering us a key to understanding the basic forces which we channel both consciously and unconsciously.

Every human being is a tiny, particularized facet in the universal jigsaw, born in answer to the question posed by the forces of existence at a split second in time.

Tibetans refer to this as the workings of karma. Astrology charts this unique constellation of the planets at the moment of our first breath. Up to our last gasp we are answering a need of the times and potentially offering a solution to the problem. It may prove to be a lifetime's task to reach a vision of our part in the whole, yet it is a journey well worth making, and the brilliance of Tibetan medicine can assist us in shining a light upon a deeper understanding of ourselves.

In Tibetan medicine the world of the spirit is completely intertwined with the world of matter. The fundamental model for the body universe can be found within the balance of the three humours. This trinity of energies in every human being determines the nature of a person and defines to what extent he or she may be considered in sickness or in health. At its simplest level, if these energies are balanced and harmonious, then we may be blessed with health and happiness. But as soon as they are disturbed or unbalanced, sickness and unhappiness will inevitably result. A Tibetan physician aims to look within us, to weigh the balance of the three humours, and arrive at some form of diagnosis, so that a remedy may be prescribed.

Tibetan medicine is leading us towards the root of our suffering – our self-grasping, attachment and desire, our anger, arrogance and hatred, and our persistence in a state of ignorance whereby we close off our minds to anyone and anything else perceived to be a threat to the all-important 'I'. The Tibetans understand that the very instant that we chose to take human birth, we were propelled into a condition of sickness. This is the secret behind the three mental poisons. For even when we are in a state of perfect health, we are considered to be sick, because we have found ourselves in our human condition due to the negative emotions of desire, aggression and closed-mindedness.

The spark of the soul not mutely allow itself to flutter down to earth – it wanted to be here. The very desire to be born required an act of force, an act of aggression to actually fight its way into life. Yet on the dense level of human existence we largely remain ignorant of our greater self, our inner spirit, our soul which is calling to us to achieve at least some insight into the nature of reality. For thereby we stand a

chance of breaking the self-perpetuating process of birth, ignorance and death. To stand any chance of a decent view of the horizons within which we operate, we need to become more aware of the roots of our suffering, and look more carefully at our inner motivations. Tibetan medicine focuses immediately and most importantly on these roots. In this way, we are offered a route to healing, increased understanding, and greater personal awareness.

But how many of us dare to look inside ourselves to find the vital answer to our illness and our pain? We tend to feel we've been invaded, interrupted, or assaulted by an agent from the outside, like a virus, some affliction that we really don't deserve. We don't accept that in some way we might perhaps have played a part in every illness that befalls us. If we can take responsibility for health upon ourselves, we collaborate in what is a marvellous opportunity for growth and for development upon a personal level.

Tibetan medicine has achieved an unparalleled level of complexity and sophistication in a system that does not separate religion from medicine, and which looks upon the body as nature in miniature. Through a very particular training that includes precisely defined spiritual practices, practitioners are able to achieve a high degree of extrasensory and supernatural powers. However, in response to those who perceive curing on the psychic and spiritual levels as some kind of hocus pocus, the doctor will always refer all medical skills and healing capacity back to the exact, proven science of the Four Tantas, and through these sacred teachings to the Medicine Buddha.

There is a powerful of alchemy running throughout Tibetan medicine, for it aims to transform the energies in the body by the use of various medicinal herbs and substance. All medicines and their prescriptions are imbued with and empowered by potent spiritual practices such as the use of mantras, prayers and recitations. Again, it is important to emphasize that such practices have been given to the physicians through an oral tradition traceable back to the Buddha. A Tibetan doctor is so attuned to the workings of the universal unconscious, that on occasions he or she may receive

essential medical instructions by means of dreams and visions, which can subsequently be applied with supreme faith and diligence.

Historically, mercury, the base metal used in alchemy, was also used to great success within Tibetan medicine. Naturally this highly toxic substance was only used after it had been transformed and purified by an intense and exacting process. Because of its highly volatile nature, mercury had to be stabilized, but thereafter it proved to be highly effective in all cases of disease and generally improved the strength of the body. Purified metals and minerals such as mercury were used within special formulation pills, which could be used to support yogis who wished to retreat in meditation without normal food for long periods.

Somehow it seems that there is no limit to the wonders of Tibetan medicine. As has already been noted within this book, there is a particular and most profound synchronicity involved in the propelling of Tibet into exile, thereby facilitating a much wider dissemination of its teachings than ever before. Tibetan medicine was prepared thousands of years ago for the modern times and its particular diseases. The ancient texts refer to a period of 500 years, which is believed to have begun in the eighteenth century, and in which a total of eighteen modern microbial and infectious diseases will manifest. These are believed to include various forms of cancer, and AIDS, all of which Tibetan medicine is already helping to address. Increasingly, Western doctors are noticing this major contribution to humanity and are inviting physicians to participate in exchange and research in the shared aim of conquering modern diseases. So we would do well to hope and pray that the spread of Tibetan medicine will at least keep pace with, and hopefully overtake, the virulent spread of such modern diseases.

A particularly intense and profound impression of Tibetan medicine and its practitioners occurred when I accompanied a very great and deeply spiritual lady to consult Dr Pema Dorjee. Well over eighty years of age, she had been housebound for at least two years, suffering from an acute arthritic condition manifesting as severe pain in her legs. Although Tibetan medicine typically offers herbal pills to assist in healing the energy blocks with the body, on this occasion my friend insisted she did not want pills,

but only a mantra, as she trusted Dr Dorjee's powers completely. I was privileged to witness Dr Dorjee silently reciting a healing mantra, after which we left his clinic. After three days my friend was completely cured of her arthritis.

Clearly there is a tantric way of healing with mantras, which my friend, a former traveller in India, must have understood. All energy is vibration, and this is naturally reflected in the body itself. Disease within the body will therefore manifest as dissonant, disordered vibrations. By reciting mantras, which carry within them a very powerful vibration of healing, the body can be refined and realigned as the discords within the body's vibrations are directly affected by the chanted mantras. In this sense the physician is somewhat similar to a piano tuner, for he is aiming to attune the body to a sense of 'perfect pitch', seeking to draw the body away from the density of pain and towards much more highly refined and healthier vibrations. Clearly, through daily recitation, the same approach can be applied in order to purify the body's vibrations generally.

In Tibetan medicine, different mantras can be used for particular ailments, although there is an all-healing mantras of the Medicine Buddha which is very powerful. This mantras is an evocation of praise for the Supreme Healer, to whom all power is due, as follows:

*Tadyatha Om Bhekhadze Bhekhadze Maha Bhekhadze
Bhekhadze Raja Samudgate Svaha*

After witnessing the wonderful and seemingly miraculous healing of my friend, little did I know that ten years later I would enter the door of Dr Pema Dorjee myself – in a desperate state of post-traumatic shock, feeling completely vanquished.

As I sat beside Dr Dorjee I had expected some sort of pessimistic confirmation of serious ill health – instead he suddenly swung round and commanded me to look into his eyes. As I looked deep within the ocean of his vision, the storm within

me subsided and peace enveloped me as I felt the inner shock move up through my body and out through the top of my head.

Whatever form of dharma medicine he used, I cannot begin to know. However, I experienced it as a miraculous blessing, when one ray of his compassion utterly transformed a feeling of crucial defeat into a sense of wonder and awe. This was reflected in his kindness and gentleness towards my feeling of being beaten down by the event that had caused the shock. Somehow, I understood that Dr Pema Dorjee had transferred the cosmic energy purity of the Medicine Buddha to me, when he said: "You're all right now. You still had a little bit of shock in the nervous system – now it will go away."

On reflection, it seems to me that this great doctor had summoned a very high healing power of light for a creative purpose. In fact, the visualization of light is a practice quite central to tantric healing. The visual training of physicians is very intense and particular, whereby they will meditate and focus upon precisely painted images of the Medicine Buddha, to the extent that can produce this glorious scene in its entirety within the mind. This image within the mind is a living entity, to such an extent that the fully trained doctor has the power to visualize rays of light emanating from the Medicine Buddha, and entering the patient's body. These powerful rays of healing light, by means of a form of psycho-spiritual transference can penetrate the patient's body for the purpose of healing all forms of disease.

It seems that Tibetan medicine offers those who have ears to hear and eyes to see, an extraordinary catalogue of successful healing experience – even in the face of potentially annihilating catastrophes. Dr Tenzin Choedrak has recounted the miraculous healing of some of the victims of the Chernobyl nuclear catastrophe after he prescribed some precious pills. Following a period of only twenty days, out of a total of twenty-two patients, only eight or nine remained in hospital, for the rest had been discharged:

I assembled all the doctors and asked them to have a look at the results of each patient. Symptoms like low blood pressure, swollen glands, palpitations and pains in

the bones were eased and mitigated as if water had been poured over to soothe them.

Knowledge of Healing, a film by Franz Reichle,
Artificial Eye, Switzerland 1996.

One of the first full-length films to deal extensively with Tibetan medicine, *Knowledge of healing* explains the fundamental text of Tibetan medicine and demonstrates how it can bring relief to patients suffering from illnesses normally considered to be incurable in the West. There are a number of case studies, including a man with a heart condition from Switzerland. Clearly written off by conventional medicine, amazingly he is guided to a small but significant Tibetan herbal formula containing a number of different ingredients. It is the particular combination of many ingredients that provides the desired therapeutic effect. Tibetan doctors reportedly have over 1,000 natural substances from which they can compound medicine. The application of this particular formula ultimately saved this man's life.

Alter all the modern deliberation, analysis, examination, tests and research, at the end of the day, it is a question of what works that is important. The Tibetan physicians remain humble in the face of such success, for their focus at all times remains upon the source of all healing power, the Medicine Buddha.

Tibetan medicine has not sought to sell itself, to advertise wild claims widely, to preach to the world its miracles – for after all, for the greater part of its centuries it was hidden within Tibet itself. Truly we are blessed to receive such ancient healing, and if anyone raises the question of proof, the following indisputable truism (from *Man: Known and Unknown* by John Langdon Davies) may be helpful:

'Medicine has one great advantage over other branches of knowledge: the only criterion of truth in medicine is that it should work.'

ดำรงสุขภาพให้ดีด้วยการแพทย์แผนทิเบต¹

สิ่งสำคัญในการรักษาสุขภาพให้ดีและส่งเสริมการมีชีวิตที่ยืนยาวคือการรักษาที่เหตุแห่งโรค ไม่ใช่รักษาแต่เพียงอาการของโรค การเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลที่มากเกินไปหรือผิดปกติ การใช้อวัยวะรับสัมผัส ความคิดจิตใจและการพูดจาในทางที่ผิดหรือไม่ใช้เลยหรือใช้มากเกินไป การบริโภคอย่างไม่สมดุลในอาหารที่มีรสชาติหลากหลาย และพลังที่แฝงอยู่ในสารอาหาร ล้วนเป็นเหตุแห่งความไม่สมดุลในพลังงานทั้งสามองค์ประกอบทั้งเจ็ด และสิ่งซับซ้อนทั้งสาม² กระนั้นคนเราย่อมจะมีสุขภาพที่แข็งแรงและชีวิตที่ยืนยาวได้ หากเราหมั่นตระหนักถึงความเชื่อมโยงระหว่างผลที่เกิดขึ้นกับสาเหตุของมันบ้าง เช่นเดียวกับความเชื่อมโยงระหว่างดอกไม้กับรากไม้ ดังที่ตำราการแพทย์กล่าวไว้ว่า :

เป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับความมีสุขภาพดี ที่เราจะต้องบำรุง
รักษาดอกไม้ให้สดชื่นในดินอันอุดมสมบูรณ์เพื่อคงความแข็งแรงของราก
ไว้เสมอ (ตัวอย่างการแปล it ...)

และเช่นเดียวกับที่ ดวงตาเป็นดอกไม้ของตับ ดังนั้นการดูแลให้ตับแข็งแรงสมบูรณ์จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ปัญหาในตับจะส่งผลกระทบต่อตา ทำให้ตาเหลือง ซึ่งเป็นสิ่งบ่งชี้แน่ชัดของโรคตับอักเสบหรือโรคดีซ่าน

ไตส่งผลต่อหู ดังนั้นการดูแลไตให้แข็งแรงสมบูรณ์จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง พลังงานที่ยืนเกินไปจะส่งผลกระทบต่อไต ก่อให้เกิดปัญหากับหู เช่น เสียงอื้อในหู เป็นต้น

ปอดส่งผลต่อจมูก ดังนั้นการอุดตันในจมูกจึงเป็นสัญญาณภายนอกอย่างหนึ่งที่บ่งชี้ถึงความผิดปกติในปอด

ม้ามส่งผลต่อริมฝีปาก ดังนั้นถ้าริมฝีปากแตกหรือเป็นฝ้าหรือเปลี่ยนสี จะเป็นเครื่องบ่งชี้อย่างหนึ่งของโรคที่เกี่ยวกับม้าม

สิ่งที่ส่งผลต่อลิ้นก็คือหัวใจ ลิ้นที่แห้งหรือการพูดตะกุกตะกักในบางครั้ง จะเป็นเครื่องบ่งชี้ว่าหัวใจมีปัญหา

ถ้าพลังงานพื้นฐานทั้งสามในร่างกายอันประกอบไปด้วย ลุข ทรีปะ และเมแกน³ ได้รับการดูแลอย่างดีด้วยอาหารที่เหมาะสม การใช้ชีวิตที่คำนึงถึงสุขภาพ และการปฏิบัติสมาธิเป็นประจำ พลังงานทั้งสามนี้ก็ทำงานอย่างประสานกลมกลืนกันภายในร่างกายของเรา อาหาร

ที่รับประทานก็จะย่อยได้อย่างสมบูรณ์ สารอาหารที่เกิดจากการย่อยที่สมบูรณ์นี้จะไปสร้างและพัฒนาองค์ประกอบทั้งเจ็ดต่อไป ซึ่งจะได้เน้นรายละเอียดเพิ่มขึ้นในบทนี้

หากโชคร้ายเมื่อพลังงานตัวใดในสามตัวเคลื่อนออกจากความสมดุล ปฏิกริยาถูกใช้จะเกิดตามมา สภาวะดังกล่าวส่งผลเสียต่อความสมดุลที่ดีของพลังงานสูง *ทรีปะ* และ *เมแกน* เจ้าของร่างกายจึงควรใส่ใจต่อผู้ทำงานทั้งสามของตน(สูง *ทรีปะ* และ *เมแกน*) อย่างเท่าเทียมกัน ยกตัวอย่างเช่น ถ้ารูปแบบการใช้ชีวิตและการรับประทานอาหารของเราโน้มเอียงไปทางพลังงานสูงมากเกินไป ด้วยการทำกิจกรรมตามใจตนเอง เช่น การนอนหลับไม่เพียงพอ การอดอาหารเป็นเวลานาน และการรับประทานแต่อาหารคุณภาพต่ำ(เช่น อาหารรสขม อาหารที่ขาดโปรตีน และชาแก่) จะทำให้พลังงานสูงในระบบร่างกายมีกำลังมากขึ้นเพียงพลังงานเดียว อันจะส่งผลกระทบต่อพลังงาน *ทรีปะ* และ *เมแกน* ความปั่นป่วนจะเริ่มก่อตัวขึ้น ถ้าเรารับประทานแต่อาหารที่เต็มไปด้วยไขมันจะทำให้พลังงาน *ทรีปะ* มีกำลังมากขึ้นและทำงานมากเกินไป จนกระทั่งไปโจมตีพลังงาน *เมแกน* ทำให้ *เมแกน* ทำงานผิดปกติ

การทำงานผิดปกติของพลังงานตัวหนึ่งตัวใดในพลังงานทั้งสามจะเกิดผลร้ายแรงอย่างเห็นได้ชัด ดังนั้นการแพทย์แผนทิเบตจึงให้ความสำคัญกับความสมดุลของพลังงานสูง *ทรีปะ* และ *เมแกน* เพราะว่าพลังงานทั้งสามนี้ยังคงเกี่ยวข้องกับความเชื่อที่ผิดๆ อันเกิดจากอึดตายตัวตนและอกุศลจิตทั้งสามประการอยู่ตลอดเวลา จนถึงขนาดที่ว่าแม้เราจะมีสุขภาพที่ดีก็ตาม แต่ภาวะไม่สมดุลของพลังงานทั้งสามภายในร่างกายอาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา⁴ เพราะว่าโดยทั่วไปแล้วเรายังคงอยู่ในภาวะแห่งความไม่รู้แจ้งในความจริงอันเนื่องมาจากอวิชชา⁵ ในภาวะอันไม่มั่นคงเช่นนี้ เราอาจคิดเพียงผิวเผินว่าเรายังมีความพึงพอใจกับร่างกายที่แข็งแรง และใช้ชีวิตอย่างสะดวกสบายและหรูหราได้ต่อไป ในขณะที่ความจริงแล้วการละเลยต่อรูปแบบการใช้ชีวิตและอาหารการกินแม้จะเล็กน้อยแค่ไหนก็ตาม จะทำให้เกิดความไม่สมดุลในระบบ ก่อให้เกิดการทำงานผิดปกติและนำพาความเจ็บป่วยมาสู่ร่างกายในที่สุด

