วารสาร

แพทย์วิถีธรรม

ฉบับที่ ๔ ปีที่ ๒ เมษายน–สิงหาคม ๒๕๕๗

เดินตามรอยบาท... พระศาสดา

- สาเหตุของความเจ็บป่วย
- ตารางค่ายสุขภาพ
- การศึกษาแพทย์วิถีธรรม อาศรมศิลป์
- การแพทย์วิถีธรรม มอบกำลังใจสู่เรือนจำ

หมอเขียว... บอกเล่าข่าวใหม่

วารสารวิชาการ
แพทย์วิถีธรรม
ฉบับที่ ๔

วัตถุประสงค์
การจัดพิมพ์วารสาร
แพทย์วิถีธรรม

เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้ แนวคิด ประสบการณ์ และ กิจกรรม ของการแพทย์วิถีธรรม แก่สมาชิก เครือข่ายฯ และผู้สนใจ อันจะเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง ในการช่วยบรรเทาเบาบาง ความทุกข์ทรมาน จากความเจ็บป่วยของ คนในสังคมได้บ้าง

ยินดีต้อนรับพี่น้องผู้รักสุขภาพ สู่วารสารแพทย์วิถีธรรม ฉบับที่ ๔ (เม.ย.-ส.ค.๕๗) ซึ่งมีเป้าหมาย*สื่อสารสาระที่ส่งเสริมการดำรงชีวิตสู่ความพอเพียงเรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม และจิตใจเป็นสุข อันเป็นสิ่งมีคุณค่าและผาสุกที่สุดต่อตนเองและผู้อื่นที่มนุษย์ควรได้ โดยเน้นการแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ ด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย และแต่ละคนทำเอาเองได้ ด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็นกายใจและสังคมสิ่งแวดล้อม* ตั้งแต่ พ.ศ.๒๕๓๘-๒๕๕๗ เป็นเวลา ๑๙ ปี ของก้าวย่างแห่งการพัฒนาการแพทย์วิถีธรรมเพื่อส่งเสริมการสร้างสุขภาวะของมวลมนุษยชาติ ซึ่งเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมทั้งในและต่างประเทศ ได้ดำเนินการจัดทำค่ายสุขภาพและแนะนำรายบุคคลในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ ตลอดระยะเวลา ๑๙ ปี มีผู้ใช้บริการดังกล่าวกว่าแสนคน มีผู้ติดตามสื่อต่างๆของเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมกว่าล้านคน ขอขอบคุณและอนุโมทนาบุญกับพี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่มีน้ำใจเสียสละแรงกายแรงใจช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อลดทุกข์เพิ่มสมรรถนะและความผาสุกให้กับเพื่อนร่วมโลก พร้อมกับการฝึกฝนการลดละเลิกกิเลสอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ที่อยู่ในตน อันจะนำมาซึ่งความผาสุกในจิตใจของตนอย่างยั่งยืน ในช่วง ๖ เดือนที่ผ่านมา เครือข่ายแพทย์วิถีธรรมมีกิจกรรมหลายอย่างที่สำคัญในการฝึกฝนการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ เช่น ค่ายพระไตรปิฎกเดินตามรอยบาทพระศาสดาหลักสูตร ๗ วัน ณ สวนป่านาบุญ ๔ มีกิจกรรมทำวัตรเช้า ฟังธรรมจากพระไตรปิฎก สนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์การปฏิบัติธรรมและประสบการณ์การดูแลสุขภาพ ประชุมเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม ฝึกทานอาหารวันละ ๑ มื้อ ซึ่งเป็นอาหารสุขภาพที่สมดุลร้อนเย็นไม่มีเนื้อสัตว์ รสไม่จัด บำเพ็ญบุญกุศลตามฐานงานต่างๆ ฝึกโยคะ ฝึกจัดกระดูกกล้ามเนื้อเส้นเอ็น และที่สำคัญพี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประมาณ ๓๐๐ ชีวิต ได้ฝึกเดินจาริกระยะทาง ๒๗ กิโลเมตร จากสวนป่านาบุญ ๔ บ้านแดนสวรรค์ ตำบลอุ่มเหม้า อำเภอธาตุพนม ไปนมัสการพระธาตุพนม

ที่ตัวอำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม ซึ่งเกิดเรื่องราวมหัศจรรย์ที่น่าประทับใจมากมายหลายอย่าง ท่านสามารถติดตามได้ในวารสารเล่มนี้ และไม่น่าเชื่อว่าหลังจากที่ฝึกจาริกไปนมัสการพระบรมสารีริกธาตุ ณ พระธาตุพนม เครือข่ายแพทย์วิถีธรรมก็ได้ร่วมบำเพ็ญมหากุศลด้วยการเดินจาริกร่วมกับกองทัพธรรมและมวลมหาประชาชนกว่าล้านคนเพื่อรวมพลังขับไล่คนชั่วร้ายคดโกงที่สร้างความเดือดร้อนอย่างมากมายมหาศาล ให้กับประชาชนชาวไทย และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมก็ได้ใช้วิชาแพทย์วิถีธรรมแก้พิษของแก๊สน้ำตา พิษต่างๆ รวมทั้งอาการเจ็บป่วยไม่สบายต่างๆของผู้เข้าร่วมชุมนุม สลับกับการเคลื่อนออกมาทำค่ายสุขภาพ และการเรียนปริญญาตรีโทเอก เป็นระยะๆ รายละเอียดต่างๆในช่วง ๖ เดือนที่ผ่านมาขอเชิญพี่น้องสามารถติดตามได้ในวารสารเล่มนี้ครับ

เราทั้งผองพี่น้องกัน

จริงใจ ไมตรี มีอภัย ไร้ทุกข์

หมอเขียว : ใจเพชร กล้าจน

รวมใจภักดิ์ ปลูกมเหลักข์–สักสยามินทร์
ถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
เนื่องในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระชนมายุ ๘๔ พรรษา
โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.)
มูลนิธิอนุรักษ์พันธุกรรมพืชสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (มูลนิธิ อพ.สธ.)
ร่วมสนับสนุนโดย มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย
วันอาทิตย์ที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๕๖
ณ สวนป่านาบุญ ๔
เลขที่ ๕๕ หมู่ ๔ บ้านแดนสวรรค์ ต.อุ่มเหม้า อ.ธาตุพนม จ.นครพนม

โครงการประชาอาสา
ปลูกป่า ๘๐๐ ล้านกล้า ๘๐ พรรษา มหาราชินี
เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ
เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๐ พรรษา ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๕
ร่วมสนับสนุนโดย มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย
วันอาทิตย์ที่ 5 พฤษภาคม ๒๕๕๖ ณ สวนป่านาบุญ ๔
เลขที่ ๕๕ หมู่ ๔ บ้านแดนสวรรค์ ต.อุ่มเหม้า อ.ธาตุพนม จ.นครพนม

รวมใจภักดิ์ ปลูกมเหลักข์-สักสยามินทร์
ถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ร่วมโครงการโดย
มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย
ณ สวนป่านาบุญ ๔

ปลูกวันที่
๕ พฤษภาคม ๒๕๕๖ สวนป่านาบุญ ๔
๑๖ พฤษภาคม ๒๕๕๖ สวนป่านาบุญ ๑
๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๖ สวนป่านาบุญ ๓
เยี่ยมมเหสักข์-สักสยามินทร์

สวนป่านาบุญ ๔

สวนป่านาบุญ ๑

สวนป่านาบุญ ๔

สวนป่านาบุญ ๓

อาหารสุขภาพที่สมดุลร้อนเย็นไม่มีเนื้อสัตว์ รสไม่จัด ๒

๖

๕๑

สารบัญ

ฉบับที่ ๔ ปีที่ ๒ เมษายน–สิงหาคม ๒๕๕๗

- *หมอเขียว... บอกเล่าข่าวใหม่*

๒ วารสารแพทย์วิถีธรรม ฉบับที่ ๔

- *หมอที่ดีที่สุดในโลกคือ ตัวคุณเอง*

๖ สาเหตุของความเจ็บป่วย ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ๔ สาเหตุหลัก ๙ สาเหตุย่อย

๑๑ ขำ แต่...ไม่ขำ

๑๓ ตอบแหลก...ก่อนแหกค่าย

- *บทความพิเศษ*

๑๖ เดินตามรอยบาทพระศาสดา

๒๖ ตารางกิจกรรมแพทย์วิถีธรรม

๔๓ การศึกษาแพทย์วิถีธรรม อาศรมศิลป์

๔๖ การแพทย์วิถีธรรมมอบกลำลังใจสู่เรือนจำ

- *จิตอาสา แบ่งปันประสบการณ์*

๔๘ นายปรีชา รุ่งรุจิไพศาล (อาโก๊ะ)

- *อาหารเป็นยา อาหารเป็นหนึ่งในโลก*

๕๑ มารู้จักคุณประโยชน์ น้ำคลอโรฟิลล์ สมุนไพรฤทธิ์เย็น ปรับสมดุลร่างกาย

- *ออกกำลังกาย/โยคะกดจุดลมปราณ*

๕๔ โยคะกดจุดลมปราณ

๕๖ ข่าว/สื่อ

สาเหตุของ ความเจ็บป่วยตามหลักการ แพทย์วิถีธรรม

๔ สาเหตุหลัก ๘ สาเหตุย่อย

๑. ความร้อนเย็นไม่สมดุล
๒. ทำบาป/อกุศลกรรม
๓. การไม่บำเพ็ญบุญกุศล
๔. ความกลัว/ความวิตกกังวล

หมอที่ดีที่สุดในโลกคือ
ตัวคุณเอง

๘ สาเหตุย่อย

๑. อารมณ์เป็นพิษ
๒. อาหารเป็นพิษและไม่สมดุล
๓. พิษจากการไม่ออกกำลังกาย
๔. พิษจากมลพิษต่างๆ ในโลกเพิ่มมากขึ้น
๕. พิษจากการสัมผัสเครื่องยนต์/เครื่องไฟฟ้า/เครื่องอิเลคทรอนิคมากเกินความสมดุล
๖.ไม่พึ่งตนด้วยวิธีที่ประหยัดเรียบง่าย
๗. การเพียรการพักที่ไม่พอดี
๘. บาป/อกุศลกรรม
๙. การบูรณาการองค์ความรู้ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่ ณ ปัจจุบันยังไม่มีประสิทธิภาพมากพอ

สาเหตุความเจ็บป่วย ๘ ข้อย่อย

ต่อจากวารสารแพทย์วิถีธรรมฉบับที่ ๓ หน้า ๖ - ๑๐

๑. อารมณ์เป็นพิษ เช่น ความเครียด ความเร่งรีบ/ เร่งรัด/ เร่งร้อน ความกลัว ความวิตกกังวล ความไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายใจ ความไม่พอใจ ความมุ่งร้าย อาฆาต พยาบาท ความโลภ โกรธ หลง ยึดเกิน เอาแต่ใจตัวเอง เป็นต้น

๒. อาหารเป็นพิษและไม่สมดุล พิษจากอาหารประกอบด้วย ๖ สาเหตุหลัก

๑) พิษจากอาหารมีสารพิษสารเคมีทั้งในพืชและสัตว์ ทั้งจากขบวนการผลิตและการปรุงเป็นอาหาร

๒) พิษจากอาหารมีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์มากเกินไป

๓) พิษจากอาหารปรุงรสจัดเกินไป

๔) พิษจากชนิดของอาหารไม่สมดุล หลายท่านพยายามลดสารพิษสารเคมี ในอาหาร ลดเนื้อเพิ่มผัก ลดความหวานมันเค็ม และลดความรสจัดอื่นๆ ในอาหารลงแล้ว แต่ก็ยังสุขภาพไม่ดีเท่าที่ควร ก็เพราะไม่รู้ชนิดของอาหารที่สมดุลกับร่างกาย ณ ขณะนั้น เช่น คนในเมืองหนาว ยุโรป จีน ญี่ปุ่น เกาหลี เป็นต้น คนที่แข็งแรงหรือหายป่วยด้วยการใช้อาหาร ส่วนใหญ่ก็จะใช้อาหารที่ให้ความร้อนหรือพลังงานค่อนข้างสูง เช่น ข้าวอาร์ซี ข้าวสาลี ข้าวบาเลย์ ข้าวแดง เผือก มัน ข้าวดำ ข้าวนิล ถั่วดำ ถั่วแดง งาดำ ส้มเขียวหวาน ฝรั่ง สาหร่าย แครอท บีทรูท คะน้า กระหล่ำปลี ถั่วฝักยาว ฟักทองแก่ เป็นต้น

เมื่อกินอาหารเหล่านี้เขาก็จะรู้สึกอุ่นสบาย โรคภัยไข้เจ็บก็จะทุเลาเบาบางหรือหายไป เขาจึงวิจัยพบสารต่างๆ มากมายในอาหารดังกล่าว และระบุว่าสารต่างๆ เหล่านั้นเป็นประโยชน์กับร่างกายเขา และเขาก็เชื่อว่าเป็นประโยชน์กับร่างกายของทุกคนในโลก

ความจริงที่เขาได้ประโยชน์ ทุเลาหรือหายจากโรค เพราะเขาปฏิบัติตามหลักการที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสเอาไว้ใน พระไตรปิฎก "อนายุสสสูตร" ว่าคนที่จะแข็งแรงอายุยืน ต้องเป็นผู้รู้จักทำความสบายแก่ตนเอง จุดสบายที่เมืองหนาวคือ อุ่นสบาย จุดสบายที่เมืองร้อนก็คือ เย็นสบาย

ดังนั้นโดยส่วนใหญ่จุดหายโรคที่เมืองไทยที่เป็นเมืองร้อน ก็คือ จุดเย็นสบาย ซึ่งต้องใช้อาหารที่มีฤทธิ์เย็นเป็นส่วนใหญ่ ที่ให้ความร้อนหรือพลังงานไม่มากเกิน เช่น ข้าวจ้าว (ที่ไม่ใช่ข้าวแดงข้าวดำ) อาหารไขมันน้อย ถั่วขาว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลันเตา ถั่วโชเลย์ขาว มังคุด กล้วยน้ำว้า กระท้อน ชมพู่ ส้มโอ ผักหวานบ้าน ก้านตรง อ่อมแซบ ผักบุ้ง ผักสลัด ถั่วงอก บวบ ตำลึง ฟักแฟง แตงต่างๆ ฟักทองอ่อน ยอดฟักทอง ดอกฟักทอง เป็นต้น

บางครั้งอาจไม่ใส่สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเลย แต่บางครั้งเมื่อถอนพิษร้อนจนมีภาวะเย็นเกินแทรก ก็ปรับลดสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น เพิ่มสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน และเมื่อแก้ภาวะเย็นเกินที่แทรกจนมีภาวะร้อนเกินก็ปรับลดสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เพิ่มสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น ปรับกลับไปกลับมาในปริมาณที่พอดีสบาย เบากาย มีกำลัง (ตามหลักการในพระไตรปิฎก "อนายุสสสูตร"และ"กกจูปมสูตร") ณ เวลานั้นๆ ของบุคคลนั้นๆ ไม่ได้ยึดมั่นถือมั่นสูตรใดสูตรหนึ่งตายตัว แต่ก็รู้ค่าเฉลี่ยหลักที่เหมาะสมกับคนส่วนใหญ่ เมื่อปฏิบัติได้ถูกต้องสมดุล ร่างกายก็จะแข็งแรง

ปัญหาก็คือคนไทยส่วนใหญ่ก็จะเชื่อถือศรัทธาฝรั่งหรือต่างประเทศอย่างมาก จึงเอาความสำเร็จของต่างประเทศซึ่งเป็นเมืองหนาว มาเป็นหลักใหญ่ในการปฏิบัติ เช่น การกินอาหารฤทธิ์ร้อนมากจนเกินความพอดี ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บหรือความเจ็บป่วยนั้นไม่ลดลงเท่าที่ควร หรือถ้าเอาจากองค์ความรู้ของประเทศไทย ก็ไปเอาความสำเร็จของการปรับสมดุล ดินน้ำลมไฟในอดีต เมื่อ ๓๐ ปีย้อนหลังไป ซึ่งเป็นการปรับสมดุลดินน้ำลมไฟเข้ากับสภาพสังคม สิ่งแวดล้อมที่เย็น โดยไม่ได้เอาหลักการปรับสมดุลดินน้ำลมไฟที่มีคุณค่านั้น มาประยุกต์ปรับสมดุล เข้ากับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อม ณ ปัจจุบัน ซึ่งส่วนใหญ่มีภาวะร้อน จึงทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บหรือความเจ็บป่วยนั้นไม่ลดลงเท่าที่ควร แม้ในเมืองหนาวในยุคปัจจุบันที่โลกร้อนขึ้น อาหาร หรือสมุนไพร หรือวิธีการที่เคยได้ผล ก็เริ่มจะไม่ได้ผล จึงต้องปรับให้เย็นลงกว่าเดิมในขีดที่รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง จึงจะได้ผล แต่ก็ไม่ต้องเย็นเท่ากับเมืองร้อน

ปัญหาก็คือคนไทยส่วนใหญ่ก็จะเชื่อถือศรัทธาฝรั่งหรือต่างประเทศอย่างมาก จึงเอาความสำเร็จของต่างประเทศซึ่งเป็นเมืองหนาว มาเป็นหลักใหญ่ในการปฏิบัติ เช่น การกินอาหารฤทธิ์ร้อนมาก จนเกินความพอดี ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บหรือความเจ็บป่วยนั้นไม่ลดลงเท่าที่ควร

นอกจากการไม่รู้ชนิดและสัดส่วนของอาหารแต่ละชนิดที่สมดุลแล้ว การไม่รู้เทคนิคการปรุงและการรับประทานที่สมดุล ก็จะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้

๕) พิษจากของเสียและความร้อนจากขบวนการย่อย สันดาปและเผาผลาญอาหาร เนื่องจากเซลล์เนื้อเยื่อมนุษย์ทุกอวัยวะทำงานตลอดเวลา ทุกขบวนการทำงานของเซลล์เนื้อเยื่อต้องใช้พลังงานจากการสันดาปเผาผลาญอาหารตั้งแต่การย่อยสันดาปเผาผลาญอาหารระดับหยาบๆ เช่น การเคี้ยวย่อยอาหารในปาก การย่อยและดูดซึมในกระเพาะอาหารลำไส้ จนถึงระดับละเอียด คือ การย่อยสันดาปเผาผลาญอาหารในระดับเซลล์ ซึ่งการย่อยสันดาปเผาผลาญอาหาร ทุกครั้งทุกระดับ จะเกิดของเสียและความร้อนที่เป็นพิษกับร่างกายขึ้น เช่น เกิด

คาร์บอนไดออกไซด์ กรดแลคติก กรดยูริค แอมโมเนีย และสสารหรือพลังงานที่เป็นพิษอื่นๆ ถ้าไม่ได้รับการสลายพิษหรือขับพิษออก พิษดังกล่าวก็จะทำลายเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกาย

๖) พิษจากการไม่รู้เทคนิคในการรับประทานอาหารสุขภาพอย่างผาสุกและไม่รู้วิธีปฏิบัติในการลดละล้างความอยากในจิตต่ออาหารที่เป็นพิษอย่างถูกตรง

๓. พิษจากการไม่ออกกำลังกาย หรือการออกกำลังกายและอิริยาบถที่ไม่ถูกต้อง คือ ไม่ได้คุณลักษณะ ๓ ประการ ได้แก่ ๑. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กระดูกและเส้นเอ็น ๒. ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น ๓. การเข้าที่เข้าทางของกล้ามเนื้อ กระดูกและเส้นเอ็น เพราะคุณลักษณะทั้ง ๓ ประการจะทำให้เกิดการไหลเวียนของเลือดลมและพลังงานในร่างกายเป็นไปโดยปกติอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้เกิดสุขภาพที่ดี

แต่ปัจจุบันการออกกำลังกายและอิริยาบถของคนส่วนใหญ่ โดยทั่วไป เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักยาน กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก หรือเล่นกีฬาต่างๆ มักทำแต่เพียงอย่างเดียวโดยที่ไม่ได้กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นยืดหยุ่น ให้กระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อเข้าที่เข้าทางร่วมด้วย จึงมักจะได้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในระยะแรก พร้อมกับผลข้างเคียงของการออกกำลังกายคือความแข็งตึงเกร็งค้างของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น การเคลื่อนที่ออกจากตำแหน่งปกติทางของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นและกระดูก ทำให้เกิดการไหลเวียนของเลือดลมและพลังงานในร่างกายติดขัด ส่งผลให้เกิดความเจ็บปวดตึงมึนชา พลังชีวิตตก เร่งความเสื่อมในร่างกายและเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ส่วนการกายบริหารเคลื่อนไหวอิริยบท เพื่อให้เกิดความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น การเข้าที่เข้าทางของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นและกระดูก เพียงอย่างเดียว ก็จะไม่ได้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเท่าที่ควร การไม่ออกกำลังกายหรือไม่ทำกายบริหารเลย ก็ยิ่งทำให้ไม่ได้ประโยชน์จากทั้งสองอย่างเลย

ผลข้างเคียงของการออกกำลังกายคือความแข็งตึง เกร็งค้างของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น การเคลื่อนที่ออกจากตำแหน่งปกติทางของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นและกระดูก ทำให้เกิดการไหลเวียนของเลือดลมและพลังงานในร่างกายติดขัด ส่งผลให้เกิดความเจ็บปวดตึงมึนชา พลังชีวิตตก เร่งความเสื่อมในร่างกายและเกิดโรคภัย ไข้เจ็บต่างๆ

๔. พิษจากมลพิษต่างๆ ในโลกเพิ่มมากขึ้น เช่น อุณหภูมิบรรยากาศโลกที่ร้อนขึ้น ควันพิษและสารพิษต่างๆ ในสิ่งแวดล้อม เป็นต้น ทำให้พิษดังกล่าวเคลื่อนเข้ามาทำร้ายเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกาย ถ้าเราไม่รู้จักวิธีถอนพิษ ก็จะเร่งความเสื่อมของร่างกายและก่อโรคภัยไข้เจ็บได้

๕. พิษจากการสัมผัสเครื่องยนต์/เครื่องไฟฟ้า/เครื่องอิเลคทรอนิคมากเกินความสมดุล เช่น การเดินทางด้วยรถยนต์ รถมอเตอร์ไซด์ การใช้คอมพิวเตอร์ การใช้มือถือ ใช้เครื่องเสียงต่างๆ อย่างไม่รู้ความสมดุลและไม่รู้วิธีถอนพิษ เพราะอุปกรณ์ดังกล่าวมีพลังงาน ความสั่นสะเทือน มีคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าที่ถ้าเข้าไปในร่างกายมากเกินไป จะชนกระแทกทำร้ายเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกายทำให้เร่งความเสื่อมของร่างกายและก่อโรคภัยไข้เจ็บได้

๖. ไม่พึ่งตนด้วยวิธีที่ประหยัดเรียบง่าย ในการลดความรุนแรงของพิษหรือระบายพิษออกจากร่างกาย

๗. การเพียรการพักที่ไม่พอดี

๘. บาป/อกุศลกรรม

ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้า "ความสั่งสมบาป นำทุกข์มาให้" (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ ข้อ ๕๙) และข้อมูลในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๔ ข้อ ๕๘๐ สุภมาณพ โตเทยยบุตร พอนั่งเรียบร้อยแล้ว ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่าข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ อะไรหนอแล เป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้พวกมนุษย์ที่เกิด

ดูกรมาณพ ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีอายุสั้นนี้ คือ เป็นผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้ตกล่วง เป็นคนเหี้ยมโหด มีมือเปื้อนเลือด หมกมุ่นในการประหัตประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิตฯ

เป็นมนุษย์อยู่ ปรากฏความเลวและความประณีต คือ มนุษย์ ทั้งหลายย่อมปรากฏมีอายุสั้น มีอายุยืน มีโรคมาก มีโรคน้อย มีผิวพรรณทราม มีผิวพรรณงาม มีศักดาน้อย มีศักดามาก มีโภคะน้อย มีโภคะมาก เกิดในสกุลต่ำ เกิดในสกุลสูง ไร้ปัญญา มีปัญญา ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญอะไรหนอแล เป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้พวกมนุษย์ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ ปรากฏความเลวและความประณีตฯ ข้อ ๕๘๑ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรมาณพ สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีตได้ ฯ ข้อ ๕๘๒ พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสดังนี้ว่า ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้ตกล่วง เป็นคนเหี้ยมโหด มีมือเปื้อนเลือดหมกมุ่นในการประหัตประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิต เขาตายไป จะเข้าถึงอบาย ทุคติวินิบาต นรก เพราะกรรมนั้น อันเขา ให้พรั่งพร้อม สมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไป ไม่เข้าถึงอบาย ทุคติวินิบาต นรก ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใดๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีอายุสั้น ดูกรมาณพปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีอายุสั้นนี้ คือ เป็นผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้ตกล่วง เป็นคนเหี้ยมโหด มีมือเปื้อนเลือด หมกมุ่นในการประหัตประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิตฯ ข้อ ๕๘๓ ดูกรมาณพ ส่วนบุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตามละปาณาติบาตแล้ว เป็นผู้เว้นขาดจากปาณาติบาต วางอาชญา วางศาตราได้ มีความละอาย ถึงความเอ็นดู อนุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์และภูตอยู่ เขาตายไป จะเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อมสมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไป ไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้ามาเป็นมนุษย์เกิด ณ ที่ใดๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีอายุยืน ดูกรมาณพ ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีอายุยืนนี้ คือ ละปาณาติบาตแล้ว เป็นผู้เว้นขาดจากปาณาติบาต วางอาชญา วางศาตราได้ มีความละอาย ถึงความเอ็นดู อนุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์และภูตอยู่ ฯ ข้อ ๕๘๔ ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มีปรกติเบียดเบียนสัตว์ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาตราเขาตายไป จะเข้าถึงอบายทุคติ วินิบาต นรก เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อม สมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไปไม่เข้าถึงอบาย ทุคติวินิบาต นรก ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใดๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีโรคมาก ดูกรมาณพปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีโรคมากนี้ คือ เป็นผู้มีปรกติเบียดเบียนสัตว์ด้วยฝ่ามือ หรือ ก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาตรา ฯ ข้อ ๕๘๕ ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มีปรกติ ไม่เบียดเบียนสัตว์ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาตรา เขาตายไป จะเข้าถึงสุคติ โลกสวรรค์ เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อมสมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไป ไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใดๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีโรคน้อย ดูกรมาณพ ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีโรคน้อยนี้ คือ เป็นผู้มีปรกติไม่เบียดเบียนสัตว์ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาตรา ฯ

