

ชีวจิต

รู้รอบเรื่องสุขภาพ ทำตามง่าย ได้ผลจริง

115 บาท

no.593

พฤษภาคม 2567



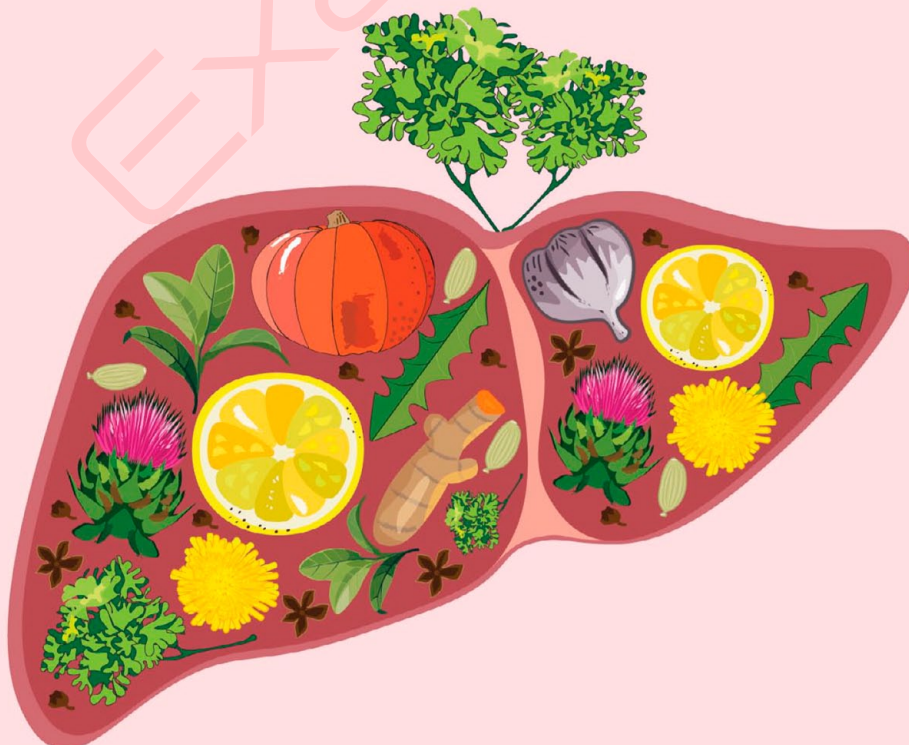
เจาะลึก “โรคตับ” ที่พบบ่อยในคนไทย แม้ไม่ใช่สายต็มก็ป่วยได้ **รู้จัก** เทคนิคการตรวจตับและนวัตกรรมการรักษาโรคตับ (ฉบับเข้าใจง่าย) **6 สารอาหารจำเป็น** ปั่นฟูตับ ลดอักเสบ ลดความเสื่อม **เช็ก 11 ระบบร่างกาย** อาการแบบไหน มีท็อกซินสะสม **ถอดบทเรียนชีวจิต 7** รอบนักฆาตรของ ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล **PM 2.5** สาเหตุของมะเร็งปอด?

ตับ...ปั่นฟูได้

กินให้ถูก อยู่ให้เป็น

วิธีป้องกัน ปั่นฟูภาวะไขมันพอกตับ

ตับอักเสบ ตับแข็ง มะเร็งตับ



ชีวจิต CONTENTS

เรื่องเด่นจากgrimเล่ม

- 6 **Scoop :**
เจาะลึก “โรคตับ” ที่พบบ่อยในคนไทย
โรคที่ไม่ว่าใครก็ “เสี่ยงป่วย” ได้ แม้ไม่ใช่สายดื่ม!
- 18 **Scoop :**
ทำอย่างไรหาก “ตับป่วย” รู้จักเทคนิคการตรวจตับ
และแนวทางการแพทย์รักษาโรคตับ (ฉบับเข้าใจง่าย)
- 28 **Scoop :**
ดูแลตับและระบบทางเดินอาหาร เริ่มต้น “ในครัว” ด้วยตัวเอง
- 34 **Scoop :**
เจาะลึกสารอาหารจำเป็น ฟีนฟูตัม ลดอักเสบ ลดความเสี่ยง
- 42 **Special Interview :**
รู้จักไลฟ์พลัส Livplus® ฉบับเอกซ์คลูซีฟ