การรักษาและการฟื้นตัว

ทว่าภายในร่างกายมนุษย์มีศักยภาพอันยิ่งใหญ่และมีแหล่งพลังงานอันมหาศาล เพราะเราทุกคนมีความสามารถในการรักษาตัวเองและในการทำให้ตัวเองกลับฟื้นคืนสู่สภาพปกติ มนุษย์มีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงและมนุษย์ก็ได้เปลี่ยนแปลงให้เป็นที่ประจักษ์แล้ว เช่นเดียวกันกับโลกรอบตัวเราที่ได้เปลี่ยนแปลงไปทุกขณะ นอกจากนี้มุมมองของมนุษย์ที่มีต่อโลกย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามวิวัฒนาการของควมมีสติที่ตื่นรู้และพัฒนาการในการรับรู้ของมนุษย์ ความ

ตระหนักรู้ที่เพิ่มมากขึ้นและการค้นหาความสมดุลภายในและภายนอกตัวเราเท่านั้นที่จะเป็นประโยชน์เฉพาะต่อมนุษยชาติและสิ่งแวดล้อมที่มีความหลากหลายมากขึ้น

ร่างกายที่แข็งแรงของมนุษย์เป็นกลไกเพื่อการเปลี่ยนสภาพ ก่อตัวเป็นรูปร่างและดำรงอยู่ได้ด้วยอาหารที่ได้รับอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอ การบริโภคอาหารที่มีรสชาติทั้งหก⁶ อย่างเหมาะสมซึ่งจะทำให้การดูดซึมธาตุทั้งห้าเป็นไปอย่างสมดุล⁷ สารอาหารซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นแก่ร่างกายในการเสริมสร้างพลังชีวิตและทำให้ไม่เจ็บป่วย เกิดจากกระบวนการเปลี่ยนรูปขององค์ประกอบทั้งเจ็ด อันได้แก่ สารอาหาร เลือด เนื้อ ไขมัน กระดูก ไชกระดูก และส่วนประกอบสำคัญที่เกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์ โดยผ่านกระบวนการย่อย พลังงานสูงจะทำหน้าที่ในการเปลี่ยนรูปองค์ประกอบทั้งเจ็ด ซึ่งเกิดขึ้นจากการหายใจ พลังความคิด การพูดจา การไหลของปัสสาวะ การเคลื่อนไหวของอวัยวะ และการมีประจำเดือน

ภาวะไม่สมดุลขององค์ประกอบต่างๆ ภายในร่างกายย่อมรบกวนต่อจิตใจและจิตวิญญาณอย่างมาก ภาวะไม่สมดุลนี้อาจเริ่มก่อตัวขึ้นและเลวร้ายลงจากสารที่เป็นพิษ ความเครียด ความวิตกกังวล ความตึงเครียดในจิตใจ อารมณ์รุนแรง ความเศร้าโศกที่ทำให้คนอ่อนแออย่างรวดเร็ว และพลังงานทางลบที่เกิดขึ้นจากจิตที่หวาดระแวง ในภาวะเช่นนี้หากเราไม่ใส่ใจต่อทัศนคติเชิงบวกในชีวิต พลังงานสูงซึ่งทำหน้าที่เปลี่ยนธาตุในร่างกายจะสำแดงพลังกดดันอย่างมากภายในจิตใจ แสดงออกมาในรูปของอาการผิดปกติทางอารมณ์ หรือการถูกรบกวนทางจิตใจ จึงเป็นเรื่องปกติที่จะบังเอิญพบเห็นคนที่กำลังตกอยู่ในภาวะแห่งการฆ่าตัวตายจากแรงกดดันนี้ ในสถานการณ์เช่นนี้เราจำเป็นต้องช่วยเหลือเขาให้ได้รับสัมผัสแห่งความสมดุลและมโนสำนึกกลับคืนมาบ้าง เพราะไม่มีใครรู้จริงว่า จิตของเรา วิญญาณของเรา และธาตุรู้ของเราจะไปยังที่ใดหลังการฆ่าตัวตาย อย่างไรก็ตาม สิ่งที่น่าอนงก็คือสถานที่แห่งนั้นจะไม่มีทางที่จะดีกว่าที่ที่เราอยู่ในปัจจุบันนี้ แม้ว่าเราจะคิดว่าชีวิตปัจจุบันไม่ดีเลยก็ตาม

ตามหลักพุทธศาสนา การเกิดของมนุษย์ถือเป็นเรื่องที่เยี่ยมยอดที่พึงจะมีได้ จึงไม่ควรปล่อยให้สูญเปล่า ที่นี้มนุษย์มีโอกาสที่จะได้รับความสมดุลเป็นการเฉพาะระหว่างความพึงพอใจกับความเจ็บปวด และความสุขกับความทุกข์ อันเป็นผลดีต่อวิวัฒนาการของจิตวิญญาณ ในการเดินทางอันมีลักษณะเฉพาะตัวนี้ ปัจเจกชนแต่ละคนมีความสามารถที่จะพิจารณาการกระทำของตน ดังนั้นจึงมีศักยภาพในการใช้เจตจำนงเสรีอย่างชาญฉลาดเพื่อยังประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เป้าหมายสูงสุดของการรู้แจ้งอยู่แค่มีอ้อมเสมอ โดยใช้กลไกแห่งการเปลี่ยนสภาพอันพิเศษที่มีอยู่อันเป็นความมหัศจรรย์แห่งธรรมชาติ สิ่งนั้นก็คือร่างกายของมนุษย์นั่นเอง

ศักยภาพในการรู้แจ้งอันเป็นการพัฒนาไปสู่ความอัศจรรย์ อยู่ในตัวเราแต่ละคน เหมือนเป็นแบบพิมพ์เขียว เช่นเดียวกับแบบพิมพ์ของดอกกุหลาบอันสวยงามที่อยู่ในเมล็ด ไม่มีใครสามารถทำนายผลลัพธ์ที่แท้จริงของเมล็ดพันธุ์นี้ได้อย่างแน่นอน ไม่มีใครสามารถทำนายได้ว่าใครจะงอกออกมาจากเมล็ดกุหลาบได้ หากเมล็ดถูกเก็บไว้ในขวด ถ้าเราอยากให้เกิดดอกไม้ได้มีโอกาสเบ่งบาน ก่อนอื่นเราต้องเพาะเมล็ดในพื้นดิน รดน้ำ และปล่อยให้มันได้รับแสงอาทิตย์

มนุษย์เราก็ค้ายกับกุหลาบ เราควรให้โอกาสที่ดีที่สุดในชีวิตแก่ตนเอง เราควรใส่ใจต่อเมล็ดพันธุ์แห่งอนาคตของเรา โดยจะต้องแน่ใจว่าสิ่งแวดล้อมที่เราอยู่ อาหารที่เรารับประทาน ความคิดที่เราปล่อยให้เข้ามาในจิตใจ และอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากหัวใจของเรา ล้วนมีส่วนต่อการมีสุขภาพที่แข็งแรงและการดำรงอยู่อย่างสมดุล เพราะว่าถ้าสภาวะอันพึงปรารถนามีพลังเหนือกว่าความเจ็บป่วยก็จะไม่เกิดขึ้น สภาวะอันพึงปรารถนาหมายรวมถึงความใส่ใจต่ออาหารที่รับประทาน รูปแบบการใช้ชีวิต สถานะของการคิดและการปรับตัวตามฤดูกาลได้อย่างเหมาะสม

ในการค้นหาสภาวะเพื่อความ สุขและชีวิตที่เปี่ยมไปด้วยสุขภาพที่ดี เราจะต้องยอมรับกฎของเสียงเรียกกับเสียงสะท้อน เหตุและผล การเลือกและผลตอบสนอง^๑ เพราะในทุกสิ่งที่เราเลือก เราต้องพิจารณาถึงสิ่งที่เราจะต้องตอบสนองและอ้างความเป็นเจ้าของ ถ้าเราเลือกความรัก ความรักจะเลือกเรา ถ้าเราเลือกความเกลียด ความเกลียดจะท่วมทับในตัวเรา ถ้าเราเลือกความชั่วร้ายมา ความชั่วร้ายก็จะทิ้งร่องรอยไว้ในหัวใจเรา ถ้าเราค้นหาความดีอย่างไม่ย่อท้อ ความดีก็จะปรากฏให้เห็นรอบตัวเรา ถ้าเรามองหาแต่โลกภายนอกและไม่สนใจต่อชุมชนทรัพย์ภายใน การมองแคบๆ เช่นนี้จะทำให้เราติดอยู่ในกับดักของความมั่งคั่งที่ไม่ยั่งยืนและทำให้เราต้องสูญเสียความเป็นตัวตนที่แท้จริง นั่นคือทองคำอันล้ำค่าภายในตัวเรา อันเป็นสิ่งที่นักเรียนแร่แปรธาตุกล้าที่จะฝันและทุ่มเทพลังทุกๆ อย่างที่มีอยู่ในตนเพื่อให้ได้มา

ในการค้นหาวิถีทางแห่งการดำรงสุขภาพที่ดี เราควรคำนึงถึงเรื่องสถานที่และเวลาของเรานานโลกใบนี้ด้วย เพราะว่าสิ่งนี้จะมีผลกระทบอย่างลึกซึ้งต่อสภาวะทางร่างกายเสมอ

ผลกระทบของเวลา ฤดูกาล ที่ตั้ง และอายุต่อกายภาพของร่างกาย

การคิดเอาเองว่าเราแยกออกจากทุกคนและทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเราอย่างสิ้นเชิงไม่ทางใดก็ทางหนึ่งเป็นความผิดพลาดอย่างใหญ่หลวง การคิดเอาเองเช่นนี้คือภาพลวงตา

ของการแยกตัวออกมาและการโดดเดี่ยวตัวเองซึ่งได้รับการหล่อเลี้ยงจากต้นหาที่จะมีความแตกต่างและอยู่เหนือผู้อื่นทั้งปวงอย่างแท้จริงอันเกิดจากอึดตายที่ไม่รุนแรง ความหลอกลวงนี้คือต้นตอของความเจ็บปวดและทุกข์ทรมานอย่างยิ่ง เพราะการสร้างตัวตนให้เกิดขึ้นเองเช่นนี้จะดึงให้เราออกห่างจากสิ่งแวดล้อมของเราและผู้คนที่อยู่รอบตัวเรา และเป็นการกระทำที่ต่อต้านกฎพื้นฐานทางธรรมชาติ

ความจริงแล้ว เราล้วนเกี่ยวข้องกับอย่างลึกซึ้งกับสิ่งที่ดำรงอยู่ทั้งหมดโดยผ่านทางพลังงานที่แฝงอยู่ในร่างกายของเรา การแพทย์แผนทิเบตตระหนักว่าความเกี่ยวข้องอย่างลึกซึ้งนี้สามารถอธิบายถึงผลกระทบที่มีพลังดึงดูดในแต่ละช่วงเวลาของวัน ฤดูกาลและที่ตั้งทางภูมิศาสตร์ที่มีต่อกายภาพของร่างกายเราได้อย่างแม่นยำ ถ้าเปรียบเอกภพเป็นเสมือนมหาสมุทรชีวิตคนเราแต่ละคนก็เป็นดุจดุนน้ำเล็กๆ หยดหนึ่งเท่านั้น เราออกจากจุดเริ่มต้นของเวลาไปยังอนาคตที่ห่างไกลออกไป เราเชื่อมโยงกับสิ่งที่ผ่านไปแล้วทั้งหมดอย่างเหนียวแน่น ทั้งหมดนี้คือสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ และทั้งหมดนี้ก็คือสิ่งที่จะเป็นต่อไป

ในประเด็นดังกล่าว ระบบการแพทย์แผนโบราณของทิเบตมีมุมมองที่เหมือนกับบรรดานักฟิสิกส์ทฤษฎียุคใหม่ แท้จริงแล้วทฤษฎีสนามของไอน์สไตน์มีความเกี่ยวพันเป็นพิเศษในการช่วยสร้างความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นต่อการทำงานของแพทย์แผนทิเบต ทฤษฎีของไอน์สไตน์แสดงให้เห็นว่าอนุภาคต่างๆ ที่ถูกนำไปสร้างเอกภพพื้นฐานและเอกภพในร่างกาย¹⁰ มิได้เป็นมวลสารของแข็งที่เกาะเกี่ยวกันอย่างเป็นเอกเทศภายในที่ว่างและสร้างกระแสไฟฟ้าโดยอาศัยการเคลื่อนตัว หากแต่เป็นการอัดตัวของพลังงาน¹¹ ภายในสนามต่างๆ และแผ่อิทธิพลต่อที่ว่างที่อยู่รอบๆ ในกรณีนี้ไอน์สไตน์ได้แสดงให้เห็นว่าสิ่งที่ดำรงอยู่ทั้งหมดมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและเป็นการเกี่ยวข้องสัมพันธ์ระหว่างกันของอนุภาค สนามพลังงาน กระแสต่างๆ และที่ว่างที่อยู่ล้อมรอบโดยสมบูรณ์ ในระดับของร่างกายมนุษย์ แรงของพลังงานพื้นฐานที่เป็นองค์ประกอบของร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปเป็นพลังงานในรูปแบบต่างๆ มากมายนับไม่ถ้วน ซึ่งล้วนมีความเกี่ยวข้องและพึ่งพาซึ่งกันและกัน

ทักษะเกี่ยวกับสนามแม่เหล็กไฟฟ้ามีมากมายนับไม่ถ้วน และต่างมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอยู่ตลอดเวลา¹² ได้มีการเพิ่มประเด็นเรื่องแรงโน้มถ่วงของโลกและสิ่งที่รู้กันว่าเป็นที่ว่างหรืออวกาศที่ถูกทำให้โค้งงอเข้าไปด้วย¹³ สนามแม่เหล็กไฟฟ้าขึ้นอยู่กับกฎของการดึงดูดและการผลักกัน แต่ในกรณีของสนามโน้มถ่วงของโลก นอกจากจะมีแรงดึงดูดสิ่งหนึ่งไปหาอีกสิ่งหนึ่งแล้วยังทำให้พื้นที่รอบสนามแม่เหล็กไฟฟ้าโค้งงอจากการดึงดูดด้วยแรงเท่ากันในทุกทิศทางด้วย แต่อยู่บนเงื่อนไขว้ของที่ว่างที่ถูกทำให้โค้งและวนเป็นรูปทรงกระบอกอยู่รอบแกน¹³

ดังนั้นไอน์สไตน์จึงสรุปว่าคุณสมบัติทางภูมิศาสตร์ของที่ว่างไม่เป็นอิสระ แต่ขึ้นอยู่กับการกระจายของมวลต่างๆ ภายในที่ว่างนั้น การสังเกตอย่างละเอียดลึกซึ้งนี้เป็นพื้นฐานสำคัญต่อธรรมชาติที่ต้องพึ่งพาซึ่งกันและกันของทุกสิ่ง เพราะว่าสสาร สนาม และที่ว่างทั้งหมดล้วนเชื่อมต่อกันและถักทอเข้าด้วยกันเป็นโครงสร้างของการดำรงอยู่ จึงกล่าวได้ว่าทุกสิ่งในเอกภพย่อมส่งผลกระทบต่ออีกจุดหนึ่งจุดใดภายในเอกภพนั้น ในขณะที่จุดเดียวกันนั้นก็ส่งผลกระทบต่ออย่างแท้จริงและมีส่วนต่อการเป็นเอกภพด้วย

การนำสิ่งนี้ไปประยุกต์ใช้กับร่างกายมนุษย์ทำให้เราเข้าใจว่าร่างกายเป็นโครงสร้างอันสลับซับซ้อนของพลังงานที่ถักทอและเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา และเป็นโครงสร้างที่เคลื่อนไหวที่ได้ ภายภาพของร่างกายมนุษย์ก่อตัวเป็นศูนย์กลางของสนามต่างๆ อันหลากหลาย ล้อมรอบด้วยความโค้งงอของกระแสแม่เหล็ก ในสนามอันหลากหลายนี้ไม่ว่าจะเป็นสนามไฟฟ้า สนามแม่เหล็ก หรือสนามแม่เหล็กไฟฟ้า ร่างกายไม่อาจหลีกเลี่ยงต่อการส่งผลกระทบต่อ และการได้รับผลกระทบจากร่างกายอื่น วัตถุอื่น หรือสิ่งแวดล้อมอื่น ในขณะที่ร่างกายนั้นเคลื่อนไหวผ่านที่ว่างและเวลา