๘. การบูรณาการองค์ความรู้ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่ ณ ปัจจุบันยังไม่มีประสิทธิภาพมากพอ คือ

๑) ไม่สามารถลดปัญหาสุขภาพด้วยการแก้ที่ต้นเหตุ ส่วนใหญ่เป็นการแก้ที่ปลายเหตุ

๒) มีค่าใช้จ่ายที่สูง

๓) คนพึ่งตนเองได้น้อยลงในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพตนเอง

โดย...มัณฑนา

แพทย์วิถีธรรมกับการต่อสู้ด้วยปัญญา แบบสันติ อหิงสา ที่สะพานผ่านฟ้า ราชดำเนิน ร่วมกับกองทัพธรรม ได้มีการตั้งซุ้มที่ข้างเวที มีการตั้งโต๊ะให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพ มีจิตอาสาบำเพ็ญประจำวันทุกวัน วางภาระกันตามความเบิกบาน

วันนั้นเป็นการจัดซุ้มเพิ่งเสร็จใหม่ๆ วันแรก... ฉันเดินอารมณ์ดี มีหน้าที่ไม่เป็นทุกข์ทุกวันคืน เข้าไปชื่นชมซุ้มที่ไม่ได้ช่วยจัดเตรียมเลยอย่างสดชื่น ในตอนบ่ายแก่ๆ "ซุ้มเฝ้าไปก่อน! จนกว่าจะมีใครมา" เดี๋ยวเค้าจะมากัน บอกกันไว้แล้ว

ฉันโดนแตะมือกะทันหัน จากผู้เอาภาระที่แข็งแกร่งที่สุดในสายตาฉัน ในการขับเคลื่อนแพทย์วิถีธรรมของจิตอาสา เวทีผ่านฟ้า ราชดำเนิน "ได้ป้า"

ฉันนั่งมองรอบๆ ในตำแหน่งของพื้นที่ที่ให้เป็นที่นั่งอ่านหนังสือหาความรู้ ความเข้าใจของแพทย์วิถีธรรม วางท่าแบบสบายที่สุด มองไปที่โต๊ะที่เขียนว่า *"รับปรึกษาปัญหาสุขภาพ"*

ทันใดนั้น "สวัสดีครับ มาปรึกษาหมอ เสียเงินเท่าไหร่ครับ ได้ยาฟรีหรือเปล่าครับ ผมอยากได้ยาไปกิน ผมรู้ในการชุมนุมนี้ มีพระเยอะ เขาให้ฟรีแน่ครับ (ชายหนุ่ม ๓๐ กว่าๆ กล่าว)"ตามนั้น เชิญนั่งค่ะ" (ฉันอ่อนน้อม แต่ขอกวนนิดๆ)

"มีความเจ็บป่วย เป็นอะไรอยู่ค่ะ แพทย์วิถีธรรมของอาจารย์หมอเขียวให้คนเรียนรู้ เพื่อเป็นหมอดูแลตัวเองค่ะ หมอที่ดีที่สุดคือตัวเราเอง"

"ผม ผม เครียดๆ นอนไม่หลับ พอมีอะไรมาคิด คิด ก็ปวดหัว เครียด เครียด ปวดมาก ปวดที่สุดในชีวิต ตอนนี้ก็มาช่วยกวาดลานวัด กับพี่สาวที่วัดราชนัดดา ตรงนี้เองครับ ผมต้องกินยาหลายเม็ด กินยาเยอะ ปวดประสาทไปหมด หลังแข็ง คอแข็ง ไม่อยากกิน จิตเวชยาแพง แต่ไม่กิน นอนไม่หลับ เครียด นั่งร้องไห้คนเดียว ปวดหัว" (งานเข้าแล้วเรา)

ฉันปล่อยให้พูดสักพักพอสบายใจ ถึงเวลาเข้าแทรกอธิบาย การปรับสมดุลร้อน-เย็น ข้อ ๑-๘ เทคนิคการดูแลสุขภาพ ระหว่างที่อธิบายได้สังเกตดู ไม่รับฟัง รับรู้ไม่โต้ตอบเท่าไหร่นัก มองตรง ไม่คิดตาม จนผู้แนะนำรู้สึกสนุกในการเฝ้าสังเกตอาการของคนคนหนึ่ง สักพักใหญ่ๆ

"เค้าเรียกอะไรนะคร๊าบ"

"เทคนิค ๙ ข้อ หรือยา ๙ เม็ดค่ะ เป็นวิธีการปรับสมดุล ล้างพิษทางร่างกาย ถอนพิษทางใจ ๙ ข้อ คิดว่าทำข้อไหนได้เองก่อนคะ หรืออยากถามข้อไหนก่อนดี ดื่มน้ำก่อนค่ะ"

"เสียงเพราะดี! ผมได้กินยา ๙ เม็ด แล้วหรือครับ! ไม่ต้องจ่ายตังค์นี๊คร๊าบ ขาดยามานานแล้ว ธรรมะก็เป็นยาได้ ผมชอบๆ ค่อยมาใหม่นี๊คร๊าบ..."

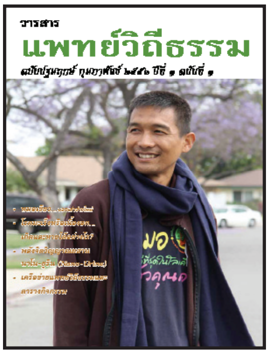
"ค่ะๆ" เงิบ...

และแล้ว จันทร์เจ้า กับหมวยพังงาก็มาเฝ้าซุ้มต่อ ฉันพาตัวเองดูความเสียสละ เอาภาระของคนอื่นอย่างมีความสุขในที่อื่นๆ ต่อไปในที่ชุมนุม

Member No:....................

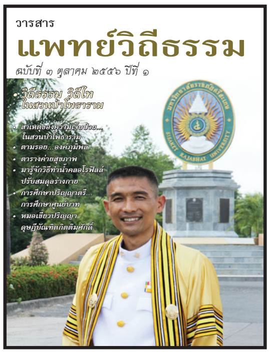
เจ้าหน้าที่กรอก

ถ่ายเอกสารหรือคัดลอกใบสมัครนำส่ง



ฉบับที่ ๑

ฉบับที่ ๒



ฉบับที่ ๓

ใบสมัครสมาชิกวารสารแพทย์วิถีธรรม

APPLICATION MEMBER FOR

PRINCIPLES ON BUDDHIST MEDICINE JOURNAL

กรอกข้อมูลด้วยตัวท่านเอง

(To be completed in own handwriting)

วันที่สมัคร ....

ชื่อ-สกุล (นาย/นาง/น.ส./อื่น ๆ) : ....

Name-Surname (MR./MRS./MISS/Other) ....

ที่อยู่ที่ต้องการให้ส่งไปรษณีย์ / ข้อมูลส่วนตัว

ที่อยู่ปัจจุบันอาคาร ....เลขที่ .... หมู่ที่ ....ถนน ....

ตำบล/แขวง .... อำเภอ/เขต ....จังหวัด ....รหัสไปรษณีย์ ....

โทรศัพท์ ....มือถือ ....อีเมล์ ....

วัน เดือน ปีเกิด .... อายุ .... ปี เชื้อชาติ ....

สัญชาติ .... ศาสนา ....

ทราบข่าวการรับสมัครจาก...

....

ท่านมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่? ☐ มี ☐ ไม่มี

ถ้ามีโปรดระบุชื่อโรค/อาการ...

เป้าหมายการรับวารสารเพื่อ..

ข้าพเจ้าขอสมัครเป็นสมาชิกวารสารแพทย์วิถีธรรม (ปีละ ๓ เล่ม รวมค่าขนส่งในประเทศแล้ว)

ค่าสมาชิกสนับสนุนการดำเนินงาน
☐ ๑ ปี เป็นเงิน ๑๐๐ บาท (เริ่มรับตั้งแต่ฉบับที่..........ถึงฉบับที่...........)
☐ ๒ ปี เป็นเงิน ๒๐๐ บาท (เริ่มรับตั้งแต่ฉบับที่..........ถึงฉบับที่...........)
☐ ๓ ปี เป็นเงิน ๓๐๐ บาท (เริ่มรับตั้งแต่ฉบับที่..........ถึงฉบับที่...........)
☐ ต่ออายุ สมาชิกเลขที่............จำนวน................ปีต่ออายุ

☐ ชำระเงินแบบเงินสด สถานที่ชำระ.............................ผู้รับเงิน..

โอนเงินเข้าบัญชีชื่อ กองบุญแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย บัญชีธนาคารออมสิน สาขาดอนตาล
บัญชีเผื่อเรียก เลขที่บัญชี ๐๒๐-๐๘๖๐-๗๙๘๐-๑ เรียบร้อยแล้ว
พร้อมแนบสำเนาการชำระเงินทางอีเมล์ morkeawjournal@gmail.com

หรือจัดส่งมาที่ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ ๓ ๓๐/๒๘ หมู่บ้านคันทรีการ์เด้น
หมู่ ๑๐ ต.คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐ โทร.๐๘๑-๘๐๐-๔๕๑๑

วันที่...

....

ลายมือชื่อผู้สมัคร (Applicants signature)

ติดต่อข้อมูลเพิ่มเติม : คุณจาริณี กวีวิวิชชัย (เอ๋) โทร. : ๐๘๙-๗๗๘-๔๙๗๔ อีเมล์ jarineeka@gmail.com
คุณมลฑา สกุลจงเกษม (มล) โทร.: ๐๘๖-๘๘๓-๒๘๓๔ อีเมล์ monkrapao@hotmail.com
ร้องเรียนปัญหาและแนะนำ เสนอข้อคิดเห็นมาที่ อีเมล์ jiranun1963@gmail.com

ตอบแหลก...ก่อนแหกค่าย

หมอเขียว (ใจเพชร กล้าจน)

คำถาม?

๑. ขอความกรุณาอธิบายภาวะร้อนเย็นพันกันอีกสักครั้ง ?

จุดไหนที่มีภาวะเย็น
เขาจะดูดเอาร้อนที่เราใส่เข้าไป
เมื่อเราใส่ทั้งร้อนและเย็นเข้าไป
จุดไหนที่มีภาวะเย็น
วิญญาณที่อยู่ตรงจุดนั้น
จะดูดเอาร้อนเข้ามาแก้
จุดไหนที่มีภาวะร้อน
เขาจะดูดเย็นเข้ามาแก้เอง

ตอบโดยคุณหมอเขียว :

ภาวะร้อนเย็นพันกันนี้ มีทั้ง ๒ ภาวะเกิดขึ้น คือ ในร่างกาย ณ ขณะเดียวกันนั้น มีทั้งภาวะร้อนและภาวะเย็นเกิดขึ้นพร้อมกัน แต่ด้วยเหตุอะไร ก็มีหลายสาเหตุด้วยกัน เป็นอันว่าจุดไหนที่มีภาวะเย็นเขาจะดูดเอาร้อนที่เราใส่เข้าไป เมื่อเราใส่ทั้งร้อนและเย็นเข้าไป จุดไหนที่มีภาวะเย็น วิญญาณที่อยู่ตรงจุดนั้นจะดูดเอาร้อนเข้ามาแก้ จุดไหนที่มีภาวะร้อนเขาจะดูดเย็นเข้ามาแก้เอง เพราะวิญญาณเขาเป็นธาตุรู้ เขาดูดมาได้ เขามีสัญญาที่ดูดมาได้ เหมือนพืชที่ดูดเอาน้ำดูดเอาอาหารดูดเอาธาตุที่อยู่ในดิน – ปุ๋ย ขึ้นทวนกระแสโลกไปได้เลย เขามีพลังอันนี้อยู่ เขาสัมผัสได้ เพราะเขาเป็นคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า เป็นชีวิต แม่เหล็กนี่มันดูดลูกเหล็กได้ เขาต้องการอะไรเขาก็ดูดเอาได้ เขาจะมีพลังตัวดูดเอาได้เพราะเขาดูดเข้าไปมันก็จะแก้โรคได้เอง เรามีหน้าที่ใส่ร้อนเย็น พลังที่เรารู้สึกสบาย ชีวิตเต็มเข้าไป เรามีหน้าที่ใส่เข้าไป แล้วเขาจะไปแก้เองนะครับ

คำถาม?

๒. น้ำย่านางสกัดผ่านการต้มมีฤทธิ์ร้อนหรือเย็นคะ?

ตอบโดยคุณหมอเขียว :

ตอนสกัดอยู่ร้อน ตอนที่ความร้อนจากไฟเข้าไปกระทุ้งเอายาในย่านางออกมาจะร้อน แต่พอกลายเป็นไอน้ำแล้วไปกระทบความเย็น ความเย็นก็ดูดเอาความร้อนออกก็จะกลายเป็นหยดน้ำ แล้วน้ำที่หยดลงมาตอนนั้นน่ะเย็น สรุปแล้วน้ำสกัดมีฤทธิ์เย็น เพราะฤทธิ์ความร้อนที่ได้จากตอนมันอยู่ก้นกระทะ มันถูกดูดออกจากการควบแน่นกลับออกมาเป็นความเย็น

คำถาม?

๓. คนกระดูกสันหลังผุ กินน้ำคลอโรฟิลล์ได้หรือไม่

ตอบโดยคุณหมอเขียว :

กระดูกผุจากร้อนหรือเย็น
ถ้าผุจากร้อน
กินน้ำคลอโรฟิลล์ได้
ถ้าผุจากเย็น
กินน้ำคลอโรฟิลล์ไม่ได้

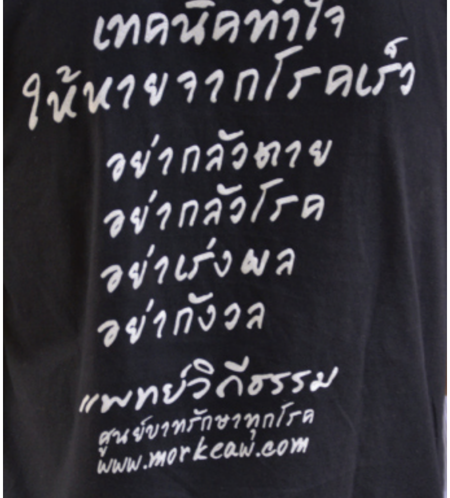
เราก็ต้องดูว่ากระดูกผุจากร้อนหรือเย็น ถ้าผุจากร้อนกินได้ ผุจากเย็นกินไม่ได้ ต้องดูเอานะครับโดยมีวิธีตรวจสอบ คือ เอาสมุนไพรฤทธิ์ร้อนหรือน้ำอุ่นจัด เอาสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือน้ำเย็นมาวางตรงจุดที่ไม่สบาย ถ้าวางร้อนแล้วสบาย แสดงว่าเป็นเหตุจากเย็น ให้ใส่ร้อน แต่ถ้าวางเย็นแล้วสบาย แสดงว่าเป็นเหตุจากร้อน ให้ใส่เย็น ลองตรวจสอบดูว่าเกิดจากอะไร แล้วก็ให้ใส่ร้อนหรือเย็นให้ถูกต้อง

คำถาม?

๔. อยากทราบว่าดีท๊อกซ์ทุกวันด้วยกาแฟจะเป็นอันตรายไหม แล้วมีผลข้างเคียงอะไรหรือเปล่า?

ตอบโดยคุณหมอเขียว :

กาแฟมันร้อน ถ้าใครเย็นแล้วใช้ก็สบาย ถ้าใครร้อนใช้ก็แย่ มันจะแย่ลงไปเรื่อยๆ เซลล์จะเสื่อมไปเรื่อยๆ เราต้องดูว่าเราเป็นร้อนหรือเป็นเย็น ถ้าเราเป็นร้อนอย่าใช้กาแฟ ใช้น้ำเปล่า หรือใช้ปัสสาวะ หรือใช้น้ำคลอโรฟิลล์ก็ได้ แต่ถ้าเราเป็นเย็นเราก็ใช้ได้ สรุปแล้วดูภาวะร้อนเย็นของเราหรือดูความสบายหรือไม่สบาย ความจริงแล้วทำไมต้องใช้กาแฟ กาแฟตัวเองก็มี น้ำปัสสาวะของเราเอง ไม่ต้องซื้อ ดีกว่าตั้งเยอะ ไปซื้อทำไมล่ะ หรือถ้าเรามีภาวะเย็นใช้ตัวอื่นแทนกาแฟก็ได้ เช่น ขมิ้น ขิง ข่า ตะไคร้ แทนกาแฟได้อยู่แล้วใช้แทนได้เลยดีกว่ากาแฟด้วยหรือถ้าเรามีกาแฟอยู่แล้ว และอากาศเย็นหรือภาวะร่างกายเราเย็นก็เอาใช้ได้ไหนๆซื้อมาไว้แล้ว อากาศหนาวเย็นก็ใช้ไป อากาศร้อนก็อย่าไปยุ่ง เราก็ดูอากาศแล้วดูภาวะร่างกายของเราแล้วใช้ให้ถูกต้อง ใช้ให้ถูกต้องก็ไม่เป็นไร แต่ใช้ไม่ถูกก็แย่



น้ำซาวข้าว

แม้มันจะมีพิษปน

มันก็จะไม่ปล่อยออกมา

จะเป็นตัวดูดพิษเข้าไป

มากกว่า

มันดูดซับพิษได้ดี

ไม่ต้องไปกังวล

แต่ถ้าเราทำได้

เราทำไร้สารพิษดีที่สุด

คำถาม?

๕. มะเร็งเป็นโรคที่สามารถทำดีท๊อกซ์ได้มากที่สุดกี่ครั้งต่อวัน?

ตอบโดยคุณหมอเขียว :

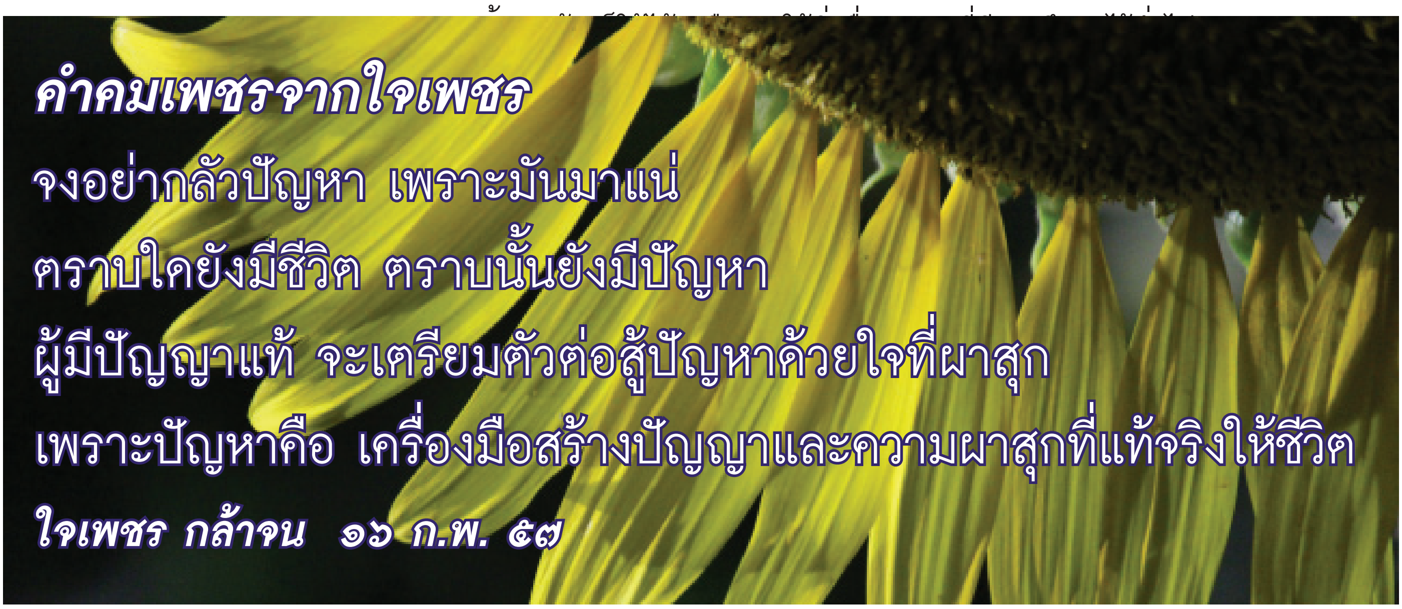
ก็มากที่สุดเท่าที่สบายครั้งต่อวัน สบายแค่ไหนก็เอาแค่นั้น สบายครั้งต่อวัน ฟังแล้วงงไหม งงมั้ย (หัวเราะ) สรุปแล้วทำเท่าที่สบายกี่ครั้งก็ได้ เท่าที่สบายนะครับ

คำถาม?

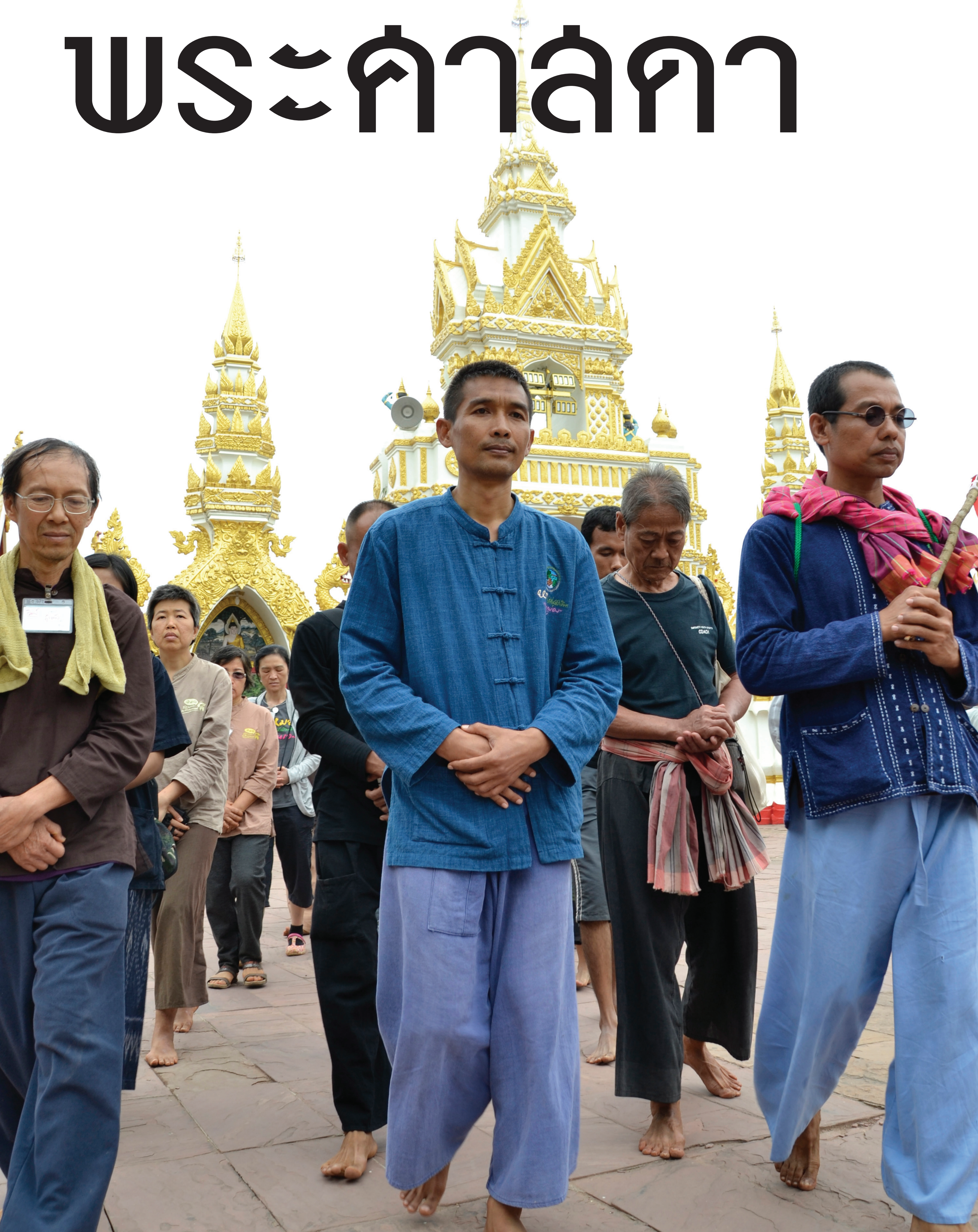
๖. ในปัจจุบันการปลูกข้าวไม่ไร้สารพิษ ดังนั้นน้ำซาวข้าวจะมีพิษปนหรือไม่

ตอบโดยคุณหมอเขียว :

น้ำซาวข้าวนั้นจะดูดซับพิษไปรวมไว้กับตัวเขาอยู่ในตัวน้ำซาวข้าวนั้น ตัวเขายังดูดซับพิษได้ต่อไม่ใช่ตัวกระจายพิษออกมา แม้มันจะมีพิษปนมันก็จะไม่ปล่อยออกมา จะเป็นตัวดูดพิษเข้าไปมากกว่า มันดูดซับพิษได้ดี ไม่ต้องไปกังวล แต่ถ้าเราทำได้เราทำไร้สารพิษดีที่สุด แต่ถ้าไม่มีก็ไม่เป็นไร จะใช้น้ำซาวข้าว ใช้ถ่าน ใช้เกลือก็ได้ เกลือ ๑-๓ ช้อนแกงใส่น้ำประมาณ ๑๐-๒๐ ลิตร แช่พืชผัก ผลไม้ หรือธัญพืช ๑๐-๒๐ นาทีขึ้นไป ก็ลดพิษได้เยอะทีเดียว ถ่านก็ได้ ถ่าน ๑-๕ ก้อน เหมือนกัน ผสมน้ำแล้วแช่ เวียนใช้ได้ถึง ๒๐ ครั้ง ถ่านก็ใช้ได้