ชีวจิต...TO KNOW

- 50 **ชีวจิตพิชิตโรค :**
เช็กด่วน! ท็อกซิน...พิษบนท่อนสุขภาพ
- 58 **สุขภาพดีด้วยตัวเอง :**
วิธีพูดสร้างแรงบันดาลใจ
ช่วยเปลี่ยนนิสัยให้คนรักสุขภาพ
- 64 **คุณหมอจ๋า :**
PM2.5 สาเหตุของมะเร็งปอด?
- 66 **นิยายสุขภาพ :**
ประวัติศาสตร์การผ่าตัดเสริมสวย
(Cosmetic Surgery) ในประเทศไทย
- 72 **Local Remedies :**
สุขภาพสบายใจด้วยศาสตร์การอยู่ไฟหลังคลอด
เติมไฟรักสู่แม่ & ลูกน้อย
- 80 **Special Report :**
การนอนหลับอย่างมีคุณภาพ
สู่ความเท่าเทียมทางสุขภาพของโลก

ชีวจิต...TO DO

- 86 **Fit For Health :**
Exercise เพื่อการฟื้นฟูบำบัด
ลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ
- 90 **voglia บ้าน อาหารพื้นถิ่น :**
จันทร์เทศ 1 ปอนด์ แกะสามตัว และเกาเหล่านึ่ง
- 92 **เปิดครัวชีวจิต :**
เมนูช่วยดูแลสุขภาพตับจากผักและธัญพืชหลากสี



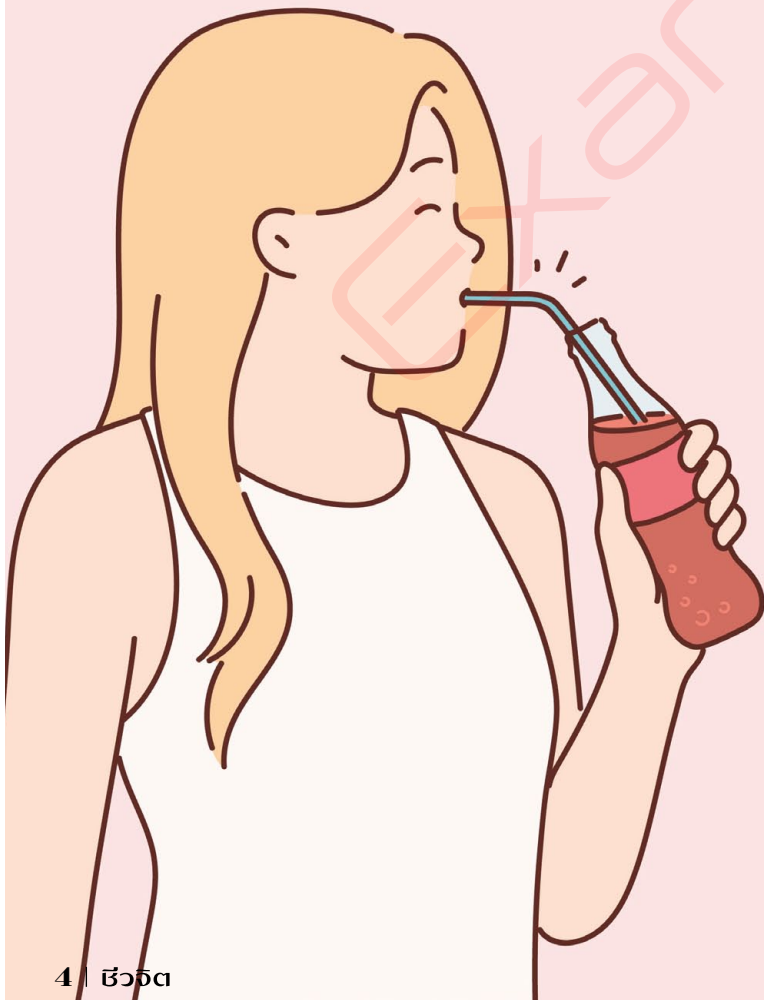
ชีวจิต...TO GO

- 96 **ชีวจิตชวนชิม :**
2 ร้านอาหารรักสุขภาพ เสิร์ฟความอร่อย ปลอดภัย
เป็นมิตรต่อสุขภาพ
- 102 **ชีวจิต's Choice :**
พาส่อง 4 ผลิตภัณฑ์ผสมสารจากธรรมชาติ รักสุขภาพ
รักษ์โลก

ชีวจิต...TO BE INSPIRED

- 106 **Special Interview :**
“ชีวิตนี้ชะตาลิขิต” ถอดบทเรียนชีวิต 7 รอบนักษัตร
ของ ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล
- 112 **Mind Update :**
เบญจภาคีแห่งความไม่รู้ ต้นกำเนิดของความทุกข์ท้อ
- 114 **บทความพิเศษ :**
ปอมอ = เป็นมะเร็ง (เพราะไม่เชื่อหมอ) ตอน 1