จากทัศนะเช่นนี้เป็นที่เข้าใจในหมู่แพทย์แผนทิเบตว่าการพิจารณาปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งหมายรวมถึงฤดูกาลที่เที่ยงตรงแม่นยำ ช่วงเวลาในแต่ละวัน และที่ตั้งทางภูมิศาสตร์ เป็นสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญอย่างยิ่งยวด ในขณะที่ตรวจชีพจรของแต่ละคน มิฉะนั้นการวินิจฉัยโรคอาจผิดพลาดได้ การใส่ใจต่อสิ่งนี้ทำให้การตรวจชีพจร ไม่ใช่จะตรวจที่ใด สถานที่ใด หรือเวลาใดก็ได้ แต่จะต้องคำนึงถึงการนำปัจจัยที่ถูกต้องของช่วงเวลาในแต่ละวัน ฤดูกาล ที่ตั้งทางภูมิศาสตร์ และอายุของคนไข้ด้วย แพทย์จะต้องปล่อยให้ไปไปตามแรงแม่เหล็กและปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อชีพจรในขณะที่ตรวจคนไข้ ตัวอย่างเช่น ถ้าแพทย์ไม่ได้พิจารณาข้อเท็จจริงที่ว่ามีการตรวจชีพจรในช่วงฤดูใบไม้ร่วงตอนเที่ยงวันในภูมิภาคที่แห้งแล้งและร้อน ซึ่งเป็นช่วงที่พลังงานตรีประมีกำลังแรง การเต้นของชีพจรที่พลังงานตรีประมีกำลังแรงเช่นนี้จะวินิจฉัยว่าเป็นความเจ็บป่วยได้อย่างหนึ่ง ด้วยเหตุผลนี้เองที่พลังงานทั้งสามมีความเชื่อมโยงอย่างละเอียดลึกซึ้งกับฤดูกาล ช่วงเวลาในแต่ละวัน และที่ตั้งทางภูมิศาสตร์ของคนที่กำลังรับการรักษาด้วย

พลังงานทั้งสามแต่ละตัวเกี่ยวข้องกับแต่ละช่วงเวลาของวันด้วย โดยปกติแล้วพลังงานลึงภายในร่างกายจะขึ้นสูงสุดในตอนเย็นและช่วงพระอาทิตย์ขึ้น ในขณะที่พลังงานตรีประจะปรากฏชัดในช่วงเที่ยงวันและเที่ยงคืน และพลังงานเมแกนจะปรากฏชัดในช่วงเช้าและช่วงก่อนค่ำ ดังนั้นการรับประทานอาหารที่ร้อนในช่วงเวลาของเมแกนในตอนเช้าและตอนเย็นจะดีกว่า เพราะเมแกนเป็นพลังเย็น การรับประทานอาหารที่ดิบหรือเย็นในมื้อกลางวันเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เพราะช่วงเที่ยงวันเป็นช่วงเวลาที่อุณหภูมิสูงสุด

พลังงานทั้งสามนี้ แต่ละตัวเกี่ยวพันกับปัจจัยด้านฤดูกาลและเวลา พลังงานสูงจะปรากฏชัดในฤดูฝน พลังงานทรีปะจะอยู่ในระดับที่เหมาะสมที่สุดในฤดูใบไม้ร่วง และพลังงานเมแกนจะเพิ่มพูนขึ้นในช่วงฤดูใบไม้ผลิ ยกตัวอย่างเช่น ถ้าแพทย์ตรวจรักษาคนไข้ในประเทศต่างๆ อาทิเช่น สกอตแลนด์ ไอร์แลนด์ และภูมิภาคต่างๆ ของประเทศแคนาดา ซึ่งเป็นแถบที่ฝนตกตลอดปี แพทย์จะทราบว่าลักษณะอากาศเช่นนี้เป็นสถานที่ที่เหมาะสมแก่การเติบโตของพลังงานสูง ด้วยธรรมชาติที่เย็นของฝนในอากาศ แพทย์จะปรับวิธีการวินิจฉัยให้สอดคล้อง โดยคำนึงถึงการเพิ่มขึ้นของพลังงานสูงของคนที่อยู่ในพื้นที่แถบนั้น

ภูมิภาคแต่ละแห่งเหมาะแก่ลักษณะที่โดดเด่นของพลังทั้งสามแตกต่างกัน ดังนั้นพื้นที่ที่ลมแรงและเย็นจะทำให้พลังงานสูงของคนอาศัยอยู่ในพื้นที่นั้นเพิ่มขึ้น พื้นที่ที่อากาศแห้งและร้อนจะทำให้พลังงานทรีปะของผู้อาศัยอยู่ในแถบนั้นสูงขึ้นโดยธรรมชาติ ในขณะที่สถานที่ที่เปียกชื้น ปกคลุมไปด้วยโคลน เป็นสถานที่ที่ดินและน้ำมีอิทธิพลสูงจะเป็นภูมิภาคที่พลังเมแกนเติบโตได้ดี

แน่นอนว่าเรื่องฤดูกาลและอากาศในแต่ละภูมิภาคนี้ย่อมส่งผลต่อเนื่องไปถึงแนวโน้มของประเทศหนึ่งๆ ณ ฤดูกาลและอากาศในเวลานั้น เพราะว่าธรรมชาติของสถานที่และผู้คนที่อาศัยอยู่ จะเป็นตัวกำหนดว่าพลังงานตัวใดจะเหนือกว่าตัวอื่น ยกตัวอย่างเช่น เด็กที่เกิดและเติบโตในสิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความทุกข์ทรมานมากและภาวะขาดสารอาหาร จะมีแนวโน้มที่เป็นเด็กประเภทสูง¹⁴ เพราะองค์ประกอบต่างๆ ในร่างกายจะเปลี่ยนไปตามอาหารและรูปแบบการใช้ชีวิตที่ทำให้พลังงานสูงสูงขึ้น

ประการสุดท้ายพลังงานแต่ละตัวเป็นเงื่อนไขทางธรรมชาติที่มีผลต่อช่วงอายุด้วย คนที่อายุมากขึ้นเท่าไรก็必将มีความไวต่อพลังงานสูงมากเท่านั้น เพราะพลังงานต่างๆ ในร่างกายลดลง ทรีปะเป็นเงื่อนไขทางธรรมชาติของวัยผู้ใหญ่เพราะร่างกายเติบโตเต็มที่ถึงจุดสูงสุดแล้วขณะที่เด็กมีแนวโน้มไปทางพลังงานเมแกนเพราะพลังงานในร่างกายเพิ่งจะกำลังเติบโต

ดังนั้นถ้าคนป่วยด้วยโรคที่เป็นไปตามช่วงอายุ ก็มักจะมีอาการรุนแรง โดยทั่วไปแล้วพลังงานจะลดลงไปตามอายุ ทำให้พลังงานสูงพัฒนาได้ง่าย คนที่ยืนอยู่เสมอ จะยังคงมีสุขภาพที่ดี ในช่วงที่เป็นผู้ใหญ่จะมีความร้อนในร่างกายเป็นจำนวนมาก การเติบโตจนเต็มที่ทำให้ผู้ใหญ่มีแนวโน้มที่จะทะเลาะเบาะแว้งและแสดงอารมณ์และความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ อย่างเต็มที่ทั้งหมดนี้จะทำให้พลังทรีปะสูงขึ้น ในขณะที่เด็กๆ ชอบร้องไห้ ปัสสาวะรดที่นอน ชอบขนมหวานและดื่มนมเป็นอาหาร พวกเขาไม่สนใจต่อความเป็นไปบนโลก และต้องได้รับการอบรมสั่งสอนในทุกๆ เรื่อง เด็กเหล่านี้มีแนวโน้มจะเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับเมแกน

บางที สิ่งที่ควรคำนึงถึงมากที่สุดในเรื่องวิธีการทางการแพทย์แผนทิเบตน่าจะเป็น การคงไว้ซึ่งความสมดุลอย่างสมบูรณ์แบบในทุกสรรพสิ่งก็ได้ สิ่งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับทุก ส่วนของร่างกาย จิตใจ และคำพูด และเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้กระบวนการย่อยอาหารทำงานได้ อย่างราบรื่น นับเป็นระบบป้องกันโรคที่ดีที่สุดระบบหนึ่งเท่าที่มี

การแพทย์แผนทิเบต – วิทยาศาสตร์แห่งความสมดุล

รูปแบบทางธรรมชาติทั้งหมดมีองค์ประกอบของรูปทรงเรขาคณิตภายในที่สมบูรณ์แบบ และมีความสมดุลอย่างลงตัว รูปแบบทางธรรมชาติเหล่านี้ทำงานอย่างกลมกลืนกับ สิ่งแวดล้อมรอบตัวโดยกระบวนการแลกเปลี่ยนที่สัมพันธ์และพึ่งพากัน ความลงตัวภายในนี้ได้ เพิ่มทวีคูณไปทั่วทั้งเอกภพในรูปของแบบจำลองทางธรรมชาติทั้งในระดับเล็กและระดับใหญ่ของ เอกภพ¹⁵ สิ่งนี้คือความยิ่งใหญ่ของรูปแบบทางธรรมชาติ เป็นคุณภาพที่สมบูรณ์แบบอย่างแท้จริง ทั้งภายในและภายนอกเอกภพ

ในระดับดาราศาสตร์ ดาวเคราะห์คืออวัยวะของเอกภพที่เคลื่อนไหวสัมพันธ์ต่อกัน ผ่านวงโคจรของตน และดาวเคราะห์ทั้งหมดต่างขึ้นอยู่กับหัวใจของทั้งระบบ นั่นก็คือดวงอาทิตย์¹⁶ ในทางโหราศาสตร์ ความสัมพันธ์ของดวงดาวก่อให้เกิดลักษณะเฉพาะที่มีหนึ่งเดียวฝังลงในจิตใจ ส่วนลึกของมนุษย์แต่ละคนในทันทีที่เขาถือกำเนิดขึ้นมา ในระดับโครงสร้างของสิ่งมีชีวิต เอก ภพภายในก็ดำเนินไปตามหลักการอันเก่าแก่ที่ว่า “ข้างบนเป็นเช่นไร ข้างล่างก็เป็นเช่นนั้น”¹⁷ อวัยวะและต่อมที่มีอยู่หลากหลายต่างเกี่ยวข้อง แลกเปลี่ยน และพึ่งพาซึ่งกันและกันภายในระบบ ต่างๆของร่างกาย และในท้ายที่สุดแล้ว ระบบต่างๆ ในร่างกายต้องพึ่งพาต่อแรงขับเคลื่อนของ ดวงอาทิตย์ที่ศูนย์กลางร่างกายเราทั้งหมด นั่นก็คือหัวใจ

ด้วยเหตุนี้ความสมบูรณ์ของรูปแบบจะพบได้ภายในรากฐานของทุกสิ่งที่ดำรงอยู่ แต่ทว่าเครื่องบ่งชี้ที่ยิ่งใหญ่ของการทำงานที่สูงขึ้นของเอกภพนี้ อย่างดีที่สุดก็จะถูกบดบัง หรือ อย่างเลวร้ายที่สุดก็จะถูกทำลายลง เมื่อการแลกเปลี่ยนและปฏิกิริยาของเรากับสิ่งแวดล้อมและ สิ่งที่อยู่รอบๆตัวเราก่อให้เกิดความทุกข์ ความเจ็บปวด และความขัดแย้งขึ้นมา แต่นับเป็นความ โชคร้ายที่ ณ ขณะที่เรากำลังอยู่ในทัศนะอันจำกัดและมุ่มมองที่คับแคบ คล้ายกับการมองอัญมณีชิ้น หนึ่ง ที่เราไม่อาจตัดสินว่ามันคือเพชรจากเพียงแค่เหลี่ยมมุมเล็กๆ ด้านหนึ่ง ดังนั้นความเครียด ความเจ็บปวด และความทุกข์ทั้งหมดก็จะเข้าครอบงำอย่างเต็มที่ และกักกันเราให้มีทัศนะที่แคบ ไปตลอดเส้นทางที่ตนเองเป็นผู้กระทำอย่างไม่มีวันสิ้นสุด ไปสู่ความหายนะซึ่งเกิดขึ้นในรูปของ ความเจ็บป่วยต่างๆ

แต่หากเราเพียงแค่อใส่ใจให้มากกว่าการหมกมุ่นอยู่แต่เรื่องทุกข์ใจของตัวเอง ในที่สุดเราอาจเข้าใจว่าประสบการณ์ไม่พึงใจก็เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเติบโตและการเปลี่ยนแปลงไม่ต่างจากกระบวนการย่อยอาหารในร่างกาย แน่นอนว่าประสบการณ์ในการย่อยอาหารไม่ใช่กระบวนการที่ง่าย แต่ทำให้ง่ายได้ด้วยการพัฒนาการมองเห็นทุกอย่างแบบองค์รวม คล้ายกับการเปิดมุมมองของเราให้กว้างขึ้น จากด้ายเส้นเล็กๆ เส้นหนึ่ง ที่บิดเป็นเกลียวอยู่รอบกลุ่มด้ายที่ถักทอเป็นลวดลายบนผืนผ้า จนกระทั่งเราสามารถเห็นภาพทั้งภาพ เห็นถึงความยิ่งใหญ่ทั้งหมด มุมมองที่กว้างขึ้นต่อสิ่งที่ดำรงอยู่เช่นนี้จะทำให้เราสามารถรับมือกับชีวิตประจำวันที่มีทั้งเรื่องดีและเรื่องร้ายที่เราไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ถ้าเรายอมรับว่าแรงเสียดทานและความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในระดับหนึ่ง เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการที่เหมาะสม เป็นกระบวนการของการเกิดขึ้นภายในเอกภพที่ต้องพึ่งพากันอย่าง ซึ่งเป็นสิ่งที่มีความหมายและมีความหมาย จะทำให้เราเข้าไปในวัฏจักรแห่งชีวิตได้อย่างแท้จริงและปล่อยให้ตัวเราหมุนและเปลี่ยนแปลงไปตามไป

ความเชื่อมโยงระหว่างเอกภพในร่างกายกับเอกภพในระดับใหญ่ที่สุดเป็นไปอย่างลึกซึ้ง แต่ละส่วนต่างมีผลกระทบต่อกันอย่างแท้จริง ตามวิธีคิดแบบองค์รวม โลกก็คือกระบวนการย่อยอาหารด้วยวิธีการแยกสารอาหารออกจากของเสีย หรืออาจกล่าวได้ว่า แยกสิ่งดีออกจากสิ่งร้าย ในทางโหราศาสตร์แห่งเอกภพได้กำหนดให้มนุษย์แต่ละคนมีลักษณะเฉพาะของตนเองที่จะแสดงออกต่อกระบวนการแยกดีจากเลว และสามารถส่งผลอย่างแท้จริงต่ออนาคตของมนุษยชาติ แนวคิดที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับเรื่องนี้ก็คือ แนวคิดของดร. คาร์ล จุง ที่ว่าโลกอาจจะปลดปล่อยจากการทำลายล้าง หากปัจเจกบุคคลจำนวนหนึ่งสามารถยอมรับและนำเอาสิ่งที่อยู่ด้านตรงข้ามทั้งต่อความดีและความชั่วเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในตัวเขา¹⁸ เพราะว่าในระดับวันต่อวัน ในสิ่งแวดล้อมที่ตึงเครียด มีการใช้อารมณ์ และมีความขัดแย้งภายในซ่อนอยู่ ผู้ที่สามารถเห็นภาพทั้งหมดด้วยมุมมองที่กว้างกว่า มีคุณลักษณะที่นิ่งและสงบมากกว่าที่จะตกอยู่ในภาวะสับสนอลหม่าน จึงจะเป็นบุคคลที่สร้างความแตกต่างได้อย่างแท้จริง

การนำแนวคิดนี้ไปขยายผลต่อ อาจทำให้เราเข้าใจได้ดีขึ้นว่าผู้ที่มีจิตใจจดจ่ออยู่ในความนิ่งอย่างสมบูรณ์ ผู้ที่รู้จักถอยห่างจากเรื่องทางโลกได้อย่างสุขุมรอบคอบ สามารถส่งผลกระทบต่อด้านบวกอย่างมหาศาลต่อมนุษย์ที่อยู่ห่างไกลออกไปได้อย่างไร ความตระหนักรู้สามารถโอบกอดทุกสรรพสิ่งในเอกภพโดยกระบวนการสวดมนต์และทำสมาธิ ซึ่งจะช่วยยึดโยงส่วนต่างๆ ที่มีความหลากหลายเข้าไว้ด้วยกันให้อยู่ในสถานะแห่งความสมดุลได้อย่างแท้จริง