เดินตามรอยบาท...
พระศาสดา



ในครั้งนี้มีเรื่องมหัศจรรย์
หลายอย่างที่น่าประทับใจ
โดยเฉพาะการบำเพ็ญกุศล
ด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย
ในหมู่มิตรดีสหายดีสังคม
สิ่งแวดล้อมดีที่พระพุทธเจ้า
ยืนยันว่าเป็นทั้งหมดทั้งสิ้น
ของความพ้นทุกข์

ค่ายพระไตรปิฎกตามรอยบาทพระศาสดา ณ สวนป่านาบุญ ๔ บ้านแดนสวรรค์ ตำบลอุ่มเหม้า อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม เมื่อวันที่ ๒๑-๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๖ เป็นค่ายที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและศิษย์เก่าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ประมาณ ๓๐๐ คน มาฝึกฝนการเพิ่มอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา เพื่อก้าวย่างสู่การพ้นทุกข์ตามลำดับๆ ด้วยการ "ฝึกตื่นแต่เช้า กินข้าววันละมื้อ ทำงานเต็มที่ รู้พักให้พอดี ทำชีวีให้เป็นสุข" ค่ายพระไตรปิฎกตามรอยบาทพระศาสดา ในครั้งนี้มีเรื่องมหัศจรรย์หลายอย่างที่น่าประทับใจ โดยเฉพาะการบำเพ็ญกุศลด้วยสิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ในหมู่มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดีที่พระพุทธเจ้ายืนยันว่า เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของความพ้นทุกข์ เช่น

๑. สถานที่ดังกล่าวไม่มีที่พักถาวรสำหรับคนจำนวนมาก แต่พี่น้องชาวแพทย์วิถีธรรมก็ได้ช่วยกันเนรมิตอย่างรวดเร็วคนละไม้คนละมือ ด้วยการช่วยกันกางเต้นท์ใหญ่ วางอิฐบล็อกปูพื้นยกระดับกันน้ำฝนไหลเข้าเต้นท์ กางเต้นท์เล็ก ล้อมซาเลน อื่นๆ จนสุดท้ายทุกคนก็มีที่พักที่ประหยัดเรียบง่ายปลอดภัยตามคำสอนของพระพุทธเจ้าในจัตตาริสูตร คือ ใช้ปัจจัยน้อยหาได้ง่ายและไม่มีโทษ ซึ่งถ้าทำคนเดียว และใช้วิธีการที่แพงหรือยุ่งยาก ไม่มีทางเสร็จได้อย่างรวดเร็ว

๒. หลายท่านไม่เคยตื่นแต่เช้าตั้งแต่ตี ๔ ก็สามารถตื่นแต่เช้าได้ มาร่วมกิจกรรมสวดมนต์ไหว้พระ ฟังธรรม แล้วแยกย้ายฝึกฝนมรรคมีองค์แปดในขณะที่ทำกิจกรรมการงานที่เป็นกุศล(สัมมาอาชีวะ) เช่น ช่วยกันทำครัว ทำความสะอาดศาลา-ห้องน้ำ-พื้นที่โดยรอบ ปลูกผักถากถางหญ้าและหาใบไม้มากลบดูแลต้นไม้โครงการของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ คือโครงการปลูกมเหสักข์-สักสยามมินทร์เฉลิมพระเกียรติในหลวง โครงการปลูกป่า ๘๐๐ ล้านกล้า เฉลิมพระเกียรติพระราชินี ทำห้องน้ำชั่วคราวเพิ่ม และกิจกรรมอื่นๆมากมาย ซึ่งกิจกรรมต่างๆได้สำเร็จลุล่วงด้วยดีอย่างมหัศจรรย์ด้วยพลังของหมู่มิตรดีสหายดี ที่ส่วนใหญ่ไม่ใช่มืออาชีพ

๓. หลายท่านปกติไม่ได้ทานข้าววันละมื้อ ก็สามารถทานข้าววันละมื้อได้โดยไม่ยากไม่ลำบากอย่างมหัศจรรย์ด้วยพลังของหมู่มิตรดีสหายดีร่วมกับความตั้งใจดีในตน

๔. กิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม-การดูแลสุขภาพ-การขับเคลื่อนเครือข่าย ประชุมเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม ฝึกทักษะดัดปรับกระดูกกล้ามเนื้อเส้นเอ็นแนวแพทย์วิถีธรรม (ไวทอลไคโรเทอราปี) ก็บรรลุประโยชน์สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

๕. กิจกรรมเดินจาริกไปกราบนมัสการพระบรมสารีริกธาตุ ณ พระธาตุพนม ระยะทาง ๒๓ กม. เป็นที่น่าสังเกตว่าทุกวันแดดจะร้อนเปรี้ยงอย่างแรง แต่วันนั้นส่วนใหญ่ร่มตลอดทั้งวัน แทบไม่มีแดดเลย จะมีแดดอ่อนๆบ้าง ๑๐-๒๐ นาที ประมาณ ๒-๓ ครั้ง เป็นเหตุปัจจัยหนึ่งซึ่งเมื่อรวมกับพลังหมู่มิตรดีสหายดีแล้วทำให้เกือบทุกท่านเดินถึงเป้าหมายได้โดยไม่ลำบากเกินไปนัก ซึ่งส่วนใหญ่ไม่ใช่นักเดินจาริกมืออาชีพ เมื่อสอบถามแต่ละท่านก็ให้ความเห็นว่าถ้าเดินคนเดียวไม่ถึงแน่นอน ในระหว่างทางก็มี

ชาวบ้านที่พึ่งรู้ว่ามีขบวนเดินจาริกของเราจะเดินผ่าน ที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อนเลยเกิดความศรัทธาได้มีน้ำใจเอาน้ำและเครื่องดื่มต่างๆวางไว้ที่หน้าบ้านของเขา แล้วเชิญให้พวกเราดื่มได้ฟรีอย่างที่เราคาดคิดไม่ถึง พอไปถึงตัวอำเภอธาตุพนม หลังจากที่ไหว้พระธาตุพนมเสร็จ พวกเรากำลังลำบากในเรื่องห้องน้ำ ก็มีชาวบ้าน ๓ ท่านที่มีน้ำใจอาสาเอื้อเฟื้อให้เราได้ปลดทุกข์ดังกล่าวโดยไม่ได้นัดหมายกันไว้ล่วงหน้า เขาบอกว่าได้ยินเสียงจากลำโพงคนที่บรรยายพูดคุยกับพวกเรา ก็รู้สึกคุ้นๆว่าเป็นเสียงหมอเขียว พอมาดูก็พบว่าใช่รู้สึกดีใจมากเพราะไม่คาดคิดว่าจะได้พบเจอพวกเรา ทั้ง ๓ ท่านบอกว่าเคยไปเข้าค่ายเรามาก่อน ได้นำวิธีแพทย์วิถีธรรมมาใช้แล้วร่างกายดีขึ้น มีชีวิตที่ดีขึ้น มีความยินดีที่ได้ช่วยเหลือทีมจาริกของพวกเรา นี้เป็นความมหัศจรรย์ที่พวกเราไม่เคยคาดคิดมาก่อนว่าจะได้พบเห็นหรือมีเหตุการณ์เหมือนบังเอิญเช่นนี้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ความสั่งสมบาปนำทุกข์มาให้", "ความสั่งสมบุญนำสุขมาให้"(พระไตรปิฎกเล่ม ๒๕ ข้อ ๓๐) "ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรม(การกระทำ)อันเป็นไปด้วยสัญเจตนา(ความจงใจ) ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป เพราะมิได้เสวยผล(รับผล) แต่กรรม(การกระทำ)นั้นแล จะให้ผลในภพนี้ หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบๆไป" (พระไตรปิฎก เล่ม ๓๗ ข้อ ๑๖๘) ดังนั้น จะเห็นได้ว่า ชีวิตคนเป็นพลังแม่เหล็กแห่งชีวิต เมื่อทำดีทำชั่วจะเป็นแม่เหล็กชีวิตแห่งความดีความชั่ว ที่จะดูดสิ่งดีสิ่งชั่วอย่างใดอย่างหนึ่งมาให้ชีวิตของคนที่กระทำ ในชาตินี้หรือชาติอื่นๆสืบไป ทุกอย่างมีมาแต่เหตุ เหตุคือกรรม กรรมคือการกระทำทางกายวาจาใจ ไม่มีอะไรเกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุในโลกนี้จึงไม่มีอะไรบังเอิญไม่มีอะไรฟลุ๊ก ทุกอย่างล้วนมีที่ไปที่มาทั้งสิ้น ยังมีเหตุการณ์อื่นๆอีกมากมายที่ไม่สามารถนำเสนอได้หมดในที่นี้ ซึ่งแต่ละท่านที่อยู่ในเหตุการณ์ก็จะสามารถเก็บรายละเอียดของนามรูปในเหลี่ยมมุมต่างๆตามองค์ประกอบของแต่ละท่าน

ค่ายพระไตรปิฎกตามรอยบาทพระศาสดา ณ สวนป่านาบุญ ๔ บ้านแคนสวรรค์ ตำบลอุ่มเหม้า อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม เมื่อวันที่ ๒๑-๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๖ ได้สิ้นสุดลงด้วยดี แต่การเดินตามรอยบาทพระศาสดาของชีวิตพวกเรายังคำเนินต่อไปเท่าที่เราจะทำได้ตราบปรินิพาน

หลังจากที่ฝึกจาริกไปนมัสการพระบรมสารีริกธาตุ ณ พระธาตุพนม เครือข่ายแพทย์วิถีธรรมก็ได้ร่วมบำเพ็ญมหากุศลด้วยการเดินจาริกร่วมกับกองทัพธรรมและมวลมหาประชาชนกว่าล้านคนเพื่อรวมพลังขับไล่คนชั่วร้ายคดโกงที่สร้างความเดือดร้อนอย่างมากมายมหาศาลให้กับประชาชนชาวไทย และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมก็ได้ใช้วิชาแพทย์วิถีธรรมแก้พิษของแก๊สน้ำตา พิษต่างๆ รวมทั้งอาการเจ็บป่วยไม่สบายต่างๆของผู้เข้าร่วมชุมนุม สลับกับการเคลื่อนออกมาทำค่ายสุขภาพ และการเรียนปริญญาตรีโทเอก เป็นระยะๆ เป็นการเดินตามรอยบาทพระศาสดา สู่ความเป็นกลางที่แท้จริง

ความเป็นกลางที่แท้จริง

คนทั่วไปมักจะไม่รู้จักหรือมักจะเข้าใจไม่ถูกต้องถึงการปฏิบัติสู่ความเป็นกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) อันเป็นทางเอกสายเดียวที่พาพ้นทุกข์ พระไตรปิฎก เล่ม ๑๙ ข้อ ๑๖๖๔ พระพุทธเจ้าตรัสว่า "...ข้อปฏิบัติอันเป็นสายกลางนั้น เป็นไฉน? คือ อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ นี้แหละ ซึ่งได้แก่ ความเห็นความเข้าใจชอบ ความคิดชอบ วาจาชอบ การกระทำชอบ อาชีพชอบ การเพียรชอบ การระลึกรู้ตัวชอบ จิตตั้งมั่นชอบ (คำว่า "ชอบ" หมายถึง การปฏิบัติที่พระพุทธเจ้ายืนยันว่าถูกต้องถูกตรงสู่การพ้นทุกข์)..."พระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ ข้อ ๓๐ ทางมีองค์ ๘ (ข้อปฏิบัติอันเป็นสายกลาง) ประเสริฐกว่าทางทั้งหลาย ทางนี้เท่านั้น เพื่อความหมดจดแห่งการเห็นด้วยปัญญา ทางอื่นไม่มี ท่านทั้งหลายจงดำเนินไปตามทางนี้แหละ เพราะทางนี้เป็นที่ทำมารและเสนามารให้หลงทาง หากท่านเดินไปตามทางนี้แล้ว จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้(ดับทุกข์ได้พ้นทุกข์ได้) พระไตรปิฎกเล่ม ๑๐ ข้อ ๕๔ โอวาทปาฏิโมกข์ คือธรรมที่อาศัยให้พ้นจากความทุกข์ คือ การไม่ทำบาปทั้งปวง(หยุดชั่ว) การทำกุศลให้ถึงพร้อม (ทำดี) การชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้ว(ชำระกิเลสจนทำให้จิตใจบริสุทธิ์ผ่องใส) ธรรมทั้ง ๓ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

ดังนั้น ทางเอกสายเดียวในการปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์ คือ ปฏิบัติสู่กลางในตรงหยุดชั่ว กลางในตรงทำดี กลางในตรงชำระกิเลสจนทำให้จิตใจบริสุทธิ์ผ่องใส ในทุกข้อของมรรคองค์ ๘ คือ ความเห็นความเข้าใจ ความคิด วาจา การกระทำ อาชีพ การเพียร การระลึกรู้ตัว และจิตตั้งมั่น

การปฏิบัติสู่ความเป็นกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ทางเอกสายเดียวที่พาพ้นทุกข์นั้น จึงไม่ใช่กึ่งกลางระหว่างดีบวกชั่วหารสองหรือดีครึ่งหนึ่งชั่วครึ่งหนึ่ง ไม่ใช่กลางที่ไม่ตัดสินดีไม่ตัดสินชั่ว ไม่ตัดสินถูกไม่ตัดสินผิด ไม่เข้าข้างดีไม่เข้าข้างชั่ว ไม่เข้าข้างถูกไม่เข้าข้างผิด หรือกรณีคนกินข้าวเกิดประโยชน์คนกินขี้เกิดโทษ กลางที่ไม่ถูกต้องคือกลางตรงกินทั้งขี้กินทั้งข้าวอย่างละครึ่งหรือกลางในตรงกินขี้

แต่กลางที่ถูกต้องคือกลางในตรงกินข้าวเพราะเป็นประโยชน์ กลางในตรงไม่กินขี้เพราะจะได้ไม่เป็นโทษ ทำนองเดียวกันกับศาลหรือกรรมการตัดสินกีฬาที่เป็นกลางแท้ ก็จะทำหน้าที่ตัดสินว่าอะไรผิดอะไรถูก ตัดสินลงโทษให้แพ้แก่สิ่งผิดสิ่งชั่ว ให้ประโยชน์ให้ชนะแก่สิ่งถูกสิ่งดี กลางที่ถูกต้องแท้จึงเป็นกลางในความจริงว่า ดีเป็นประโยชน์ควรส่งเสริมควรสนับสนุน ชั่วเป็นโทษควรต่อต้านควรหยุดยั้ง อย่างไม่มีอคติ ๔ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัส ในพระไตรปิฎกเล่ม ๒๑ ข้อ ๑๗ ว่า อคติ ๔ คือ ความลำเอียง ความไม่เป็นกลาง ความไม่ยุติธรรม เพราะ ฉันทาคติ (ลำเอียงเพราะรัก) โทสาคติ (ลำเอียงเพราะชัง) โมหาคติ (ลำเอียงเพราะหลงในกิเลส) ภยาคติ (ลำเอียงเพราะกลัว)

สถานการณ์ความขัดแย้งระหว่างกลุ่มคนดี(มวลมหาประชาชน)กับกลุ่มคนที่ไม่ดี(คนในระบอบทักษิณ)ในประเทศไทยขณะนี้ ผู้ที่ต้องการความพ้นทุกข์อันจะนำมาซึ่งประโยชน์สุขที่แท้จริงต่อตนเองและสังคม ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นพ่อค้า แม่ค้า ประชาชน ข้าราชการทุกหมู่เหล่า ศาลหรือองค์กรอิสระต่างๆ ต้องช่วยกันต่อต้านหยุดยั้งฝ่ายที่ไม่ดี ส่งเสริมสนับสนุนผนึกกำลังกับฝ่ายที่ดี ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "...ก็ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมดี นี้เป็นความพ้นทุกข์ทั้งสิ้นทีเดียว"(พระไตรปิฎก เล่ม ๑๘ ข้อ ๕) จึงจะได้ชื่อว่ามีความเป็นกลางแท้ คือกลางในตรงหยุดชั่ว กลางในตรงทำดี กลางในตรงชำระกิเลสจนทำให้จิตใจบริสุทธิ์ผ่องใส และกลางในตรงไม่มีอคติ ๔ ซึ่งเป็นกลางในสิ่งที่ถูกต้องถูกตรงสู่การพ้นทุกข์สู่ประโยชน์สุขสู่สิ่งที่ดีงามแท้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ข้างต้น

ความเป็นกลางที่ผิดเพี้ยนได้สร้างความทุกข์ทรมานความเดือดร้อนและหายนะอย่างมหาศาลให้กับสังคมโลกมาอย่างยาวนาน การเข้าใจความเป็นกลางที่แท้จริง จึงเป็นสิ่งที่มีคุณค่าที่สุด อันจะนำมาซึ่งความผาสุกที่แท้จริงต่อตนเองและมวลมนุษยชาติ ใจเพชร กล้าจน ๑๒ ก.พ. ๕๗ "ใช้สันติอหิงสาและปัญญา แม้จะช้า แต่ก็ชนะเด็ดขาดและยั่งยืน ส่วนการใช้ความรุนแรงหรือคดโกง แม้จะเร็ว แต่ชนะไม่เด็ดขาดและไม่ยั่งยืน" เพราะการใช้สันติอหิงสาและปัญญา ใช้กฎหมาย กฎสังคม และกฎแห่งกรรม เป็นพลังกุศลความดีที่สามารถทำให้อกุศลเบาบาง (พระไตรปิฎกเล่ม ๑๐ ข้อ ๒๕๘ และเล่ม ๒๐ ข้อ ๕๑๘) พลังกุศลมีหน้าที่สร้างชัยชนะประโยชน์สุขและละลายทุกข์โทษภัยความพ่ายแพ้ในชีวิต

ดังนั้น ยิ่งทำกุศลต่อเนื่องมากเท่าไหร่ก็เป็นพลังสร้างชัยชนะประโยชน์สุขให้ชีวิตมากเท่านั้นๆและทำลายทุกข์โทษภัยความพ่ายแพ้ในชีวิตให้ลดน้อยลงเท่านั้นๆ เมื่อทำกุศลต่อเนื่องอย่างยั่งยืนก็จะได้ชัยชนะที่เด็ดขาดและยั่งยืน ผู้มีปัญญาแท้จะไม่ถามว่าจะชนะวันไหน เพราะมีปัญญารู้ชัดว่าทำความดีทุกวันก็ชนะมากขึ้นทุกวัน เมื่อพลังความดีที่เราพากเพียรทำต่อเนื่อง ทำหน้าที่ละลายวิบากชั่วที่เราเคยพลาดทำมาในชาตินี้หรือชาติก่อนให้หมดลงไปเมื่อใด เมื่อนั้นเราก็จะได้ชัยชนะที่เด็ดขาดและยั่งยืน

ตรงกันข้ามการใช้ความรุนแรงหรือคดโกง เป็นพลังอกุศลความชั่วที่ทำให้กุศลเบาบาง(พระไตรปิฎกเล่ม ๑๐ ข้อ ๒๕๘ และเล่ม ๒๐ ข้อ ๕๑๘) พลังอกุศลมีหน้าที่สร้างทุกข์โทษภัยความพ่ายแพ้และละลายชัยชนะประโยชน์สุขในชีวิต ดังนั้น ยิ่งทำอกุศลต่อเนื่องมากเท่าไหร่ก็เป็นพลังสร้างทุกข์โทษภัยความพ่ายแพ้ให้ชีวิตมากเท่านั้นๆและทำลายชัยชนะประโยชน์สุขในชีวิตให้ลดน้อยลงเท่านั้นๆ เมื่อทำอกุศลต่อเนื่องอย่างยั่งยืนก็จะได้ชัยชนะที่ไม่เด็ดขาดและไม่ยั่งยืน แต่ในที่สุดก็จะได้ทุกข์โทษภัยและความพ่ายแพ้ที่ยั่งยืน ใจเพชร กล้าจน ๑๓ ก.พ.๕๗

วันมาฆบูชาพระพุทธเจ้าตรัสสิ่งที่มีค่าที่สุดสำหรับชีวิตมนุษย์ เป็นความรักอันบริสุทธิ์แท้ที่มีต่อมวลมนุษย์ชาติ วันมาฆบูชา เป็นวันที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงโอวาทปาฏิโมกข์เป็นครั้งแรกหลังจากที่ตรัสรู้ได้ ๘ เดือน มีเหตุการณ์สำคัญ ๔ อย่างเกิดขึ้นพร้อมกัน(จาตุรงคสันนิบาต)

๑. วันนั้นตรงกับวันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๓

๒. พระสงฆ์จำนวน ๑,๒๕๐ รูป มาประชุมกันโดยไม่ได้นัดหมาย ณ วัดเวฬุวัน

๓. พระสงฆ์ที่มาประชุมทั้งหมดล้วนเป็นพระอรหันต์

๔. พระสงฆ์ที่มาประชุมทั้งหมดล้วนได้รับการอุปสมบทโดยตรงจากพระพุทธเจ้า

พระไตรปิฎกเล่ม ๑๐ ข้อ ๕๔ โอวาทปาฏิโมกข์ คือธรรมที่อาศัยให้พ้นจากความทุกข์ คือ การไม่ทำบาปทั้งปวง(หยุดชั่ว) การทำกุศลให้ถึงพร้อม(ทำดี) การชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้ว(ชำระกิเลสจนทำให้จิตใจบริสุทธิ์ผ่องใส) ธรรมทั้ง ๓ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย "การลดกิเลส เป็นการลดวิบากบาป และเพิ่มกุศล เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นทันที ส่วนการเพิ่มกิเลสเป็นการเพิ่มวิบากบาป และลดกุศล เป็นปัญหาทุกข์โทษภัยผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นทันที" เพราะความหลงสร้างหลงเสพติดในสุขลวง(สุขัลลิกะ)มากเท่าไหร่ ก็จะทำให้โลภกอบโกยมาเพื่อให้ตัวเองได้เสพมากเท่านั้นๆ ทำให้คนอื่นขาดแคลนมากเท่านั้นๆ สร้างปัญหาต่างๆต่อเนื่องต่อตนเองและผู้อื่นมากเท่านั้นๆ และเมื่อไม่ได้สมตามที่หลงก็จะโกรธไม่พอใจไม่

สุขใจไม่โปร่งไม่โล่งไม่สบายใจ เมื่อสั่งสมอาการดังกล่าวมากๆก็จะทำร้ายทำลายตนเองและผู้อื่น จะเห็นได้ว่ารากเหง้าของกิเลส ความโลภ ความโกรธ ก็คือความหลง (หลงเสพติดในสุขลวง) กิเลสสุขลวง ไม่ว่าจะสิ่งใดเรื่องใดมาเสพทุกครั้ง จึงต้องได้รับวิบากกรรมจากปัญหาทุกข์โทษภัยผลเสียในปัจจุบันและทุกข์โทษภัยผลเสียต่างๆที่เกิดต่อตนเองและผู้อื่นที่สืบเนื่องด้วย พระพุทธเจ้ายืนยันว่า การเสพกามสุขัลลิกะ(รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสลาภยศสรรเสริญที่เป็นภัย)และอัตตกิลมถะ(การทรมานตนเกินไป)เป็นรากเหง้าของปัญหาทั้งหมดในโลก(พระไตรปิฎก เล่ม ๑๘ ข้อ ๑๖๖๔) และพระองค์ตรัสว่า "กามทั้งหลายมีความพอใจน้อย(สุขน้อย) ทุกข์อื่นยิ่งกว่ากามไม่มี ชนเหล่าใดส้องเสพกามทั้งหลาย ชนเหล่านั้นย่อมเข้าถึงนรก(ได้รับความเดือดร้อนความทุกข์ทรมานกายใจในชาตินี้หรือชาติอื่นๆสืบไป)" (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๗ ข้อ ๑๕๔๘) พ่อครูสมณะโพธิรักษ์กล่าวสอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสข้างต้นว่า "มนุษย์ต้องใช้พลังของชีวิตจำนวนมาก ในแต่ละครั้งของการสร้างความรู้สึกเป็นสุขที่เรียกว่าสุขัลลิกะ(สุขลวง สุขชั่วคราว สุขไม่ยั่งยืน โลกียสุข)มาเสพ จึงสูญเสียพลังอย่างมากในทุกครั้งของการเสพ บั่นทอนให้อายุสั้นและมีโรคมาก ตัวอย่างที่ชัดเจน เช่น คนที่ดีใจสุขใจมากๆที่ถูกล๊อตเตอรี่แล้วหัวใจวายตาย"