ทั้งดู และดื่ม ดับสุขภาพ ความฟิตดับ



นอกจากการดื่ม (สุรา) หนักจะเป็นตัวก่อปัญหาสุขภาพดับแล้ว การดูเครื่องดื่มสารพัดชนิดที่อุดมไปด้วยน้ำตาลก็นำมาซึ่งปัญหาสุขภาพดับได้เช่นกัน

ที่บ.ก.เกริ่นมาเช่นนี้ เพราะอยากจะบอกคุณผู้อ่านว่า การกินและการอยู่ใกล้ตัวที่เราหมกมุ่นข้ามนี้เป็นภัยร้ายทำลายดับ นื่องในที่ทำงานหลายคนไม่ใช่นักดื่มสักนิด แต่เป็นนักดูสารพัดเครื่องดื่ม ชาเขียว ชานม ชาเย็น จัดมาวันละหลายแก้ว ตรวจสุขภาพปีนีพบภาวะไขมันพอกตับระดับแพทย์แนะนำให้กินยา

ความโชคดียังรู้เร็ว รักษาเร็ว นอกจากกินยาแล้ว เขาค่อยๆ ลดการดื่ม (ดู) เครื่องดื่มหวานๆ ลง ที่สำคัญขยับออกกำลังกายมากขึ้น ล่าสุดทราบข่าวอาการดีขึ้นแล้ว โชคดีของเจ้าของ “ดับ” ไป หากปล่อยไว้นานวัน จะเข้าสู่ภาวะตับอักเสบหรือตับแข็งได้ไม่ปลายทาง

เห็นไหมคะว่าไม่จำเป็นต้องสูงวัย ไม่จำเป็นต้องดื่มจัด ดับของเราที่พร้อมจะป่วยได้ง่ายๆ เป็นที่มาของเนื้อหาในฉบับเดือนพฤษภาคมนี้ ที่เจาะลึกไลฟ์สไตล์ที่เป็นสาเหตุของโรคและอาการผิดปกติของตับ วิถีสังเกตอาการ นวัตกรรมการดูแลรักษาโรคตับ รวมถึงสารอาหารและอาหารที่ผู้ป่วยโรคตับควรได้รับ เพื่อให้เนื้อตับได้รับการฟื้นฟู

นอกจากนี้ยังมีคอลัมน์ “ชีวิตพิชิตโรค” ซึ่งรวบรวมอาการผิดปกติของร่างกาย 11 ระบบ ที่เกิดจากการได้รับท็อกซินภายในและท็อกซินภายนอก (ร่างกาย) “บทความสัมภาษณ์พิเศษ” ถอดบทเรียนชีวิต 7 รอบนักษัตริย์ของ ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล รวมถึงได้รับเกียรติจากนักเขียนระดับประเทศ คุณประมวล โกมรทัต เจ้าของนามปากกาปอมอมาถ่ายทอดประสบการณ์ป่วยเป็น “มะเร็งลำไส้” ที่อ่านสนุกและได้ความรู้

หวังว่าเนื้อหาทุกหน้าจะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้การดูแลสุขภาพของคุณผู้อ่านสนุกและทำตามได้ง่าย เริ่มต้นจากวันนี้ ลดดื่ม ลดหวาน ลดน้ำตาล และลดน้ำหนัก สุขภาพดับจะดีขึ้นอย่างแน่นอน