องค์ประกอบของชีวิต

แพทย์ทิเบตจะได้รับการฝึกให้นำหลักคิดแบบองค์รวมมาใช้กับคนไข้แต่ละคน แพทย์จะรักษาคนไข้ด้วยความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจอย่างเท่าเทียมกัน เรานำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายและความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นในโลกจากตำราพุทธศาสนาโบราณที่เปิดเผยปัญหาขั้นมูลฐานของมนุษย์ นั่นก็คือความไม่รู้ อันเกิดจากอกุศลจิตสามประการ ได้แก่ การยึดติด ความโกรธ และจิตใจที่ไม่เปิดกว้าง อกุศลจิตสามประการจะแสดงออกต่อร่างกายในรูปของพลังงานทั้งสาม ได้แก่ ลุง ทรีปะ และเมแกน แพทย์พยายามที่จะดึงคนไข้แต่ละคนเข้ามาและร่วมเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการบำบัดรักษา เพื่อว่าพวกเขาอาจจะได้มีส่วนร่วมในเส้นทางของการพัฒนาและการเปลี่ยนสถานะของตนเองได้อย่างแท้จริง

บุคคลแต่ละคนย่อมมีประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะประสบการณ์นั้นจะดีหรือเลวก็ตาม มันก็เป็นสิ่งจำเป็นคล้ายกับอาหารที่จะต้องผ่านกระบวนการย่อย ประสบการณ์ทั้งหมดที่เข้ามาในชีวิตของคนก็เช่นเดียวกัน เมื่อเราคิดแล้วว่าเป็นประโยชน์ ประสบการณ์นั้นก็จะค่อยๆ เปลี่ยนสถานะและหลอมรวมเข้าเป็นจิตใจส่วนลึก ในการกลั่นกรองประสบการณ์ให้ดียิ่งขึ้น นี้จนกระทั่งประสบการณ์นั้นกลายเป็นเนื้อแท้ของมัน และอาจซึมเข้าไปสู่หัวใจที่โอบล้อมไปด้วยความรักได้ในที่สุด โดยพื้นฐานแล้วการพัฒนาที่เป็นลำดับขั้นแบบนี้จะต้องใช้เวลาบ้าง หากประสบการณ์ส่วนใดที่รู้สึกว่าจะอาจเป็นอันตราย ก็จะทำให้เกิดกระบวนการในการเรียนรู้และเข้าใจเพื่อกำจัดประสบการณ์ส่วนที่ไม่จำเป็นนั้นทิ้งไป

กระบวนการกำจัดองค์ประกอบอันไม่พึงประสงค์ของชีวิตนี้เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสิ่งหนึ่ง เช่นเดียวกับกับการแยกส่วนที่ไม่บริสุทธิ์ของอาหารและเครื่องดื่มและขับออกไปเพื่อให้ระบบมีความบริสุทธิ์ เพราะหากผลิตภัณฑ์ที่ไม่บริสุทธิ์หรือของเสียในร่างกายถูกกักเก็บไว้หรือถูกดูดซึมเป็นสารอาหาร มันก็จะกลายเป็นพิษต่อทั่วทั้งร่างกายในที่สุด ในทำนองเดียวกัน ภารกิจในชีวิตเราก็คือความพยายามที่จะกำจัดสิ่งที่ไม่บริสุทธิ์ขั้นมูลฐานสามประการออกไปจากตัวเรา¹⁹ สิ่งที่เป็นพิษต่อจิตใจนั้นง่ายต่อการรับเข้ามาในชีวิตของเรา ทั้งยังเป็นอันตรายต่อการดำรงชีวิตและรบกวนความสงบในจิตใจ

ในลักษณะเช่นนี้ กระบวนการย่อยอาหารทำงานในหลายระดับแตกต่างกัน และเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพร่างกาย และเห็นได้อย่างชัดเจนในระดับกายภาพของร่างกายในรูปขององค์ประกอบทั้งเจ็ดและสิ่งขับถ่ายทั้งสาม นี่เป็นสิ่งจำเป็นแกชีวิตเจ็ดอย่างที่ก่อตัวขึ้นในช่วง 6 วันของกระบวนการย่อยอาหาร ในระหว่างช่วงเวลาแห่งการสร้างสมดุลนี้ การไหลที่เป็นไปอย่างธรรมชาติของกระบวนการแยกสารอาหารออกจากส่วนที่ไม่ใช่สารอาหารซึ่งจะถูกขับ

ออกมาในระหว่างกระบวนการจึงเป็นสิ่งจำเป็น หากเกิดความผิดพลาดขึ้นในกระบวนการนี้ก็จะ เป็นอันตรายต่อร่างกาย ในระหว่างนี้กระบวนการกลั่นกรองส่วนประกอบสำคัญที่สกัดจากได้ อาหารให้ดียิ่งขึ้นๆ นั้น ก็จะดำเนินไป โดยองค์ประกอบแต่ละตัวที่เกิดขึ้นในกระบวนการนี้จะ พัฒนาจากองค์ประกอบอีกตัวที่อยู่ก่อนหน้า และร่างกายจะผลิตสิ่งขับถ่ายออกมาในรูปของ อุจจาระ ปัสสาวะ และเหงื่อ การผลิตสิ่งขับถ่ายนี้เป็นสิ่งจำเป็นต่อการทำให้ร่างกายบริสุทธิ์ ส่วนปัสสาวะและอุจจาระที่ยังมีองค์ประกอบของอาหารจะอยู่ในร่างกายเป็นระยะเวลาหนึ่งจนเมื่อ การดูดซึมสารอาหารเสร็จสิ้นอย่างสมบูรณ์แล้ว จึงจะปล่อยเป็นสิ่งที่ขับถ่ายออกมา

เช่นเดียวกับที่เราต้องใช้เวลาในการทำความเข้าใจและซึมซับประสบการณ์ หลากหลายที่เข้ามาในชีวิต ถ้าเราพยายามจะมองข้ามความสำคัญต่อสิ่งที่เรารู้สึกว่าเราไม่ สามารถเผชิญและเข้าใจมันได้ มันจะทำให้เกิดความเครียดต่อความผิดปกติของจิตใจและอารมณ์ เพิ่มขึ้น ดังนั้นช่วงเวลาหวันของการย่อยอาหารนี้จึงต้องปล่อยให้เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ กระบวนการย่อยอาหารเริ่มต้นเมื่ออาหารในกระเพาะถูกย่อยสลายโดยพลังงานเอนไซม์ *เอนไซม์* ²⁰ เกิดความร้อนโดยพลังงาน*ที่ปล่อยอาหาร*²¹ และถูกแยกออกเป็นสองส่วนโดยพลังงาน*สูงที่ ประกอบไปด้วยไฟ*²² นี่คือน้ำที่เกิดขึ้นในวันแรก ซึ่งเป็นการแยกขั้นต้นเพื่อให้ได้ส่วนประกอบ สำคัญที่เป็นสารอาหารออกจากอาหาร จากนั้นสารอาหารจะถูกสกัดและเปลี่ยนรูปไปเป็นเลือด เลือดเป็นของเหลวที่ในชีวิตและความชุ่มชื้นแก่ร่างกายอยู่ภายในตัว องค์ประกอบที่เป็นสิ่งขับที่ ออกมาจากกระบวนการนี้จะช่วยพัฒนาการย่อยสลายของ*เอนไซม์*ในกระเพาะ

ในวันที่สอง ส่วนประกอบสำคัญของเลือดจะเปลี่ยนรูปไปเป็นเนื้อ เนื้อทำให้ร่างกาย เป็นรูปร่าง และสิ่งขับที่ออกมาจากกระบวนการนี้จะกลายเป็นน้ำดี ในวันที่สามส่วนประกอบ สำคัญของเนื้อจะเปลี่ยนรูปไปเป็นไขมัน ไขมันเป็นสารหล่อลื่นในร่างกาย องค์ประกอบของสิ่งขับ ที่ออกมาจากกระบวนการนี้จะถูกขับออกจากร่างกายผ่านทางช่องเปิดตามร่างกาย เช่น จมูกและ ปาก กระบวนการที่เกิดขึ้นในวันที่สี่ คือส่วนประกอบสำคัญของไขมันจะเปลี่ยนรูปไปเป็นกระดูก กระดูกคือองค์ประกอบโครงสร้างของโครงสร้างร่างกาย กระบวนการเปลี่ยนรูปนี้ผลิตสิ่งขับที่ ออกมาจากกระบวนการนี้คือไขข้อของร่างกายและเหงื่อ²³

ในวันที่ห้าส่วนประกอบสำคัญของกระดูกจะเปลี่ยนรูปเป็นไขกระดูกซึ่งเป็นแหล่ง พลังชีวิตของร่างกาย และสิ่งขับที่ออกมาจากกระบวนการนี้จะก่อตัวขึ้นที่ฟัน เล็บ และรูขุมขน จนกระทั่งถึงท้ายสุดในวันที่หกส่วนประกอบสำคัญของไขกระดูกจะเปลี่ยนรูปไปเป็นส่วนประกอบ สำคัญที่จำเป็นต่อระบบสืบพันธุ์ของน้ำอสุจิในผู้ชายและเซลล์ไข่ในผู้หญิง สิ่งขับที่ออกมาจาก กระบวนการนี้จะกลายเป็นผิวหนัง อุจจาระ เสมหะ และขี้ตา ส่วนประกอบสำคัญของระบบ

สปีพันธุ์จะกลายเป็นส่วนประกอบสำคัญชั้นเลิศที่สำคัญและจำเป็นแก่ชีวิตที่อาศัยอยู่ในหัวใจ ทำให้ชีวิตแข็งแรงและยืนยาว จะเห็นได้ชัดจากผิวพรรณที่เปล่งประกายสดใสโดยทั่วไปของร่างกาย

กระบวนการเปลี่ยนสภาพของเมล็ดพันธุ์แห่งการเจริญเติบโตนี้เป็นกระบวนการในขั้นสุดท้ายที่จำเป็นของกระบวนการทั้งหมด เกิดขึ้นเมื่อองค์ประกอบของเมล็ดแห่งการสปีพันธุ์ที่ผ่านการกลั่นกรองในขั้นต่างๆมาแล้วนั้น เข้าไปยังหัวใจเพื่อกลายเป็น “ดั่งชก”²⁴ ซึ่งเป็นคุณลักษณะของสิ่งที่ผ่านการกลั่นกรองอย่างสูงสุดของกาย “ดั่งชก” เป็นส่วนประกอบสำคัญที่จำเป็นแก่ชีวิต แฝ่ไปทั่วร่างกายโดยผ่านช่องทางอันละเอียดอ่อนที่มีอยู่ทั่วร่างกายและยังคงยัคัจฉาชีวิตอีกด้วย กล่าวกันว่าประกายรัศมีที่เปล่งปลั่งสดใสบนใบหน้าก็มาจาก “ดั่งชก” ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญชั้นเลิศที่อยู่ในหัวใจ และมีหน้าที่ในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งแก่ร่างกายและจิตใจ เมื่อไหร่ที่บางคนรู้สึกกังวลและหดหู่อย่างมาก พลังงานจากดั่งชกจะลดลงและชีวิตอาจตกอยู่ในภาวะอันตรายได้

ดังนั้นในการกักเก็บส่วนประกอบสำคัญชั้นเลิศในหัวใจไว้ จะต้องให้ความสำคัญต่อการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและการมุ่งมั่นที่จะมีความสุขโดยละเว้นจากความตึงเครียดทางจิตใจ ซึ่งดูเหมือนเป็นสิ่งยากในโลกที่เราต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ มากมาย โลกที่มีคนเป็นจำนวนมากต้องทนทุกข์ทรมานจากความเศร้า ความวิตกกังวลและความหดหู่ แต่ในแบบฝึกหัดที่แสดงรายละเอียดไว้ท้ายบทนี้ แม้การยัมจะเป็นการกระทำที่ธรรมดา แต่จะมีผลกระทบโดยตรงอย่างแท้จริงต่อส่วนประกอบที่สำคัญในหัวใจ ที่เป็นสิ่งค้ำจุนชีวิต

การแพทย์แผนทิเบตคือวิทยาศาสตร์แห่งความสมดุลที่เข้าใจความสัมพันธ์อันใกล้ชิดของร่างกายที่มีต่อเอกภพว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของการดำรงอยู่ของมนุษย์ในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของจักรวาลซึ่งเป็นการดำรงอยู่ที่เป็นจังหวะสัมพันธ์กันเหมือนการเต้นรำ เมื่อเราคล้อยตามแรงแห่งจักรวาล ร่างกายของเราจะอยู่ในภาวะสุขภาพดี แต่เมื่อเราหลุดออกจากจังหวะก้าว ทำให้พลังงานทั้งสามไม่สมดุล ความเจ็บป่วยก็จะเกิดขึ้น ดังนั้นในฐานะแพทย์เราจึงกำลังค้นหาอย่างแน่วแน่เพื่อฟื้นฟูความสมดุลภายในระบบร่างกาย เพื่อให้ได้มาซึ่งความสมดุลในสภาวะของบุคคลผู้นั้นที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์และเหตุการณ์ต่างๆ ที่อยู่นอกตัว

สิ่งเหล่านี้เป็นประเด็นสำคัญสำหรับการแพทย์แผนทิเบต และข้าพเจ้าเชื่อว่าข้าพเจ้าได้มอบเมล็ดพันธุ์แห่งการเติบโตที่มีคุณภาพที่สุดแก่ท่าน ความเมตตากรุณาเป็นสิ่งที่ควรพัฒนาให้สูงขึ้น ไม่สำคัญหรอกว่าใครมาพบเรา สิ่งเดียวที่เราควรคำนึงถึงนั่นก็คือพวกเขา กำลังเป็นทุกข์ ถ้าการมีปฏิสัมพันธ์ของคุณ ประสบการณ์ของคุณและความรู้ที่คุณมี สามารถทำให้คนยัมได้ คุณก็จะยัมได้เช่นกัน

จงจำไว้ว่าในชีวิตนี้ เราอาจจะเพลินเพลินกับความมั่งคั่ง แต่เมื่อพิจารณาแล้ว สุดท้ายก็มีเพียงคุณความดีที่สะสมในตัวเราเท่านั้นที่จะติดตัวเราไป เมื่อถึงเวลาที่เรากำลังจากโลกนี้ไป

การฝึกยิ้มวันละสามครั้ง

ตลอดเวลาที่ข้าพเจ้าให้คำปรึกษาทางการแพทย์ในอินเดียและทั่วโลก ข้าพเจ้าได้แนะนำคนไข้ให้ยิ้มวันละสามเวลา นี่เป็นการฝึกหัดที่แสนง่ายแต่เปี่ยมด้วยพลังแฝงจากภายใน ที่ช่วยให้เกิดความสงบและบรรเทาความตึงเครียดในร่างกายที่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวเราอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ และเกี่ยวโยงไปถึงการเพิ่มขึ้นของพลังสูงในร่างกายซึ่งอาจจะรบกวนความสงบในจิตใจ การฝึกหัดนี้ส่งผลโดยตรงต่อ *ตังชก* ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญชั้นเลิศที่มีอยู่ในหัวใจ และส่งไปทั่วร่างกาย ทำให้ชีวิตยืนยาวและช่วยทำให้ผิวพรรณภายนอกเปล่งประกายสดใส โดยทั่วไปคนเรามีแนวโน้มที่จะนำประกายแห่งความดีเข้ามาในใจ คล้ายดังรัศมีแห่งแสงอาทิตย์ซึ่งเห็นได้ชัดเมื่อคนยิ้ม สิ่งนี้เป็นเครื่องแสดงว่าส่วนประกอบสำคัญชั้นเลิศที่อยู่ในหัวใจของคนผู้นั้นทำงานได้อย่างยอดเยี่ยม

การฝึกนี้สามารถกระทำได้ทุกสถานที่ และทุกสถานการณ์ ความจริงแล้วการฝึกยิ้มนี้เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่าเป็นตัวการสำคัญในการกำกับควบคุมในเวลาที่เกิดความเครียด เพราะว่าการยิ้มจะเป็นตัวต้านผลกระทบทางลบจากความเครียด จงทำให้เป็นเรื่องง่าย แค่ยิ้มวันละสามเวลาจะช่วยสร้างภาวะที่ถูกต้องต่อการพัฒนาร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณของคุณ