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ทุกครั้งของการสร้างความรู้สึกสุขลวงมาเสพ ต้องใช้พลังจำนวนมากและโดยหลักวิทยาศาสตร์และการทำงานของร่างกายทุกครั้งจะเกิดกรดและความร้อนที่เป็นของเสียเป็นพิษทุกครั้ง เมื่อใช้พลังงานจำนวนมากก็จะเกิดของเสียที่เป็นพิษจำนวนมาก ทำให้ขาดพลังมาเลี้ยงชีวิต ขาดพลังในการขับสารและพลังงานที่เป็นพิษออกจากร่างกาย ประกอบกับการทำงานของเซลล์มนุษย์ตลอดเวลา จะเกิดกรดและความร้อนที่เป็นของเสียเป็นพิษต่อร่างกายตลอดเวลา เมื่อชีวิตขาดพลังในการขับพิษดังกล่าวออก พิษก็จะตกค้างในร่างกาย ทำให้เกิดอาการไม่สบายและเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ จึงทำให้มีอายุสั้นและมีโรคมาก ทำให้ทุกข์ทรมานและขาดสมรรถนะในการทำหน้าที่การงาน ส่งผลเสียต่อเนื่องต่อตนเองและผู้อื่นรวมทั้งพิษดังกล่าวนอกจากจะทำร้ายตนเองแล้ว ยังแผ่ไปทำร้ายผู้อื่นด้วย ดังนั้น ผู้ที่สร้างกิเลสสุขลวงไม่ว่าจะสิ่งใดเรื่องใดมาเสพทุกครั้ง จึงต้องได้รับวิบากกรรมจากปัญหาทุกข์โทษภัยผลเสียในปัจจุบันและทุกข์โทษภัยผลเสียต่างๆที่เกิดต่อตนเองและผู้อื่นที่สืบเนื่องด้วย ส่วนการทำความดีการลดกิเลสนั้นส่งผลตรงกันข้ามกับการทำชั่วการเพิ่มกิเลส นอกจากผลต่อเนื่องที่มีผลต่อตนเองและผู้อื่นดังที่กล่าวมาแล้ว พลังแห่งชีวิตมนุษย์นั้นเป็นพลังแม่เหล็กแห่งชีวิตที่มีผลในการเหนี่ยวนำผู้อื่นให้ทำตามด้วย ดังนั้น ทุกกายวาจาใจที่ดีหรือชั่ว ย่อมมีผลดีหรือผลเสียสืบเนื่อง ที่ผู้กระทำต้องรับผลวิบากที่ย้อนกลับมาสู่ผู้กระทำนั้นด้วย ทำให้พระพุทธเจ้าตรัสว่ากิเลสเป็นเหตุแห่งทุกข์ ดังนั้นผู้ที่สร้างทุกคนเมื่อทำดีหรือชั่ว จึงต้องรับวิบากดีหรือชั่วจากผลสืบเนื่องที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่นด้วยผู้มีปัญญาแท้จะรีบตรวจสอบและกำจัดรากเหง้าของปัญหาทั้งหมดในโลกที่อยู่ในตน คือความรู้สึกสุขลวงในการเสพรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสลาภยศสรรเสริญการได้สิ่งต่างๆดังใจหมายที่สั่งสมอยู่ในจิตของตน โดยเริ่มกำจัดจากตัวหยาบตัวร้ายสุดก่อน แล้วค่อยกำจัดตัวละเอียดไปเรื่อย เช่น ในศีลข้อ ๔ ก็กำจัดคำโกหกก่อนคำหยาบ เพราะคำโกหกชั่วร้ายกว่าคำหยาบ ศีลข้อ ๓ ก็กำจัดการผิดผัวเขาเมียใครลูกใครก่อนเพราะชั่วร้ายกว่าการเสพสมสู่คู่ของตัวเอง แล้วค่อยลดการเสพสมสู่คู่ของตัวเอง รวมทั้งลดการเสพรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสลาภยศสรรเสริญหรือพฤติกรรมอื่นๆที่เป็นภัยหรือเกินความจำเป็นที่สร้างผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นรองลงมาเป็นลำดับ เป็นต้น

ตัวอย่างการปฏิบัติศีลสมาธิปัญญากำจัดสิ่งชั่วร้ายจากหยาบใหญ่ร้ายสุดไปสู่เล็กละเอียดสุดเป็นลำดับ และเพิ่มสิ่งดีที่มากขึ้นเรื่อยๆเป็นลำดับ

๑. ไม่ฆ่าสัตว์ ลดละการกินเนื้อสัตว์เท่าที่ทำได้จนถึงขั้นไม่กินสัตว์ ไม่ค้าขายมิจฉาวณิชา ๕(สัตว์เป็น/เนื้อสัตว์/อาวุธ/ยาพิษ/สิ่งเสพติดสิ่งมัวเมาที่เป็นพิษหรือไร้สาระ) ไม่ทำให้คน/สัตว์เดือดร้อนลำบากโดยประการทั้งปวง รู้จักให้อภัย ลดความโกรธ/อาฆาต/พยาบาท/อึดอัดใจ/ขุ่นเคืองใจ /รำคาญใจ

๒. ไม่ลัก/ไม่ขโมย/ไม่ฉ้อโกง ลดความโลภด้วย

การรู้จักให้ทานแบ่งปันข้าวของ/แรงกาย/ความรู้ ให้ผู้อื่น

๓. ไม่ประพฤติผิดในกามคุณ ๕ คือ ไม่ละเมิดทางเพศ ไม่สัมผัส ผัวเขา เมียใคร ลูกใคร ละเอียดยิ่งขึ้น คือลดละ/เลิกการสมสู่คนคู่ ลด/ละ/เลิกรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่เป็นภัย ตัวอย่างเช่น ฝึกลดมื้ออาหารที่เกินความจำเป็น เช่น จากคนที่เคยกินวันละ ๕ มื้อก็ลดลงมาเหลือ ๔,๓,๒ และ ๑ มื้อ เป็นลำดับ พระพุทธเจ้าตรัสว่ากินวันละ ๑ มื้อ ดีที่สุด พอดีที่สุด(ผู้ที่ไม่เคยฝึกอาจทำยากหน่อยครับก็ลดละเท่าที่ทำได้โดยไม่ยากไม่ลำบากเกินไปก็แล้วกันครับ พระพุทธเจ้าตรัสว่า การปฏิบัติสายกลางตามฐานจิตของแต่ละคนคือที่ไม่ให้ตึงหรือหย่อนเกินไปให้ตั้งตนอยู่บนความลำบากคือฝืนบ้างแต่อย่าให้ทรมานตึงเครียดเกินไป จนถึงที่สุดก็จะทำสิ่งดีนั้นได้อย่างสบายโดยไม่ยากไม่ลำบาก) เคยกินจุบจิ๊บไม่เป็นมื้อก็ลดลง ฝึกกินเป็นมื้อเป็นคราว ลดละเลิกการกินอาหารรสจัดที่เป็นภัย เช่น เปรี้ยวจัด หวานจัด มันจัด เค็มจัด ขมจัด เผ็ดจัด เป็นต้น รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่เป็นภัยอื่นๆก็นัยเดียวกัน

๔. ไม่ใช้วาจาที่ไม่ดี

-ฝึกลด/ละ/เลิกวาจาที่ไม่ดี ได้แก่ โกหก คำหยาบ (คำที่ส่งเสริมให้เกิดกิเลส) ส่อเสียด(ยุคนนั้นคนนี้ให้ทะเลาะกัน) เพ้อเจ้อ(พูดไร้สาระ พูดเล่น พูดหัว มากเกินไป) นินทาว่าร้าย

-ฝึกใช้วาจาที่ดี ที่เป็นประโยชน์ วาจาที่ช่วยลดกิเลส (เหตุแห่งทุกข์) อย่างพอเหมาะพอดีกับองค์ประกอบ ณ เวลานั้นๆ

๕. ไม่มัวเมาในสิ่งที่เป็นภัยต่อชีวิต ๔ อย่าง

๕.๑ อบายมุข ๖ ได้แก่ การเสพติด/การกระทำทางกายวาจาใจในสิ่งที่เป็นภัยรวมทั้งสิ่งฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น การพนัน เที่ยวละเล่น เที่ยวกลางคืน คบคนชั่วเป็นมิตร เกียจคร้านการงาน(คนมีศีลแท้ต้องไม่ขี้เกียจ ต้องขยันการงาน ขยันทำดีอย่างรู้เพียรรู้พัก)

๕.๒ กามคุณ ๕ ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่เป็นภัย

๕.๓ โลกธรรม ๘ ลาภ ยศ สรรเสริญ โลกียสุข นินทา เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ทุกข์

๕.๔ อัตตา ๓ ได้แก่

-โอฬาริกอัตตา คือ หลงยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เป็นวัตถุแท่งก้อน เช่น ผัวเรา เมียเรา ลูกเรา ตัวเรา สิ่งของของเรา ว่าเป็นตัวเราของเราตลอดกาลนาน

-มโนมยอัตตา คือ หลงยึดมั่นถือมั่นรูปหรือสภาพตัวตนที่สำเร็จด้วยจิต คือจิตสร้างขึ้นมา ว่าเป็นจริงยั่งยืน

-อรูปอัตตา คือ หลงยึดมั่นถือมั่นว่า ความรู้/ความคิด/ความเห็น/ความเข้าใจ/ความดี/ศักดิ์ศรี ต้องเกิดดังใจเรามุ่งหมายจึงจะรู้สึกเป็นสุขใจ พอไม่เกิดดังใจเรามุ่งหมายก็รู้สึกเป็นทุกข์ใจ การล้างกิเลสอรูปอัตตาคือ ทำความดีให้ดีที่สุดตามเหตุปัจจัยองค์ประกอบที่ทำได้ แล้ววางความยึดมั่นถือมั่นให้ถึงที่สุด แล้วจิตใจก็จะเป็นสุขที่สุด โดยหมั่นพิจารณาว่าสิ่งดีสิ่งร้ายจะเกิดขึ้นกับใครมากน้อยแค่ไหนอย่างไรก็เป็นไปตามบาปบุญของเขาที่เขาได้ทำมาในชาตินี้หรือชาติก่อนเท่านั้น รับดีหรือร้ายนั้นแล้วก็หมดไป ท้ายที่สุดก็ไม่มีอะไรเป็นสมบัติแท้ของใคร เพราะสมบัติแท้ของมนุษย์ทุกคนคือความไม่ได้ไม่เป็นไม่มีอะไร ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา" ในระหว่างที่มีชีวิตอยู่ เรามีหน้าที่ทำทุกสิ่งทุกอย่างให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้โลกให้เราได้อาศัยก่อนที่ทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น กำจัดกิเลสด้วยศีลสมาธิปัญญา (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๒ ข้อ ๓๗๖) ศีล คือ การละเว้นกายวาจาใจที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัย สมาธิ คือ การละเว้นกายวาจาใจที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัยอย่างตั้งมั่น ปัญญา คือ การตรวจสอบว่าอะไรเป็นกายวาจาใจที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัยตัวหยาบตัวร้ายสุดที่เหลือในชีวิตตนอยู่ในขณะนั้น เมื่อกำจัดตัวหยาบร้ายได้แล้วก็กำจัดพิษภัยตัวละเอียดขึ้นไปตามลำดับ ใช้ปัญญาปฏิบัติลดละเลิกกิเลสด้วยหลักที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ตั้งตนอยู่บนความลำบากกุศลธรรมเจริญยิ่งตั้งตนอยู่บนความสบายอกุศลธรรมเจริญยิ่ง"(พระไตรปิฎกเล่ม ๑๔ ข้อ ๑๕) และ"การย่อหย่อนด้วยการเสพกามคุณ ๕ ตามใจมากเกินหรือทรมานตนเองเกินไปเป็นเหตุแห่งทุกข์"(พระไตรปิฎกเล่ม ๑๙ ข้อ ๑๖๖๔) คือการปฏิบัติฝืนกิเลสในสภาพตั้งตนอยู่ในความลำบากแต่อย่าให้ทรมานตนเองเกินไป(ไม่ตึงเครียดเกินไปไม่หย่อนเกินไป) เพราะการใช้ศีลสมาธิปัญญาฝืนขัดใจกิเลสโดยสัจจะแห่งธรรมชาติกิเลสก็จะดิ้นสร้างความรู้สึกทุกข์ไม่โปร่งไม่โล่งไม่สบายอึดอัดกดดันให้เราได้รับรู้ ถ้ากิเลสดิ้นแรงทุกข์แรงสู้ได้ยากก็พรากห่างจากผัสสะกระทบสิ่งที่ทำให้กิเลสออกอาการก่อนแล้วค่อยทำลาย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "พรากไม้ที่ชุ่มด้วยยางออกจากน้ำก่อนแล้วค่อยเผาทำลาย"(พระไตรปิฎกเล่ม ๑๔ ข้อ ๓๑๒) ถ้าพอสู้ได้ไม่ทุกข์เกินไปก็ทำลายกิเลสในใจตนขณะที่ผัสสะกระทบสิ่งที่ทำให้กิเลสนั้นออกอาการ ปัญญาที่ทำลายกิเลสได้คือ "พิจารณาความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตนของกิเลส ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์"(พระไตรปิฎกเล่ม ๑๗ ข้อ ๘๔-๘๖) ในขณะที่เรารับรู้ว่ากิเลสกำลังออกอาการ เมื่อเราพิจารณาความไม่เที่ยงความไม่มีตัวตนแท้ของกิเลสรวมทั้งการพิจารณาทุกข์โทษภัยผลเสียของการมีกิเลสนั้นเท่าที่เรามีปัญญา จะสามารถทำลายกิเลสได้ โดยพิจารณาซ้ำเข้าไปหลายๆครั้ง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "การทบทวนธรรมการตรึกตรองใคร่ครวญธรรมเป็นเหตุแห่งการหลุดพ้นจากกิเลส"(พระไตรปิฎกเล่ม ๒๒ ข้อ ๒๖) เมื่อสามารถทำลายกิเลสได้ ก็จะเกิดความรู้สึกหมดความอยากเสพในกิเลสตัวนั้นอย่างยินดีเต็มใจพอใจสุขใจโปร่งโล่งสบายใจอิ่มใจเบิกบานแจ่มใสที่ไม่มีพลังกิเลสมาทำให้เป็นทุกข์ และจะได้พลังเพราะพลังที่กิเลสเกาะเกี่ยวกันอย่างเหนียวแน่นรวมทั้งดูดพลังของเราไปทำทุกข์ให้เรา เมื่อกิเลสถูกทำลายพลังเหล่านั้นจะกลับมาหล่อเลี้ยงสร้างประโยชน์สุขให้ชีวิตเรา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "การวิมุติหลุดพ้นจากกิเลสเป็นกำลัง"(พระไตรปิฎกเล่ม ๑๑ ข้อ ๕๐) พระพุทธเจ้ายืนยันว่า การทำลายกิเลสได้เป็นประโยชน์สุขที่สุดที่มนุษย์ควรได้อย่างไม่มีสุขใดเปรียบได้(พระไตรปิฎกเล่ม ๓๐ ข้อ ๖๕๙)

เทคนิคสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ ในกรณีที่กิเลสตัวนั้นไม่หนาแน่นมาก เราสามารถทำลายให้สิ้นเกลี้ยงได้ในคราวเดียวได้เลย แต่ในกรณีที่กิเลสหนาแน่นมาก เราไม่สามารถทำลายให้สิ้นเกลี้ยงทั้งหมดได้ในคราวเดียว ให้ใช้วิธีลดละเลิกโดยไม่หย่อนเกินไปไม่ตึงเครียดเกินไป อย่างรู้เพียรรู้พัก(พระไตรปิฎกเล่ม ๑๕ ข้อ ๒) คือ พากเพียรลดละเลิกกิเลส(กามสุขัลลิกะ)ตัวนั้นด้วยศีลสมาธิปัญญาดังรายละเอียดที่กล่าวมาแล้ว เมื่อต่อสู้ไปได้ระยะหนึ่งก็จะสามารถกำจัดกิเลสได้ส่วนหนึ่ง แล้วเราก็จะหมดพลังในการฆ่ากิเลส กิเลสก็จะออกอาการอยากเสพทุกข์ทรมานดีดดิ้นตึงเครียดมากขึ้นๆจนทนได้ยากได้ลำบากเกินไป(อัตตกิลมถะ) เมื่อถึงสภาพดังกล่าวให้เราวางดีที่ไม่เสพกิเลสนั้น แล้วกลับมาเสพ

ตามที่กิเลสต้องการเพื่อลดความตึงเครียดลดความทรมานที่มากเกินไป ให้เรารู้สึกผ่อนคลายสบายใจบ้าง พอตั้งหลักได้ก็ล้างกามสุขัลลิกะขึ้นมาใหม่ ถ้าถึงขีดตึงเครียดเกินไปก็ผ่อนบ้าง(ล้างอัตตกิลมถะ) ทำสลับไปมาเรื่อยๆสุดท้ายก็จะหมดทั้งกามสุขัลลิกะและอัตตกิลมถะอันเป็นทางโต่งสองด้านที่เป็นรากเหง้าแห่งทุกข์ทั้งปวง(พระไตรปิฎก เล่ม ๑๘ ข้อ ๑๖๖๔) เมื่อเราดับเหตุแห่งทุกข์ได้ทุกข์ก็จะดับ แล้วเกิดความสุขขึ้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง"(ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปท. เล่ม ๒๕ ข้อ ๕๘), "ละทุกข์ทั้งปวงได้เป็นความสุข"(ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปท. เล่ม ๒๕ ข้อ ๓๓) ด้วยเหตุดังกล่าวผู้เขียนจึงกล่าวว่า "การลดกิเลสเป็นการลดวิบากบาป และเพิ่มกุศล เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นทันที ส่วนการเพิ่มกิเลส เป็นการเพิ่มวิบากบาปและลดกุศล เป็นปัญหาทุกข์โทษภัยผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นทันที" ใจเพชร กล้าจน ๑๔ ก.พ.๕๗

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมบอกเล่าจากกิจกรรมที่ได้ร่วมในครั้งนี้ว่า ในค่ายพระไตรปิฎกเดินตามรอยบาทพระศาสดาหลักสูตร ๗ วัน เมื่อวันที่ ๒๑ – ๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๖ ณ สวนป่านาบุญ ๔ มีกิจกรรมทำวัตรเช้า ฟังธรรมจากพระไตรปิฎก สนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์การปฏิบัติธรรมและประสบการณ์การดูแลสุขภาพ ประชุมเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม ฝึกทานอาหารวันละ ๑ มื้อ ซึ่งเป็นอาหารสุขภาพที่สมดุลร้อนเย็นไม่มีเนื้อสัตว์ รสไม่จัด บำเพ็ญบุญกุศลตามฐานงานต่างๆ ฝึกโยคะ ฝึกจัดกระดูกกล้ามเนื้อเส้นเอ็นและที่สำคัญพี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประมาณ ๓๐๐ ชีวิต ได้ฝึกเดินจาริกระยะทาง ๒๓ กิโลเมตร จากสวนป่านาบุญ ๔ บ้านแคนสวรรค์ ตำบลอุ่มเหม้า อำเภอธาตุพนม ไปกราบนมัสการพระธาตุพนมที่ตัวอำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม ในวันที่ ๕ ของค่าย คือวันที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๖ ซึ่งได้เกิดเรื่องราวมหัศจรรย์ที่น่าประทับใจมากมายหลายอย่างในวันนั้น ที่จะนำมาเล่าสู่พี่น้อง ดังนี้

แต่ก่อนจะเล่าถึงเรื่องราวมหัศจรรย์ที่น่าประทับใจ อาจมีพี่น้องบางท่านสงสัยว่า เดินจาริกแล้วได้อะไร การเดินจาริก เป็นการแสดงความกตัญญูต่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตลอดชีวิตพระองค์ พระองค์เป็นโอรสกษัตริย์ ไม่เคยถอดรองเท้าทองคำเดินเลย เมื่อตั้งใจจะแสวงหาสัจธรรม พระองค์ทรงเสียสละทุกอย่าง เสียสละทรัพย์สมบัติทุกอย่าง และรองเท้า เดินเท้าเปล่า ตั้งใจออกบวชแสวงหาสัจธรรม เมื่อบรรลุธรรมเสร็จ ก็เดินเท้าเปล่าเพื่อไปโปรดสัตว์ ตลอดพระชนมชีพของพระองค์ ดังนั้นผู้มีปัญญาจะเอาประโยชน์ได้ทุกอย่าง ทุกกิจกรรมการงาน จะเข้าถึงความดี ปรมัตถ์ได้อย่างไม่สงสัยเลย
ผู้ที่เดินจาริก จะรักและเคารพ สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระพุทธเจ้ามากขึ้น จะเกิดศรัทธาและเกิดปัญญาว่า พระพุทธเจ้าเสียสละแค่ไหน พูดไปก็ไม่เท่ากับได้ลงมือทำเอง การทำคนเดียวจะผิดจากการทำเป็นหมู่ จะเห็นพลังหมู่ เห็นนามกับรูป นามที่อยู่ในสภาพจิตวิญญาณ จะเดินทนได้มากได้น้อย จะได้พิสูจน์ในสิ่งเหล่านี้

ในการเดิน ให้เดินด้วยความสงบสำรวม ให้ดูความสงบ และฝึกอุเบกขา ให้ดูใจเราว่า ตัดความเป็นห่วงความกังวลได้หรือไม่ สามารถตัดความยึดมั่นถือมั่นได้หรือไม่ ถ้าตัดได้ จะเห็นจิตที่ปล่อยวางทั้งหมด จะเห็นถึงความสุขสงบที่ได้อย่างไม่ต้องกลัวห่วงกังวลอะไรเลย มีความเมตตาอุเบกขา การเดินนี้จะได้สุขภาพ ความแข็งแรง ความอดทน ได้ความสงบ ความเมตตา อุเบกขา ได้ปัญญาต่างๆ

นอกจากนั้น ได้ฝึกในเรื่องของโลกธรรมด้วย เพราะจะมีคนสงสัยว่ามาทำอะไร ไม่ต้องทำมาหากินหรือ จะมีทั้งคนศรัทธาและไม่ศรัทธา ถือเป็นการสอนธรรมให้กับคน ได้ทั้งประโยชน์ตนประโยชน์ท่าน ฉะนั้น ช่วงเดินก็ปฏิบัติธรรมไปด้วย ทั้งกายวาจาใจ ทำจิตใจให้ผ่องใส เอาประโยชน์ให้ได้ในทุกสถานการณ์ พร้อมเรียนรู้การปรับสมดุลร้อนเย็น เดินอย่างไรไม่ให้ป่วย

วันที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๖ ที่ผ่านมาจึงถือว่าเป็นวันมหามงคลที่พี่น้องผู้รักและใฝ่ในธรรมทุกท่านที่ได้มาเข้าค่ายพระไตรปิฎกเดินตามรอยบาทพระศาสดาหลักสูตร ๗ วัน ได้เดินจาริกจากสวนป่านาบุญ ๔ (บ้านแคนสวรรค์ ต.อุ่มเหม้า อ.ธาตุพนม จ.นครพนม) ถึง พระธาตุพนม รวมระยะทางประมาณ ๒๓ กิโลเมตร มาตรฐานของนักบวชเดินจาริกจะประมาณ ๒๐ กิโลเมตรต่อวัน เท่ากับว่าพวกเราทุบสถิตของการเดินจาริก ว่าเป็นเรื่องมหัศจรรย์ ที่เดินได้ ๒๓ กิโลเมตร ในเวลาครึ่งวัน ซึ่งแท้จริงคือ การเอาชนะใจเรานั่นเอง

ซึ่งการเดินในวันนี้ ทางเดินมีช่วงที่โหดมากๆหน่อย ก็ตรงที่เป็นทางลูกรัง มีหินก้อนเล็ก ๆ กรวดแหลมคม และมีคมด้วย ดินที่ขยะแขยง ผมเคยมีความรู้สึกขยะแขยงที่เดินเหยียบน้ำสกปรกจากบ้านเรือน จากห้องน้ำที่สกปรก ถ้ายิ่งรู้สึกสกปรกขยะแขยง ยิ่งจะเป็นทุกข์ ถ้าเหยียบไปเลยใจจะเป็นสุข ถ้าใครวางใจได้ง่ายก็สอบผ่าน และอันที่จริงแล้ว พี่น้องบางท่านได้มีการซ้อมเดินจาริกก่อนแล้ว คือ ในวันที่ ๘

ตุลาคม ๒๕๕๖ เดินจาริกจากสวนลุมพินีไปที่แยกนางเลิ้ง และได้มีปาฏิหารย์หลายเรื่องเช่นกัน คือ ได้สร้างความสงบสุขหลายเรื่องให้กับตำรวจ ในส่วนของเรื่องราวมหัศจรรย์ของปรากฏการณ์นามรูป ที่ทั้งผู้เขียนและพี่น้องหลายๆท่านที่ร่วมเดินจาริกก็เห็นเหมือนกันในบางประเด็น ขอสรุปเป็นประเด็น ตามลำดับดังนี้ คือ

๑. ในช่วงก่อนจะถึงวันจัดค่าย ฝนตกมาตลอด แต่พอเริ่มจัดค่ายพระไตรปิฎกเดินตามรอยบาทพระศาสดา ฝนหยุดตกเลย นามคือ ให้เราได้ทำงานได้อย่างสบาย ปัญหาหลายๆเรื่อง ก็ได้แก้ไปอย่างลงตัว ทั้งเรื่องการเปิดงานโดยนายอำเภอ ทุกอย่างเป็นไปโดยธรรม มีการร้องเพลงสอดร้อยมือประสานกันเป็นวงต่อๆกันไป โดยไม่ได้คิดหรือมีการเตรียมตัวล่วงหน้า พอเริ่มโดยบางท่าน พี่น้องทุกคนก็มีปฏิภาณทันที ทุกคนออกมายืนร่วมร้องเพลง ประสานมือเป็นภาพที่งดงามมาก เป็นการสอดร้อยจิตวิญญาณอย่างแท้จริง

๒. ในวันนั้น ตั้งแต่เช้าจนถึงเดินเสร็จพร้อมกลับที่พัก วันนั้นทั้งวัน แทบไม่มีแสงแดดออกเลย เย็นสบาย ทุกวันที่ผ่านมาแดดร้อน ทำงานได้ ๘-๙ นาฬิกา ร้อนมาก ต้องหาน้ำทาน แต่จะมีช่วงมีแดดนิดๆ ตอนนั่งพักที่โรงเรียนแห่งหนึ่ง แต่ก็ไม่ร้อนอะไรมาก พอออกเดินต่อ ก็ไม่มีแดด แดดล่มตลอด มีลมพัดสบาย หากถามว่าเราคาดการณ์เลือกวันถูกหรือ จะรู้ล่วงหน้าหรือว่าวันนี้จะไม่มีแดดไม่มีฝนเลย นี้คือ มหัศจรรย์ที่เกิดในการเดินจาริกครั้งนี้