วาสนา พลายเล็ก

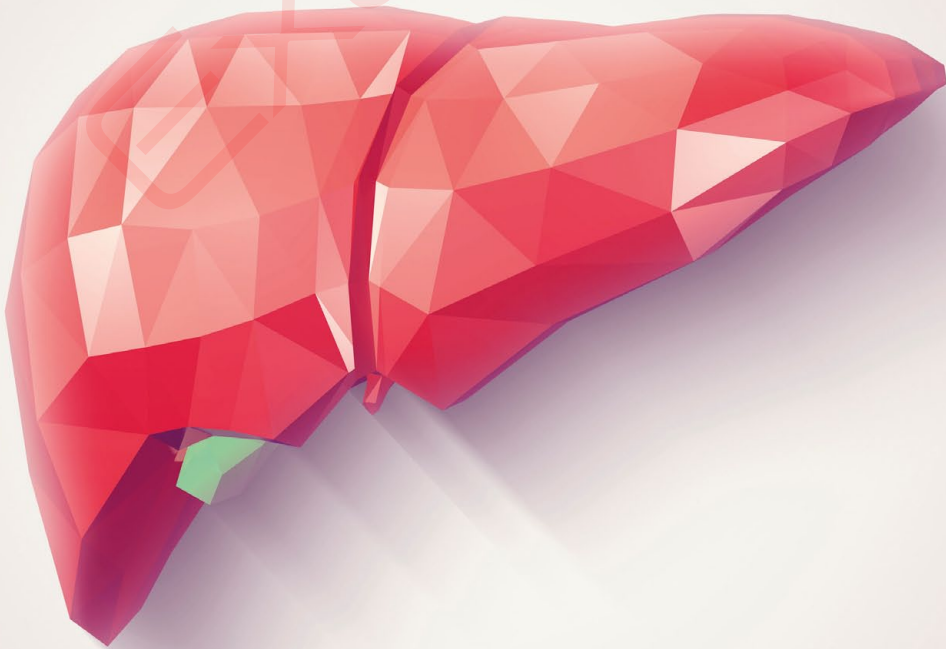
บรรณาธิการบริหาร

watsana_pl@amarin.co.th

เจาะลึก “โรคตับ” ที่พบบ่อยในคนไทย

โรคที่ไม่่ว่าใครก็ “เสี่ยงป่วย” ได้
แม้ไม่ใช่สายดื่ม!

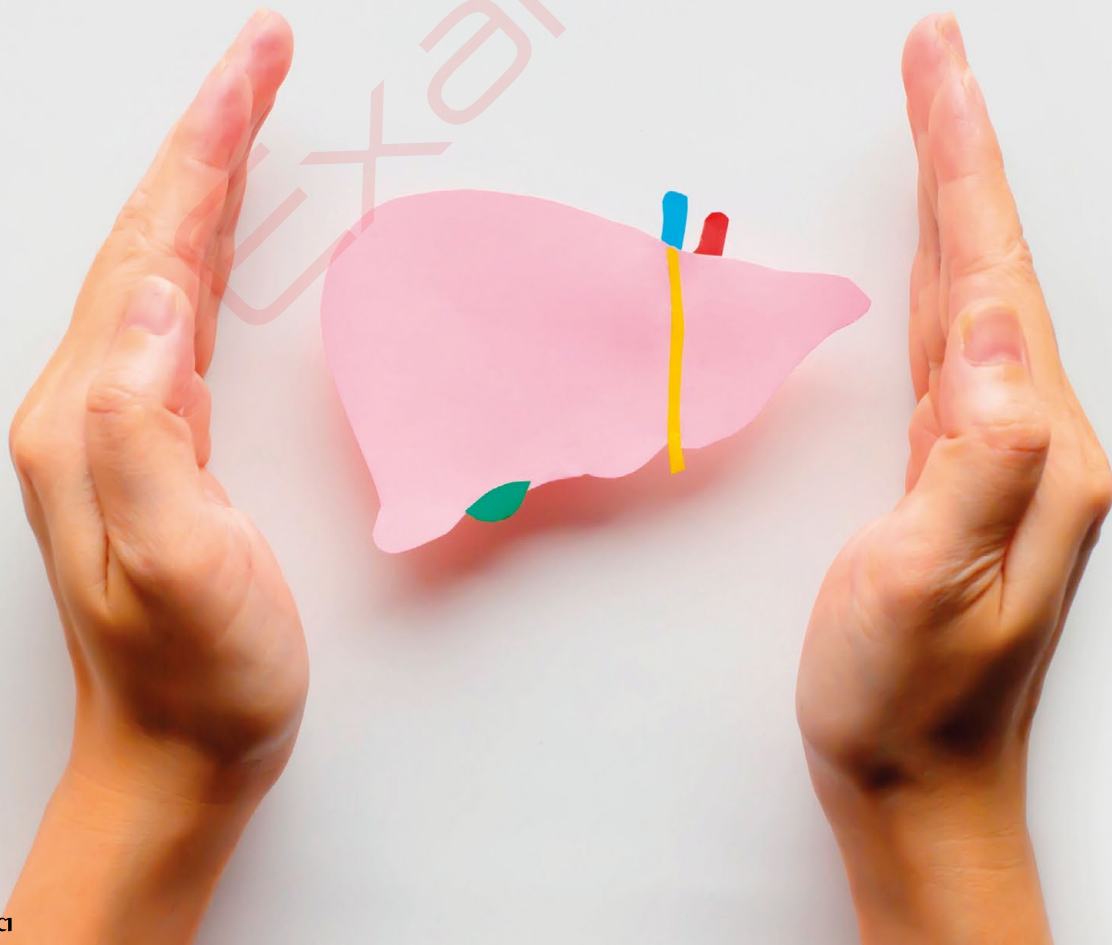
เมื่อเอ่ยถึง “โรคตับ” เชื่อว่าผู้คนเกินกว่าครึ่งต้องนึกถึงตับแข็ง และมักจะเชื่อมโยงไปถึงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นั่นทำให้บางคนคิด (เอง) ว่า “ถ้าหากฉันไม่ดื่ม ฉันก็ไม่ต้องกลัวโรคตับก็ได้”