แม้แต่ดอกไม้ยังจำเป็นต้องมีสภาพที่เหมาะสมแก่การผลิตดอก เช่น ต้องการลมเพื่อการเคลื่อนไหวและการเจริญเติบโต ต้องการน้ำเพื่อความชุ่มชื้น และต้องการดินเพื่อการยึดเกาะ ด้วยสภาพแวดล้อมเหล่านี้เราจึงได้ผลิตผลิตผลที่ได้มองเห็นดอกไม้ที่สวยงาม มิฉะนั้นดอกไม้ก็จะเป็นเพียงหน่ออยู่เช่นนั้น เช่นเดียวกับที่เราปิดกั้นโอกาสอย่างแน่นหนาด้วยการปิดหัวใจและจิตใจตัวเอง ถ้าเรานึกย้อนไปในอดีต เราจะรู้ว่าเราต่างเป็นทุกข์กับเรื่องต่างๆ มากมาย จากโรคภัยไข้เจ็บ ความเจ็บปวด ความปวดร้าว การแพ้คลั่ง ความตึงเครียด ความวิตกกังวล และความหดหู่ มากเสียจนกระทั่งบางครั้งทำให้ดูเหมือนว่าเราจะลืมนึกความจริงที่อยู่ในตัว เมื่อช่องทางที่ติดต่อกับจิตใจและร่างกายของเราได้ถูกขัดขวางหรือรบกวนโดยการก่อกวนของพลังงานภายในร่างกาย

ดังนั้นข้าพเจ้าจึงเห็นว่าเป็นเรื่องสำคัญมากในการแนะนำคนไข้ของข้าพเจ้าให้ยิ้มอย่างน้อยวันละสามครั้ง ไม่ว่าจะเขาจะทนทุกข์ทรมานจากโรคที่เกิดจากพลังงานตัวใดก็ตาม โดยให้

คำแนะนำง่ายๆ ดังนี้

จงทำให้เป็นสุขและยิ้มวันละสามครั้ง!! (คำแนะนำสำหรับคนที่ เป็นโรค
เกี่ยวกับถุง)

จงทำให้เย็นและยิ้มวันละสามครั้ง!! (คำแนะนำสำหรับคนที่ เป็นโรค
เกี่ยวกับทรีปะ)

จงทำให้มีพลังและยิ้มวันละสามครั้ง!! (คำแนะนำสำหรับคนที่ เป็นโรค
เกี่ยวกับแผล)

การยิ้มที่ว่านี้ ข้าพเจ้าหมายถึงการยิ้มออกมาจากหัวใจ ไม่ใช่ยิ้มเพียงแต่ใบหน้า เพราะถ้าคุณไม่สามารถยิ้มออกมาจากหัวใจได้ ชีวิตก็จะไม่เบิกบาน แม้คุณจะมีสิ่งอำนวยความสะดวกที่คุณต้องการในชีวิต แต่คุณก็ไม่อาจสร้างรอยยิ้มจากจิตใจส่วนลึกได้ คุณก็จะเป็นบุคคลที่ไม่มีความสุขและไม่อาจเพลิดเพลินกับความมั่งคั่งที่คุณมีได้

ดังนั้นจากนี้ไปลองยิ้มวันละสามครั้ง ขณะเดียวกันก็เพียงแค่ว่า ยิ้มครั้งที่หนึ่งจะกำจัดความวิตกกังวลให้หายไป ยิ้มครั้งที่สองจะกำจัดความตึงเครียดให้หมดไป และยิ้มครั้งที่สามจะกำจัดความหดหู่ให้หมดสิ้นไปได้

บทสรุป

เราเป็นส่วนหนึ่งของเอกภพที่เกี่ยวข้องกันอย่างไม่อาจแยกออกจากกันได้ และเป็นเอกภพที่เราเป็นผู้เลือกที่จะเกิด วิญญาณของเราหมุนวนเป็นเกลียวลงมาจากสรวงสวรรค์คล้ายประกายไฟจากดวงอาทิตย์ กระเด็นจากฟากหนึ่งไปยังอีกฟากหนึ่งของจักรวาล มุ่งหน้าไปอย่างเร่งรีบเพื่อการเกิด ขณะนี้วิญญาณของเราได้มุ่งตรงมายังดาวเคราะห์ดวงนี้ ที่เราเรียกกันว่าโลก เนื่องจากเราตกลงที่จะดำเนินบทบาทของตนในจักรวาลอันกว้างใหญ่ไพศาลแห่งนี้ ที่ที่โครงสร้างของการดำรงอยู่ได้ร้อยรัดกันไว้ ได้นำอดีตที่ไกลโพ้นไปสู่สภาวะของการเวียนว่ายตายเกิด

การเกิดที่เราได้เลือกแล้ว เป็นจุดเริ่มต้นของความพึงพอใจและความเจ็บปวดทั้งหมด ความทุกข์และความสุข และประสบการณ์อันมากมายมหาศาล เพราะว่า ณ ขณะที่เกิด เราได้เข้าไปสู่วังวนแห่งชีวิตทั้งมวลอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เป็นวงล้ออันยิ่งใหญ่ของการเปลี่ยนแปลง เป็นการเดินทางที่ไม่ธรรมดาตั้งแต่เกิดจบจนกระทั่งสิ้นลมหายใจ

ความผิดพลาดของคนส่วนใหญ่ก็คือเราใช้ชีวิตเกือบทั้งหมดไปอย่างหลงทาง! เราไล่ตามชีวิตในแต่ละวันอย่างทรหด อัดแน่นยุ่งเหยิงไปกับการไปให้ถึงเป้าหมายในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ตลอดเวลา ทำให้การเดินทางอันยิ่งใหญ่ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม กลับต้องไกลออกไป เช่นเดียวกับที่เราเกิดมาบนความไม่รู้ ดังนั้นเราจึงตายไปกับความไม่รู้ ความไม่รู้ไม่ใช่ความสุข แต่เป็นความสูญเสียเปล่าในโอกาสอันยิ่งใหญ่อย่างยิ่ง

การเกิดได้บ่มเพาะมนุษย์ในสวนแห่งเอกภพ อันเป็นที่ที่เชื่อมโยงตัวเราเข้ากับพลังแห่งธรรมชาติ กฎฟิสิกส์และความเกี่ยวข้องระหว่างสรรพสิ่งทั้งหลายในทันทีทันใด เมื่อเราเริ่มเติบโตสัมผัสแห่งการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันของทุกสรรพสิ่งที่อยู่รอบตัวเราค่อยๆ แผ่กว้างขึ้นอย่างต่อเนื่องจนครอบคลุมสิ่งมีชีวิตรูปแบบต่างๆ มากขึ้นเรื่อยๆ ครอบคลุมระบบของพลังงานและแรงต่างๆ ในบรรยากาศเลยออกไปจากขอบระบบสุริยะที่เราอาศัยไปยังเอกภพที่รู้จักและไม่รู้จัก เอกชนอนภาคในมหาสมุทรแห่งการดำรงอยู่ มนุษย์ได้รับการหล่อเลี้ยงอย่างไม่มีที่สิ้นสุดโดยระบบความสัมพันธ์ของกระแสพลังต่างๆ ที่เข้าไปเกี่ยวพันกับมนุษยชาติภายใต้สิ่งแวดล้อมอันกว้างใหญ่หาที่สุดมิได้

เช่นเดียวกับการดำรงอยู่ของเอกภพในระดับใหญ่มหาศาลที่แสดงถึงความสอดคล้องของการดำรงอยู่ของเอกภพในระดับย่อย ดังนั้นเอกภพภายนอกจะนำเรามายังเอกภพภายในได้เสมอ และเป็นที่นี่ที่เราจะพบแบบจำลองเฉพาะของเรา รหัสที่มีหนึ่งเดียว และลักษณะเฉพาะตัว ณ ที่นี่ การจัดการแบบเฉพาะของพลังแห่งการดำรงอยู่จะเป็นตัวกำหนดเหตุแห่งการมีอยู่ ความสัมพันธ์กับทุกสิ่งรอบตัวเรา และจุดมุ่งหมายในชีวิตของเรา ถ้าเรามีความสามารถในการปลดสิ่งที่บดบังออกและมองเข้าไปข้างในอย่างแท้จริงและลึกซึ้ง เราอาจเริ่มหยั่งรู้ถึงความเป็นจริงพื้นฐานของตัวเราได้ในที่สุด และด้วยการกระทำเช่นนี้ เราอาจได้รับหนทางแห่งการเข้าถึงสรรพสิ่งจากบรรดาเทพเจ้าทั้งหลาย ที่หยิบยื่นหนทางแห่งความเข้าใจในพลังพื้นฐานซึ่งเป็นช่องทางในการเข้าถึง ทั้งโดยรู้ตัวและไม่รู้ตัว

มนุษย์เป็นสิ่งที่ชีวิตที่เล็กมาก ถ้าเปรียบจักรวาลเป็นภาพที่เกิดจากชิ้นส่วนเล็กๆ ต่อกัน มนุษย์ก็เป็นชิ้นส่วนที่มีลักษณะเฉพาะชิ้นหนึ่ง เกิดขึ้นเพื่อเป็นคำตอบให้กับพลังแห่งการดำรงอยู่ ณ ช่วงเศษเสี้ยวของเวลา ชาวทิเบตกล่าวว่าสิ่งนี้คือการทำงานของกรรม ในทางโหราศาสตร์มีการบันทึกแผนภาพตำแหน่งของกลุ่มดาวเคราะห์ที่มีเพียงหนึ่งเดียวนี้ ณ ขณะลมหายใจแรกของเรา เรากำลังให้คำตอบในเรื่องความจำเป็นเกี่ยวกับเวลาและเสนอวิธีการที่เป็นไปได้ในการแก้ปัญหาตราบนานกระทั่งลมหายใจเฮือกสุดท้ายของเรา อาจเป็นการพิสูจน์ให้เห็นถึงภารกิจที่ไม่

มีที่สิ้นสุดในการค้นหามุมมองของเราต่อภาพรวมทั้งหมด แต่มันก็เป็นการเดินทางที่ควรค่าอย่างยิ่ง และด้วยความลุ่มลึกของการแพทย์แผนทิเบตได้ช่วยส่องสว่างให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งในตัวเรา

สำหรับการแพทย์แผนทิเบตแล้ว โลกของจิตวิญญาณเกี่ยวพันกับโลกของสสารอย่างยิ่ง ต้นแบบมูลฐานของเอกภพภายในร่างกายจะอยู่ในรูปของความสมดุลของพลังงานทั้งสาม พลังงานทั้งสามในมนุษย์ทุกคนเป็นตัวกำหนดธรรมชาติของคนผู้นั้นและเป็นตัวบ่งบอกว่าเขาหรือเธอเจ็บป่วยหรือสุขภาพดี ณ ระดับพื้นฐานที่สุด หากพลังงานทั้งสามสมดุลและประสานกลมกลืนกัน เมื่อนั้นเราอาจได้รับพรให้มีสุขภาพที่ดีและมีความสุข แต่ทันทีที่พลังงานทั้งสามถูกรบกวนหรือไม่สมดุล ความเจ็บป่วยและไร้ความสุขจะเกิดขึ้นอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ แพทย์ชาวทิเบตมุ่งเฝ้าดูเราเพื่อที่จะตรวจดูความสมดุลของพลังงานทั้งสาม และสรุปผลการวินิจฉัยเพื่อที่จะให้คำแนะนำในการรักษาต่อไป

การแพทย์แผนทิเบตกำลังนำเราไปยังต้นตอแห่งความทุกข์ นั่นก็คือ ความโลภในตัวเรา การยึดติดและความอยากของเรา ความโกรธ ความลำพอง และความเคียดแค้นของเรา รวมถึงการจมปลักอยู่กับความไม่รู้ สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นเมื่อเราไม่เปิดใจต่อคนใดหรือสิ่งใดก็ตาม โดยมองว่าเป็นภัยคุกคามต่อสิ่งที่สำคัญเหนือสิ่งอื่นใดทั้งหมด นั่นก็คือ “ตัวเรา” ชาวทิเบตเข้าใจว่าการเลือกที่จะให้กำเนิดมนุษย์อย่างไร้รบกวน จะนำเราไปสู่ภาวะความเจ็บป่วย สิ่งนี้คือความลับที่อยู่เบื้องหลังอุทิศจิตสามประการ เพราะว่าแม้เราจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงก็ตาม ก็ยังถือว่าเจ็บป่วยอยู่ เพราะเรารู้ว่าตัวของเรานั้น ก็อยู่ในภาวะที่มนุษย์ทั่วไปเป็นกัน อันเนื่องมาจากอารมณ์ที่เป็นลบจากความโลภ ความโกรธแค้น และความหลง

ดวงวิญญาณจะไม่ยอมปล่อยให้ตัวเองต้องพุ่งลงสู่พื้นโลกอย่างเสียบๆ เพราะมันต้องการที่จะอยู่ที่โลกแห่งนี้ ความปรารถนาอย่างยิ่งที่จะเกิดต้องอาศัยแรงกระทำ เป็นแรงแห่งการดิ้นรนต่อสู้อย่างจริงจังเพื่อหาทางไปสู่การมีชีวิต แต่ในระดับยากยิ่งของการดำรงอยู่ของมนุษย์ คนส่วนใหญ่ยังคงไม่ตระหนักถึงตัวตนอันยิ่งใหญ่ จิตวิญญาณภายในของเรา วิญญาณของเราที่กำลังเรียกร้องให้เราเข้าถึงความเข้าใจอย่างถ่องแท้ในธรรมชาติของความจริงบ้างเป็นอย่างน้อย วิธีนี้จะทำให้เราหยุดการเวียนว่ายตายเกิดอันไม่มีที่สิ้นสุดอันเกิดจากตัวเองเป็นผู้กระทำลงได้ เพื่อให้สามารถเห็นภาพที่งดงามของขอบเขตแห่งการกระทำของเรา เราจำเป็นต้องตระหนักให้มากต่อต้นเหตุแห่งทุกข์ และมองดูแรงกระตุ้นภายในของเราอย่างระมัดระวังมากขึ้น การแพทย์แผนทิเบตให้ความสำคัญอย่างสูงสุดที่ต้นตอแห่งทุกข์โดยไม่รีรอ ในการนี้เราได้หยิบยื่นเส้นทางแห่งการรักษา ความเข้าใจที่เพิ่มขึ้น และความตระหนักรู้เฉพาะตนที่มากขึ้น

แต่จะมีพวกเรารู้สึกก็คนที่กล้าพอที่จะมองเข้าไปข้างในตัวเราเพื่อหาคำตอบที่จำเป็นสำหรับชีวิตในเรื่องความเจ็บป่วยทางกายและความเจ็บปวดทางใจ เรามักจะรู้สึกว่าตัวเราถูกรุก ล้ำ แทรกแซง หรือถูกโจมตีจากสิ่งแปลกปลอมภายนอก คล้ายเชื้อไวรัส เป็นความยากลำบากที่ไม่สมควรเกิดขึ้นกับเราเลย เรากลับไม่ยอมรับว่าในบางกรณีเราอาจมีส่วนให้ความเจ็บป่วยบังเกิดขึ้นกับเราก็ได้ ถ้าเรามีความรับผิดชอบต่อสุขภาพของเราเอง เราจะให้ความร่วมมือกับสิ่งที่เป็นโอกาสอันยอดเยี่ยมในการเติบโตและพัฒนาในระดับบุคคล

การแพทย์แผนทิเบตเข้าถึงความซับซ้อนและความลึกซึ้งของระบบที่ไม่แบ่งแยก ศาสนาออกจากการแพทย์ในระดับที่ยากจะมีใครเทียบเคียงได้ และมองร่างกายว่าเป็นโลก ธรรมชาติขนาดย่อ เมื่อแพทย์ได้ผ่านการฝึกจิตจนถึงขั้นละเอียดแล้ว แพทย์จึงสามารถจะมีสัมผัส พิเศษและพลังเหนือธรรมชาติ รวมถึงการกำหนดวิธีการรักษาทางจิตวิญญาณได้อย่างแม่นยำ แต่เพื่อไม่ให้มีความขัดแย้งกับผู้ที่ไม่เชื่อและคิดว่าการรักษาโดยวิธีทางจิตวิญญาณเป็นเรื่อง หลอกลวง แพทย์ก็จะอ้างถึงทักษะทางการแพทย์และความสามารถในการรักษาทั้งหมดที่มาจาก ตำราต้นตระกูลที่เลื่องลือ²⁵ ที่ได้ผ่านการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์มาแล้ว และจากคำสอนอันศักดิ์สิทธิ์ที่มี ต่อพระโฆษชยคุรุซึ่งเป็นแพทย์พระโพธิสัตว์ในพุทธศาสนาเถรวาท²⁶

แนวคิดหนึ่งอันทรงอิทธิพลในเรื่องการแปรธาตุให้มีพลังมากขึ้นได้เกิดขึ้นอย่าง กว้างขวางในการแพทย์แผนทิเบต มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปลี่ยนแปลงพลังงานในร่างกายโดยใช้ สมุนไพรและตัวยาทางการแพทย์หลากหลายชนิด ศาสตร์ทางการแพทย์และการรักษาทั้งหมดล้วน เติบโตไปไปด้วยพลังจากการฝึกฝนด้านจิตวิญญาณอันทรงพลัง เช่น การใช้มนตร์²⁷ การสวดมนต์ และการท่องออกเสียง สิ่งสำคัญที่ต้องเน้นย้ำอีกครั้งก็คือการฝึกฝนต่างๆ เหล่านี้กระทำโดยแพทย์ ด้วยการบอกปากเปล่าสืบทอดต่อกันมา และสามารถติดตามร่องรอยย้อนกลับไปถึงสมัย พระพุทธเจ้า แพทย์ชาวทิเบตต่างคุ้นเคยกับกลไกการเรียนรู้แบบไม่รู้ตัวอันเป็นสากลนี้เป็นอย่างดี ว่าเป็นโอกาสที่เขาหรือเธออาจได้รับคำสอนทางการแพทย์ที่จำเป็นโดยความฝันและการ จินตนาการซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้โดยลำดับด้วยความซื่อสัตย์และความพากเพียรอย่าง สูงสุด