๓. ระหว่างทาง มีอยู่จุดหนึ่ง ที่มีคนมาแจกน้ำและนมเปรี้ยว ฟรี ไม่ได้ขาย พอผู้เขียนทราบก็รีบโทรบอกว่าให้พี่น้องที่เดินตามมาอยู่ด้านหลัง ให้รับของของเขาด้วย เขาจะได้บุญ คนนี้ฉลาดในการทำบุญมาก รู้ว่าบุญจะมาถึงรีบเก็บบุญเลย ในกรณีนี้อาจจะมีคนเอาโบรชัวร์ไปให้เขาก่อน เขาเลยได้เตรียมตัวล่วงหน้าเล็กน้อย ซึ่งพี่น้องเราหลายคนก็ได้ฉลองศรัทธาร่วมบุญที่เขาตั้งใจนำของมาให้พวกเรา

๔. มีตำรวจมานำทางตอนที่เข้าใกล้องค์พระธาตุพนมประมาณ ๑ กิโลเมตร ซึ่งเราก็ไม่ได้มีการแจ้งหรือประสานตำรวจล่วงหน้าถึงการมาของพี่น้องในวันนี้ ไม่ได้ขอความช่วยเหลือตำรวจไว้ก่อน แต่เมื่อตำรวจเห็นขบวนเรา แล้วก็มีพี่น้องจิตอาสาไปติดต่อแจ้งข้อมูลกับตำรวจ ซึ่งก็ถือว่าตำรวจมีน้ำใจ ที่มาช่วยเหลือเรา เป็นอจินไตย มีตำรวจ ๒ นาย ไหว้พวกเราร่วมอนุโมทนาบุญกับพวกเรา ซึ่งพวกเราก็ได้ไหว้กลับด้วย

๕. มีพี่น้องที่เคยไปเข้าค่ายสุขภาพมาก่อนที่อาศัยอยู่ในเมืองนี้ มีร้านขายน้ำอาหารสุขภาพ เมื่อทราบข่าวก็มารอพบและอำนวยความสะดวกให้เราได้เข้าห้องน้ำได้สะดวกสบายไม่มีค่าใช้จ่าย

๖. ประเด็นสุดท้าย คือ พี่น้องเดินแล้วไม่ทอดทิ้งกัน จะเป็นห่วงกัน มีน้ำใจให้กัน โอบอุ้มกันตลอดเวลา อันนี้คือความสำเร็จที่สุดในครั้งนี้ น้ำใจที่มีการให้กันและกัน และมีความอดทน การเดินครั้งนี้ จะเป็นการเพิ่มพลังเจโต/พลังศรัทธาและพลังปัญญา จะเพิ่มศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ได้ตรัสไว้และทั้งที่มีผู้ทำได้มากขึ้น ครั้งนี้เป็นการพาพี่น้องมาให้เห็นและเพิ่มพลังปัญญา ให้เห็นนามรูปปริเฉทญาณ ญาณข้อที่ ๒ ของโสฬสญาณ ๑๖ เมื่อมีญาณปัญญาตัวนี้มากขึ้น จะฆ่ากิเลสได้ จะมีพลังกุศล จะเห็นและมีปัญญามากขึ้น เห็นอานิสงส์หลายเรื่องที่ไม่มีอะไรบังเอิญ

รายละเอียดสัจจะของนามรูปมหัศจรรย์สุดยอด สุดยอดแห่งสุดยอด คือ การได้โลกุตระ เราเต็มใจทำทุกอย่าง ทำอย่างรู้คุณค่าทุกอย่าง ทำทุกอย่างให้ดีที่สุด แล้วก็ปล่อยวางได้อย่างดีที่สุด

ตารางกิจกรรมแพทย์วิถีธรรม ปี ๒๕๕๗

ข้อควรทราบก่อนการสมัครและเข้าค่าย

๑. **กรณีผู้ป่วยหนัก**ขอความกรุณาให้ญาติมาเรียนรู้เพื่อไปดูแลหรือแนะนำผู้ป่วย เนื่องจากทางศูนย์เป็นศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน ผู้ที่เข้ารับการอบรมจะเป็นผู้ที่มาเรียนรู้เพื่อฝึกฝนการเป็น "หมอดูแลตัวเอง"

๒. กรุณาตรวจสอบข้อมูลก่อนสมัครทุกครั้ง เนื่องจากข้อมูลอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

๓. ทางศูนย์ฯ ร่วมกับโครงการสุขภาพดี ลดขยะให้เป็นศูนย์ (zero waste) ร่วมรณรงค์ลด หรือ งดการใช้ถุงพลาสติก **โดยการนำถุงผ้ามาใช้แทน** เพื่อรักษาโลกและโรคร้อน

๔. หากผู้เข้ารับการอบรมสะดวก กรุณานำอุปกรณ์และเครื่องใช้ส่วนตัว เช่น เต็นท์หรือมุ้ง ผ้าห่ม จาน/ชาม ช้อน ขวดน้ำคื่ม หรือ อุปกรณ์แคมปิ้งต่าง ๆ มาเอง

สำหรับการอบรม ณ สวนป่านาบุญ ๔ ต.อุ่มเหม้า อ.ธาตุพนม จ.นครพนม กรุณาเตรียมเต็นท์ ผ้าห่ม จาน/ชาม ช้อน ขวดน้ำคื่ม หรือ อุปกรณ์แคมปิ้งมาด้วย เพื่อความสะดวกในการพักค้างของผู้เข้าอบรม

๕. กรุณาศึกษาข้อมูลการเดินทาง และการเตรียมตัวก่อนเข้าค่ายจากคู่มือการเข้าค่าย ได้ที่ http://www.morkeaw.net/images-2/handbook-pdf

๖. เพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการอบรม กรุณาตรวจสอบว่าท่านสามารถเข้าร่วมรับการอบรมได้ตลอดจนจบค่าย

๗. หน่วยงานหรือองค์กรเอกชนหรือเครือข่าย สนใจเข้าร่วมอบรมในค่ายสุขภาพ กรุณาติดต่อมาที่
คุณนิตยาภรณ์ โทร.๐๘๖-๘๗๗-๕๗๒๗ / คุณหลิน โทร.๐๘๑-๖๑๑-๓๒๑๓

๘. การสมัครค่ายสุขภาพผ่าน email : suanpanaboon.app@gmail.com กรุณากรอกรายละเอียดตามด้านล่างให้ครบเพื่อความสะดวกของท่าน

๑. ชื่อ-สกุล ๒. อายุ ๓. ที่อยู่ ๔.อาชีพ ๕.การศึกษา ๖. หมายเลขโทรศัพท์ /อีเมล์
๗.โรคประจำตัวและหรืออาการไม่สบาย ๘.เป้าหมายการอบรม
๙.ทราบข่าวการรับสมัครจากที่ไหน ๑๐.โปรแกรมค่ายช่วงวันที่ต้องการร่วมอบรม
๑๑. เคยเข้ากิจกรรมค่ายสุขภาพแล้วกี่ครั้ง

ผักฤทธิ์เย็น มะเขือเทศ

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
8 – 9 เม.ย. 57	งานระพีเสวนา ณ SCB Park รัชโยธิน กรุงเทพมหานคร	เชิญผู้สนใจร่วมกิจกรรมได้ในวันและสถานที่ดังกล่าว
6 – 12 เม.ย.57	งานปลูกเสกพระแท้ ณ ชุมชนไปดู ผ่านฟ้าลีลาศ ราชดำเนินนอก กรุงเทพมหานคร	เชิญผู้สนใจร่วมกิจกรรมได้ในวันและสถานที่ดังกล่าว
13 - 15 เม.ย. 57	เชิญร่วมงานตลาดอาริยะ ณ ชุมชนไปดู ผ่านฟ้าลีลาศ ถนนราชดำเนินนอก กรุงเทพมหานคร	เชิญท่านที่สนใจร่วมงานได้ในวันดังกล่าว
21 – 25 เม.ย. 57 สวนป่านาบุญ 1	ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก (หลักสูตร 5 วัน) ณ สวนป่านาบุญ 1 ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร **21 มีนาคม 2557** ไม่รับผู้ป่วยหนัก*	หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ โทร. 045-511-940-8 ต่อ 1221, 1071 ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ -คุณเอ 082-347-3898 -คุณป้าปาน 089-753-3051 -อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com
21 – 25 เม.ย. 57 	ประชุมใหญ่เครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ทั่วประเทศ (ช่วงเย็นหลังจบกิจกรรมค่ายในแต่ละวัน) ณ สวนป่านาบุญ 1 ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร และสอบเลื่อนชั้นปี นักศึกษาแพทย์วิถีธรรม หลักสูตร 7 ปี (รุ่นที่ 1(ปี3) รุ่นที่ 2 (ปี2) และ รุ่นที่ 3(ปี1)) ทั่วประเทศ พร้อมส่งการบ้าน ควบคุมการสอบโดยอาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) และคณะกรรมการผู้คุมสอบ	-ภายใน แจ้งเข้าร่วมการประชุมล่วงหน้า 1 เดือน (เริ่ม 21 มี.ค. 57) และนักศึกษาแพทย์วิถีธรรม 7 ปี นักศึกษาที่จะเข้าสอบ กรุณาแจ้งชื่อการเข้าสอบได้ที่ -คุณหลิน 081-611-3213, 088-030-4812 -คุณอ๊ะ 087-970-8624 -aaaahh349@gmail.com -suanpanaboon.app@gmail.com

27 เม.ย. 57 ภาคอีสาน	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 1 วัน) ณ วัดป่าโยธาประสิทธิ์ อ.เมือง จ.สุรินทร์ บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสาสุรินทร์ (8.00 - 16.00 น.)	-คุณนิด 081-977-9384 -คุณมด 089-626-2207 *เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปไม่รับผู้ป่วยหนัก* *(กรุณาเตรียม แก้วน้ำส่วนตัวมาด้วย)*
28 เม.ย. 57	เปิดบูธให้คำปรึกษา การปฏิบัติตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เทคนิคการดูแลสุขภาพ 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) โดยจิตอาสาเครือข่ายบูรพากล้าจน ณ โรงพยาบาลระยอง อ.เมือง จ.ระยอง	เครือข่ายบูรพากล้าจน โทร.089-401-9047, โทร. 081-442-0474
29 – 30 เม.ย. 57 ค่ายภายใน	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 2 วัน) ณ เรือนจำกลาง นครพนม อ.เมือง จ.นครพนม บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา	
29 เม.ย. – 3 พ.ค. 57 จ.สงขลา สวนประวัติศาสตร์ พลเอกเปรม ติณสูลานนท์ http://home.general-prempark.com/	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 5 วัน) โดยทีมงานสวนป่านาบุญ 2 บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 1- 3 พ.ค. 57 สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา	ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ 2 -มัณฑณา โทร.081-690-2311 *เปิดรับสมัคร 1 เมษายน 2557* ไม่รับผู้ป่วยหนัก หมายเหตุ - กรุณาเตรียมของใช้ส่วนตัว แก้วน้ำ ขวดน้ำ มาพร้อม ลดโลกร้อน กรุณาหาถุงผ้ามาใช้ในค่ายฯ

5 – 9 พ.ค. 57 สวนป่านาบุญ 1	ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก (หลักสูตร 5 วัน) ณ สวนป่านาบุญ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร **5 เมษายน 2557*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก	หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ โทร. 045-511-940-8 ต่อ 1221, 1071 ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ -คุณเอ 082-347-3898 -คุณป้าปาน 089-753-3051 -อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com
20 - 22 พ.ค. 57 สวนป่านาบุญ 4	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 3 วัน) ณ สวนป่านาบุญ 4 ต.อุ่มเหม้า อ.ธาตุพนม จ.นครพนม บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร **1 เมษายน 2557*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก **หมายเหตุ - กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย ดูหน้า 26 เหมือนสวนป่า 4**	หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ โทร. 045-511-940-8 ต่อ 1221, 1071 ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ -คุณบินตรง 087-435-3455 -คุณหลิน 081-611-3213, 088-030-4812 -อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com
21 - 25 พ.ค. 57 ภาคอีสาน รับจำนวน 300 คน *เปิดรับสมัคร* ***21 เมษายน2557*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 5 วัน) ณ วัดป่าโยธาประสิทธิ์ อ.เมือง จ.สุรินทร์ บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา 	-คุณนิด (ยาใจ) 081-977-9384 -คุณมด 089-626-2207 -คุณต้อม 083-926-6616 -คุณเอ 089-101-5589 **หมายเหตุ - กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วยดูหน้า 26 เหมือนสวนป่า 4**

27 – 28 พ.ค. 57	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 2 วัน) ณ เรือนจำกลาง นครพนม อ.เมือง จ.นครพนม	ภายใน บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา
16 – 20 มิ.ย. 57 สวนป่านาบุญ 1	ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก (หลักสูตร 5 วัน) ณ สวนป่านาบุญ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร **16 พฤษภาคม 2557** ไม่รับผู้ป่วยหนัก*	หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ โทร. 045-511-940-8 ต่อ 1221, 1071 ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ -คุณเอ 082-347-3898 -คุณป้าปาน 089-753-3051 -อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com
24 - 25 มิ.ย. 57	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 2 วัน) ณ เรือนจำกลาง นครพนม อ.เมือง จ.นครพนม	ภายใน บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา
26 – 28 มิ.ย. 57 สวนป่านาบุญ 4	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 3 วัน) ณ สวนป่านาบุญ 4 ต.อุ่มเหม้า อ.ธาตุพนม จ.นครพนม บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร **26 พฤษภาคม 2557** ไม่รับผู้ป่วยหนัก* **หมายเหตุ - กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย ดูหน้า ๒๖**	หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ โทร. 045-511-940-8 ต่อ 1221, 1071 ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ -คุณบินตรง โทร.087-435-3455 -คุณหลิน โทร. 081-611-3213, โทร. 088-030-4812 -อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com กล้วยหอม ผลไม้ฤทธิ์ร้อน

5-11 ก.ค. 57 ณ สถาบันอบรมโรงเรียนผู้นำ จ.กาญจนบุรี	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร 7 วัน) บรรยายโดย อาจารย์ ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) และทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม *เปิดรับสมัคร 5 มิถุนายน 2557 ไม่รับผู้ป่วยหนัก* หมายเหตุ กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้ 1.เสื้อผ้าสวมใส่สบาย สุภาพ ไม่คอลึกแขนกุด ไม่ขาสั้น และไม่โป๊ 2.ลดภาวะโลกร้อน นำถุงผ้า ขวดน้ำใช้ส่วนตัวมาด้วย 3.สมุด ปากกา ไฟฉาย ร่ม เสื้อกันหนาว 4.กางเกง(ขาก๊วย เสื้อยืด) เสื่อรองโยคะ 5.สุภาพสตรี เตรียมเสื้อกระดุมผ่ากลาง สำหรับฝึกการเรียนรู้ การทำกัวซา 6.ก่อนเข้าค่าย ศึกษาข้อมูล และเริ่มเรียนรู้ด้วยตนเอง ฝึกรับประทานผักให้มากขึ้น งดเนื้อสัตว์ได้ยิ่งดี	รับสมัครค่าย โทร.095-653-6830 และโทร.091-760-2926 คุณเตยและคุณแอม -อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com
14 - 18 ก.ค. 57 สวนป่านาบุญ 1	ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก (หลักสูตร 5 วัน) ณ สวนป่านาบุญ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร **14 มิถุนายน 2557*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก	หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ โทร. 045-511-940-8 ต่อ 1221, 1071 ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ -คุณเอ 082-347-3898 -คุณป้าปาน 089-753-3051 -อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com

27 – 29 ก.ค. 57 สวนป่านาบุญ 4 	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 3 วัน) ณ สวนป่านาบุญ 4 ต.อุ่มเหม้า อ.ธาตุพนม จ.นครพนม บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร* ***27 มิถุนายน 2557*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก **หมายเหตุ - กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย ดูหน้า 26**	หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ โทร. 045-511-940-8 ต่อ 1221, 1071 ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ -คุณบินตรง โทร.087-435-3455 -คุณหลิน โทร. 081-611-3213, 088-030-4812 -อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com
18 - 22 ส.ค. 57 สวนป่านาบุญ 1	ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก (หลักสูตร 5 วัน) ณ สวนป่านาบุญ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร* ***18 กรกฎาคม 2557*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก	หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ โทร. 045-511-940-8 ต่อ 1221, 1071 ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ -คุณเอ 082-347-3898 -คุณป๋าปาน 089-753-3051 -อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com
28 - 30 ส.ค. 57 สวนป่านาบุญ *เปิดรับสมัคร* ***28 กรกฎาคม 2557*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 3 วัน) ณ สวนป่านาบุญ 4 ต.อุ่มเหม้า อ.ธาตุพนม จ.นครพนม บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา **หมายเหตุ - กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดูหน้า 26**	หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ โทร. 045-511-940-8 ต่อ 1221, 1071 ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ -คุณบินตรง 087-435-3455 -คุณหลิน 081-611-3213, 088-030-4812 -อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com
7-11 ก.ย. 57 สวนป่านาบุญ 1 *เปิดรับสมัคร* ***7 สิงหาคม 2557*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก	ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก (หลักสูตร 5 วัน) ณ สวนป่านาบุญ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา	หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ โทร. 045-511-940-8 ต่อ 1221, 1071 ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ -คุณเอ 082-347-3898 -คุณป๋าปาน 089-753-3051 -อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com

22 - 26 ก.ย. 57 เครือข่ายประเทศสหรัฐอเมริกา 	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (ยา ๙ เม็ด) ณ รัฐฟลอริด้า ประเทศสหรัฐอเมริกา ณ Gabby's Banquet & Event Facility 699 U.S. 27 Clermont, FL 34711 อบรมฟรี พร้อมอาหาร รับจำนวนจำกัด 300 คน จัดโดยทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เครือข่ายประเทศสหรัฐอเมริกา *รับจำนวนจำกัด First come first serve*	สอบถามรายละเอียดได้ที่ FL. คุณแป้น 352-408-7762 คุณปล้อง 352-241-6166 TX. คุณติ๊ 469-952-9349 คุณตั้ว 214-868-9891 อีเมล์ SelfHealthClub@gmail.com
ภาคกลาง สะพานผ่านฟ้าลีลาศ ถนนราชดำเนินนอก 	จัดอบรมค่ายสุขภาพ 2 วัน (ไป-กลับ) ณ ชุมชนไปดู สะพานผ่านฟ้าลีลาศ ถนนราชดำเนิน กรุงเทพมหานคร เวลา 9.00 – 15.00 น. บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดยทีมงานจิตอาสา ทุกสุดสัปดาห์ วันเสาร์-อาทิตย์ (ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงวันและเวลาในการจัดค่าย กรุณาตรวจสอบยืนยันวันและเวลาทุกครั้งก่อนมาเข้าค่ายค่ะ) .	สอบถามและสำรองการเข้าค่ายล่วงหน้าได้ที่ : ซุ้มมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ซุ้ม 1 เยื้องซุ้มครัวสงขลา (ผ่านฟ้า) ทุกวัน เวลา 8.00 – 17.00 น. กรุณานำ*อาหารมังสวิรัติ*มารับประทานเอง และขวดน้ำดื่มส่วนตัวมาด้วย (งดนำอาหารที่มีเนื้อสัตว์มาในค่ายค่ะ) เริ่มลงทะเบียนเวลา 8.00 น
ภาคเหนือตอนบน จ.ลำพูน	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 2 วัน) ณ สวนสร้างบุญ อ.บ้านโฮ่ง จ.ลำพูน บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสาเครือข่ายภาคเหนือตอนบน ทุกวันเสาร์-อาทิตย์ สัปดาห์ที่ 3 ของทุกเดือน	-คุณสุเมธ 084-047-8626
ภาคเหนือตอนล่าง จ.พิษณุโลก	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 5 วัน) ณ ศูนย์หยาดน้ำใจ กลุ่มบ้านหนองปอน้อย ต.วังยาง อ.เนินมะปราง จ.พิษณุโลก บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดยทีมงานจิตอาสา แพทย์วิถีธรรมเครือข่ายพิษณุโลก ทุกวันที่ 1 - 5 ของทุกเดือน ผู้สนใจกรุณาสอบถามการรับสมัครได้ที่ผู้ประสานงานค่าย	-คุณเจริญพร 084-569-7383 -คุณโมทนา 087-307-9580 (เพื่อความสะดวกของท่านเอง เตรียมอุปกรณ์เต็นท์และภาชนะเครื่องใช้ส่วนตัว)

การเตรียมตัวก่อนเข้ารับการอบรม

๑. ฝึกลดหรืองดการรับประทานเนื้อสัตว์ และลดการปรุงแต่งรสอาหารจากเดิมให้จืดลง ประมาณ ๑-๒ สัปดาห์ก่อนเข้าอบรม

๒. เตรียมของใช้ส่วนตัวที่จำเป็น เช่น ไฟฉาย สมุด ปากกา หมอน และถุงผ้าสำหรับใส่ของใช้ส่วนตัวระหว่างอยู่ในค่าย (สิ่งที่ศูนย์ฯมีให้ยืมใช้ได้แก่ มุ้ง ผ้าห่ม เสื่อ ถาดหลุม/ชาม ช้อน แก้วน้ำ และไม้แขวนเสื้อ แต่ถ้าท่านสะดวก สามารถนำของส่วนตัวมาใช้เองก็ได้)

๓. เตรียมเสื้อผ้าสวมใส่สบาย แต่งกายสุภาพ (ห้ามสวมเสื้อคอลึก-แขนกุด กางเกงขาสั้น กระโปรงสั้นเหนือเข่า และเสื้อผ้ารัดรูป)

๔. นำเสื้อมีกระดุมหน้ามา 1 ตัว สำหรับการฝึกปฏิบัติการถอนพิษร้อนทางผิวหนังที่แผ่นหลัง (กัวซา)

๕. ควรมาถึงศูนย์/ค่ายอบรม ก่อนวันอบรม 1 วันเท่านั้น และไม่ควรเกิน ๑๘.๐๐ น. ของวันนั้น

๖. ควรอบรมจนถึงครบตามกำหนดเพื่อผลต่อสุขภาพท่าน

๗. เตรียมเงินมาพอสมควร เผื่อว่าท่านต้องการซื้อตำรา สื่อการเรียนรู้ ผลิตภัณฑ์ หรืออุปกรณ์ใช้ในการดูแลสุขภาพตัวเอง ซึ่งทางศูนย์ฯ/ค่ายมีไว้บริการ (กรุณานำถุงผ้า/กระเป๋ามาใส่ของที่ซื้อด้วย เพราะไม่มีถุงใส่ของไว้บริการ)

๘. ไม่นำเด็กเล็ก (ซึ่งสุขภาพดี) และสัตว์เลี้ยงมาในค่าย

๙. เอกสารที่ท่านต้องนำมา คือ บัตรประชาชน หรือบัตรที่ทางราชการออกให้เพื่อแสดงตัวต่อเจ้าหน้าที่ขณะลงทะเบียนเข้าค่าย

๑๐. ที่พักเป็นเรือนนอนรวมแยกชายหญิง (ศาลาโปร่งโล่งไม่มีผนังกั้น) มีพื้นที่กางเต็นท์สำหรับท่านที่นำเต็นท์มาเอง (ไม่มีเต็นท์ให้ยืม)

๑๑. ห้องน้ำรวมอยู่ห่างจากที่พักประมาณ ๑๐๐-๒๐๐ เมตร

หมายเหตุ: อาหารในค่ายสุขภาพเป็นอาหารไม่มีส่วนประกอบของ เนื้อสัตว์ นม ไข่ และน้ำมันควรรับประทานอาหารที่จัดให้ หากนำอาหารติดตัวมา ต้องไม่มีเนื้อสัตว์

ข้อควรทราบและปฏิบัติเมื่อมาเข้าค่ายสุขภาพ

๑. ลงทะเบียนพร้อมยื่นบัตรประชาชน รับป้ายชื่อติดหน้าอก

๒. ยืมเครื่องนอน เครื่องใช้ในการรับประทานอาหาร (ถ้าไม่ได้เตรียมมา)

๓. ที่นี่เป็นศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนเอง มิใช่สถานที่รักษาพยาบาล จะรับผู้อบรมเฉพาะช่วงเวลาจัดค่ายเท่านั้นและไม่มีนโยบายในการรับผู้ป่วยหนักมาดูแลและรักษาแต่อย่างใด

๔. ผู้ป่วยที่ช่วยตัวเองไม่ได้ ต้องมีญาติมาดูแลด้วย

๕. ผู้ป่วยหนัก หรือผู้ป่วยที่มีโรคติดต่อ ขอให้ส่งญาติมาอบรมแทน

๖. โปรดแต่งกายสุภาพเรียบร้อยเวลาอยู่ในค่าย งดสวมกระโปรงหรือกางเกงที่สั้นมาก เสื้อสายเดี่ยวหรือเสื้อผ้ารัดรูป เตรียมกางเกงที่สวมสบายสำหรับฝึกโยคะ

๗. ห้ามสูบบุหรี่และสิ่งเสพติดในศูนย์ฯ เด็ดขาด

๘. กรุณาอย่านำเนื้อสัตว์ เข้ามารับประทานในศูนย์ฯ

๙. ช่วงเข้าค่ายควรรับประทานอาหารตามที่ศูนย์ฯ จัดไว้ให้
๑๐. กรุณาช่วยกันประหยัดการใช้น้ำ-ไฟฟ้า ระหว่างที่ท่านอยู่ในค่าย
๑๑. รักษาความสะอาดภายในศูนย์ฯ และห้ามนำสัตว์ทุกชนิดเข้ามาภายในศูนย์
๑๒. ทิ้งขยะให้ถูกที่ แยกขยะสดขยะแห้ง (ขยะสดจะนำไปทำปุ๋ยเพื่อปลูกผัก ขยะแห้งสามารถนำไปรีไซเคิลทำกิจกรรมต่างๆ หรือ ขายได้)
๑๓. ห้ามประกอบธุรกิจที่หารายได้กับผู้ป่วยในศูนย์ฯ ขอให้มีน้ำใจ เกื้อกูล แบ่งปัน ดูแลกันโดยไม่คิดค่าตอบแทน
๑๔. ขอความร่วมมือทุกท่านตรวจสุขภาพพื้นฐาน ได้แก่ การชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต (ฟรี) กรณีที่ต้องการตรวจพิเศษ ได้แก่ ไขมันในเลือด ค่าการทำงานของตับ ไต หรือไทรอยด์ ทางโรงพยาบาลอำนาจเจริญได้จัดบริการไว้ โดยคิดค่าบริการตามรายการที่ตรวจ ออกใบเสร็จรับเงินตามระเบียบราชการ
๑๕.กรอกข้อมูลลงในใบประเมินผลการเข้าค่าย ส่งให้เจ้าหน้าที่หลังจบค่าย
๑๖. ร่วมช่วยกันทำ ๕ ส. สถานที่ก่อนแยกย้ายเดินทางกลับในวันสุดท้ายหลังจบค่าย