ทำอย่างไร หาก “ตับป่วย”

รู้จักเทคนิคการตรวจตับ และนวัตกรรมการรักษาโรคตับ (ฉบับเข้าใจง่าย)

ตับเป็นอวัยวะที่มีหน้าที่การทำงานซับซ้อนและโยงใยกับหลายๆ ระบบในร่างกาย จนอาจกล่าวได้ว่าหากไม่มีตับ เราแทบจะไม่สามารถดำรงชีวิตได้เลย แม้แต่อาหารที่รับประทานไม่ได้ เพราะย่อยอาหารไม่ได้



ดูแลตับ และระบบ ทางเดินอาหาร

เริ่มต้น “ในครัว” ด้วยตัวคุณเอง

“ตับ” นอกจากจะเป็นอวัยวะที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในร่างกายแล้ว ยังทำงานโยงใยกับหลายๆ ระบบในร่างกายด้วย ดังนั้นเมื่อไรก็ตามที่ตับเกิดความผิดปกติย่อมส่งผลกระทบต่อการทำงานของระบบของร่างกายด้วยเช่นกัน แต่เรื่องที่น่าเศร้าก็คือผู้คนจำนวนไม่น้อยกว่าจะรู้ว่าตับมีความผิดปกติก็อาจป่วยจนรุนแรงไปแล้ว

หากสงสัยว่าร่างกายเริ่มมีความผิดปกติ อาจเสี่ยงป่วยด้วยโรคตับได้ นอกจากการไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรับการรักษาจะเป็นแนวทางที่ดีที่สุดแล้ว แต่จะดีแค่ไหน หากคุณสามารถเริ่มต้นดูแลตับและทางเดินอาหารได้เองตั้งแต่ในครัว ไม่ต้องรอให้ตับป่วยก่อนจึงค่อยหาทางรักษา เพราะหาก “รอ” ให้ถึงเวลานั้น ก็อาจจะสายเกินไปก็ได้

เจาะลึก สารอาหารจำเป็น

ฟื้นฟูตับ ลดอักเสบ ลดความเสี่ยง

เพราะตับคืออวัยวะมหัศจรรย์ที่ทำหน้าที่สำคัญหลายอย่างในร่างกาย หากตับเกิดความผิดปกติ ย่อมทำให้สุขภาพผิดปกติไปด้วยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

แต่จะดีไม่น้อย ถ้าเรารู้ว่าการกินของเราจะช่วยฟื้นฟู ลดการอักเสบ หรือความเสี่ยงของตับลงได้ โดยหัวใจสำคัญของการกินนี้คือสารอาหารที่อัดแน่นอยู่ในอาหารสุขภาพนานาชาติ

ลองไปเรียนรู้ประโยชน์และวิธีกินที่ดีต่อสุขภาพตับกันค่ะ



รู้จัก ลิฟพลัส Livplus®

ฉบับเอกซ์คลูซีฟ

ลิฟพลัส Livplus® เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบำรุงตับและทางเดินอาหาร บริหารงานโดย “คุณพลอย-ตรีจุฑา สรรวงท่าไม้” กรรมการบริหาร และ “ดร.โกสินทร์ วุฒิเจริญวงศ์” ผู้ก่อตั้งร่วม ที่พร้อมผลักดันธุรกิจผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบำรุงตับให้ผู้คนที่ไปได้รู้จักมากยิ่งขึ้น

วันนี้ ชิวจิตได้รับเกียรติจากคุณพลอย - ตรีจุฑา มาบอกเล่าเรื่องราวของลิฟพลัสฉบับเอกซ์คลูซีฟ ที่น่าสนใจและคุณอาจยังไม่เคยรู้ มาติดตามกันค่ะ

จุดเริ่มต้นในการทำลิฟพลัสมาจากอะไรคะ

“เริ่มจากบรรดาคนใกล้ตัวที่มีคนรู้จักเสียชีวิตด้วยโรคตับในเวลาไล่เลี่ยกัน ซึ่งสองคนนี้มีทั้งผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และไม่ดื่ม



เช็กด่วน!