ในประวัติศาสตร์ได้มีการนำสารปรอทซึ่งเป็นโลหะพื้นฐานที่ใช้ในการแปรธาตุให้เป็น ทอง มาใช้ในการแพทย์แผนทิเบตอย่างได้ผลดียิ่งเช่นกัน โดยธรรมชาติแล้วการนำสารที่มีพิษสูง ชนิดนี้มาใช้ จะต้องมีการเปลี่ยนสภาพและทำให้บริสุทธิ์ด้วยกระบวนการที่เข้มข้นและพิถีพิถันมาก เพราะปรอทมีคุณสมบัติที่ไวต่อการเปลี่ยนแปลงจึงต้องทำให้อยู่ในสภาพคงที่ แต่หลังจากผ่าน กระบวนการดังกล่าวแล้ว ปรอทได้รับการพิสูจน์ว่ามีประสิทธิภาพสูงในการรักษาโรคได้ทุกโรค

และใช้เสริมสร้างความแข็งแกร่งแก่ร่างกายโดยทั่วไป โลหะและแร่ธาตุที่บริสุทธิ์แล้วเช่นปรอทนี้ จะนำไปใช้ในการปรุงยาเม็ดสูตรพิเศษซึ่งใช้ในการช่วยเหลือโยคีที่ประสงค์จะเก็บตัวเพื่อปฏิบัติสมาธิเป็นเวลานานโดยไม่รับประทานอาหารตามปกติ

ด้วยวิธีใดก็ตาม ดูเหมือนว่าความมหัศจรรย์ของแพทย์แผนทิเบตจะไม่มีขอบเขตตามที่ได้บันทึกไว้ในหนังสือเล่มนี้แล้วว่ามีเหตุการณ์ที่มีความลึกลับอย่างมากและไม่เหมือนใครเกิดขึ้นในจังหวะเดียวกันซึ่งเกี่ยวพันกับการผลักดันทิเบตไปสู่การผลัดถิ่น อันส่งผลให้การเผยแพร่หลักคำสอนแบบทิเบตกระจายออกไป มากกว่าที่ผ่านมามากมาย การแพทย์แผนทิเบตได้เตรียมความพร้อมมานับพันปี สำหรับโรคในยุคสมัยใหม่ที่มีลักษณะเฉพาะ ตำราโบราณได้กล่าวถึงช่วงเวลา 500 ปี ซึ่งเชื่อกันว่าเริ่มขึ้นในศตวรรษที่สิบแปด โรคสมัยใหม่เกี่ยวกับจุลินทรีย์และการติดเชื้อจำนวนทั้งสิ้นสิบแปดชนิดมาจากช่วงเวลา 500 ปีนี้ และเชื่อกันว่ารวมถึงโรคมาเร็งและโรคเอดส์ในรูปแบบต่างๆ การแพทย์แผนทิเบตกำลังช่วยรับมือกับโรคทั้งหมดที่กล่าวมาแล้ว แพทย์ชาวตะวันตกกำลังเฝ้าสังเกตถึงการมีส่วนร่วมที่สำคัญต่อมนุษยชาติและกำลังเชิญแพทย์ต่างๆ เข้ามามีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนและวิจัยโดยมีเป้าหมายร่วมกันในการเอาชนะโรคสมัยใหม่ ดังนั้นเราจะตั้งความหวังและภาวนาว่าอย่างน้อยที่สุดการขยายตัวของแพทย์แผนทิเบตจะก้าวหน้าและสามารถเอาชนะการแพร่กระจายอย่างรุนแรงของโรคสมัยใหม่ได้ตามที่หวังไว้

ข้าพเจ้ามีความประทับใจอย่างสุดซึ้งต่อการแพทย์ทิเบตและแพทย์แผนทิเบตเมื่อมีโอกาสติดตามสุภาพสตรีท่านหนึ่งไปพบกับนายแพทย์เปมา ดอร์จี สุภาพสตรีท่านนี้มีความลึกซึ้งและยิ่งใหญ่ทางจิตวิญญาณ เธออายุมากกว่าแปดสิบปีแล้วและต้องอยู่แต่ในบ้านไม่ต่ำกว่าสองปีมาแล้ว เพราะต้องทนทุกข์ทรมานจากภาวะไขข้ออักเสบเฉียบพลัน มีอาการเจ็บปวดที่ขาอย่างรุนแรง แม้ว่าการแพทย์แผนทิเบตจะมียาสมุนไพรชนิดเม็ดซึ่งมีสรรพคุณในการรักษาอาการพลังงานในร่างกายไม่ไหลเวียนก็ตาม แต่ในตอนนั้นเพื่อนของข้าพเจ้าคนนี้นั้นยืนยันว่าเธอไม่ต้องการรับประทานยา เธอต้องการแต่เฉพาะมนตร์เท่านั้น เป็นเพราะเธอเชื่อมั่นในพลังของคุณหมอดอร์จีอย่างมาก ข้าพเจ้าได้รับสิทธิพิเศษให้เป็นพยานในการรักษาครั้งนี้ คุณหมอดอร์จีท่องมนตร์ที่ใช้ในการรักษาอย่างเบาๆ จากนั้นเราก็กลับออกมาจากคลินิก ต่อมาอีก 3 วัน อาการไขข้ออักเสบของเพื่อนข้าพเจ้าคนนี้ก็หายเป็นปลิดทิ้ง

เพื่อนข้าพเจ้าเคยเป็นนักเดินทางในอินเดียมาก่อนจะต้องเข้าใจในเรื่องนี้อย่างแจ่มแจ้งว่าการใช้มนตร์เป็นวิธีการรักษาแบบต้นตระกูล²⁸ พลังงานทั้งหมดคือการสั่นสะเทือนและสะท้อนอยู่ภายในร่างกายอย่างเป็นธรรมชาติ โรคจะเกิดขึ้นกับร่างกายเมื่อการสั่นนั้นไม่ประสานกลมกลืนกันและไม่เป็นระเบียบ การท่องมนตร์เป็นการสั่นที่แผ่ไปด้วยพลังในการรักษาอย่างมาก

เพราะส่งผลโดยตรงต่อการสั่นที่ไม่ประสานกันภายในร่างกาย เป็นการจัดระเบียบร่างกายใหม่ ทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ในที่นี้แพทย์จะทำหน้าที่คล้ายเครื่องปรับเสียงเปียโนที่จะปรับร่างกายให้อยู่ใน “สัมผัสแห่งเสียงที่สมบูรณ์” แพทย์จะค้นหาเพื่อดึงเอาความเจ็บปวดที่ทับถมอยู่ในร่างกายออกไป และทำให้การสั่นมีความประณีตและสมบูรณ์กว่าเดิมยิ่งขึ้น การทอ่งปากเปล่าเป็นประจำทุกวันก็เป็นกรนำวิธีการเดียวกันนี้ มาปรับใช้อย่างกว้างขวางเพื่อทำให้การสั่นของร่างกายบริสุทธิ์

ในทางแพทย์ทิเบต แม้ว่ามนตร์ทั้งหมดของพระโภษะชยคุรุจะเป็นมนตร์สำหรับใช้ในการรักษาโรคได้ และเป็นมนตร์ที่มีพลังสูงยิ่งก็ตาม แต่มนตร์แต่ละบทก็ใช้ได้กับอาการป่วยที่แตกต่างกัน มนตร์ที่จะกล่าวต่อไปนี้เป็นกรน้อมระลึกถึงคำสรรเสริญต่อพระโภษะชยคุรุซึ่งเป็นผู้ให้การรักษาอันสูงสุด พลังทั้งหมดจะส่งไปยังผู้ที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

เตยาดา โอม เบคันเซ เบคันเซ มหา เบคันเซ

เบคันเซ ราชา สมุคเต โชฮา²⁹

หลังจากที่ข้าพเจ้าเป็นพยานในการรักษาอันมหัศจรรย์ราวปาฏิหาริย์ ตามที่ปรากฏแก่เพื่อนข้าพเจ้าแล้ว ข้าพเจ้าไม่ทราบแม้แต่น้อยว่าอีกสิบปีต่อมา ข้าพเจ้าจะเป็นผู้เดินเข้าไปพบคุณหมอเปมา ดอร์จีด้วยตัวเอง ในสภาพที่สิ้นหวังอันเนื่องมาจากความบอบซ้ำทางจิตใจอย่างรุนแรงและรู้สึกว่าคุณพ่ายแพ้หมดรูป

ขณะที่ข้าพเจ้านั่งลงข้างๆ คุณหมอดอร์จี ข้าพเจ้านึกว่าตัวเองจะได้รับคำยืนยันในแง่ร้ายเกี่ยวกับอาการป่วยหนักบ้าง แต่ท่านกลับเดินวนไปรอบตัวข้าพเจ้าทันที พร้อมกับสั่งให้ข้าพเจ้ามองเข้าไปในดวงตาของท่าน ขณะที่ข้าพเจ้ามองลึกเข้าไปดวงตาของท่านที่มองเห็นความเป็นไปอย่างกว้างขวางดังมหาสมุทรแห่งการมองเห็น ความปั่นป่วนราวพายุในตัวข้าพเจ้าได้ลดลง และความสงบเข้าห่อหุ้มตัวข้าพเจ้าไว้ ข้าพเจ้ารู้สึกได้ว่าความสะเทือนใจอย่างรุนแรงที่อยู่ภายใน ได้เคลื่อนออกจากร่างกายผ่านไประหว่างศีรษะส่วนบนสุดของข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าไม่อาจล่วงรู้ได้ว่าท่านได้ใช้การแพทย์โดยใช้ธรรมชาติแบบใด แต่รับรู้ได้ว่ามันเป็นพรที่ปาฏิหาริย์ รังสีแห่งความเมตากรุณาอันหนึ่งของท่านได้เปลี่ยนความรู้สึกพ่ายแพ้สิ้นหวังขั้นรุนแรง ให้กลายเป็นสัมผัสแห่งความพิศวงและน่าเกรงขามโดยสิ้นเชิง เห็นได้จากความเมตตาและความสุภาพของท่านที่มีต่อความรู้สึกพ่ายแพ้ของข้าพเจ้าจากเหตุการณ์ที่ทำให้สะเทือนใจนั้น ข้าพเจ้าเข้าใจว่าคุณหมอเปมา ดอร์จีได้ถ่ายทอดพลังงานจักรวาลของพระโภษะชยคุรุมายัง

ข้าพเจ้าด้วยวิธีการใดก็ตาม เมื่อท่านพูดกับข้าพเจ้าว่า “ตอนนี้อาการของคุณดีขึ้นแล้ว คุณยังมีภาวะสะท้อนอยู่เล็กน้อยในระบบประสาท และมันกำลังจะออกไปจากตัวคุณเดี๋ยวนี้”

หลังจากไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วนในสิ่งที่เกิดขึ้นกับข้าพเจ้า คุณคล้ายกับว่านายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญท่านนี้ ได้รวบรวมพลังแสงในการรักษาที่สูงยิ่งโดยมีจุดมุ่งหมายในเชิงสร้างสรรค์ความจริงแล้วการสร้างภาพของแสงสว่างในใจ เป็นวิธีปฏิบัติแบบหนึ่งที่สำคัญทีเดียวในการรักษาแบบตันตระ การฝึกมองภาพโดยใช้จินตนาการเช่นนี้ของแพทย์เป็นการฝึกที่มีความเข้มข้นและมีลักษณะเฉพาะ ด้วยการเพ่งพิจารณาไปที่ภาพวาดของพระโภษัชยคุรุอย่างแม่นยำ ภาพวาดดังกล่าวเป็นภาพที่เกิดจากการจินตนาการ ด้วยวิธีนี้ทำให้สามารถสร้างฉากแห่งความรุ่งโรจน์ของทุกสรรพสิ่งให้เกิดขึ้นภายในใจได้ มโนภาพที่เกิดขึ้นภายในใจนับเป็นเอกลักษณ์อย่างหนึ่งที่มีชีวิตแพทย์ที่ผ่านการฝึกฝนอย่างเต็มที่แล้วจะมีพลังในการนิรมิตแสงที่ส่องสว่างออกมาจากพระโภษัชยคุรุ และส่งเข้าไปยังร่างกายของคนไข้ รังสีจากแสงสว่างอันทรงพลังในการรักษาที่อยู่ในรูปของการเคลื่อนย้ายด้วยจิตวิญญาณส่วนลึกนี้ สามารถทะลุผ่านเข้าไปยังร่างกายของคนไข้เพื่อการรักษาโรคได้ทุกรูปแบบ

บัญชีรายชื่อพิเศษที่รวบรวมประสบการณ์ในการรักษาที่ประสบผลสำเร็จ เป็นสิ่งที่ดูคล้ายกับว่าการแพทย์แผนทิเบตจะหยิบยื่นให้กับผู้ที่เปิดใจยอมรับ ไม่เว้นแม้แต่ความหายนะที่มีศักยภาพในการทำลาย เช่น โรงไฟฟ้านิวเคลียร์เชอร์โนบิล นายแพทย์เท็นซิน เซอดรัก³⁰ ได้เล่าถึงการรักษาอันน่าอัศจรรย์ของผู้เคราะห์ร้ายบางคนจากหายนะในครั้งนั้น ท่านได้จ่ายยาเม็ดอันล้ำค่าให้แก่คนไข้เหล่านั้นและติดตามผลการรักษา หลังจากนั้นเพียง 20 วัน มีคนไข้เพียง 8-9 คนจากคนไข้ทั้งสิ้น 22 คนเท่านั้น ที่ยังคงนอนอยู่ในโรงพยาบาล ส่วนคนไข้ที่เหลือแพทย์อนุญาตให้ออกจากโรงพยาบาลได้

ฉันเรียกประชุมแพทย์ทั้งหมดแล้วให้พวกเขาดูผลการรักษา
ของคนไข้แต่ละคน อาการต่างๆ เช่น ความดันโลหิตต่ำ
ต่อมตามร่างกายบวม ใจสั่น และปวดในกระดูก
ดูไม่น่าวิตกและบรรเทา ลง ราวกับว่ามีน้ำไหลรินลงไป
ที่คนไข้เพื่อคลายความเจ็บปวด

ภาพยนตร์เรื่อง “ความรู้ในการรักษา” โดย ฟรานซ์ เรอิเชล์
แห่งอาร์ติฟีเชียล อายุ ประเทศสวิสเซอร์แลนด์ ปี 2539

“ความรู้ในการรักษา” เป็นหนึ่งในภาพยนตร์ขนาดยาวเรื่องแรกที่น่าเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับการแพทย์แผนทิเบตอย่างครอบคลุม ภาพยนตร์เรื่องนี้ได้อธิบายตำรามูลฐานของการแพทย์แผนทิเบตและแสดงให้เห็นถึงวิธีบรรเทาความทุกข์ทรมานจากโรคภัยของคนไข้ ซึ่งโดยปกติในทางการแพทย์ตะวันตกพิจารณาแล้วว่า ไม่สามารถรักษาให้หายได้ มีกรณีศึกษาที่เกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก รวมถึงกรณีของชายคนหนึ่งจากประเทศสวิสเซอร์แลนด์ที่การแพทย์แผนปัจจุบันระบุไว้อย่างชัดเจนว่าป่วยด้วยโรคหัวใจ แต่น่าประหลาดใจที่ชายผู้นั้นได้รับการแนะนำให้รับประทานสมุนไพรสูตรทิเบตเม็ดเล็ก ๆ แต่ให้ผลสูง ประกอบด้วยส่วนผสมจำนวนมากที่มีสรรพคุณในการบำบัดโรคตามที่ต้องการรักษา สมุนไพรสูตรนี้ทำให้เขารอดชีวิตในที่สุด แพทย์ทิเบตรายงานว่ามีสารธรรมชาติมากกว่า 1,000 ชนิด ที่สามารถนำมาปรุงเป็นยาได้

แพทย์แผนทิเบต จะมีการตั้งคำถามว่างานชิ้นใดมีความสำคัญ หลังจากพิจารณาอย่างรอบคอบ การวิเคราะห์ การตรวจสอบ การทดสอบและวิจัยด้วยวิธีการทันสมัยทั้งหมดในตอนสิ้นวัน แพทย์ชาวทิเบตยังคงถ่อมตนต่อความสำเร็จที่เกิดขึ้น พวกเขายังคงมุ่งไปที่ต้นธารของพลังที่ใช้ในการรักษาทั้งหมด นั่นก็คือพระโภษะชัยคุรุ อยู่ตลอดเวลา