ทิ้งขยะให้ถูกที่ แยกขยะสดขยะแห้ง

จริงใจ ไมตรี มีอภัย ไร้ทุกข์ / เราทั้งผองพี่น้องกัน

เจริญธรรมสำนึกดี

ขอบพระคุณค่ะ

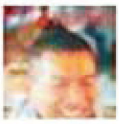
การขับเคลื่อนเครือข่าย
การแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศ

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยโรงพยาบาลโพธาราม จังหวัดราชบุรี ที่ศูนย์ธรรมชาติบำบัดวิถีธรรม (สวนป่าโพธาราม) จ.ราชบุรี

คุณนัทมน ยิ้มแย้ม รองสสจ.จังหวัดราชบุรี และนายแพทย์วิทยา สมบูรณ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลโพธาราม กล่าวเปิดงาน(๒ เม.ย.) มีผู้เข้าอบรมเป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จังหวัดนครปฐม จังหวัดสมุทรสงคราม ประชาชนในจังหวัดราชบุรี และใกล้เคียง รวมประมาณ ๓๐๐ คน เมื่อวันที่ ๑-๖ เมษายน ๒๕๕๗ โดยมีนายแพทย์บุญเรียง ชูชัยแสงรัตน์ สสจ.นครปฐม เยี่ยมเยือนค่ายในวันที่ ๑ และ ๔ ของค่าย

ทีมงานจิตอาสา

27 กพ 57 การให้ความรู้การดูแลสุขภาพของตัวเอง
ตามหลักแพทย์วิถีธรรม
ให้แก่ผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง PCU
รพ.สต.โคกสว่าง
โดย หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ.กระสัง จ. บุรีรัมย์



หมอเขียว แฟนคลับ

บรรยากาศอบรมแพทย์วิถีธรรม 10 กุมภาพันธ์ 2557 ณ ห้องประชุม รพ.สงขลา อบรมบุคลากรโรงพยาบาลจำนวน 120 ท่าน ในหัวข้อ ยาเม็ดที่1 การดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล และยาเม็ดที่ 7 การรับประทานอาหารปรับสมดุล โดยทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเครือข่ายภาคใต้

บุญเรียง ชูชัยแสงรัตน์ เพิ่ม 18 รูปภาพใหม่

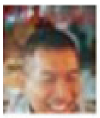
หมอเขียวเต็มแผ่นดิน ขอบคุณ ทีมงาน สสอ รพ กำแพงแสน ทีมจว ทีม โพธาราม ชาวบ้าน อสม ขอให้บุญกุศล ที่ทำยังผลให้ พวกเรา และครอบครัว ประสบสุข สมหวัง ตลอดไป ขอบคุณ ๆ ๆ

๑๑-๑๓ มีนาคม ๒๕๕๗ (ค่าย ๓ วัน ๒ คืน พักค้าง)
ณ วัดหนองกราง อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม
จัดโดย สสอ.กำแพงแสน

9 มีนาคม 2557
การออกหน่วยร่วมกับมหาวิทยาลัยรังสิต
ส่งเสริมให้สมาชิกในชุมชนดื่มน้ำคลอโรฟิลล์
ณ สโมสรรังสิตซิตี้
โดย จิตอาสาส่งเสริมสุขภาพชุมชนตำบลบางพูน

บุญเรียง ชูชัยแสงรัตน์

ขอบคุณ ทีมงาน กำแพงแสน อบรม หมอเขียว อย่างจริงจัง

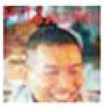


หมอเขียว แฟนคลับ เพิ่ม 7 รูปภาพใหม่

บรรยากาศโครงการอบรม การเพิ่มศักยภาพวันสตรีไทย 5-6 มีค. 2557 ณ อบต.โสน อ.ขุขันธ์ จ. ศรีษะเกษ ผู้เข้าอบรม 200 คน ตั้งใจเรียนมาก ชื่นใจคะ บรรยายและสาธิตโดยทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จ.สุรินทร์

http://www.morkeaw.net
https://www.facebook.com/morkeawfansclub?ref=hl

วันที่ ๒๗-๒๘ มีนาคม ๒๕๕๗ ค่ายสุขภาพนครราชสีมา
วันเสาร์ที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ จ.บุรีรัมย์
วันอาทิตย์ที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ ศูนย์สปาสุรินทร์
โดยทีมงานเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม



หมอเขียว แฟนคลับ เพิ่ม 13 รูปภาพใหม่

บรรยากาศอบรมกลุ่มอสม. ณ โรงพยาบาลอำนาจเจริญ 17 มี.ค. 57 มีผู้ขอเข้าร่วมโครงการลดน้ำหนักด้วยการใช้แพทย์วิถีธรรม วันนี้สอนทำน้ำคลอโรฟีลล์กับน้ำผักปั่น

หมอเขียว แฟนคลับ

บรรยากาศร่วมแนะนำการดูแลสุขภาพกระดูกสันหลังด้วยแพทย์วิถีธรรมในงานประชุมวิชาการ20-21กุมภาพันธ์2557 ณ ห้องประชุมโภชนภิรมย์ โรงพบาบาลระยอง มีเจ้าหน้าที่บุคลากรสาธารณสุข ใน จ.ระยองร่วมรับฟัง ให้คำแนะนำ โดย ทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมภาคตะวันออก

ค่ายแพทย์วิถีธรรมที่เทศบาลแม่คือ ลำพูน อ.สันกำแพง จ.เชียงใหม่

เมื่อวันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๗

ค่ายแพทย์วิถีธรรมที่สวนสร้างบุญ ลำพูน

เมื่อวันที่ ๑๕-๑๖ มีนาคม ๒๕๕๗ (มีค่ายทุกเสาร์อาทิตย์ที่ ๓ ของเดือน)

การศึกษาป.เอก ป.โท

ที่ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

ปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค (สาธารณสุขชุมชน)

ปริญญาโท สาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์

วันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๕๗ นักศึกษาปริญญาเอก เรียนที่อ.เมืองพล จ.ขอนแก่น กับท่านอาจารย์ ศ.ดร.นพ.กระแส ชนะวงศ์

วันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๕๗ โครงการสัมมนาเชิงปฏิบัติการวิชาการ “ภูมิปัญญาด้านการดูแลสุขภาพเพื่อมวลมนุษยชาติ” (Health Care Wisdom For Mankind) การประชุมวิชาการระดับชาติ และการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา นำเสนอบทความทางวิชาการ ครั้งที่ ๑ เนื่องในเทศกาลการแสดงศิลปินพื้นบ้านนานาชาติ ครั้งที่ ๔ และการประชุมวิชาการนานาชาติ เรื่อง การพัฒนาอาเซียนในทศวรรษหน้า (ภาพบน และด้านขวา)

วันที่ ๑๔-๑๗ มีนาคม ๒๕๕๗ นักศึกษาปริญญาโท ขึ้นเวที การพัฒนาโจทย์วิจัยเพื่อประเมินคุณลักษณะการเป็นผู้วิจัย เพื่อวิทยานิพนธ์ (Quality Examination) จัดโดยหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสาธารณสุขศาสตร มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ได้หัวข้อเตรียมสอบสามบทกันถ้วนหน้า (ภาพด้านล่าง)

การศึกษาแพทย์วิถีธรรม อาศรมศิลป์

ในวารสารฉบับนี้ ขอนำสรุปกิจกรรมการศึกษาของแพทย์วิถีธรรม ในระดับปริญญาตรี หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาผู้ประกอบการสังคม ความถนัดการแพทย์วิถีธรรม มาเล่าสู่พี่น้องให้ได้รับทราบความเคลื่อนไหวกันค่ะ นับจากวันที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๖ ที่พี่น้องนักศึกษาได้มาพร้อมเพรียงกันเพื่อปฐมนิเทศเปิดภาคเรียนการศึกษาที่ ๑/๒๕๕๖ เป็นรุ่นแรกที่ผ่านมานั้น ในวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ จึงเป็นอีกวาระหนึ่งที่พี่น้องนักศึกษาทั้งที่เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแบบประจำและไม่ประจำ ได้มารวมตัวประชุมกับอาจารย์หมอเขียว (ใจเพชร กล้าจน) เพื่อสรุปผลการศึกษาและรายละเอียดของรายงานการศึกษาที่ต้องสรุปทำและนำเสนอ สำหรับภาคการศึกษาที่ ๑/๒๕๕๖ ณ ซุ้มกิจกรรมมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย บริเวณสะพานผ่านฟ้าลีลาศ ถนนราชดำเนินนอก และถือเป็นการปัจฉิมนิเทศนักศึกษาและเป็นวันปิดภาคการศึกษาสำหรับภาคการศึกษาที่ ๑/๒๕๕๖ นี้อย่างสมบูรณ์ด้วย หลังจากนั้นพี่น้องนักศึกษาได้ร่วมมือกันจัดทำรายงานกันอย่างมีฉันทะและวิริยะกันอย่างสนุกสนาน มีการเอื้อเฟื้อแบ่งปันข้อมูลในการทำรายงาน แม้แต่ละท่านจะมีภารกิจในฐานงานหรือธุระการงานของตนก็ตาม แต่ทุกท่านก็ได้เอาภาระจัดทำรายงานส่งกันได้เป็นส่วนใหญ่ มีเพียงบางรายที่ไม่ได้มีการติดต่อมา จึงยังไม่ได้ส่งรายงานตามที่กำหนด ทั้งนี้ได้มีการนำส่งรูปเล่มรายงานแล้วในวันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ ประมาณ ๑๐๐ กว่าท่าน จากจำนวนนักศึกษา ๑๕๗ คน ที่ยังคงศึกษาอย่างต่อเนื่อง และไม่รวมนักศึกษาลาออกจำนวน ๑๑ คน

ในภาคการศึกษาที่ ๑/๒๕๕๖ นี้มีเวลาการศึกษาและทำกิจกรรมรวม ๕ เดือน โดยมีการเข้าเรียนหรือจัดกิจกรรม (การจัดค่ายย่อย ๑ วัน) ที่สถาบันอาศรมศิลป์ จำนวน ๕ ครั้ง คือ วันที่ ๑๘ และ ๒๕ กันยายน ๒๕๕๖ วันที่ ๒ และ ๖ ตุลาคม ๒๕๕๖ และ วันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๕๗ และในช่วงตลอดระยะเวลา ตั้งแต่วันที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๖ จนถึงวันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ พี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่เป็นนักศึกษาในหลักสูตรนี้ ได้ผลัดกันเข้ามาร่วมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ กิจกรรมประกอบการสังคมโดยการช่วยเหลือเป็นผู้รับใช้ พร้อมให้องค์ความรู้แพทย์วิถีธรรมและให้คำปรึกษาปัญหาการดูแลสุขภาพ การให้บริการน้ำดื่มสมุนไพรปรับสมดุล (น้ำคลอโรฟิลล์สด) กับพี่น้องประชาชนผู้มาเข้าร่วมการชุมนุมคัดค้านความไม่ชอบธรรมในการปกครองประเทศของรัฐบาลชุดปัจจุบัน ณ ซุ้มกิจกรรมมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศ บริเวณสวนลุมพินีในช่วงเดือนกันยายน ถึงต้นเดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๖ และบริวณสะพานผ่านฟ้าลีลาศ ถนนราชดำเนินนอก นับจากต้นเดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๖ ถึงปัจจุบัน (ณ วันที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ กิจกรรมดังกล่าวก็ยัง

ดำเนินอยู่) นอกจากนั้น ยังประกอบการเป็นผู้รับใช้ในกิจกรรมการงานฐานต่างๆ ตามความถนัดที่สนใจของพี่น้องแต่ละท่าน เช่น ฐานสื่อ ฐานครัว ฐานทำความสะอาดห้องน้ำและเก็บขยะ เป็นต้น และตามที่ได้รับมอบหมายจากคณะกรรมการกองทัพธรรม เป็นวาระๆไป

ใจความสำคัญจากการปัจฉิมนิเทศ ที่อาจารย์หมอเขียวได้กล่าวกับพี่น้องนักศึกษาในวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ นั้น คือ การศึกษาที่พวกเราทำกันนี้ ถือเป็นตัวอย่างให้กับโลก เป็นแบบอย่างการแก้ปัญหาของจริง เป็นการพัฒนาตนเองอย่างแท้จริง ทางโลกทั่วไปนั้นเรียนเทคนิควิธีการต่างๆ แต่ไม่ลดกิเลส กลับสนองกิเลส สร้างความเดือดร้อนให้กับตัวของเขาเอง จึงเป็นดังที่พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ได้กล่าวไว้ว่า "การศึกษาที่ไม่ลดกิเลส กู้ประเทศชาติไม่ได้" เมื่อสังคมไม่รอด ตัวปัจเจกแต่ละบุคคลเองก็จะไปไม่รอด ด้วยการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ทำได้โดยการมี วิชาลดกิเลสเป็นแก่น การแก้ปัญหาต่างๆของโลกนี้ทุกปัญหา สิ่งที่จะใช้ในการแก้ถึงรากเหง้าของปัญหาได้ คือ เรื่องการศึกษา บุญญาวุฒิหรือยุทธวิธีหลักในการในการกอบกู้สังคม คือ การศึกษาและสุขภาพบุญนิยม การศึกษาแบบแพทย์วิถีธรรมจะเป็นการทำการศึกษาเพื่อสังคม และเชื่อมแผนทุกแผนเพื่อให้มีประสิทธิภาพ แก่นหลัก คือ พึ่งตน เรียบง่าย แก้ที่ต้นเหตุ บางคนอาจต้องใช้อย่างอื่นเสริมตามเหตุปัจจัย

ความดี คือ การลดกิเลส ลดกาม ลดอัตตาได้ พร้อมกับการทำหน้าที่ตามฐานงานทั้งกิจกรรมภายในศูนย์เอง และออกไปร่วมกิจกรรมต่างๆของสังคมที่เป็นส่วนรวมในระดับประเทศ เสียสละ และรับใช้ประชาชนในระดับชาติ

การทำกิจกรรมของแพทย์วิถีธรรม พบว่า เราควรทำฐานให้มั่นคง เมื่อเราสร้างฐานให้เป็นตัวอย่างที่ดีกับสังคมอย่างเป็นรูปธรรม และผู้ได้รับประโยชน์เอาไปเผยแพร่ต่อๆกันไป สังคมก็จะไปรอดได้

การศึกษาตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เป็นการศึกษาโดยมีหลัก คือ การมาฝึกฝนการลดกิเลส ที่เจริญทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ใช้หลักธรรมะ "อปริหานิยธรรม ๗" ในการล้างกิเลส "โดยหมั่นประชุม พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิก พร้อมเพรียงกันช่วยทำกิจ เป็นความเจริญอย่างเดียว ไม่มีเสื่อม" รวมพลังกิจที่เป็นประโยชน์ ซึ่งกลุ่มก็มีแต่ความเจริญขึ้นตามลำดับ จำนวนจิตอาสาได้ขยายเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และกลุ่มมีความสามัคคีกันเป็นอย่างดี การทำกิจกรรม ให้มีการทำกิจกรรมใน ๔ ระดับ คือ ๑. ช่วยคนอื่นในส่วนตัว ที่ไม่ได้รวมกับหมู่ เป็นระดับบุคคล ๒. รวมเป็นหมู่ย่อย (๒ คนขึ้นไป) ช่วยเหลือสังคม เป็นระดับกลุ่มย่อย ๓. กลุ่มใหญ่ในแต่ละภาค เป็นระดับภาค ๔. กลุ่มใหญ่ทั้งประเทศ และระหว่างประเทศ เป็นระดับประเทศและในทุกครั้งที่มาร่วมกันทำกิจกรรม ให้พี่น้องนักศึกษาบันทึกการเรียนรู้ที่เป็นความจริงของชีวิตในการร่วมทำกิจกรรมในแต่ละครั้งด้วย โดยประเด็นหลักที่ให้มีการพูดคุยเพื่อวิเคราะห์สังเคราะห์กัน ๓ ประเด็นหลัก คือ

๑. การสรุปกายสรุปใจ เป็นความเจริญในจิตวิญญาณ คือ ละบาป บำเพ็ญบุญ (หยุดชั่ว ทำดี) ทำจิตใจผ่องใส

๒. การดำเนินกิจกรรมการงาน มีกลยุทธ์ในการขับเคลื่อนกิจกรรมการงานอย่างไร ในส่วนที่ประสบความสำเร็จ และส่วนที่เป็นปัญหาอุปสรรค มีองค์ประกอบและการดำเนินการอย่างไร มีสิ่งใดที่ควรต้องทำการปรับปรุงแก้ไข หรือควรส่งเสริมต่อไป (การวิเคราะห์จุดเด่นจุดด้อยของแต่ละกิจกรรม)

๓. การนำกรณีศึกษาผู้ป่วย มาเล่าสู่กันฟัง (conference case) เพื่อประโยชน์ในการได้เรียนรู้ร่วมกัน อันทำให้เกิดความมั่นใจและศึกษาเทคนิควิธีการรักษากรณีต่างๆ เพื่อให้นำไปประยุกต์ใช้ได้ต่อไป

ส่วนรายวิชาที่จัดให้มีการศึกษา ในภาคการศึกษาที่ ๒/๒๕๕๖ ที่นักศึกษาต้องจัดทำรายงานสรุปการศึกษาต่อไปมีดังต่อไปนี้

๑. การแพทย์วิถีธรรม (๓ หน่วยกิต)
๒. มงคลชีวิต (๓ หน่วยกิต)
๓. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการเป็นผู้ประกอบการ (๓ หน่วยกิต)
๔. การเป็นผู้ประกอบการสังคม (๓ หน่วยกิต)
๕. การพัฒนาทักษะผู้ประกอบการสังคม (๓ หน่วยกิต)
๖. นวัตกรรมการประกอบการสังคม(๓ หน่วยกิต)
๗. สหกรณ์กับการพัฒนาชุมชน (๓ หน่วยกิต)
๘. วิสาหกิจชุมชน (๓ หน่วยกิต)
๙. การเรียนรู้เป็นผู้ประกอบการสังคมผ่านประสบการณ์การทำงานจริง ๑ (๑ หน่วยกิต)
๑๐. ภาษาอังกฤษ (ไม่มีหน่วยกิต)
๑๑. ภาษาไทย (ไม่มีหน่วยกิต)

โดยมีคำอธิบายรายวิชาที่นักศึกษาควรทำความเข้าใจ และอาจเริ่มค้นคว้าและเตรียมพร้อมข้อมูลเพื่อการเรียนรู้และจัดทำรายงานล่วงหน้าได้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑. การแพทย์วิถีธรรม (Dhamma Medicine)
ความหมายของการแพทย์วิถีธรรม ศึกษาการปรับสมดุลร้อนเย็น สาเหตุการเกิดโรค กลไกการเกิดการหายของโรค กลุ่มอาการโรค เทคนิคการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรมด้วยเทคนิค ๙ ข้อ (ยา ๙ เม็ด) และประสบการณ์กรณีตัวอย่างการปรับสมดุลร้อนเย็นด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรม

๒. มงคลชีวิต (Contemplative Practices) การฝึกปฏิบัติการ เพื่อสร้างพื้นฐานการพัฒนาชีวิตจากภายในจิตใจ ด้วยการฝึกฝนบ่มเพาะญาณทัศนะ โดยอาศัยกัลยาณมิตร และชุมชนที่สมานฉันท์ ผ่านกระบวนการแห่งการภาวนา ๔ คือ ศีลภาวนา กายภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา สอดร้อยกับโอวาทปาฏิโมกข์ หยุดชั่ว ทำดี ชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส อย่าสม่ำเสมอต่อเนื่อง

๓. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการเป็นผู้ประกอบการ (Introduction to Entrepreneurship)ศึกษาถึงลักษณะพื้นฐานของการเป็นผู้ประกอบการต่างๆ และองค์ประกอบสำคัญของการเป็นผู้ประกอบการ ได้แก่ การจัดการ การบัญชี การเงิน การตลาด การบริหารงานบุคคล การบริหารสำนักงาน ตลอดจนการศึกษาปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินธุรกิจ และจรรยาบรรณของนักธุรกิจ

๔. การเป็นผู้ประกอบการสังคม (Social Entrepreneurship)ศึกษาที่มา แนวคิดและความหมายของผู้ประกอบการสังคม โดยการศึกษาจากกรณีตัวอย่างผู้ประกอบการสังคมในท้องถิ่น การวิเคราะห์จุดอ่อนจุดแข็งของการเป็นผู้ประกอบการสังคมในท้องถิ่น ความแตกต่างจากผู้ประกอบการทั่วไป และศึกษากรณีตัวอย่างต่างๆ ของผู้ประกอบการสังคมในประเทศไทย และต่างประเทศ

๕. การพัฒนาทักษะผู้ประกอบการสังคม (Entrepreneurial Skill Development) คุณลักษณะและทักษะของผู้ประกอบการ การวิเคราะห์ปัญหาและโอกาสของผู้ประกอบการ การแสวงหาโอกาสใหม่ของธุรกิจ แผนธุรกิจ แผนการตลาด แนวคิดในการเลือกธุรกิจและรูปแบบของการลงทุน การจัดการธุรกิจที่เริ่มดำเนินการเพื่อกำไรและการเติบโตอย่างยั่งยืน

๖. นวัตกรรมการประกอบการสังคม (Community Development Innovation) ความหมายของนวตกรรม นวตกรรมการประกอบการสังคม รูปแบบของของนวตกรรมการประกอบการสังคม การพัฒนาทักษะของนวตกรรมการสร้างและการพัฒนานวตกรรมการประกอบการสังคม ตัวอย่างนวตกรรมผู้ประกอบการสังคมที่ได้รับการยอมรับและประสบความสำเร็จที่กิดขึ้นในชุมชน

๗. สหกรณ์กับการพัฒนาชุมชน (Cooperative and Community Development) ศึกษาที่มา หลักการและกระบวนการของสหกรณ์ที่มีผลต่อทางเศรษฐกิจ สังคมและการเมือง และสุขภาวะของชุมชน รูปแบบสหกรณ์ประเภทต่าง ๆ ในต่างประเทศ และประเทศไทย กฎหมายและข้อจำกัดของสหกรณ์ในไทย และกรณีศึกษาสหกรณ์ต่างประเทศและในประเทศที่ประสบความสำเร็จ

โศลกธรรมจากพ่อครูสมณะโพธิรักษ์

"มีหมู่ฝูงที่ดี รีบพลีชีพ... ลุย..."