ท็อกซิน...พิษบนทอนสุขภาพ

ไม่ใช่เรื่องเกินจริงเลย ถ้าจะบอกว่ามนุษย์ทุกวันนี้ “อยู่ยาก” ทั้งจากภัยธรรมชาติและภัยที่มนุษย์สร้างขึ้นมาเอง โดยเฉพาะเรื่องของมลพิษและสารพิษที่ทำลายสุขภาพและสิ่งแวดล้อม

ดังนั้นฉบับนี้จึงอย่านำความรู้เรื่องท็อกซิน (Toxin) มาแบ่งปัน ซึ่งอาจารย์สาทิส อินทรกำแหง บรรณาธิการผู้ก่อตั้งนิตยสาร ชีวจิต ได้อธิบายไว้ เพื่อให้เราทราบว่าท็อกซินเกิดจากอะไรและจะสังเกตอาการต่างๆ ได้อย่างไร

วิธีพูด สร้างแรงบันดาลใจ

ช่วยเปลี่ยนนิสัยให้คนรักสุขภาพ

หมอสันต์สอนผู้มาเข้าอบรมแคมป์โค้ชสุขภาพ (Camp For Coach) ที่
เวลเนสสวีแคร์ เรื่องการช่วยผู้ป่วยให้เลิกนิสัยเก่า สร้างนิสัยใหม่

การช่วยคนให้เปลี่ยนนิสัยสำเร็จเป็นเรื่องใหญ่และเป็นสาขาหนึ่งของ
วิชาแพทย์ เรียกว่าเวชศาสตร์การเปลี่ยนนิสัย (Behavior Medicine)
มีหลายทฤษฎี หลายวิธี ที่งานวิจัยบ่งชี้ว่าใช้ได้ผลดีมีประมาณ 10 ทฤษฎี
หรือ 10 วิธี เราจะค่อยๆ เรียนรู้ ค่อยๆ ทำความรู้จักกับมันไปทีละวิธี

วันนี้เราจะเรียนวิธีที่เรียกว่า “การพูดคุยแบบสร้างแรงบันดาลใจ” (Motivational
Interviewing : MI) ซึ่งเป็นทฤษฎีใหม่ แต่มีงานวิจัยเปรียบเทียบจำนวนไม่ต่ำกว่า 180
งานรองรับว่าใช้เปลี่ยนนิสัยคนได้ผลดีมาก มีอัตราความสำเร็จเฉลี่ยสูงถึง 63 เปอร์เซ็นต์



PM2.5

สาเหตุของมะเร็งปอด?

ทุกคนรับรู้ถึงวิกฤติปัญหา PM2.5 ที่รุมหนักในทุกพื้นที่ของไทย โดยเฉพาะทางภาคเหนือซึ่งกระทบปัญหาสุขภาพอย่างชัดเจน คือเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็งปอด

แพทย์หญิงธนิศา เกตุเผือก หน่วยวิชามะเร็งวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้อธิบายถึงปัญหา PM2.5 ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งปอดไว้ดังนี้

สุขภาพ สบายใจ ด้วยศาสตร์ การอยู่ไฟหลังคลอด

เติมไฟรักสู่แม่ & ลูกน้อย

ปีมังกรทอง 2567 ใครกำลังตั้งครรภ์และพร้อมจะมีเบบี๋ในปีนี้บ้าง ก็ต้องขอแสดงความยินดีด้วย แต่ในช่วงเวลาที่พิเศษของชีวิตเช่นนี้ คุณแม่มือใหม่อาจมีความกังวลใจกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย...

วันนี้จึงอยากแชร์ประสบการณ์การฟื้นฟูดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดตามแบบฉบับของแพทย์แผนไทยที่เรียกว่า “การอยู่ไฟหลังคลอด” ซึ่งจะสร้างความสุขภาพสบายใจให้คุณแม่และลูกน้อยได้เป็นอย่างดี

Exercise

เพื่อการฟื้นฟูบำบัด

ลดความตึงเกร็ง ของกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพคือแนวทางการดูแลตัวเองที่เป็นที่นิยมอย่างมากในกลุ่มคนหนุ่มสาว รวมไปถึงวัยกลางคนและวัยสูงอายุที่ต้องการให้ตัวเองมีสุขภาพที่ดีอยู่เสมอ แต่สำหรับผู้ที่มีความกังวลเรื่องรูปร่าง หรือกลัวว่าท่วงท่าที่ทำอยู่ไม่ถูกต้อง บางครั้งอาจทำให้มีอาการเจ็บข้อ เจ็บเข่า หรือปวดตัวมากกว่าปกติ ทำให้บางคนที่ยากจะเริ่มต้นออกกำลังกายพาลล้มเลิกความตั้งใจไป