การแพทย์แผนทิเบตไม่ใช่การกระทำเพื่อการค้า ไม่ใช่การรอดอ้างสรรพคุณแบบพิสูจน์ไม่ได้ และไม่ใช่การชวนเชื่อชาวโลกด้วยเรื่องน่าอัศจรรย์ แต่ทั้งหมดเพื่อบทบาทที่ยิ่งใหญ่กว่าที่ซ่อนตัวอยู่ภายในทิเบตมาหลายศตวรรษ เรารู้สึกเบิกบานใจที่จะรับเอาการรักษาแบบโบราณเช่นนี้ไว้ และหากผู้ใดหยิบยกประเด็นในเรื่องของการพิสูจน์ คำกล่าวที่จริงแท้ในตัวเอง และไม่อาจโต้แย้งได้ ดังต่อไปนี้(จาก มนุษย์: สิ่งที่อยู่และไม่รู้ โดย จอห์น ลังดอน เดวิส) น่าจะเป็นประโยชน์ :

“การแพทย์นั้นมีข้อได้เปรียบอย่างหนึ่งเหนือความรู้แขนงอื่นตรงที่มีเพียงบรรทัดฐานเดียวเท่านั้นของความจริงในการรักษา ก็คือมันต้องได้ผล”

คำอธิบายประกอบการแปล

¹ Tibetan Medicine การแพทย์แผนทิเบต เป็นทั้งศาสตร์ ศิลปะ และปรัชญาในการดูแลรักษาสุขภาพอย่างองค์รวมของชาวทิเบต เช่นเดียวกับระบบการแพทย์ดั้งเดิมของอินเดียและจีน โดยมีรากฐานมาจากคำสอนของพระพุทธเจ้าในพุทธศาสนา เน้นการรักษาแบบองค์รวมคือทั้งร่างกายและจิตใจ โดยดูสาเหตุแห่งการเกิดโรคมากกว่าอาการของโรค และได้ถ่ายทอดความรู้สืบทอดกันมากกว่า 2,500 ปี (เปมา ดอจี, 2548)

- การแพทย์แผนทิเบตมีความเป็นศาสตร์ เนื่องจากมีการอธิบายอย่างเป็นระบบและสมเหตุสมผล อยู่บนพื้นฐานของการทำความเข้าใจร่างกายและความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายกับสิ่งแวดล้อม
- การแพทย์ทิเบตมีความเป็นศิลป์ เนื่องจากมีการประยุกต์ใช้อุปกรณ์ในการวินิจฉัยโรคอย่างสร้างสรรค์ซึ่งอาศัยความหลักแหลม ลุ่มลึก และความเมตตา กรุณาของแพทย์ผู้รักษา เช่น การสังเกต การสอบถามและวิเคราะห์พฤติกรรม การพูด โครงสร้างร่างกาย สีปัสสาวะ สภาพลิ้น และการเต้นของชีพจร เป็นต้น
- การแพทย์ทิเบตแฝงไปด้วยปรัชญา เนื่องจากได้ผนวกรวมเอาหลักคำสอนที่สำคัญของพระพุทธศาสนาเอาไว้ด้วย เช่น ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ กฎแห่งกรรม และจริยธรรม

² ตามหลักการแพทย์แผนทิเบต การมีสุขภาพร่างกายที่ดี การวินิจฉัยสาเหตุแห่งโรคและการรักษา มีองค์ประกอบ 3 ส่วน ได้แก่

- three humours “พลังงานทั้งสาม” เป็นพลังพื้นฐานที่อยู่ในร่างกาย (Pema Dorjee, Janet Jones and Terence Moore, 2005, p. 130) ประกอบด้วย
 - rLung “ลุง” (แปลว่า ลม คือธาตุลม) พลังการเคลื่อนไหวในร่างกาย
 - Tripa “ทรีปะ” (แปลว่า น้ำดี คือธาตุไฟ) เป็นพลังความร้อน การเผาไหม้ในร่างกาย
 - Badkan “แบแกน” (แปลว่า เสมหะ คือธาตุดินและน้ำ) เป็นพลังงานความเย็นในร่างกาย
 (ถ่ายเสียงโดย รศ.ดร. กฤษดาวรรณ หงส์ลดารมภ์, อีเมล, 21 กันยายน 2552)

- seven constituents “องค์ประกอบทั้งเจ็ด” เนื้อเยื่อที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐาน 7 อย่างที่จำเป็นของร่างกายทำหน้าที่เป็นโครงสร้างทั้งหมดของร่างกาย ประกอบด้วย สารอาหาร เลือด เนื้อ ไขมัน กระดูก ไชกระดูก และของเหลว สืบพันธุ์ (Pema Dorjee, Janet Jones and Terence Moore, 2005, p. 157)
- three wastes “สิ่งขับถ่ายทั้งสาม” เป็นผลได้จากกระบวนการย่อยอาหารเพื่อเปลี่ยนรูปอาหารให้เป็นองค์ประกอบทั้งเจ็ด ส่วนที่เป็นของเสียจะขับออกมาภายนอกร่างกาย ได้แก่ อุจจาระ ปัสสาวะ และเหงื่อ (Pema Dorjee, Janet Jones and Terence Moore, 2005, p. 156)

หากองค์ประกอบทั้งสามส่วนในร่างกายสมดุลจะทำให้คนผู้นั้นมีสุขภาพที่ดี แต่หากองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งไม่สมดุลจะทำให้ร่างกายเจ็บป่วยได้ (Pema Dorjee, Janet Jones and Terence Moore, 2005, p. 156)

three humours เป็น “พลังงานมูลฐานที่อยู่ภายในร่างกายอันจำเป็นต่อชีวิต การรวมตัวของพลังงานทั้งสามและคุณลักษณะเฉพาะของมันทำให้เกิดความเป็นธรรมชาติของคนแต่ละคนและลักษณะเฉพาะที่มีเพียงหนึ่งเดียวของมนุษย์แต่ละคน humour” มาจากคำว่า “nyespas” ในภาษาทิเบต humour เดิมมาจากภาษากรีก-โรมัน ต่อมานำมาใช้ในวงการแพทย์แถบยุโรป หมายถึงของเหลวอันหลากหลายในร่างกาย แต่ nyespas ในการแพทย์แผนทิเบต มีความหมายที่ละเอียดลึกซึ้งมาก เป็นพลังงานที่กระจายอยู่ทั่วร่างกายและมีลักษณะที่เห็นได้ชัดเจน ทั้งยังเป็นกระแสหรือแรงที่จำเป็นแก่ชีวิต และทำงานทั้งในระดับกายภาพร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ (Pema Dorjee, Janet Jones and Terence Moore, 2005, p. 147 – 148)

พลังที่แฝงอยู่ในมณฑลสาร (inherent powers) ตามกฎของสิ่งที่อยู่ตรงข้าม แบ่งได้เป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มพลังร้อน มี 4 แบบ ได้แก่ หนัก (heavy) มัน (oily) เย็น (cool) และทื่อ (blunt) และพลังเย็นมี 4 แบบ ได้แก่ เบา (light) ด้านหรือหยาบ (coarse) ร้อน (hot) และแหลม (sharp) พลังที่แฝงอยู่ในมณฑลสารจะช่วยให้การเปลี่ยนรูปธาตุในร่างกายจากรูปหนึ่งไปเป็นอีกรูปหนึ่ง เช่น พลังร้อนช่วยในการระเหยน้ำเป็นอากาศ ในขณะที่พลังงานเย็นช่วยในการเปลี่ยนน้ำให้เป็นน้ำแข็ง (Pema Dorjee, Janet Jones and Terence Moore, 2005, p. 220)

³ ลุง ทรีปะ และเผแกน พิมพ์เป็นตัวเอนเพื่อมิให้ผู้อ่านเกิดความสับสนในความหมายของคำ

⁴ the three mental poisons หรือว่า อุกุศลจิตสามประการ หมายถึงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อจิตใจ สามประการ หรือกิเลสสามประการ เกิดจากอวิชชาหรือความไม่รู้ขั้นพื้นฐาน (ignorance) อัน

ประกอบด้วย desire ความโลภ anger ความโกรธและ closed-mindedness ความหลง ซึ่งมี ความเชื่อมโยงกับพลังงานทั้งสาม (lung ทรีปะ Tripa และ เมแกน Badkan) สอดคล้องกับ หลักพุทธศาสนาในเรื่องกิเลสสามประการ (Pema Dorjee, Janet Jones and Terence Moore, 2005, p. 293) ผู้แปลใช้คำแปลตามหนังสือสุขภาพบวรวิถิแห่งดุลยภาพ, ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์ เป็นผู้แปล

⁵ ภาวะแห่งความไม่รู้แจ้งในความจริงอันเนื่องมาจากอวิชชา (an unenlightened state of ignorance) unenlightened state หมายถึงภาวะหรือสถานะที่ยังไม่รู้แจ้งกระจ่างในความจริง ignorance คือความไม่รู้ตามความเป็นจริงหรืออวิชชา ในที่นี้เลือกแปลว่า อวิชชา เนื่องจากเป็นคำ ที่กระชับกว่า ไม่ทำให้ประโยคยาวเกินไป ดังนั้นคำสองคำนี้มีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันสังเกตได้จากการใช้คำว่า “of” จึงใช้คำเชื่อมว่า “อันเนื่องมาจาก” เพื่อแสดงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกัน

⁶ รสชาติทั้งหก (six tastes) หมายถึงรสชาติที่จำแนกได้ 6 อย่าง ได้แก่ หวาน (sweet) เปรี้ยว (sour) เค็ม (salty) ขม (bitter) เผ็ด (hot) และฝาด (astringent) รสชาติของยาและอาหารที่บริโภค เข้าไปในร่างกายมีผลต่อความเจ็บป่วยและการรักษาร่างกายให้หายจากความเจ็บป่วย เช่น รส หวานนำไปสู่โรคเบาหวาน (Pema Dorjee, Janet Jones and Terence Moore, 2005, p. 194) ยาที่มีรสขมจะช่วยป้องกันความเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับตับได้ เช่น ตับอักเสบบดีชัน เป็นต้น (Pema Dorjee, Janet Jones and Terence Moore, 2005, p. 195) ดังนั้นแพทย์แผนทิเบตจะจ่ายยา โดยคำนึงถึงรสชาติของตัวยาดด้วย เพื่อให้แน่ใจว่ายาที่จ่ายไปจะไม่ไปกระทบกับการทำงานของ พลังงานตัวใดตัวใดหนึ่งมากเกินไปจนพลังงานทั้งสามเสียสมดุล เช่น ยาหรืออาหารที่มีรสขมและ เผ็ดร้อนใช้รักษาโรคที่มีสาเหตุจากพลังงานlungเสียสมดุล แต่อาจทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับพลังงานเม แกนเพราะรสชาติที่ขม หรือโรคเกี่ยวกับทรีปะเพราะรสชาติที่เผ็ดร้อนได้ เป็นต้น (Pema Dorjee, Janet Jones and Terence Moore, 2005, p. 215)

⁷ ธาตุทั้งห้า (five elements) เป็นพลังงานขั้นมูลฐานหลักของจักรวาล ประกอบด้วย ดิน (earth) น้ำ (water) ไฟ (fire) ลม (air) และที่ว่าง (space) ทำงานให้กับทุกสรรพสิ่งในจักรวาล ทั้งในระดับ ย่อย (microcosm) คือการมองจักรวาลในระดับเล็กหรือระดับย่อย และระดับใหญ่ (macrocosm) คือการมองจักรวาลในเชิงโครงสร้างที่ใหญ่มากหรือมองในภาพรวมทั้งหมด (Pema Dorjee, Janet

Jones and Terence Moore, 2005, p. 196) ในที่นี้ผู้แปลอธิบายความหมายของคำโดยใช้วงเล็บท้ายคำ เนื่องจากเป็นคำอธิบายสั้นๆ ซึ่งจะไม่ส่งผลกระทบต่อความต่อเนื่องของเนื้อหา

⁸ Law of call and echo หรือ “กฎของเสียงเรียกกับเสียงสะท้อน” เป็นไปตามกฎข้อที่ 3 ของนิวตันซึ่งกล่าวว่า เมื่อมีแรงกระทำแรงหนึ่ง (กิริยา) จะมีแรงอีกแรงหนึ่งกระทำตอบโต้ด้วยขนาดเท่ากันในทิศทางตรงข้าม (ปฏิกิริยา) เพื่อให้เกิดสมดุล (มงคล เดชนครินทร์, อีเมล, 13 พฤศจิกายน 2552) เป็นการสะท้อนกลับหรือปฏิกิริยาที่แสดงออกต่อเสียงที่ส่งออกไป เนื่องจากเสียงมีลักษณะเป็นคลื่นจึงมีสมบัติเหมือนคลื่นทุกประการ คุณสมบัติหนึ่งโน้มนำก็คือ การสะท้อนของเสียง เสียงมีการสะท้อนเหมือนกับคลื่น เป็นไปตามกฎการสะท้อน ปฏิกิริยาการสะท้อนของคลื่นเสียง เรียกว่า เสียงก้อง (Echo) คือการสะท้อนของเสียงกลับ
(<http://www.streesmutprakan.ac.th/teacher/sci/Physnan/sound/html/property.htm>)

⁹ Einstein's field theories' ทฤษฎีสนามของไอน์สไตน์ หมายถึงทฤษฎีที่ว่าด้วยสนามแบบต่าง ๆ (สนามไฟฟ้า สนามแม่เหล็ก สนามแรงโน้มถ่วง) ตามที่ไอน์สไตน์นำเสนอ (มงคล เดชนครินทร์, อีเมล, 8 ธันวาคม 2552)

“สนาม” หมายถึง บริเวณที่มีอำนาจหรืออิทธิพลของแรงต่างๆ ทางฟิสิกส์ เช่น ไฟฟ้า แม่เหล็ก หรือแรงโน้มถ่วงโลก เป็นต้น อ้างอิงตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 และค้นคว้าเพิ่มเติมโดยผู้แปล)

"อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์" เป็นผู้ค้นพบทฤษฎีสัมพัทธภาพ และทฤษฎีสนามรวม รวมทั้งค้นพบกฎของเอกภาพซึ่งได้เปลี่ยนแปลงแนวคิดทางฟิสิกส์ที่มีอยู่เดิม อันถือเป็นก้าวสำคัญยิ่งของการเปลี่ยนแปลงในวงการวิทยาศาสตร์ปัจจุบัน การพบว่าแสงมีคุณสมบัติเป็นอนุภาค การค้นพบอะตอมและความสัมพันธ์ระหว่างสสารกับพลังงานว่าคือสิ่งเดียวกัน และการศึกษาความสัมพันธ์ของแรงพื้นฐานในจักรวาล เช่น แรงโน้มถ่วง แสง แม่เหล็กไฟฟ้า และเวลา (อุดม นุสาโล, 2552) “ทฤษฎีสัมพัทธภาพของไอน์สไตน์” แสดงความสัมพันธ์ระหว่างมวลสารกับพลังงานทำให้รู้ว่าอะตอมสามารถเปลี่ยนเป็นพลังงาน รวมถึงทฤษฎีควอนตัมของนีลส์ โบร์ ที่ว่า มวลสารทุกสิ่งก็คือพลังงานที่อัดแน่นจนเห็นเป็นรูป (สม สุจีรา, 2550, น. 83 - 84)

¹⁰ “อนุภาค” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2543 หมายถึง ชิ้นหรือส่วนขนาดเล็กมาก, ในทางวิทยาศาสตร์มักใช้เรียกส่วนที่มีขนาดเล็กกว่าอะตอม เช่น อนุภาคแอลฟา อนุภาคบีตา

fundamental universe "เอกภพหลักมูล" หมายถึงเอกภพในความหมายทางฟิสิกส์ คืออวกาศและบรรดาดาวฤกษ์ ดาวเคราะห์ ดาวหาง ฯลฯ ที่เป็นสสาร รวมทั้งพลังงานทั้งหมดที่อยู่ข้างในอวกาศ ส่วน body universe "เอกภพในร่างกาย" หมายถึงสิ่งต่าง ๆ ภายในร่างกายคน คืออวัยวะต่าง ๆ ที่เป็นสสาร รวมทั้งพลังงาน ความรู้สึกนึกคิด ฯลฯ (มงคล เดชนครินทร์, อีเมล, 13 พฤศจิกายน, 2552) ในที่นี้ผู้แปลเลือกแปลตรงตัวว่า "เอกภพพื้นฐาน" เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจง่ายขึ้น