"การศึกษาที่ไม่ลดกิเลส กู้ประเทศชาติไม่ได้"

"เลวที่สุดในแผ่นดิน คือ หากินบนคำว่า ช่วยเขา"

๘. วิสาหกิจชุมชน (Community Enterprise) ศึกษาความหมายของวิสาหกิจชุมชน แนวคิดและรูปแบบการดำเนินงานวิสาหกิจชุมชนพร้อมทั้งตัวอย่างคลัสเตอร์ (Clusters) วิสาหกิจชุมชน และการจัดการแบบผนึกพลัง (Synergy) เพื่อให้เห็นความเกี่ยวโยงไปถึงระบบเศรษฐกิจชุมชน กระบวนการพัฒนาทำข้อมูลและแผนแม่บท ก่อให้เกิดวิสาหกิจชุมชน รวมทั้งการสร้างนักวิสาหกิจชุมชน

๙. การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์การทำงานจริง ๑ (Learning Through Work ๑) การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์การทำงานจริง ในการเป็นอาสาสมัครในชุมชน หรือการเป็นผู้นำชุมชน ด้วยการริเริ่มทำโครงการในชุมชน หรือในหน่วยงานและองค์กรของรัฐหรือเอกชน ที่เกี่ยวกับการพัฒนา หรือเรียนรู้ผ่านการทำหน้าที่การเป็นผู้นำที่มีอยู่เดิม ไม่น้อยกว่า ๓๐๐ ชั่วโมง ในแต่ละปีการศึกษา โดยวิเคราะห์ สังเคราะห์ และประยุกต์ความรู้ทางการพัฒนามาใช้กับสถานการณ์จริงพร้อมทั้งเขียนรายงานการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์การทำงานจริง พร้อมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์

การแพทย์วิถีธรรม
มอบกำลังใจสู่เรือนจำ

นิตยาภรณ์ สุระสาย

ความเป็นมาของ *"โครงการกำลังใจในพระดำริพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา"*

พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ทรงรับสั่งว่า
"พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงรับสั่งสอนลูกหลานเสมอว่า
คนส่วนใหญ่มักรักษาสิทธิของตัวเอง แต่ไม่เคยปฏิบัติหน้าที่ของตนเอง
คนส่วนใหญ่ชอบทวงสิทธิแต่ไม่เคยช่วยเหลือผู้อื่น
ดังนั้น ความกรุณาเริ่มต้นแล้ว
ขึ้นอยู่ที่น้ำใจแต่ละบุคคลที่จะช่วยกันหยิบยื่นให้กับคนที่ขาดโอกาสในสังคม"

พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ทรงสนพระทัยกลุ่มผู้ด้อยโอกาสในสังคม ตั้งแต่ทรงศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ หลังจากทรงสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก ที่มหาวิทยาลัยคอลแนล ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้เสด็จไปเยี่ยมกลุ่มผู้ต้องขังหญิงที่ทัณฑสถานหญิงกลางหลายครั้ง ได้ทอดพระเนตรเห็นกลุ่มผู้ต้องขังหญิงที่ตั้งครรภ์และกลุ่มเด็ก ๆ บุตรของผู้ต้องขังที่อยู่กันอย่างแออัด ทรงเห็นว่า เด็กเหล่านี้เป็นเด็กบริสุทธิ์ ไม่มีความผิดใดๆ แต่กลับต้องมาอยู่ในทัณฑสถาน เด็กและผู้ต้องขังหญิงที่ตั้งครรภ์เหล่านั้น มีความจำเป็นต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด ให้มีสุขภาพที่แข็งแรง อีกทั้งให้เด็กที่คลอดออกมาได้มีโอกาสเช่นเดียวกันกับเด็กอื่นๆในสังคม พระเจ้าหลานเธอฯ ทรงรับสั่งว่า สิ่งหนึ่งที่ทำให้พวกเขาอยู่ได้คือกำลังใจ จึงประทานชื่อ "กำลังใจ" ให้แก่โครงการ ซึ่งเป็นชื่อที่คนทั่วไปสามารถเข้าใจได้ว่าคืออะไร

จากพระดำริ ฯ นำมาสู่การจัดตั้งโครงการกำลังใจในพระดำริพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา โดยมีหน่วยงานรับผิดชอบคือสำนักกิจการในพระดำริ พระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา เพื่อสนองพระดำริในการประทาน "กำลังใจ" แก่กลุ่มผู้ด้อยโอกาสในกระบวนการยุติธรรม และเป็นการเผยแพร่พระดำริ พระปณิธานของพระเจ้า

หลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ให้กว้างขวางออกไป ทั้งนี้ เพื่อเป็นการสร้างความเป็นธรรมในสังคมที่สอดคล้องกับเจตนารมณ์ของรัฐธรรมนูญ และภารกิจของกระทรวงยุติธรรม (อ้างอิงจาก http://www.correct.go.th/princess.htm)

ความเป็นมา *"โครงการดูแลสุขภาพผู้ต้องขังหญิงด้วยการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ภายใต้การดำเนินงานตามโครงการกำลังใจในพระดำริพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา"* มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ได้รับการประสานงานจาก สำนักกิจการในพระดำริพระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา .ให้มีโอกาสสนองพระดำริให้การช่วยเหลือแก่กลุ่มผู้ด้อยโอกาสในมิติด้านสุขภาพแบบองค์รวม โดยเข้าร่วมดำเนินกิจกรรมสนับสนุนความรู้การแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมไปสู่ผู้ต้องขังหญิง โดยทดลองนำร่องที่เรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม ภายใต้ชื่อโครงการ *"ดูแลสุขภาพผู้ต้องขังหญิงด้วยการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ภายใต้การดำเนินงานตามโครงการกำลังใจในพระดำริพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา"* มีวัตถุประสงค์เพื่อให้โอกาสผู้ต้องขังหญิงได้เรียนรู้การดูแลสุขภาพด้วยหลักการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สามารถนำไปปรับใช้ในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต และได้รับการพัฒนาจิตวิญญาณ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีสุขภาพกายใจที่ดี มีจิตวิญญาณดีงามกลับสู่ครอบครัว ชุมชน สังคม และไม่กลับมากระทำความผิดซ้ำ

นายใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยและคณะทำงาน ได้ประชุมร่วมกับสำนักกิจการในพระดำริ พระเจ้าหลาเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา และเรือนจำกลางนครพนม เมื่อเดือนตุลาคม ๒๕๕๖ และเริ่มเข้าไปประชาสัมพันธ์แนะนำโครงการกับผู้ต้องขังหญิงในเรือนจำ ในเดือน พฤศจิกายน ๒๕๕๖ วางแผนระยะเวลาดำเนินโครงการ ๑ ปี (ธันวาคม ๒๕๕๖- พฤศจิกายน ๒๕๕๗) และเริ่มกระบวนการให้ความรู้และฝึกปฏิบัติ ในเดือน ธันวาคม ๒๕๕๖ โดยมีผู้ต้องขังหญิงเข้าร่วมโครงการจำนวน ๑๗๐ คน ต่อจากนั้นคณะทำงานจะปฏิบัติการถ่ายทอดความรู้ สาธิตและทบทวนการปฏิบัติเดือนละ ๒ วัน กิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมโครงการฯต้องปฏิบัติในชีวิตประจำวัน คือ

๑) รับประทานอาหารปรับสมดุล เมนูอาหารปรับสมดุลจัดให้วันละ ๓ มื้อ (แต่จะลดเหลือ ๑ มื้อ หรือ ๒ มื้อ ได้ตามสมัครใจ) แยกโรงครัวมาประกอบอาหารในแดนหญิง ผู้ประกอบอาหารคือผู้ต้องขังหญิงที่เข้าร่วมโครงการ

๒) ออกกำลังกายทุกเช้า เริ่มเวลา ๐๖.๐๐ น โดยการกายบริหาร โยคะ กดจุดลมปราณ หรือเดินเร็ว ครั้งละ ๓๐-๖๐ นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน

๓) เอาพิษออกจากร่างกาย ตามสภาวะร่างกายของแต่ละบุคคล และจัดสรรเวลาตามสะดวก เช่นการทำกัวซาหรือการขูดพิษออกจากร่างกายผ่านทางผิวหนัง การสวนล้างลำไส้ใหญ่ การแช่มือแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรที่เหมาะสมกับสภาวะร่างกาย การพอกทาหยอดประคบอบอาบหรือเช็ดด้วยสมุนไพรที่เหมาะสมกับสภาวะร่างกาย โดยมีมีวัสดุ อุปกรณ์ และ ผลิตภัณฑ์สมุนไพรจัดไว้ให้

๔) เรียนรู้จาก สื่อวีดีทัศน์แพทย์วิถีธรรม วันละ ๑ ชั่วโมง ช่วงแรกใช้เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.ต่อมาปรับเป็นเวลา ๑๘.๐๐-๑๙.๐๐ น. ซึ่งเป็นเวลาที่ทุกคนอยู่ในห้องพัก และบันทึกความรู้ที่ได้รับและการวางแผนนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตตนเองในสมุดรายงาน

๕) บันทึกประจำวันการปฏิบัติ สรุปสภาวะร่างกายและจิตใจรายบุคคล (ทุกคนจะได้รับสมุดบันทึก(ไดอารี่)จากโครงการกำลังใจ ๑ เล่ม)

นายใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย กล่าวว่า "ผู้ต้องขังหญิงเหล่านี้เป็นคนที่เคยกระทำผิดหรือกรรมไม่ดีและได้รับวิบากหรือผลของการกระทำแล้วจากการถูกคุมขัง วิบากบาปของเขาได้ลดลง วิบากบุญของเขาจึงส่งผลให้เราได้มาช่วยเหลือเกื้อกูลเขา เขาเป็นพี่น้องเรา จะมีคนที่มีบุญที่ฟังธรรมรู้เรื่อง ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้า เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม"

เมื่อเวลาผ่านไป ๑ เดือนหลังการเรียนรู้และปฏิบัติมีผลเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากมาย เช่น

-ความสุขเพิ่มขึ้น ความทุกข์ลดลง ดังคำบอกเล่าของยุวดี ผู้ต้องขังหญิงวัยยี่สิบเศษที่มีจิตอาสาทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น "ทุกวันนี้มีความสุขและภูมิใจที่ได้ปั่นน้ำคลอโรฟิลล์ให้เพื่อนดื่ม ลุ้นว่าวันนี้เพื่อนจะดื่มน้ำที่เราทำหมดไหม ไม่คิดมากแล้วว่าจะได้ออกไปหาครอบครัววันไหน คิดใหม่ว่าได้ออกเมื่อใดก็เมื่อนั้น"

-สุขภาพที่ดีขึ้น อาการป่วยลดลง ดังคำบอกเล่าของบงใบหญิงผู้ต้องขังหญิงสูงวัย "เวลาผ่านไปเดือนครึ่ง น้ำหนักลดลง ๕ กิโลกรัม จาก ๗๔.๗ เหลือ ๖๙.๗ กิโลกรัม เพราะทานอาหารที่โครงการฯจัดให้ ไม่ได้ทานอาหารอื่นนอกจากนี้และออกกำลังกาย อาการปวดเข่าทั้งสองข้างที่เป็นมานาน ตอนนี้หายแล้ว"

-ค่าใช้จ่ายลดลง โดยภาพรวม ๔๕ วัน ค่าใช้จ่ายส่วนตัวของผู้เข้าร่วมโครงการฯลดลง รวม ๗๐,๐๐๐ บาท จากการสัมภาษณ์และพูดคุยกับผู้ต้องขังหญิงที่ร่วมโครงการฯ ทำให้เราได้เรียนรู้ชีวิตของมนุษย์ที่เป็นเพื่อนร่วมทุกข์เกิดแก่เจ็บตายของเราอีกหลากหลาย จะขออนุญาตนำมาเสนอเป็นวิทยาทานในโอกาสต่อไป

นายปรีชา รุ่งรุจิไพศาล (อาโก๊ะ)
อายุ ๖๑ ปี
จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม
ประจำ ณ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน
ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง
สวนป่านาบุญ ๓ อ.ธัญญบุรี
จ.ปทุมธานี

ถ่ายวันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๕๗

มีอาการคันบริเวณคอ รอบๆ คอ คันมากตอนกลางคืน ต้องตื่นมาเกา แล้วก็มาที่ข้อพับแขน ข้อพับขา พอวันเสาร์ก็เริ่มมาที่เอว และอวัยวะสืบพันธุ์ ได้ไปปรึกษาหมอ (หมอโฮมีโอพาธี่) ซึ่งได้ให้ยามาปรับสมดุล แต่อาการก็ดูไม่ทุเลา

ประสบการณ์ นาโนยูรีน
Nano urine

วันที่ ๖ กันยายน ๒๕๕๕ ได้ทำน้ำ นาโนยูรีน โดยใช้ของตัวเอง ฉี่ ๑ ช้อน ผสมน้ำดื่ม ๙๙ ช้อน เคาะแบบกระแทก ก้นขวดกับฝ่ามือ ๓๐ ครั้ง แล้วตักยกมาหนึ่งช้อนใส่ผสมน้ำขวดใหม่ กับน้ำ ๙๙ ช้อน ทำไปจนได้น้ำขวดที่ ๔ ซึ่งก็ได้นำมา ๑ ช้อน ผสมกับน้ำหนึ่งขวด เอาไปทำที่ทำงาน โดยผสมกับน้ำย่านาง ดื่มไปจนหมดขวด พอตกกลางคืน

วันที่ ๗ กันยายน ก็เริ่มมีอาการคันบริเวณคอ รอบๆ คอ คันมากตอนกลางคืน ต้องตื่นมาเกา แล้วก็มาที่ข้อพับแขน ข้อพับขา พอวันเสาร์ก็เริ่มมาที่เอว และอวัยวะสืบพันธุ์ ได้ไปปรึกษาหมอเกิ้ล (หมอโฮมีโอพาธี่) ซึ่งได้ให้ยามาปรับสมดุล แต่อาการก็ดูไม่ทุเลา จึงพยายามใช้ยา ๙ เม็ดของคุณหมอ โดย ๑. พอกทาด้วย ดินสอพอง+ฉี่+ถ่าน ๒.ทานน้ำย่านาง+ฉี่+ถ่าน เกาจนแผลเริ่มถลอก มีน้ำเหลืองเยิ้มออกมา วันอาทิตย คุณปุ๊ก ได้โทรมาคุย จึงแนะว่า ถ้าแผลแห้งตึง ให้ใช้น้ำมันมะพร้าวทา จะช่วยลดความตึงแห่งของแผล อาการคันก็ยังดูไม่ทุเลา คงเพราะจิตที่คอยเฝ้าจะเร่งผล ว่าเมื่อไหร่จะหาย ยังคันอยู่จึงคิดว่าต้องปล่อยวาง มันจะหายเมื่อไหร่ก็เมื่อนั้น จึงไปเอา CD ค่ายสุขภาพฯ มาเปิดฟัง อาการปวดคัน ทำให้ต้องลาหยุดงานไปสองวัน อยู่กับบ้านถอดเสื้อผ้า พอกทาบริเวณที่ปวดแสบ คัน โดยใช้ดินสอพองผสมผงฝาด (ยาช่วยน้ำท่วม) +ฉี่+ถ่าน พอกทา ตอนพอกใหม่ๆ จะรู้สึกเย็นสบาย แต่พอล้างออก จะปวดแสบมาก ก็กัดฟันทน แผลเริ่มแห้ง ตึงแสบ แม้ตอนนอนจะเขยิบตัว ก็ต้องค่อยๆเขยิบผลักตัว ตามความทรมาน ลางานไป สองวัน วันพุธจึงไปทำงาน เพื่อให้ที่ทำงานเห็นสภาพอาการของเรา ที่เป็นเกือบทั้งตัว บ่าย ๓ โมง จึงขอเลิกงานกลับมาบ้านก่อน ลาต่อวันพฤหัสและศุกร์ อยู่บ้านก็จะดีท็อกซ์เช้าเย็น ตอนทำดีท็อกซ์ก็จะพอกทาไปด้วย วันศุกร์คุณปุ๊กโทรมาถามว่าทุเลาบ้างหรือยัง และแนะว่า คุณหมอเขียวให้ลองทานใบชุมเห็ดเทศ ซึ่งจะเป็นยาช่วยระบายด้วย จึงให้ภริยาไปช่วยซื้อที่สันติอโศก ทานก่อนนอนเป็นชนิดซอง ทานไปสามวัน รู้สึกอึดอัด แน่นท้อง จึงได้งดไป

วันอาทิตย์ที่ ๑๖ กันยายน ๒๕๕๕ อาการเริ่มทุเลาลงไปมาก การคันแสบลดลงไป ตอนนี้เวลาดูตัวจะมีหนังถลอกออกมา เหมือนเซลล์ร่างกายที่ตายไป คุยกับคุณเล็ก ปัจฉา บอกว่า คุณหมอเขียวได้เคยกล่าวว่า คนเราแต่ละคน จะสะสมกรรมมาต่างกัน และเราเองก็คิดว่านี้คงคือรอบของเราแล้วที่จะต้องชดใช้ในวิบากที่เราได้ทำไว้ และก็จะดีต่อเรา ที่ได้ชดใช้ไป ร่างกายก็เหมือนจะได้เกิดใหม่ และจากการที่หยุดงานไป ๔ วัน คือ พฤหัส ศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ จันทร์ พอวันอังคาร แต่งตัวจะไปทำงาน ก็สังเกตพบว่า บริเวณที่เรามักจะเหน็บโทรศัพท์มือถือ คือ บริเวณเอว ซึ่งบริเวณดังกล่าวเราจะมีอาการคันมากด้วย จึงได้เลิกเหน็บโทรศัพท์บริเวณเอว มาใส่ในกระเป๋ากางเกง หรือไม่ก็ในเป้แทน

วันที่ ๑๘ กันยายน ๒๕๕๕ เริ่มสังเกตว่า ถ้าไปนั่งอยู่หน้าคอมพิวเตอร์นานๆ จะมีอาการคันบริเวณคอ พอออกห่างมาซักพัก อาการคันก็ทุเลาลง สภาพของผิวบริเวณคอและแขนขา เริ่มเหมือนฟื้นตัว คืนสู่สภาพปกติ ผื่นแดงลดลงอาการคันลดลง แต่ยังมีแผลประปราย บางแห่งช่างเป็นไปได้ความอยากทาน ข้าวต้มกับผักจืด แล้วรู้สึกคล้องคอ จึงยังคงกินข้าวต้มกับแกงจืด กินย่านาง + ตะไคร้ + น้ำร้อน ก็รู้สึกชุ่มคอดี ยังทำดีท็อกซ์ เช้า - เย็น ด้วยน้ำอุ่น + ฉี่ + ย่านาง + น้ำถ่าน

วันที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๕๕ ได้อบตัวด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็น และอาบแช่สมุนไพร ก็ทำให้รู้สึกสบายตัว

วันที่ ๒๕ กัยยายน ๕๕ อาการทั่วไป ค่อยๆดีขึ้น อาการคัน แสบ บวม แดง ลดลงไปมาก เริ่มอยากกินพวกฤทธิ์ร้อนบ้างแต่ยังคงกินข้าวต้มกับแกงจืดฝักเขียว กินแล้วรู้สึกคล่องคอดีอาการคันยังมีเป็นบางจุด คือ บริเวณคอ ขาพับ และท้องผ่าไส้ติ่ง ได้ไปเจอกลุ่มจิตอาสามาดูสถานที่จะทำสวนป่านาบุญ ๓ ได้รับคำแนะนำให้ลองทาน น้ำย่านางกลั่นครึ่งแก้ว + ผงถ่าน ซึ่งทานแล้วก็รู้สึกดี โดยใช้ ย่านางกลั่นครึ่งแก้ว + ฉี่ + ผงถ่าน + หยดน้ำมันเขียว ๑ หยด

วันที่ ๕ ตุลาคม ๕๕ เริ่มมีอาการแสบ คัน อีกในวันที่ ๓๐ กันยายน และ ๑ ตุลาคม วันที่ ๒ ต้องทนไปทำงานและกลับมาตอนบ่าย ๓ จึงลางาน ๒ วัน ๓ - ๔ ตุลาคม วันที่ ๓ ได้คุยกับคุณเล็ก ปัจฉา ซึ่งก็ได้บอกว่า เราจะต้องเป็นแบบนี้ ปะทุไปมาเดี๋ยวดูเหมือนจะหาย แล้วก็กลับมาเป็นอีกบางคนเป็น ๒ - ๓ เดือน คุณเล็กเองก็เป็นมาเป็นปี และบอกว่า คุณหมอพูดว่า ที่เราเป็นนั้น ก็เพราะวิบากกรรมที่ทำไว้ อาจจะสะสมมาหลายภพหลายชาติ ดีที่มันได้ออกมาแล้ว ต่อไปเราจะดีขึ้นอย่างมาก ทั้งร่างกายและจิตใจ จะมีอาการคันถ้ามีเหงื่อออก โดยเฉพาะบริเวณคอ แต่ถ้าอยู่ในที่เย็นๆ เช่นในห้องแอร์ อาการก็ดูจะทุเลา

วันที่ ๖ ตุลาคม ๕๕ อาการทั่วไปพอทุเลาลง อาการปวดแสบร้อน ยังมีอยู่บริเวณ ข้อพับ แขน และคอ เจอกัลยาณมิตร คุณคำ พูดว่า "เราคงเคยทำวิบาก เผาตัวอะไรมาบ้าง เคยฆ่ามดไหม จึงทำให้มีอาการ ปวดแสบร้อน ก็มานึกขึ้นได้ว่า เราเคยวางยามด แบบฆ่าตายยกรัง เช้ามาเห็นมดออกมาตายเป็นกอง นี่คงเป็นวิบากของเราที่ทำไว้ และก็ต้องชดใช้ไป และคงต้องพยายามทำดี ทำกุศล เพื่อให้กุศลกรรมช่วยหยั่งอกุศลกรรม

วันที่ ๑๐ ตุลาคม ๕๕ อาการยังคงมีอยู่ บริเวณคอข้อพับแขนและขา การใช้ยา ๘ เม็ด ยังคง ๑. ทานน้ำย่านางสกัด + ฉี่ + ถ่าน ๒. พอกทาด้วย ผงฝาด + ดินสอพอง หยดน้ำมันเขียว + น้ำย่านางสกัด ๓.ดีท็อกซ์ เวลา เช้า และเย็นใช้น้ำดีท็อก ๓ ขวด (๓ ครั้ง) ๔. ป๋าก้วน แบบไม่เจาะเลือด

และกัวซา ๕. ทาน้ำมันมะพร้าว สลับน้ำมันกัวซา บริเวณผื่น ขา เอว ๖. ทานข้าวต้ม + แกงจืด + ผักต้ม ๗. ทำจิตใจไม่ให้วิตกกังวล เร่งผล

วันที่ ๒๕ ตุลาคม ๕๕ อาการปวดตามเอวตึง ลดลงมาก ยังมีบ้างบางครั้งถ้าไปโดนแดดร้อน หรือทำงานจึงเหงื่อออก โดยเฉพาะบริเวณคอ จะคันคอ ยังคงใช้ยา ๘ เม็ด

วันที่ ๒๗ ตุลาคม ๕๕ คุณหมอพูดว่า "ทุกอย่างที่เกิดขึ้นแก่เรา เป็นสิ่งที่เราทำมาทั้งสิ้น ไม่มียกเว้นทั้งโชคชะตาและความเจ็บป่วย"

วันที่ ๓๐ ตุลาคม ๕๕ อาการทุเลาลงมาก ยังดีท็อกซ์ ทานน้ำฉี่ + ถ่าน + ย่านางสกัด ๒ ช้อน + หยดน้ำมันเขียว และทานยาซองใบชุมเห็ด ๓ ซอง สลับกันบางวันทานรางจืด ๒ ซอง บริเวณที่คันก็จะทาด้วยน้ำมันมะพร้าว หรือน้ำมันกัวซาผสมน้ำมันเขียว

วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๕๕ เกือบครบ ๒ เดือน ของอาการแสบคัน บวมแดงที่คอ ข้อพับแขนและขา อาการโดยทั่วไปทุเลาลงมาก มีอาการคันประปราย เวลาเหงื่อออกบริเวณคอ ใช้น้ำมันเขียว + น้ำมันกัวซา ก็ทำให้ทุเลาลง ตอนกลางคืนก่อนนอน ก็กินชุมเห็ดเทศ ๓ ซอง ทำให้ถ่ายดีในตอนเช้า และก็ยังคงทำดีท็อกซ์ในตอนเช้าและเย็น ทานย่านางสกัด ๒ ช้อนโต๊ะ + ฉี่ + ผงถ่าน + หยดน้ำมันเขียว ดื่มวันละ ๑-๒ แก้ว

วันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๕๖ อาการโดยทั่วไปจะมีอาการคันเล็กน้อยบริเวณคอ ข้อพับแขน ข้อพับขา ท้องบริเวณแผลผ่าไส้ติ่ง จะมีอาการคันมากขึ้น ถ้าทานพวกฤทธิ์ร้อน เช่น ของทอด กาแฟ ของหวาน ก็จะรู้วิธีแก้ทันที คือ ทานน้ำย่านางสกัด+ ผงถ่าน + หยดน้ำมันเขียว ๑ หยด ทำดีท็อกซ์ ๓ ขวด (ทำทีละ ๑ ขวด ๓ ครั้ง น้ำดีท็อกซ์ จะใช้น้ำฉี่ ๔ ช้อนโต๊ะ + น้ำเปล่า ๑ ขวด + น้ำมันเขียว ๑ หยด) ทานชุมเห็ดเทศ ๔ ซอง ก่อนนอน การทานก็จะทานในวันหยุด วันที่ไปทำงาน ก็จะทานรางจืด ๒ ซองแทน เวลาที่ทำดีท็อกซ์ ก็พอกทา ด้วยผงพอกหน้า + ดินสอพอง + ถ่าน + น้ำฉี่ + หยดน้ำมันเขียว ๑ หยด ทาบริเวณที่คันและทาหน้าด้วย อาหารก็จะทานข้าวต้ม + แกงจืด สลับกับผักฤทธิ์เย็น

ส่วนจิตก็จะลดความกังวล การเร่งผลในการหายจากโรค จะทำและดูแลตัวเองไป หายเมื่อใดก็เมื่อนั้น

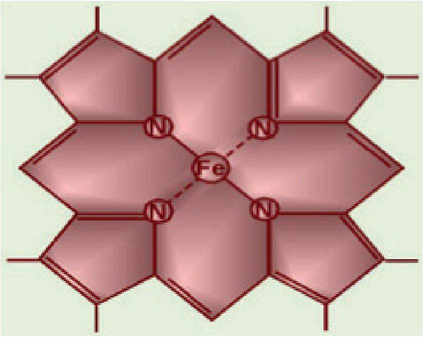
สรุปปัจจุบันวันที่ ๓ เมษายน ๒๕๕๗ สุขภาพร่างกายค่อนข้างดีขึ้นมาก อาการผื่นคันที่เป็นได้หายไป ผิวที่หนังที่เคยเป็นเม็ดๆ ก้อนเนื้อหายไป ผิวพรรณที่หายเนียนขึ้นเมื่อมีการดูแลและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินและลดภาวะความเครียด ดูแลร่างกายไม่ให้ร้อนเกิน อาการผื่นคันก็หายไป แต่เมื่อไรเรากลับไปทานอาหารรสจัดจ้าน ปรุงแต่งมากขึ้นและมีภาวะเครียด อาการผื่นคันก็จะมาเยือน แต่ตำแหน่งที่เป็นจะเป็นตำแหน่งใหม่ แต่เม็ดคันจะไม่บวมมาก ใช้การพอกทา ดีท็อกซ์ ปรับอาหารให้ปรุงแต่งน้อย ทานผักมากขึ้น ลดความเครียดทำใจให้ผ่อนคลาย อาการเหล่านั้นก็หายไป สิ่งที่เกิดขึ้นและเป็นอยู่ร่างกายยังขับพิษร้อนที่ร่างกายได้ถูกสะสมมานานอาจจะจากการทานยา.....ออกยังไม่หมด ถ้าเรากลับไปกินอาหารปรุงแต่ง และเครียด อาการผื่นคันก็จะมาเยือนอีก ตอนนี้ปรับสมดุลไปเรื่อยๆ ทำใจให้ผ่อนคลาย ไม่กังวลกับสิ่งที่เป็น