วันนี้ **ได้ชลธิชา - ชลธิชา ศรีวิศาล** จะมาสอนท่าออกกำลังกายแบบง่ายและถูกต้อง เป็นท่าออกกำลังกายที่ไม่ใช้แรงและน้ำหนัก สามารถฟื้นฟูร่างกายให้ดีขึ้น รวมถึงป้องกันและลดอาการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ





จันทน์เทศ 1 ปอนด์

แกะสามตัว และเกาะปีนัง

9 ปีก่อนฉันเคยไปเยือนปีนัง เมืองเกาะที่มีทะเลโอบล้อม มีภูเขา บ้านเมืองสวยงาม อาหารอร่อยเปี่ยมเสน่ห์ ทว่ากลิ่นอายความทรงจำของฉันต่อปีนังกลับเป็นกลิ่นหอมของน้ำคั้นเนื้อผลจันทน์เทศแช่เย็นที่ยังประทับใจไม่รู้ลืม

คอลัมน์ ของกินพื้นบ้าน อาหารพื้นถิ่น ครั้งนี้ขอเล่าเรื่องเครื่องเทศยอดนิยมของเหล่าฮิสทริกส์ล่าอาณานิคมในสมัยศตวรรษที่ 14 - 19 จึงต้องเชื่อมโยงไปถึงเมืองปีนัง ประเทศมาเลเซีย แต่จะว่าไปภาคใต้ของไทยก็มีผลไม้นี้ และนำมาแปรรูปเป็นลำเป็นสัน ดังนั้นจึงถือว่าที่กวีตฤณนี้มาอยู่ถึง ไม่ได้เกินขอบเขตของคอลัมน์นี้

จันทน์เทศ @ปีนัง

ปีนังเป็นเกาะและเมืองหนึ่งในประเทศมาเลเซีย มีทั้งทะเลและภูเขา ภูมิศาสตร์ละม้ายคล้ายกันกับจังหวัดภูเก็ตของไทยจนถูกยกให้เป็นเมืองฝาแฝด

ตอนที่ไปเยือนปีนังครั้งแรก จำได้ชัดเจนว่าแดดของเมืองนี้ร้อนแผดเผาเอาเรื่อง แต่ความสวยของเมืองและตึกรามบ้านช่องสไตล์ชิโนโปรตุกีสก็ชวนให้เราเดินชมอย่างเพลินใจ (แม้เหงื่อจะไหลไคลจะย้อย)

ตามจุดท่องเที่ยวต่าง ๆ จะมีสเตชันเล็กๆ ที่ชาวบ้านจะนำน้ำดื่มบรรจุขวดแช่เย็นมาวางขาย มีทั้งน้ำอ้อยคั้นบีบเลมอน น้ำส้มจี๊ดผสมบัว (ส้มจี๊ดที่นั่น คนทางนั้นเรียกว่า Calamansi เป็นลูกผสมระหว่างส้มจี๊ดกับส้มอีกชนิดหนึ่ง) แต่ที่สะดุดใจคนรักกลิ่นรสเครื่องเทศอย่างฉันก็คือ น้ำลูกจันทน์เทศคั้นสดสีขาวขุ่นผสมน้ำตาล รสเปรี้ยวติดป่ำๆ มีกลิ่นหอมเฉพาะตัวเจือกลิ่นคล้ายกลิ่นเหิน็ดๆ ที่คนไม่ชอบอาจจะบอกว่าเหม็น

มีเรื่องเล่ากันว่าจันทน์เทศ หรือ Nutmeg ในภาษาอังกฤษ Lau Hau ในภาษาฮกเกี้ยน หรือ Buah Pala ในภาษามลายูนี้ ถูกนำเข้ามาสู่ปีนังเป็นครั้งแรกโดยบริษัทอินเดียตะวันออก ซึ่งนำมาจากหมู่เกาะโมลุกกะของประเทศอินโดนีเซียอีกที ก่อนเพาะปลูกขึ้นในพื้นที่เมือง Balik Pulau ที่อยู่ตอนกลางของปีนัง รวมถึงเขตตะวันตกเฉียงเหนือของเมืองด้วย