¹¹charge แปลว่า "ประจุ หรือการประจุ" ตามศัพท์บัญญัติด้านวิทยาศาสตร์ของราชบัณฑิตยสถาน "ประจุ" ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2543 หมายถึง บรรจุใส่ หรือใส่เข้าที่ให้แก่ เช่น ประจุไฟฟ้าคือ อนุภาคที่แสดงอำนาจไฟฟ้า ในที่นี้จึงแปลแบบอธิบายความคำว่า "ประจุ" ว่า "การอัดแน่นกัน" และแปลเพิ่มความคำว่า "charges" ว่า "การอัดตัวของพลังงาน" โดยเพิ่มความว่า "ของพลังงาน" เพื่อให้สื่อความหมายชัดเจนยิ่งขึ้น และสอดคล้องกับประโยค ก่อนหน้าที่กล่าวว่า สารคือพลังงานที่รวมตัวกัน

¹²แปล curved space ว่า "อวกาศที่ถูกทำให้โค้งงอ" เป็นอวกาศ (ที่ว่าง) ตามทฤษฎีสัมพัทธภาพทั่วไปของไอน์สไตน์ ซึ่งบอกว่า ถ้าไม่มีแรงโน้มถ่วง (gravity) จากมวลของสสาร อวกาศจะราบเรียบ แต่เมื่อมีมวลของสสารเข้ามาพร้อมกับแรงโน้มถ่วง อวกาศที่อยู่ใกล้ ๆ จะถูกทำให้โค้งงอไป (มงคล เดชนครินทร์, อีเมล, 13 พฤศจิกายน, 2552)

¹³the laws of attraction and repulsion กฎของการดึงดูดและการผลักกัน ตามพจนานุกรมศัพท์วิทยาศาสตร์บัญญัติ ของราชบัณฑิตยสถาน เป็นกฎของแรงทางไฟฟ้าสถิตซึ่งบอกว่า ประจุไฟฟ้าที่ต่างชนิดกัน (บวกกับลบ) จะส่งแรงดึงดูดแก่กัน ส่วนประจุไฟฟ้าชนิดเดียวกัน (บวกกับบวก หรือลบกับลบ) จะส่งแรงผลักร่วมกัน (มงคล เดชนครินทร์, อีเมล, 13 พฤศจิกายน, 2552)

¹⁴lung-type children เด็กประเภทลูง

แพทย์แผนทิเบตมีการการจัดประเภทของคน เป็น 3 ประเภท โดยแบ่งตามพลังงานทั้งสาม ได้แก่ ลูง ทรีปะ เมแกน เพื่อให้เข้าใจลักษณะพื้นฐานของคนไข้ ก่อนที่จะวินิจฉัย และรักษาต่อไป ให้ถูกกับลักษณะของคนแต่ละคน โดยพิจารณาจากลักษณะที่แสดงออกมาทั้งลักษณะทางกายภาพทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ จิตวิญญาณ ปัจจัยที่ทำให้คนแตกต่างกันนั้น

เกิดขึ้นจากหลายปัจจัย เช่น ลักษณะทางภูมิศาสตร์ของที่อยู่อาศัย สิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรม และการถ่ายทอดจากกรรมมารดา ดังนั้นพฤติกรรมของมารดาขณะตั้งครรภ์จึงมีผลต่อเด็กที่เกิดมาอย่างยิ่ง รวมถึงผู้คนที่สิ่งแวดล้อมหลังจากที่เด็กเกิดมาแล้ว

ลักษณะของคนประเภทสูง จะมีร่างกายที่ผอม ไม่สูง และตัวงอนิดๆ และผิวออกไปทางสีน้ำเงิน เวลาเคลื่อนไหวมักมีเสียงดังตามข้อต่อของร่างกาย ร่างกายไม่ทนต่ออากาศหนาวเย็น หรือลม ช่วงห่างระหว่างปลายนิ้วหัวแม่มือกับปลายนิ้วก้อยมีไม่มาก จิตใจว่าวุ่นวาย หลับง่าย เป็นคนพูดเก่ง ชอบดนตรี การร้องเพลง และเสียงหัวเราะ มีแนวโน้มชอบได้เตียงหรือต่อสู้อบรสหวาน เผ็ด ขม และเปรี้ยว หากเปรียบเทียบกับสัตว์จะคล้ายกับ แร้ง ที่เต็มไปด้วยพลังงานและการเคลื่อนไหว คล้ายกับสุนัขจิ้งจอกที่ไม่ชอบอยู่กับที่ มักมีเสียงหัวเราะคล้ายกับวัว (Pema Dorjee, Janet Jones and Terence Moore, 2005, p. 201- 203)

¹⁵Microcosmic level ระดับจุลจักรวาล หมายถึงมุมมองที่จำกัดเฉพาะส่วนย่อย, Macrocosmic level ระดับมหจักรวาล หมายถึงมุมมองที่กว้างที่สุด (มงคล เดชนครินทร์, อีเมล, 13 พฤศจิกายน, 2552) ผู้แปลจึงเลือกแปล microcosmic and macrocosmic levels แปลว่า ระดับเล็กและระดับใหญ่ของเอกภพ

¹⁶macrocosm ตามพจนานุกรม Collins COBUILD Advanced Learner's หมายถึง โครงสร้างหรือระบบที่มีขนาดใหญ่และสลับซับซ้อนในลักษณะหนึ่งหน่วยใหญ่ซึ่งประกอบด้วยโครงสร้างเล็กๆอยู่ภายใน, หรือจักรวาล จึงแปล macrocosm ว่า จักรวาลในระดับใหญ่ เพื่อสื่อให้เห็นว่าครอบคลุมสิ่งที่กล่าวถึงทั้งหมด

microcosm หมายถึงโครงสร้างขนาดเล็กที่อยู่ภายใต้โครงสร้างที่ใหญ่กว่า หรือ สังคม สถานที่ หรือกิจกรรม ขนาดเล็ก มีลักษณะคล้ายดังการย่อส่วนของสิ่งนั้น

Macrocosm คือ เอกภพขนาดใหญ่ มหาศาลหรือมหจักรวาล และอาจหมายถึง fundamental universe เอกภพหลักมูล ด้วย ส่วน Microcosm คือ เอกภพขนาดเล็กจิ๋วหรือจุลจักรวาล หมายถึงเอกภพที่เป็นส่วนย่อยของ Macrocosm ซึ่งก็ยังคงมีลักษณะโดยรวมคล้ายกัน เช่นระบบภายในอะตอมของสสาร ระบบภายในร่างกายคน ฯลฯ (มงคล เดชนครินทร์, อีเมล, 13 พฤศจิกายน, 2552) ได้อธิบายว่า ผู้แปลจึงแปลว่า “ทั้งระบบ” เพื่อแสดงให้เห็นถึงภาพรวมของสิ่งที่กล่าวถึง

¹⁷'as above, so below' “ข้างบนเป็นเช่นไร ข้างล่างก็เป็นเช่นนั้น” เป็นคำที่กล่าวว่า “สิ่งที่อยู่ข้างบนมีลักษณะเดียวหรือเหมือนกับสิ่งที่อยู่ข้างล่าง และสิ่งที่อยู่ข้างล่างมีลักษณะเดียวกับสิ่งที่อยู่ข้างบน” เพื่อที่จะใช้คำกล่าวนี้ในการบรรลุถึงความมหัศจรรย์ของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกันกับระดับของความจริงที่มีอยู่อย่างหลากหลาย ทั้งในระดับกายภาพ จิตใจ และจิตวิญญาณ จะมีความเกี่ยวข้องกัน ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับระดับใดสิ่งนั้นก็จะเกิดขึ้นกับระดับอื่นๆด้วย แต่บ่อยครั้งที่ใช้อธิบายเรื่องเกี่ยวกับจักรวาลระดับใหญ่ *macrocosm* และจักรวาลระดับย่อย *microcosm* จักรวาลระดับย่อยก็คือตัวเรา ส่วนจักรวาลระดับใหญ่ก็คือเอกภพ และสิ่งที่อยู่ตรงข้ามกัน ที่ว่าภายในแต่ละสิ่งย่อมมีอีกสิ่งด้วย การเข้าใจในสิ่งหนึ่งย่อมทำให้เข้าใจอีกสิ่งเช่นกัน (<http://encyclopedia.thefreedictionary.com/As+Above,+So+Below>)

¹⁸Dr. Carl Jung ดร. คาร์ล จุง เป็นนักจิตวิทยาชาวตะวันตก ผู้มีชื่อเสียงและเข้าใจความรู้อย่างแท้จริง เป็นผู้ชี้ให้เห็นว่า สุตท้ายความจริงทั้งหมดก็คือความจริงที่เกี่ยวกับเรื่องจิตใจ จิตใจภายในของเราจะเป็นตัวกำหนดรูปแบบของพฤติกรรม ทศนคติ และประสบการณ์ต่างๆ (Pema Dorjee, Janet Jones and Terence Moore, 2005, p. 134) (ถ่ายเสียงตามหลักเกณฑ์การถอดเสียงอักษรไทยเป็นอักษรโรมัน, ราชบัณฑิตยสถาน, 2542)

¹⁹สิ่งที่ไม่บริสุทธิ์ชั้นมูลฐานสามประการในที่นี้หมายถึง three mental poisons ได้แก่ โลก โกรธ หลง

²⁰พลังงาน*เผแกนแยกสลาย* (Decomposing Badka) อยู่ที่กระเพาะมีหน้าที่ในการเปลี่ยนสภาพอาหารที่ยังไม่ผ่านการย่อยให้เป็นของกึ่งเหลวสำหรับกระบวนการย่อยในขั้นต่อไป (Pema Dorjee, Janet Jones and Terence Moore, 2005, p. 188) แปลตาม “เอกสารประกอบการแพทย์แผนทิเบต” โดยตลาดวิชาเสมสิกขาลัย-อาศรมวงศ์สนิท

²¹พลังงาน*ตรีปะย่อยอาหาร* (Digestive Tripa) อยู่ระหว่างกระเพาะกับลำไส้ ทำหน้าที่ในการย่อยอาหารและของเหลว โดยแยกส่วนประกอบสำคัญและสิ่งที่ถูกขับออกมาออกจากกันและเพิ่มความร้อนภายในร่างกาย (Pema Dorjee, Janet Jones and Terence Moore, 2005, p. 177) แปลตาม เอกสารประกอบการแพทย์แผนทิเบต” โดยตลาดวิชาเสมสิกขาลัย-อาศรมวงศ์สนิท

²²พลังงานลูงที่ประกอบไปด้วยไฟ (Fire-Accompanying rLuag) อยู่ที่กระเพาะอาหารและแล่นไปตามบริเวณที่เป็นโพรงไปทั่วร่างกาย ทำหน้าที่สำหรับการเคลื่อนไหวของลำไส้ ช่วยในการย่อยอาหารและแยกส่วนประกอบสำคัญออกจากสิ่งที่ถูกขับออกมา และมีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตที่เต็มทีขององค์ประกอบทั้งเจ็ด (Pema Dorjee, Janet Jones and Terence Moore, 2005, p. 169)

²³ไขมัน fat หมายถึงสารประกอบอินทรีย์มีทั้งในสัตว์และพืช ไม่ละลายน้ำ
ไขชั้น grease หมายถึง สารที่มีลักษณะมันชนิดหนึ่งอยู่ที่บริเวณผิวหนัง (Collins COBUILD Advanced Learner's English Dictionary, 2006)

²⁴ตั้งชก (mDang-chhog) ต้นฉบับภาษาอังกฤษเป็นผลสมระหว่างภาษาทิเบตกับภาษาอังกฤษ จึงถ่ายเสียงจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทยได้ใกล้เคียงกับภาษาทิเบต (กฤษดาวรรณ หงส์ดารมภ์, อีเมล, 21 กันยายน 2552)

²⁵คัมภีร์ตันตระทั้งสี่เล่ม the Four Tantas (ถ่ายเสียงตามหลักเกณฑ์การถอดอักษรไทยเป็นอักษรโรมัน แบบถ่ายเสียง ราชบัณฑิตยสถาน, 2542) คำว่า tanta ต้นตระ แปลว่า “ความรู้ที่ปกป้องร่างกาย” ตำราการแพทย์แผนทิเบตหลัก เขียนโดย Yuthog Yonten Gonpo ซึ่งรวบรวมจากคำสอนทั้งหมดที่เคยมีมาในอดีต แต่งเป็นตำราการแพทย์ 4 เล่ม เรียกเป็นภาษาทิเบตว่า rGu-shi เล่มที่ 1 ชื่อ Root Tantra อธิบายภาพกว้างทั้งหมดของการแพทย์แผนทิเบต ความแตกต่างระหว่างร่างกายที่สมบูรณ์กับร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ หลักการวินิจฉัยและการรักษา เล่มที่ 2 ชื่อ Explanatory Tantra อธิบายรายละเอียดของร่างกาย โรคต่างๆ พฤติกรรม อาหาร ยา เครื่องมือการแพทย์ การดูแลสุขภาพ จรรยาบรรณของแพทย์และอื่นๆ เล่มที่ 3 Oral Tradition Tantra ว่าด้วยสาเหตุและเงื่อนไขของโรคแต่ละชนิด อาการและการบำบัดรักษา เล่มที่ 4 Last Tantra ว่าด้วยเรื่องการวินิจฉัยโรค การเตรียมยาในรูปแบบต่างๆ การใช้ยาในการรักษาโรค และการรักษาด้วยวิธีการเพิ่มเติมด้วยวิธีการต่างๆ (Pema Dorjee, Janet Jones and Terence Moore, 2005, p. 226)

²⁶the Medicine Buddha พระไภษัชยคุรุ แปลว่า ครูหมอ เป็นแพทย์พระโพธิสัตว์ ในพุทธศาสนา มหายาน ท่านทรงมีพระพักตร์เป็นสีน้ำเงิน ทรงถือโถยาไว้ในมือและแวดล้อมด้วยเทวดาสิบสอง

องค์ เป็นตัวแทนของปณิธานทั้งสิบสองของพระองค์ จุดหมายของการปรากฏขึ้นของพระองค์ในหมู่มนุษย์ก็คือการรักษามนุษย์ให้หายจากความไม่รู้หรืออวิชชา ซึ่งเป็นรากเหง้าของความเจ็บไข้ของร่างกายทั้งมวล (โสรัจจ์ หงศ์ลดารมภ์, 2548)

²⁷Mantra มন্ত্র (ศัพท์ทางพุทธศาสนา มาจากภาษาสันสกฤต) คือการท่องหรือกล่าวคำซึ่งแฝงไปด้วยพลังที่สูงล้ำ ที่ผู้ท่องจะต้องผ่านการฝึกฝนทางจิตวิญญาณ และถ่ายทอดให้แก่กันด้วยวิธีปากเปล่า (Pema Dorjee, Janet Jones and Terence Moore, 2005, p. 292) เป็นวิธีการหนึ่งในการรักษาของแพทย์แผนทิเบต โดยอาศัยพลังงานจากการสั่น ซึ่งก็คือการท่องคำกล่าวมนตร์ มন্ত্রมีหลายบท แต่ละบทให้ผลในการรักษาโรคแตกต่างกันไป

²⁸tantric way of healing วิธีการรักษาแบบตันตระ ระบบการแพทย์ การรักษาที่มองว่าองค์ประกอบในร่างกายสามารถทำให้บริสุทธิ์และเปลี่ยนแปลงรูปไปได้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อทำให้ร่างกายอยู่ในสถานะของความกระจ่างแจ้งและพ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ โดยการใช้สมุนไพรรักษาและสารอื่นๆ เพื่อเป็นการรักษาในขั้นพื้นฐาน และการให้เข้าถึงสภาพสมดุลโดยการสวดมนต์ การทำสมาธิ และการให้ความสำคัญด้านจิตวิญญาณ ทั้งนี้การปรุงยา การจ่ายยา และการบริโภคยาที่ใช้ในการรักษาทั้งหมด ล้วนกระทำด้วยฝึกฝนทางจิตวิญญาณ เช่น การท่องมนตร์ การท่องคาถาทางศาสนา การบูชาพระเจ้าเพื่อการรักษา (Pema Dorjee, Janet Jones and Terence Moore, 2005, p. 226) (ถ่ายเสียงตามหลักเกณฑ์การถอดอักษรไทยเป็นอักษรโรมัน แบบถ่ายเสียงราชบัณฑิตยสถาน , 2542)

²⁹ออกเสียงแบบทิเบต แต่เขียนเลียนแบบสันสกฤต (ถ่ายเสียงโดย กฤษดาวรรณ หงศ์ลดารมภ์, อีเมล, 21 กันยายน, 2552)

³⁰Dr. Tenzin Choedrak นายแพทย์ ดร. เท็นซิน เซอดรัก เป็นอดีตแพทย์หลวงประจำองค์ทะไลลามะองค์ที่ 14 แห่งทิเบต