ถ่ายวันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๕๗ เป็นนายแบบกัวซา

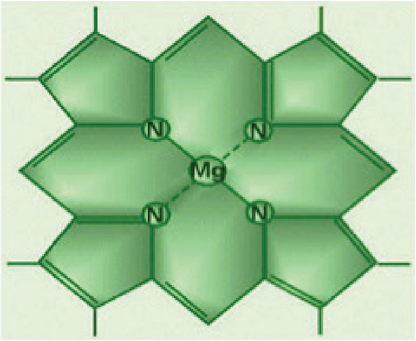
มารู้จักคุณประโยชน์ น้ำคลอโรฟิลล์สมุนไพรฤทธิ์เย็น ปรับสมดุลร่างกาย

คลอโรฟิลล์ เป็นสารสีเขียวของพืช หรือคือโลหิตของพืช ทำหน้าที่ในการรับพลังงานแสงจากพระอาทิตย์ แล้วแปรเป็นพลังงานเคมีซึ่งใช้ในการสังเคราะห์แสง อันเป็นกระบวนการในการเปลี่ยนคาร์บอนไดออกไซด์และน้ำ ไปเป็นคาร์โบไฮเครต และออกซิเจน

ดร.ฮาน ฟิชเชอร์ (Dr. Hanns Fisher, M.D.) นายแพทย์ชาวเยอรมัน ได้ทำงานวิจัย ค้นคว้าความสัมพันธ์ระหว่างคลอโรฟิลล์และเม็ดเลือดแดงของมนุษย์จนได้รับรางวัลโนเบล จากงานวิจัยพบว่าคลอโรฟิลล์มีสูตรโครงสร้างคล้ายคลึงกับสูตรโครงสร้างของสารประกอบ ฮีม (Heme) ที่เป็นโครงสร้างหลักของเม็ดเลือดแดง (Red Blood Cell) ของคนเราอย่างมาก และจากการวิจัยทางการแพทย์หลายการวิจัยก็ยืนยันได้ว่า ร่างกายของคนเราก็สามารถนำเอาสารคลอโลฟิลล์นี้ไปเป็นสารตั้งต้น (Precursor) ในการสร้างเม็ดเลือดแดงได้เมื่อร่างกายต้องการ โดยเฉพาะในภาวะที่ร่างกายของเราเกิดความบกพร่องในการสร้างเม็ดเลือดแดง เนื่องจากขาดสารอาหาร อย่างเช่น ในภาวะโลหิตจาง (Anemia) ด้วยสูตรโครงสร้างของโมเลกุลที่ใกล้เคียงกับโมเลกุลของเม็ดเลือดแดง ต่างกันตรงแกนกลางที่คลอโรฟิลล์เป็นธาตุแมกนีเซียม (Mg) ส่วนเม็ดเลือดแดงเป็นธาตุเหล็ก (Fe) จึงทำให้สีของมันต่างกัน คือ คลอโรฟิลล์มีสีเขียว แต่เม็ดเลือดมีสีแดง ด้วยเหตุนี้ ทำให้คลอโรฟิลล์ถูกเรียกว่า **"เลือดของพืช" (Blood of Plant)**



Structure of Heme



Structure of Chlorophyll

ในบางเงื่อนไขโมเลกุลของคลอโรฟิลล์สามารถถูกแทนที่ศูนย์กลางด้วยเหล็ก (Fe) ดังนั้น เมื่อร่างกายของเราได้รับคลอโรฟิลล์ ร่างกายจะนำโครงสร้างของคลอโรฟิลล์มาเปลี่ยนเป็นโครงสร้างของเม็ดเลือดแดงโดยแลกเปลี่ยนอะตอมตรงกลางระหว่างเหล็กกับแมกนีเซียม ดังนั้นจึงทำให้ผู้ที่ได้รับคลอโรฟิลล์ มีผลให้อัตราการเพิ่มของเม็ดเลือดแดงดีขึ้น ระบบการไหลเวียนผลัดเปลี่ยนของเม็ดเลือดแดงเพิ่มมากขึ้น สามารถดึงออกซิเจนเข้าสู่เซลล์ต่างๆได้มาก ในขณะเดียวกันคลอโรฟิลล์ช่วยทำหน้าที่คุ้มครองเซลล์ทั้งหลายจากการถูกทำลายของปฏิกิริยาเคมีที่เกิดจากการรวมตัวของออกซิเจนกับสารอื่นๆ รวมถึง "อนุมูลอิสระ"

น้ำคลอโรฟิลล์สดและน้ำคลอโรฟิลล์ที่สกัดจากพืชสมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ใบย่านางเขียว ใบเตย ใบอ่อมแซ่บ บัวบก หญ้าปักกิ่ง ผักบุ้ง หยวกกล้วย ว่านกาบหอย เป็นต้น มีแร่ธาตุธรรมชาติมากมาย ประกอบไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เกลือแร่ วิตามิน โปรตีน และสารอาหารต่าง ๆ ที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย ปรับความเป็นกรดเป็นด่างในร่างกายของเรา ดังนั้น มนุษย์ควรบริโภคคลอโรฟิลล์ให้เพียงพอ เพื่อเสริมฮีโมโกลบิลในเม็ดเลือดแดง

ประโยชน์ของการดื่มน้ำคลอโรฟิลล์สดจากธรรมชาติ / น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น

๑. ปรับและรักษาสมดุล ถอนพิษที่ต้นเหตุ ช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนให้กับเซลล์และเม็ดเลือดแดง เป็นการเสริมสร้างพลัง กระปรี้กระเปร่า ช่วยเสริมบำรุงสุขภาพให้ดีขึ้น

๒. คุ้มครองเซลล์ จากการถูกทำลายของปฏิกิริยาเคมีที่เกิดจากการรวมตัวของออกซิเจนกับสารอื่นๆ รวมทั้งสิ่งที่เรียกกันว่า "อนุมูลอิสระ"

๓. แลกเปลี่ยนความร้อนระหว่างน้ำสมุนไพรและเซลล์นื้อเยื่อ ช่วยในการชำระล้าง ขจัดสารพิษ และสิ่งสกปรกออกจากร่างกาย

๔. ซ่อมแซม/ฟื้นฟูเซลล์/เนื้อเยื่อที่ถูกทำลาย

๕. ทำให้เซลล์ / เนื้อเยื่อ / เม็ดเลือดขาวแข็งแรง ส่งเสริมให้สุขภาพกายแข็งแรง

๖. ป้องกันและรักษาโรค/อาการต่างๆ ดังนี้

๖.๑. ระบบเลือดบำรุงเลือด ล้างพิษ ทำลายอนุมูลอิสระในเม็ดเลือด แก้โรคโลหิตจาง และลดความดันโลหิตสูง โดยไม่มีอันตรายกับผู้ที่มีความดันเลือดปกติ

๖.๒. ระบบทางเดินอาหาร คลอโรฟิลล์ล้างพิษโดยตรงในกระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก สมานแผลในกระเพาะอาหาร กระตุ้นเนื้อเยื่อให้ฟื้นตัว

๖.๓. บำรุงช่องปากและฟัน บำรุงช่องปากและฟัน ระงับกลิ่นปาก ด้วยประสิทธิภาพในการทำลายแบคทีเรีย จึงส่งผลในการทำให้มีลมหายใจสดชื่น กระตุ้นให้เกิดการซ่อมแซมและรักษาเหงือกสำหรับผู้เป็นโรคเหงือก

๖.๔. รักษาแผล คลอโรฟิลล์ทำหน้าที่ช่วยกระตุ้นให้มีการสร้างเซลล์ใหม่ให้เร็วขึ้น จึงช่วยฟื้นฟูเนื้อเยื่อของแผลทุกชนิด ทำให้แผลหายเร็วกว่าปกติ และลดขนาดของรอยแผลเป็นลงได้ ทั้งแผลภายในและภายนอกร่างกาย แผลเรื้อรัง แผลฝีหนอง แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แผลหายช้าหรือหายยาก เช่น แผลจากโรคเบาหวาน เป็นต้น

๖.๕. ระงับกลิ่น กลิ่นเหม็นจากแผลเรื้อรัง หรือโรคแผลในช่องปาก จะหมดไปทันที ที่แผลสัมผัสกับคลอโรฟิลล์บริสุทธิ์ กลิ่นอุจจาระที่รุนแรง การผายลม หรือกลิ่นตัวที่มีกลิ่นแรงมาก การดื่มคลอโรฟิลล์จะช่วยแก้ไขปัญหาเหล่านี้ได้

๖.๖. ช่วยป้องกันโรคภูมิแพ้ ที่เกิดจากอากาศและอาหารเป็นพิษ โดยการสะสมติดต่อกันเป็นเวลานาน ปัจจุบัน จึงมีการเจ็บป่วยกันบ่อยด้วยโรคหวัด น้ำมูกไหล เจ็บคอ ช่องหูอักเสบ ท้องเสีย ท้องผูก จากภาวะร้อนเกิน คลอโรฟิลล์จะช่วยปรับสมดุลให้กับผู้เป็นโรคภูมิแพ้และช่วยเพิ่มภูมิต้านทานจากการมีเม็ดเลือดที่แข็งแรงได้

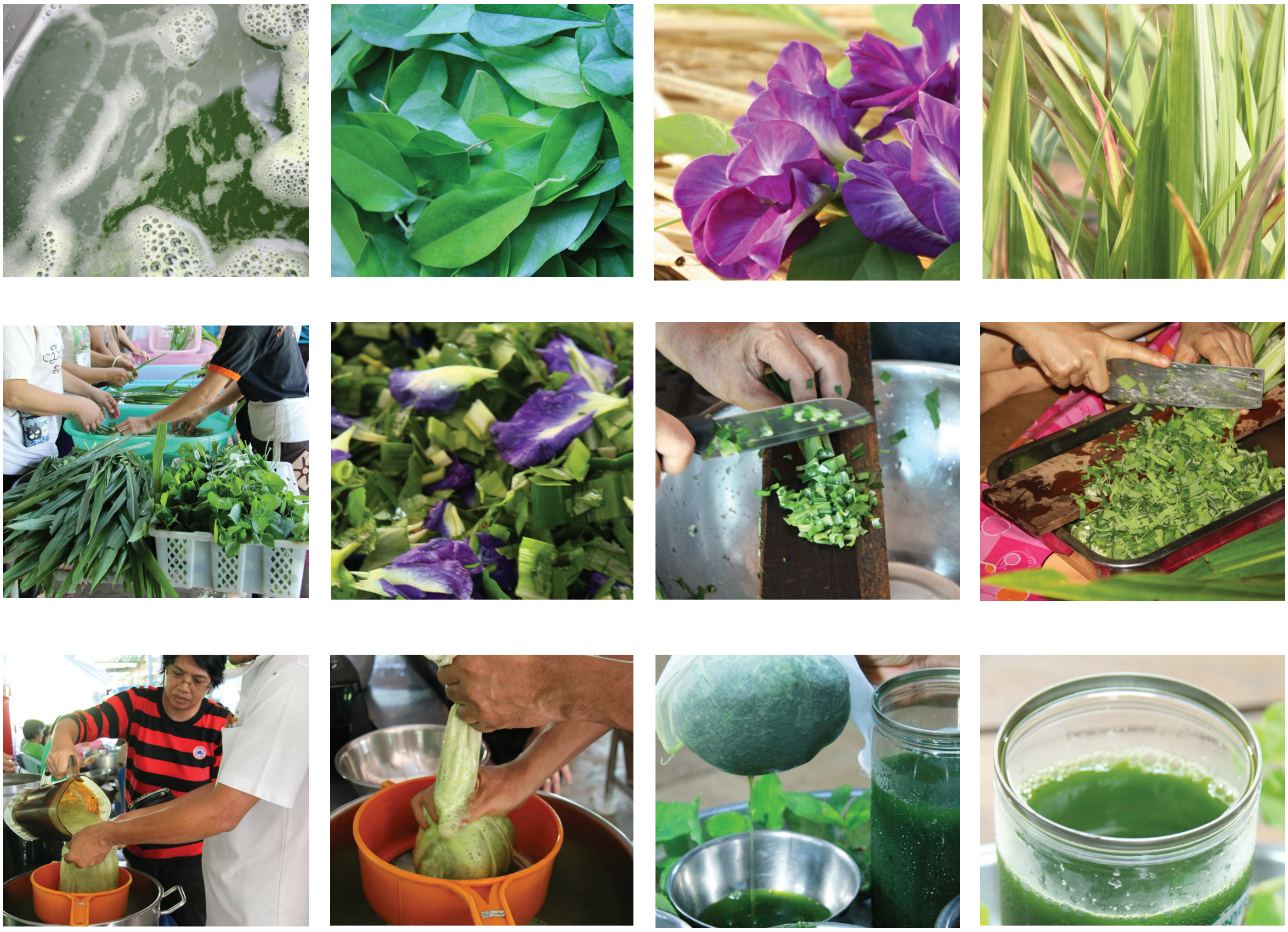
๖.๗. ช่วยป้องกันมะเร็ง คลอโรฟิลล์ช่วยลดการถูกทำลายของเซลล์โดยสารก่อมะเร็งต่างๆ ช่วยลดอาการแพ้จากการฉายแสง/รังสี และหรือการได้รับเคมีบำบัด ที่เรียกว่าการให้คีโม (chemotherapy) ทำให้ผู้ถูกการบำบัด

ดังกล่าวสามารถฟื้นตัวได้เร็ว

๖.๘. ควบคุมสมดุลของแคลเซียม การบริโภคเนื้อมากเกินไป จะขาดความสมดุลของธาตุแคลเซียม ทำให้ป่วยเป็นโรค เช่น โรคกระดูกผุ โรคหัวใจ โรคกล้ามเนื้อ โรคผิวหนัง โรคเลือดไม่แข็งตัวเมื่อมีบาดแผล ประจำเดือนผิดปกติ คลอโรฟิลล์จะช่วยควบคุมสมดุลของแคลเซียมในร่างกายได้ดี

๖.๙. ควบคุมสมดุลของแมกนีเซียม การขาดแมกนีเซียม เป็นตัวนำไปสู่โรคหัวใจ โดยเฉพาะเมื่อมีการบริโภคสารโมโนโซเดียมกลูตาเมต - (MSG) หรือผงชูรสมาก ทำให้มีอาการปวดศีรษะ ตาลาย อาเจียน ใจห่อเหี่ยว นอนไม่หลับ ฉุนเฉียว และหงุดหงิดได้ง่าย

วิธีการทำน้ำคลอโรฟิลล์สดจากธรรมชาติ *(อ้างอิงวารสารแพทย์วิถีธรรมฉบับที่ ๓ หน้า ๔๔)*



เอกสารอ้างอิง

คลอโรฟิลล์คืออะไร ?. ค้นเมื่อ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, จาก http://www.thaihclife.com/?p=๑๓๐.

ใจเพชร กล้าจน. (๒๕๕๖). ถอดรหัสสุขภาพเล่ม ๓ "มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ" (๑๗). กรุงเทพมหานคร: อุษาการพิมพ์.

David Kiefer, MD. (Ed.). (2013). Chlorophyll: Uses and Risks. Retrieved February 5, 2014, from http://www.webmd.com/vitamins-and-supplements/chlorophyll-uses-and-risks.

Why You Should Supplement With Chlorophyll. Retrieved July 1, 2014, from http://healthwyze.org/index.php/component/content/article/446-you-should-consider-chlorophyll-supplementation.html.

โยคะ กดจุด ลมปราณ

ยาเม็ดข้อที่ ๖ หนึ่งในยา ๙ เม็ด เทคนิค ๙ ข้อ

โยคะปรับสมดุลที่ข้อมือ ซึ่งเป็นจุดของเส้นลมปราณหัวใจและปอด

นั่งลงหรือยืนในท่าที่รู้สึกสบายและมั่นคง ปรับสมดุลที่ข้อมือ ซึ่งเป็นจุดของเส้นลมปราณหัวใจและปอด ด้วยการยื่นมือมาข้างหน้าแล้วดัดนิ้วมือคืนหลังไป แรงเท่าที่รู้สึกสบาย เป็นการดัดกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อคืนจากการทำงาน ทำสลับข้างไปมาเรื่อยๆ เท่าที่รู้สึกสบาย และทำสลับท่าระหว่างการดัดโดยตั้งนิ้วขึ้นบนและหันนิ้วลงล่าง ทำเท่าที่รู้สึกสบาย

โยคะช่วยปรับสมดุลกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อคืนจากการก้มหน้าก้มตัวหรือห่อตัว

สูดลมหายใจเข้าเต็มที่ แล้วแบมือกางแขนออกบิดดัดแขนและมือหงายไปด้านหลังให้ตึงพร้อมกับเชิดหน้าขึ้นเท่าที่รู้สึกสบาย จากนั้นผ่อนคลายให้สบาย ทำซ้ำ ประมาณ ๓-๕ ครั้งหรือเท่าที่รู้สึกสบาย เป็นการปรับสมดุลกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อคืนจากการก้มหน้าก้มตัวหรือห่อตัวทำงาน ขณะปรับสมดุลคืน จึงมักทำให้เรารู้สึกสดชื่นโปร่งโล่งสบาย

โยคะช่วยปรับสมดุลกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ ศอก และแขน

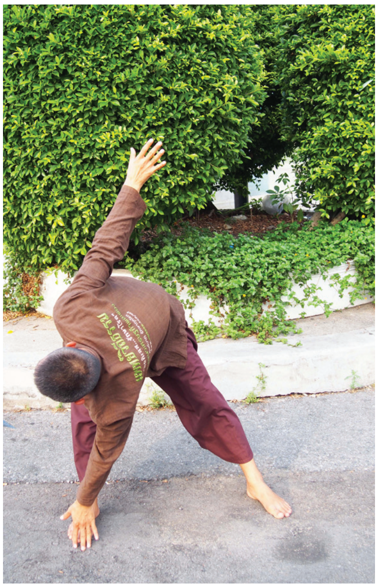
เอียงคอไปด้านข้างให้รู้สึกตึง แล้วเพิ่มแรงอีกเล็กน้อยแค่พอรู้สึกสบาย ทำสลับซ้ายขวา ประมาณ ๕-๑๐ ครั้งหรือเท่าที่รู้สึกสบาย เพื่อปรับสมดุลกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อที่คอ ช่วยป้องกันแก้ไขหรือบรรเทาอาการปวดมึนชาที่ศีรษะ ไหล่ คอและแขนได้ดี

โยคะช่วยปรับสมดุลกระดูกเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อที่คอ ช่วยป้องกันแก้ไขหรือบรรเทาอาการปวดมึนชาที่ศีรษะ ไหล่ คอและแขนได้ดี

ปรับสมดุลกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อบริเวณ ไหล่ ศอก และแขน ด้วยการ ชกมือขึ้นฟ้าพร้อมๆ กับแบมือออกให้ฝ่ามือขนานกับใบหู ทำประมาณ ๑๐-๒๐ ครั้งหรือเท่าที่รู้สึกสบาย

โยคะช่วยปรับสมดุลกระดูกเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อบริเวณสันหลังให้ยืดหยุ่นและเข้าที่เข้าทาง

บริหารจัดกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อบริเวณสันหลังให้ยืดหยุ่นและเข้าที่ เข้าทาง ด้วยการกางแขนออก แบมือ เหวี่ยงไปด้านซ้ายแล้วเหวี่ยงกลับมาด้านขวา



ประมาณ ๑๐ ครั้งหรือเท่าที่รู้สึกสบาย จากนั้นก้มแตะสลับไปด้านหน้าประมาณ ๑๐ ครั้งหรือเท่าที่รู้สึกสบาย แล้วแอ่นตัวแตะสลับคืนหลังประมาณ ๑๐ ครั้งหรือเท่าที่รู้สึกสบาย ท่านี้ช่วยป้องกันแก้ไขและบรรเทาอาการปวดที่เอวได้ดีมาก

ด้านหน้า 1

ด้านหลัง 1

ด้านหน้า 2

ด้านหลัง 2

ข่าว/สื่อ...

รวมเพลงกิจกรรมค่ายหมอเขียว *เป็นบทเพลงธรรม หรือธรรมะโอสถที่อัดแน่นด้วยแก่นแท้ของธรรมะ* ใช้ภาษาธรรมะที่เข้าใจง่ายด้วยท่วงทำนองของดนตรีที่ร่วมสมัยจากการขับร้องของคุณหมอเขียว (ใจเพชร กล้าจน) ทำให้คุณรู้สึกเย็น สงบผ่อนคลายได้อย่างคาดไม่ถึง

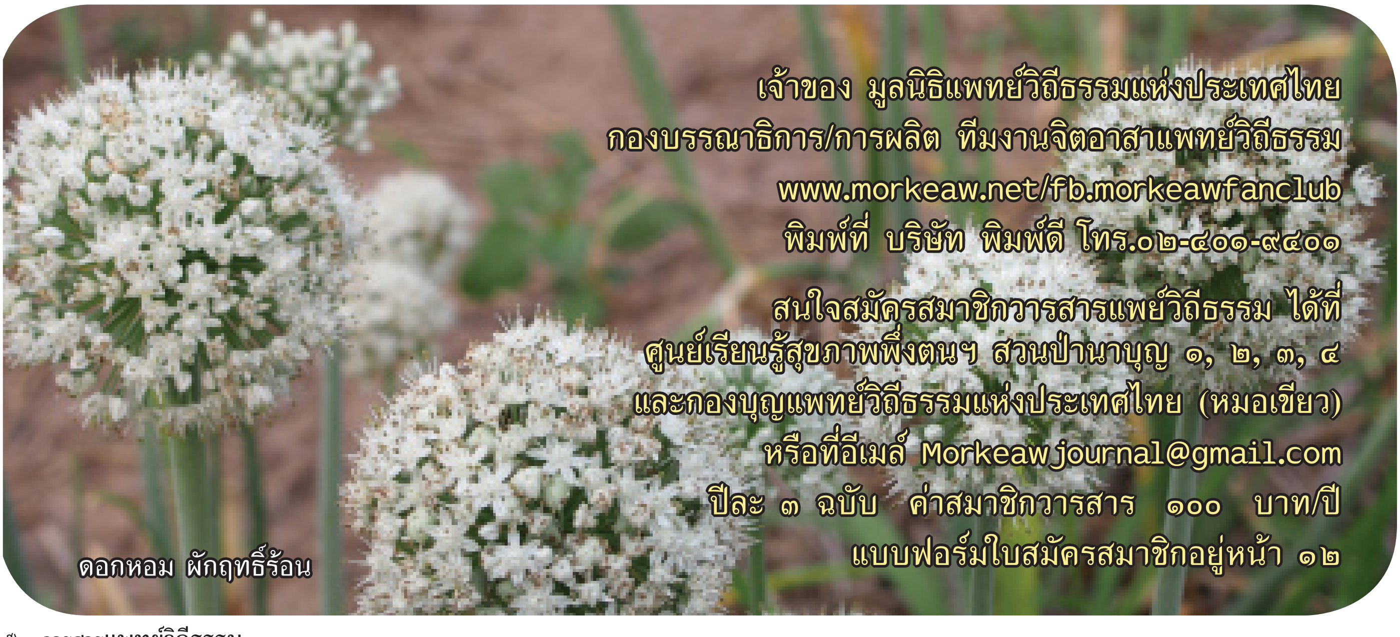
DVD กัวซา แบบแพทย์วิถีธรรม ยาเม็ดข้อที่ ๒ ๑ ในยา ๙ เม็ด เทคนิค ๙ ข้อ เน้นให้ทุกท่านมาเป็นหมอดูแลตัวเอง ด้วยหลักการแบบง่าย เป็นการถอนพิษด้วยการขูดระบายถอนพิษร้อนจากผิวหนัง หรือจุดที่รู้สึกไม่สบายสบาย สามารถทำได้ทุกเพศทุกวัย ทุกที่ ทุกเวลา เมื่อรู้สึกมีอาการไม่สบาย

DVD ยา ๙ เม็ด แนะนำเทคนิคการดูแลสุขภาพด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย หาได้ในท้องถิ่น ปลอดภัย ได้ผลดี ทุกคนทำเองได้ ด้วยเทคนิค ๙ ข้อ ยา ๙ เม็ด

MP 3 ค่ายพระไตรปิฎกครั้งที่ ๗ เดินตามรอยบาทพระศาสดา จาริกครั้งที่ ๒ ฝึกฝนการลดละกิเลสด้วยการทานอาหารวันละมื้อ ทำงานเต็มที่ เพียรพักพอดี ได้ฝึกฝนความอดทนด้วยการเดินจาริกด้วยเท้าเปล่าจากสวนป่านาบุญ ๔ อำเภออุ่มเหม้า ไปยังพระธาตุพนม อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนมด้วยระยะทางทั้งสิ้น ๒๓ กิโลเมตร มีจำนวนผู้เข้าร่วมเดินจาริกประมาณ ๓๐๐ คน ระหว่างการเดินจาริก ได้พบกับเหตุการณ์มหัศจรรย์มากมาย

แผ่นพับปรับสมดุลร้อนเย็น เอกสารประกอบการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ใช้แนะนำความรู้ยา ๙ เม็ด เทคนิค ๙ ข้อกับประชาชนโดยทั่วไปและผู้เข้ามาเรียนรู้ในค่ายสุขภาพ ทำให้ง่ายกับการจดจำและเข้าใจได้เร็ว ในหลักการแพทย์วิถีธรรม

หนังสือส่งมอบความผาสุกด้วยรักษ์สุขภาพ แพทย์วิถีธรรม มอบเป็นของฝากสำหรับคนที่คุณรักปรารถนาให้เกิดสุขภาพดี และใช้เป็นบันทึกช่วยจำในการดูแลสุขภาพตนเอง



เจ้าของ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย
กองบรรณาธิการ/การผลิต ทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม
www.morkeaw.net/fb.morkeawfanclub
พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี โทร.๐๒-๔๐๑-๙๔๐๑

สนใจสมัครสมาชิกวารสารแพย์วิถีธรรม ได้ที่
ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนฯ สวนป่านาบุญ ๑, ๒, ๓, ๔
และกองบุญแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย (หมอเขียว)
หรือที่อีเมล์ Morkeaw.journal@gmail.com
ปีละ ๓ ฉบับ ค่าสมาชิกวารสาร ๑๐๐ บาท/ปี
แบบฟอร์มใบสมัครสมาชิกอยู่หน้า ๑๒

ดอกหอม ผักฤทธิ์ร้อน