จันทน์เทศจากปีนังขึ้นชื่อว่ามีคุณภาพดีที่สุดในโลก ในอดีตมูลค่าของลูกจันทน์เทศ 1 ปอนด์เทียบเท่ากับแกะ 3 ตัวเลยทีเดียว เพราะเจ้าเครื่องเทศนี้เป็นวัตถุดิบของเหล่าเศรษฐีที่ใช้แสดงถึงความร่ำรวย ร้านอาหารที่ถือว่าทันสมัยที่สุดในยุคนั้นจะประดิษฐ์ที่ชุดเมล็ดจันทน์เทศด้วยโลหะ และนำเมล็ดจันทน์เทศมาชุบใส่อาหารโชว์ให้ลูกค้าเห็น



ชีวจิตชวนชิม

เรื่อง : สุภาพร จันทรังศรี ภาพ : ฤทธิรงค์ จันทองสุข



2 ร้านอาหารรักสุขภาพ เลิฟความอร่อย ปลอดภัย เป็นมิตร ต่อสุขภาพ



แม้จะออกกำลังกายหนักแค่ไหน มีวินัยเต็มร้อย แต่
ถ้าไม่ใส่ใจเรื่องอาหารที่ดีต่อสุขภาพแล้ว สุดท้ายคงสูญเปล่า
ยิ่งช่วงนี้ทั้งอากาศร้อน ฝุ่น และเชื้อโรคที่มีอยู่มากมาย
ยิ่งจำเป็นต้องยกระดับการดูแลสุขภาพ รวมไปถึงเลือกกิน
อาหารที่มาจากธรรมชาติอย่างแท้จริง

“ชีวจิตชวนชิม” ฉบับนี้ขออาสาพาไปชิม 2 ร้านอาหารรัก
สุขภาพที่เป็นมิตรต่อสุขภาพและดีต่อใจ แต่ละร้านเน้นเลิฟ
ความสดใหม่ของผักออร์แกนิกที่ปลูกเองจากฟาร์ม ใช้วัตถุดิบ
ที่มีคุณภาพมาปรุงเป็นเมนูเฮลตี้แต่กินง่าย ใครที่ไม่ชอบกินผัก
อยากให้อดทนและมา รับรองว่าต้องเปลี่ยนใจแน่นอน!

เบญจภาคี แห่งความรู้ ต้นกำเนิด ของความทุกข์ท้อ

เพราะความไม่รู้นำมาซึ่งความทุกข์ แล้วความไม่รู้ในทางธรรมะนั้นคืออะไร
ฉบับนี้เลยนำมาบอกกล่าวกันอย่างละเอียด

1

ไม่เข้าใจตนเองตามความเป็นจริง

หมายความว่า ไม่เข้าใจว่ากระบวนการเกิดความเป็นตัวตนของตนเองคืออะไร ความคิดเกิดขึ้นได้อย่างไร และทำอะไรจึงพ้นไปจากอำนาจของความคิด รวมถึงพ้นไปจากภาวะสำคัญมันหมายความว่าตนเองคือความเที่ยงแท้

2

ไม่เข้าใจคุณสมบัติของกิเลส

หมายความว่า มองเห็นกิเลสบางอย่างเป็นอย่างดี เช่น มองว่าความอยากนำมาซึ่งความสำเร็จ ถ้าจะสำเร็จเรื่องอะไรก็ต้องปลุกปั่นให้ตนเองเกิดความอยากมากๆ ใช้ความอยาก

ความต้องการขับเคลื่อนชีวิต โดยไม่รู้ว่าความอยากคือตัณหา

คุณสมบัติของตัณหาคือทำให้จิตใจกระวนกระวาย เกิดมานะอัตตา การเปรียบเทียบ ความเห็นแก่ตัว หดหู่หมัดกำลังใจ ที่ใดมีตัณหา ที่นั้นย่อมมีความทุกข์เป็นปกติ ไม่มีใครใช้ตัณหาขับเคลื่อนชีวิตแล้วไม่เกิดความทุกข์ใจ เปรียบเหมือนคนที่ต้องการงานให้ได้มากๆ แล้วไปกินยาบ้าจริงอยู่ยาบ้าช่วยให้ทำงานได้มากขึ้นในช่วงแรก แต่ถ้าใช้ไปนานๆ ใช้เรื่อยๆ ไม่ช้าย่อมตกเป็นทาสของมันในที่สุด

ส่งผลให้กลายเป็นคนบ้า เพราะคุณสมบัติของตัณหา ก็คือการออก เพิ่ม พุง ทะลุทะลวง ตัณหาจะต้องการสิ่งต่างๆ มากกว่าสิ่งที่เรามีเสมอ นี่คือธรรมชาติของมันที่เราต้องรู้เท่าทันเพื่อจะไม่ถูกมันกลืนกินชีวิต